

Laudes

Når du våkner

Bli oppmerksom på pusten idet du puster dypt inn og ut gjennom nesen noen ganger
Gud, jeg tar imot deg i dag

Vår Far i himmelen!
La navnet ditt helliges.
La riket ditt komme.
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.
Gi oss i dag vårt daglige brød,
og tilgi oss vår skyld,
slik også vi tilgir våre skyldnere.
Og la oss ikke komme i fristelse,
men frels oss fra det onde.
For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

✠ *Korsets tegn*

Herre, lukk opp mine lepper,
så min munn kan lovprise deg. *Salme 51,17*

Laudes

Når du våkner

Bli oppmerksom på pusten idet du puster dypt inn og ut gjennom nesen noen ganger
Gud, jeg tar imot deg i dag

Vår Far i himmelen!
La navnet ditt helliges.
La riket ditt komme.
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.
Gi oss i dag vårt daglige brød,
og tilgi oss vår skyld,
slik også vi tilgir våre skyldnere.
Og la oss ikke komme i fristelse,
men frels oss fra det onde.
For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

✠ *Korsets tegn*

Herre, lukk opp mine lepper,
så min munn kan lovprise deg. *Salme 51,17*

Ters

Klokka 9

Jeg setter min lit til deg, Herre. Du er min Gud. Mine tider er i din hånd. *Salme 31, 15*

Les gjerne fra salmenes bok, sakte.

Stillhet

Etter stillheten: Noter ned ting som må gjøres i løpet av dagen og avslutt med:

Jeg setter min lit til deg, Herre. Du er min Gud. Mine tider er i din hånd. *Salme 31, 15*



Ters

Klokka 9

Jeg setter min lit til deg, Herre. Du er min Gud. Mine tider er i din hånd. *Salme 31, 15*

Les gjerne fra salmenes bok, sakte.

Stillhet

Etter stillheten: Noter ned ting som må gjøres i løpet av dagen og avslutt med:

Jeg setter min lit til deg, Herre. Du er min Gud. Mine tider er i din hånd. *Salme 31, 15*



Sekst

Klokka 12

Velsign Herren, min sjel!
Glem ikke alt det gode han gjør. *Salme 103,2*

I stillhet – let etter små og store ting du er takknemlig for.

Jeg vil takke deg, Herre, av hele mitt hjerte
og fortelle om alle dine under.
Jeg vil glede og fryde meg i deg
og lovsynge ditt navn, du Høyeste. *Salme 9,2*

Non

Klokka 15

Herre, jeg vender meg til deg
med min bønn i nådens tid.
Svar meg, Gud, i din store miskunn,
du som er en trofast hjelper. *Salme 69,14*

Be for verden, kirken, dine kjære og ditt eget

Sekst

Klokka 12

Velsign Herren, min sjel!
Glem ikke alt det gode han gjør. *Salme 103,2*

I stillhet – let etter små og store ting du er takknemlig for.

Jeg vil takke deg, Herre, av hele mitt hjerte
og fortelle om alle dine under.
Jeg vil glede og fryde meg i deg
og lovsynge ditt navn, du Høyeste. *Salme 9,2*

Non

Klokka 15

Herre, jeg vender meg til deg
med min bønn i nådens tid.
Svar meg, Gud, i din store miskunn,
du som er en trofast hjelper. *Salme 69,14*

Be for verden, kirken, dine kjære og ditt eget

Vesper

Kveld

Gjør et kort tilbakeblikk på dagen.

- ✓ Hva er du takknemlig for i dag?
- ✓ Hva har vært livgivende?
- ✓ Hva har ikke vært livgivende?
- ✓ Hva sier Gud til deg i dette?

Min Gud, å gjøre din vilje gir meg glede,
din lov er dypt i mitt indre.. *Salme 40,9*

Les et kapittel/stykke i Bibelen eller i en annen klok bok

Kompletorium

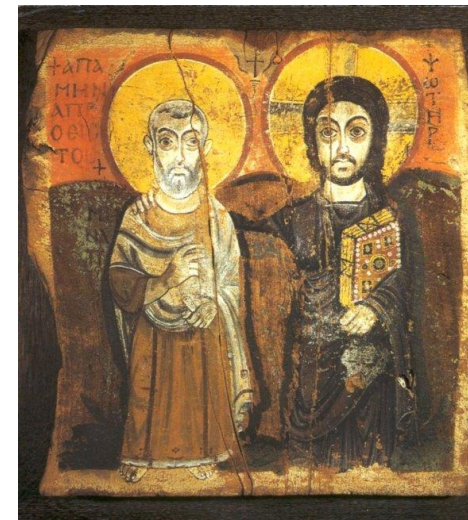
Når du legger deg

I dine hender overgir jeg min ånd,
du forløser meg, Herre, du trofaste Gud. *Salme 31,6*

Vær meg nådig, Gud, i din trofasthet,
slett ut mine overtredelser i din store barmhjertighet.
Gjør meg ren og fri for skyld,
og rens meg for min synd!
Skap et rent hjerte i meg, Gud,
gi meg en ny og stø ånd! *Salme 51*

I dine hender overgir jeg min ånd,
du forløser meg, Herre, du trofaste Gud.

(Herrens bønn✠)



Tidebønn i hverdagen

Vesper

Kveld

Gjør et kort tilbakeblikk på dagen.

- ✓ Hva er du takknemlig for i dag?
- ✓ Hva har vært livgivende?
- ✓ Hva har ikke vært livgivende?
- ✓ Hva sier Gud til deg i dette?

Min Gud, å gjøre din vilje gir meg glede,
din lov er dypt i mitt indre.. *Salme 40,9*

Les et kapittel/stykke i Bibelen eller i en annen klok bok

Kompletorium

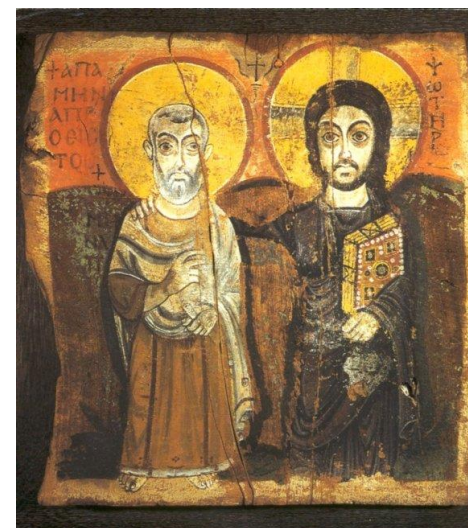
Når du legger deg

I dine hender overgir jeg min ånd,
du forløser meg, Herre, du trofaste Gud. *Salme 31,6*

Vær meg nådig, Gud, i din trofasthet,
slett ut mine overtredelser i din store barmhjertighet.
Gjør meg ren og fri for skyld,
og rens meg for min synd!
Skap et rent hjerte i meg, Gud,
gi meg en ny og stø ånd! *Salme 51*

I dine hender overgir jeg min ånd,
du forløser meg, Herre, du trofaste Gud.

(Herrens bønn✠)



Tidebønn i hverdagen