

PUST

HVERDAGSBØNNER



HÅVARD HAUGLAND

PUST HVER DAG

Pust er symbolet på liv

I begynnelsen skapte Gud mennesket da han pustet livet i nesen. Hver dag holder Gud oss oppe med sin vilje og pust. Bønnen er det kristne livet sin lunge. I bønnen kan vi hvile, ta imot, puste ut, legge fra oss og løfte blikket for livet og hverdagen vår. Ønsket mitt er at disse bønnene kan være med å forme en enkel rytme som gjør det overkommelig å ta med seg bønnen inn i hverdagen. Bønnen skal ikke være en prestasjon, men en relasjon til Jesus.

Tre bevegelser

Bønnene har tre bevegelser som kommer fra Jesus sitt møte med Peter etter oppstandelsen. I møte med Jesus får Peter ta imot Jesus kjærlighet, et oppdrag for hverdagen og et mål for livet.

1- Første bevegelse: Åpen venstre hånd - elsker du meg?

Dette er bevegelsen for å ta imot Jesu kjærlighet. I den åpne hånden kan du hvile i Jesus sitt nådefulle blikk. Han elsker deg og vil gi deg sin kraft. Bruk litt tid til å lytte til hans stemme. Hva deler han med deg? Hva vil han gi deg i dag? Etter stillheten kan du ta hånden til hjerte ditt som et symbol på at du tar imot fra Jesus.



2- Andre bevegelse: Åpen høyre hånd - vær hyrde for mine sauer.

Den åpne høyre hånden er symbolet på at vi lytter til hva Jesus er opptatt av. I relasjonen til Jesus kan vi hvile i at han har en plan for dagen og det som måtte møte oss. Han minner deg om hvordan du skal møte dagen, oppgavene og menneskene du skal møte. Lytt til hans stemme og hør hva han deler med deg. Skal du gi noen en oppmuntring? Hvilke personer minner han deg om? Hvilke oppgaver blir viktige i dag?



3- Tredje bevegelse: Hender vendt mot bakken - overgivelse.

I kveldsbønnen får vi legge fra oss dagens hendelser og møter med mennesker. Ved å vende håndflatene mot bakken kan vi gi slipp på gleder, sorger og bekymringer. Vi gir alt tilbake til han som er vår Herre og mester. Det er godt å gi tilbake alt til ham og trygt overgi seg til hans hvile.



Ulike tema – husk bevegelsene

Hver dag har et ulikt tema som viser oss ulike sider av hvem Gud er. Dette er gjort for å skape variasjon i bønnelivet og for å forstørre bildet av hvem Gud er. Hver dag får vi ta imot Guds kjærlighet som skaper, fred osv. Vi får ta imot hans oppdrag som åndens kraft, fellesskap osv. Vi får legge fra oss livet vårt og overgi det til korset, nytt liv osv.

Bønnene er laget slik at du kan be dem alene eller sammen med andre. Det er ikke meningen at du skal pugge dem eller huske dem utenat. De er ment som en støtte til de ulike bevegelsene og sidene av hvem Gud er. La bevegelsene bli en del av hverdagen til deg og din familie slik at Jesus kan dele sitt liv med dere i hverdagen.

SØNDAG – NYTT LIV

MORGEN

Hendene i kors som beskyttelse

Ditt kors beskytter og gir meg nytt liv denne dagen.



Venstre hånd i mottakerposisjon

Søndags morgen seiret du over dødens makt. Jeg tar imot din kraft, din oppstandelse og glede i mitt liv. Jesus du står her foran meg.

Jeg tar imot fra deg.



Ta imot i stillhet

Høyre hånd i mottakerposisjon

Du har skapt meg til glede.

Gi meg muligheter til å dele din kjærlighet med mennesker rundt meg i dag.

La meg kjenne og forstå hva kraften av din oppstandelse betyr for meg og de rundt meg.



Lytt til hva Jesus deler med deg i stillhet

Amen.

KVELD

Hendene vendt i takk

Takk for at du har vært med meg denne dagen.

Når solen har gått til hvile, vil jeg takke deg for at lyset fra den tomme graven er sterkere enn det dypeste mørke i mitt liv. Takk for at du overvant døden for alle mennesker.



Håndflaten vendt mot bakken, gi fra deg det du bærer på til Jesus

Jeg gir deg dagen min og hele meg.

Jeg gir deg sårende ord og det som ikke har gitt godt nytt liv.

Jeg gir deg venner, familie og bekjente.

Jeg gir deg de som trenger en frelser i livet.

Vokt meg som din øyesten.



Kort stillhet

Jeg velsigner Herren, som leder meg, jeg får råd fra mitt indre også om natten.

Alltid har jeg Herren fremfor meg. Han er ved min høyre side, jeg skal aldri vakle. I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.



Gjør korstegnet i pannen

Amen.

MANDAG – SKAPELSEN

MORGEN

Hendene i kors som beskyttelse

Ditt kors beskytter og gir meg del i din skapelse denne dagen.

Venstre hånd i mottakerposisjon

Når solen står opp ser vi ditt vakre skaperverk. Takk for at du har skapt meg, naturen og alt rundt meg. Jeg tar imot din skjønnhet, din unike skapelse av alt og din grensesprengende kreativitet.

Jesus du står her foran meg. Jeg tar imot fra deg.

Ta imot i stillhet

Høyre hånd i mottakerposisjon

Du har skapt meg i ditt bilde.

Vis meg hva jeg er skapt til og hvordan jeg kan ta vare på ditt skaperverk.

Gi meg dine øyne og hender denne dagen til å ta vare på meg selv, medmennesker, venner og naturen.

Lytt til hva Jesus deler med deg i stillhet

Amen



KVELD

Hendene vendt i takk

Takk for at du har vært med meg denne dagen.

Mens skaperverket går til hvile, vil jeg takke for at du har skapt meg, fuglenes sang, blomstenes farger, havets bølger, vindens kraft og fjellets urokkelighet.

Håndflaten vendt mot bakken, gi fra deg det du bærer på til Jesus

Jeg legger meg til hvile i tillit til at du er en urokkelig klippe.

Jeg gir deg mine tanker og bekymringer. Jeg gir deg alt som ødelegges i naturen hver dag. La meg hvile i tillit til at du former meg i ditt bilde denne natten.

Kort stillhet

Du vokter fuglenes reder og revenes hi. Månen har du satt som nattens lys.

Du gir mat og hvile til alt levende i rett tid. Jeg tar imot din hvile og søvn denne natten, du som er nattens Herre.

I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.

Gjør korstegnet i pannen

Amen.



TIRSDAG – FRED

MORGEN

Hendene i kors som beskyttelse

Ditt kors og fred over meg denne dagen.

Venstre hånd i mottakerposisjon

Denne morgenen vil jeg takke for at du er verdens fred.

Du var der da jeg ble født, og du følger meg hele dagen.

Dine øyne farer over hele jorden, og du vil fylle den med din helhet og fred.

Jesus du står her foran meg. Jeg tar imot fra deg.

Ta imot i stillhet

Høyre hånd i mottakerposisjon

Du som river ned det som skiller mennesker fra hverandre,

Du kaller oss til å skape fred sammen med deg.

La mine valg og ord skape fred i dag.

Lytt til hva Jesus deler med deg i stillhet

Amen



KVELD

Hendene vendt i takk

Takk for at du har vært med meg denne dagen.

Takk for at du vil være alles venn. Takk for at du kan gjøre harde hjerter myke.

Takk for din tilgivelse.

Håndflaten vendt mot bakken, gi fra deg det du bærer på til Jesus

Herre jeg gir deg alt som har skjedd denne dagen.

Du har ledet meg gjennom denne dagen.

Rens mine øyne, ører og hjerte denne kveldentil å se ditt ansikt i alle jeg har møtt, til å høre og forstå før jeg dømmes, til å elske venner, familie og de jeg har møtt i dag.

Kort stillhet

Takk for at jeg trygt kan sovne inn i din dype fred.

Takk for at din fred er liv for meg og verden. Den er som et vakkert smykke rundt min hals. Din fred lar meg vandre trygt, jeg skal ikke snuble. Når jeg legger meg trenger jeg ikke å frykte.

I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.

Gjør korstegnet i pannen

Amen.



ONSDAG – ÅNDENS KRAFT

MORGEN

Hendene i kors som beskyttelse

Ditt kors og din kraft over meg denne dagen.



Venstre hånd i mottakerposisjon

Du fyller denne morgenen med din kraft, du som er livets flamme.

Du er kjærlighet, glede, fred, overbærenhet, vennlighet, godhet, trofasthet, ydmykhet og selvbeherskelse. Jeg tar imot fra deg Jesus.

Ta imot i stillhet



Høyre hånd i mottakerposisjon

Du som er over alt. La meg være nær hos dem som trenger en venn.

Du som gir nytt liv. La meg være nær hos dem som trenger glede.

Ånd, du som gir oss gaver så vi kan møte andre med kjærlighet, led meg denne dagen.

Lytt til hva Jesus deler med deg i stillhet

Amen.



KVELD

Hendene vendt i takk

Takk for at du har vært med meg i dag.

Takk for at jeg får puste, kjenne hjertet slå og legge meg i trygghet på at du er her.

Takk for at du alltid deler din godhet med meg.



Håndflaten vendt mot bakken, gi fra deg det du bærer på til Jesus

Herre, jeg overlater alt som har skjedd denne dagen til deg. Hold meg tett til åndens kjærlighet denne natten. Du som holder håpet oppe i mine tanker og liv.

Fyll meg med din ro. Stryk mitt kinn med din vennlighet og varme.

Kort stillhet

Jeg takker deg Hellige Ånd som leder meg, om natten får jeg også råd i mine drømmer og indre. Alltid er du fremfor meg. Du er ved min høyre side, jeg skal aldri vakle.

I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.

Gjør korstegnet i pannen

Amen.



TORSDAG – FELLESSKAP

MORGEN

Hendene i kors som beskyttelse

Ditt kors og ditt vennskap med meg denne dagen.

Venstre hånd i mottakerposisjon

Når solen leker på mitt kinn, tenker jeg på ditt smil-
du som er min bror og deler ditt vennskap med meg.

Treenige Gud, du står her foran meg i ditt fullkomne kjærlige fellesskap.

Ta imot i stillhet

Høyre hånd i mottakerposisjon

La meg bli et redskap for å bringe vennskap i dag til de som kjenner seg utenfor.
Hjelp meg i dag til å forstå og lytte til andre fremfor at jeg blir forstått og hørt. Du
som delte nattverdsmåltidet med dine venner, la mine ord og handlinger være som
et dekket festbord for de rundt meg i dag.

Lytt til hva Jesus deler med deg i stillhet

Amen



KVELD

Hendene vendt i takk

Takk for at du aldri svikter, selv om jeg skulle svikte.

Takk for at du er trofast kjærlighet i tøffe motbakker.

Takk for at du er venn som aldri gir opp.

Håndflaten vendt mot bakken, gi fra deg det du bærer på til Jesus

Jesus jeg overlater hele mitt liv og alle jeg kjenner til deg.

Alt som er knust og ødelagt. Alle som føler seg utenfor. Alle gode vennskap gir vi i
dine hender.

Kort stillhet

Takk for at du har sagt at jeg kan komme til deg med alle mine byrder. Jeg kan ta
av meg alt som tynger og hvile i din kjærlighet.

I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.

Gjør korstegnet i pannen

Amen.



FREDAG – KORSET

MORGEN

Hendene i kors som beskyttelse

Ditt kors og din frelse beskytter meg denne dagen.

Venstre hånd i mottakerposisjon

Du korsfestet alt det vonde på korsets tre.

Du seiret over dødens makt. Du har fridd meg ut av mørkets makt og ført meg over i ditt rike. Jeg tar imot fra deg.

Ta imot i stillhet

Høyre hånd i mottakerposisjon

Vær nær hos dem som føler seg forkastet, du forkaster ingen.

Vær nær hos dem som lider, du tok alle lidelser på korset.

Vær nær hos dem som føler seg fanget av synd, du er den som løser oss fra synd. La meg bringe din nåde til andre i dag.

Lytt til hva Jesus deler med deg i stillhet

Amen



KVELD

Hendene vendt i takk

Takk for at du er den som frikjenner alle i Jesus.

Takk for at ingen ting kan skille meg fra din kjærlighet.

Takk for at din kjærlighet ikke kjenner grenser, ingen ting er for stort, for høyt eller for dypt for at din nåde ikke strekker til

Håndflaten vendt mot bakken, gi fra deg det du bærer på til Jesus

Jeg gir deg alt jeg har gjort og sagt i dag.

Jeg gir deg min sorg og min glede.

Jeg gir deg alt jeg har fått til og det som jeg ikke har fått til.

Hold meg fast i din sannhet, din rettferdighet og din boblende glede.

Kort stillhet

Ditt kors har gitt meg liv, mett kan jeg gå til nattens hvile, og være trygg for det onde.

I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.

Gjør korstegnet i pannen

Amen.



LØRDAG – GUDS RIKE

MORGEN

Hendene i kors som beskyttelse

Ditt kors og ditt vern over meg denne dagen.



Venstre hånd i mottakerposisjon

Denne morgenen får jeg våkne som et barn av en konge i ditt rike.

Du er konge og i ditt rike er det fullkommen glede, fred, liv, kraft, kreativitet og omsorg.



Ta imot i stillhet

Høyre hånd i mottakerposisjon

La ditt rike komme i barnehagen. La ditt rike komme i alle aktiviteter.

La ditt rike komme i vårt nabolag. La ditt rike komme på min skole.

La ditt rike komme i min familie. La ditt rike komme i alt jeg gjør denne dagen.



Lytt til hva Jesus deler med deg i stillhet

Amen.

KVELD

Hendene vendt i takk

Takk for at du elsker alle.

Takk for at du har gått med meg denne dagen.

Takk for at jeg er trygg i ditt rike.



Håndflaten vendt mot bakken, gi fra deg det du bærer på til Jesus

Jeg gir deg alle opplevelser denne dagen har båret med seg.

Du som er Kongenes konge, jeg gir deg hele mitt liv.

Jeg gir deg min familie, mine venner, mitt nabolag.

Dine hender har styrke og kraft til å bære hele verden.



Kort stillhet

I fred vil jeg legge meg ned å sove. For du, Herre, du alene lar meg hvile trygt.

I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.

Gjør korstegnet i pannen

Amen.



BØNN UTEN TEMA

MORGEN

Hendene i kors som beskyttelse

Ditt kors beskytter og gir meg kraft denne dagen.

Venstre hånd i mottakerposisjon

Mens solen stiger i øst, møter du meg med din godhet.

Jeg tar imot glede, trygghet, styrke og kjærlighet. Jesus du står her foran meg.

Jeg tar imot fra deg.

Kort stillhet

Høyre hånd i mottakerposisjon

Du har skapt meg til godhet.

Vis meg hvordan jeg kan møte dagen med dine gode ord og handlinger.

For vi er Hans verk, skapt i Kristus Jesus til gode gjerninger som Gud

på forhånd har lagt ferdig for at vi skulle vandre i dem.

Lytt til hva Jesus deler med deg i stillhet

Amen



KVELD

Hendene vendt i takk

Takk for at du har vært med meg denne dagen.

Når solen går til hvile i vest, vil jeg takke for din trofasthet.

Takk for at du holder verden i dine hender.

Håndflaten vendt mot bakken, gi fra deg det du bærer på til Jesus

Jeg gir deg dagen min og hele meg.

Jeg gir deg gleder og sorger.

Jeg gir deg mennesker jeg har truffet.

Jeg gir deg det jeg fikk til, og det jeg ikke fikk til.

Skjul meg i skyggen av dine vinger. Takk for at du en dag skal gjøre alle ting nye.

La meg hvile hos deg.

Kort stillhet

I fred vil jeg legge meg ned å sove. For du, Herre, du alene lar meg hvile trygt.

I Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds navn.

Gjør korstegnet i pannen

Amen

