

DAG 1 – MORGON



UD, LÅT MIN första tanke denna morgon gå till Dig, låt min första vilja vara att tillbe Dig, låt det första ordet på min tunga vara ditt namn. Det första jag gör vara att stilla mig inför Dig i bön.

Jag prisar och tillber Dig

... för din fullkomliga visdom och fulländade godhet

... för din kärlek till alla människor

... för din kärlek till mig

... för de ousägligt rika gåvor Du anförtror mig

... för din heliga Ande som bor i mig

... för din Andes sjufaldiga gåvor.

Skydda mig från vanföreställningen att när denna morgonbön är över, då är också dagens samtal med Dig över, så att jag inte låter timmarna gå utan att tänka mer på Dig. Nej, låt

skimret, sällheten och styrkan från denna stund
följa mig.

Låt den genomlysa

... mina tankar med enkelhet

... mitt tal med måttfullhet och ärlighet

... mitt arbete med ansvarskänsla och engage-
mang

... min självbild med ödmjukhet

... mina möten med andra med ärlighet och
hjälpssamhet

... mina och andras möten med Dig med
tacksamhet

... mitt hjärta med förvisning om att jag för
evigt är och förblir ditt barn.


Gud, Du som har varit ditt folks tillflykt från släk-
te till släkte, var mig nära närhelst jag behöver
Dig, led mig genom oro och tvivel, bevara mig
från allt som hotar mitt andliga väl. Var min styr-
ka i prövningens stund. Gläd mig med din frid.

Om detta ber jag,

i Jesu Kristi namn.

Amen.

DAG 1 – KVÄLL

 UD, DU SOM råder från evighet till evighet, när mörkrets och vilans timmar stundar kommer jag till Dig. Du, solen i mitt inre, jag gläds över tanken på att Du som bor i ett evigt ljus aldrig sover och ständigt ser till mig. I dina händer befaller jag min kropp och ande. Du, min följeslagare, har skyddat mig och skänkt mitt hjärta frid. Var mig nära också i natt.

Ge mig en god natts sömn.

Skydda mig från alla faror.

Befria mig från oroliga drömmar.

Hjälp mig stävja mina tankar om de håller mig vaken.

Hjälp mig komma till ro och inte fruktlöst älta destruktiva tankar.

Hjälp mig att om jag ändå inte kan sova, då bara tänka på Dig.

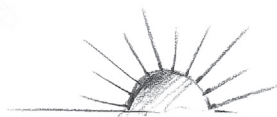
*Min hunger stillas som av feta rätter,
jag lovsjunger dig med jublande tunga.
Jag minns dig när jag gått till vila,
jag tänker på dig i nattens timmar. (Ps 63:6-7)*

I dina händer, Herre, överlämnar jag mina nära. Bevara dem till kropp och själ, ge dem kraft, glädje och vila.

Jag ber för ___ och ___ och ___.

Jag ber också för mina arbetskamrater, mina vänner, alla ensamma, isolerade, de i min närhet som inte jag känner men som Du känner och älskar.

Om detta ber jag,
i Jesu Kristi namn.
Amen.



DAG 2 – MORGON



UD, DU MIN skapare och frälsare, jag kan inte börja denna dag utan din välsignelse. Måtte morgonens känsla av återhämtning och förnyad kraft inte lura mig att bara förlita mig på mig själv och min egen förmåga. Allt jag lutar mig mot har jag fått som gåva av Dig. Du gav mig allt och kan ta allt åter. Allt i mitt liv är gåvor som anförtros mig att förvalta och som bara blir till glädje i gemenskap med Dig.

Hjälp mig därför lämna allt i dina händer. Det bästa jag med kropp och själ förmår – allt jag äger – alla möjligheter och allt som ligger i min makt att påverka.

Allt detta är ditt, Fader, att bruka som Du vill.

Allt detta är ditt, Jesus.

Allt detta är ditt, heliga Ande.

Ja, tala idag genom mig. Uppfyll mina tankar med dina tankar, gör mina handlingar till dina handlingar. Tack för att Du, mina brister till trots, av nåd vill använda mig för att din stora plan för världen ska komma ett stycke närmare sin fullbordan.

Måtte min dag bli ett utflöde av din gudomliga kärlek och barmhärtighet till dem jag möter.

Inför ditt ansikte, Herre, nämner jag alla mina vänner och grannar, alla som bor här. Särskilt ber jag för dem som saknar vad jag har i överflöd – och om kraft att så gott jag förmår tjäna dem i ditt namn.

O käre Jesus, Du gav ditt eget liv till räddning för oss utan hänsyn till egen lust och vinning. Dina dagar var dagar av självupppoffrande kärlek. Hjälp mig vandra i dina fotspår – Dig tillhör äran och makten och härligheten, i evighet.

Om detta ber jag,
i Jesu Kristi namn.
Amen.

DAG 2 – KVÄLL

KÄRE HIMMELSKE Fader, Du som formade min kropp för att tjäna Dig och mitt jag för att efterlikna Dig. Jag kommer till Dig i ånger över dagens fel och misstag.

Alltför länge har jag provat ditt tålmod och alltför ofta har jag svikit ditt förtroende. Ändå bjuder Du mig att med milt och ödmjukt hjärta komma till Dig i bön om att begrava mina överträdelser i djupet av din gränslösa kärlek.

Jag ber för

... min oförmåga att vara trogen ens mina egna ideal
... mitt självbedrägeri i frestelsens stund
... mina dåliga val mot bättre vetande.

Förlåt för


... att jag själv inte lever upp till de krav jag ställer på andra

- ... min oförmåga att se andras lidande och min senfärdighet att dra lärdom av sådant som drabbar mig
- ... mitt bristande engagemang för orättvisor som berör andra och min överkänslighet inför dem som berör mig
- ... min tröghet när det gäller att se andras förtjänster och mina egna svagheter
- ... min oförsonlighet när det gäller andras tillkortakommanden och min benägenhet att förlikas med mina egna
- ... min ovilja att se att Du kallat mig till ett ringa verk och min syster och broder till ett stort.

*Skapa i mig, Gud, ett rent hjärta,
ge mig ett nytt och stadigt sinne.
Driv inte bort mig från din närhet,
ta inte ifrån mig din heliga ande.
Låt mig åter glädjas över att du räddar,
håll mig uppe, ge mig ett villigt sinne. (Ps 51:12-14)*

Om detta ber jag,
i Jesu Kristi namn.
Amen.

DAG 3 – MORGON

IVETS GUD, Du vars bud jag trofast vill hålla, vars gemenskap jag vill vara en del av, vars tjänst jag vill vara hängiven. Inför Dig böjer jag knä när Du åter sänder mig ut till en ny dag.

Tack

... för dess glädje och möjligheter
... för ett dagsverke som väntar på att fyllas av
gott och nyttigt arbete
... för dess många möjligheter
... för dess förmåga till nystart.

Hjälp mig verkligen ta vara på denna dag. Att stå fast vid gårdagens goda föresatser och ta itu med det som då inte blev bra. Hindra mig från att ta andras lidande med jämnmod. Stärk min vilja att bryta med mina ovanor och ta mitt ansvar. Där mina handlingar kan hjälpa till att


göra denna värld till en bättre plats, där mina ord kan glädja ett sorgset hjärta och stärka en bedrövad själ, där min förbön kan påskynda Kristi rike – låt mig handla, tala, be.

Herre, jag ber att Du gör mig
... än mer tillmötesgående
... än mer fördragsam och vidsynt
... än mer tålmodig
... än mer frikostig
... än enklare i min livsföring
... än mer samvetsgrann i det som kommer an
på mig.

Till Dig, som när tiden var inne sände din Son att i ord och handling vittna om din kärlek, kommer jag i bön. Hjälp mig vara Honom trogen.

Om detta ber jag,
i Jesu Kristi namn.
Amen.

DAG 3 – KVÄLL

UD, DU DEN mest klarsynte, högste, heligaste. Med vishet, makt och godhet har Du skapat mig till din avbild. Du har givit mig detta liv att leva, allt jag har är en gåva från Dig, och Du känner mig utan och innan. Du omger mig med barmhärtighet och har skrivit din lag i mitt hjärta.

I dess innersta kammare väntar Du på att få möta mig. Där talar Du till mig och erbjuder mig kravlöst din vänskap, mina brister till trots.

Hjälp mig nu att dra nytta av denna öppna väg till sinnesro. Låt mig ödmjukt och andäktigt, med Jesus vid min sida, möta Dig ansikte mot ansikte. Hjälp mig att i dina händer lämna all oro, all falsk längtan, all illvilja, all hårdhet mot andra, all tvekan inför din kallelse.

Din vilja, Herre, är min frid.
Du är mitt hjärtas längtan.

*Äger jag dig i himlen
önskar jag ingenting på jorden. (Ps 73:25)*

I din närhet går mina tankar hellre till andra
än till mig själv:

... till mina vänner, särskilt på ___ och ___
... till dem jag arbetat med eller kravlöst delat
denna dag med
... till dem som sörjer
... till dem som bär andras bördor
... till dem som är ensamma, i trångmål, nära
eller fjärran.

Du, allas vår Gud och Fader,
vaka över oss och håll i natt din välsignande
hand över oss.

Om detta ber jag,
i Jesu Kristi namn.
Amen.

DAG 4 – MORGON



ALLSMÄKTIGE, EVIGE GUD,

Du är dold för mina ögon.

Du är bortom vad jag med mitt för-
stånd kan fånga.

Dina tankar är inte som mina tankar.

Dina vägar är outgrundliga.

Ändå har Du uppfyllt min ande med din Ande,
stämt mitt sinne till att söka Dig, vänt mitt hjär-
ta till att älska Dig. Gjort mig ivrig att söka den
vila som finns hos Dig. Väckt i mig en hunger
och törst efter den fullkomliga glädje som en-
dast himlen kan ge.

O Herre, jag lovprisar Dig för att Du har
fäst ditt sigill vid mitt hjärta och inte överläm-
nat mig åt min egen inskränkthet eller lidelse,
utan utvalt mig till arvinge i ditt eviga rike. Väl-
signad är Du som klappar på mitt hjärtas port
och låter mig förstå din längtan och förväntan.

Välsignad är Du som håller din trygga hand
över mig och lovar att fånga mig när jag faller.

Bara Du vet vad som ligger framför mig idag.
Hjälp mig att i allt förbli nära Dig.
Hjälp mig vara i, men inte av, denna värld.
Hjälp mig bruka, men inte missbruka, denna
värld.

När jag förvärvar och äger, låt mig leva som
om jag ingenting hade.

När jag ingenting äger, låt mig leva som
hade jag allt.

Hjälp mig avstå från sådant som strider mot
din plan för mitt liv och inte ducka för de upp-
offringar det kräver.

Låt allt som rör sig inom mig komma från Dig.

Om detta ber jag,
i Jesu Kristi namn.

Amen.

DAG 4 – KVÄLL



GUD, INFÖR DIG är varje mänskligt hjärta som en öppen bok.
Måtte jag inte dölja något för Dig av vad jag idag har gjort, tänkt eller fantiserat om.

Vad jag håller dolt för andra vill jag nu öppet berätta för Dig.

Hjälp mig att inte skämmas för att säga det jag tidigare idag inte skämdes för att göra.

Du vars ömsinta barmhärtighet innesluter oss alla, i ödmjukhet och ånger kommer jag till Dig och ber om din förlåtelse för
... varje förhatlig och falsk tanke som jag låtit dröja kvar i mitt sinne
... varje förhastat och obetänksamt ord
... varje brist på självbehärskning
... varje stötesten jag i ord och handling lagt i min medmänniskas väg

... varje förlorat tillfälle
... varje välgärning jag mött med otacksamhet
... varje ointresse och bristande engagemang
... __ och __ och __.

Kom med din Ande så att jag, dag för dag,
stärks i kampen mot detta och allt annat ont.

I dina kärleksfulla händer överlämnar jag alla
jag älskar och som anförtrotts mig, särskilt __
och __.

Välsigna alla dem som delar mitt liv.

Var hos alla dem som denna natt oroas och
är i fara.

Läk varje sårat hjärta, stärk varje sörjande
och söndrad gemenskap, vaka vid varje sjuk-
bädd, och kom till alla med din frid.

Om detta ber jag,
i Jesu Kristi namn.

Amen.



DAG 5 – MORGON



INA FÄDERS OCH mödrars Gud, jag ropar till Dig. Du som i alla tider har varit en tillflykt för kloka och goda människor. I tidernas begynnelse kom Du med ljus och genom din Ande gav Du oss kunskap om vår sanna mänsklighet. Genom alla tider har Du varit den Herre som ger liv. Du är ursprunget till all kunskap och källan till allt gott.

Patriarker, som Abraham, litade på Dig och Du svek dem inte.

Profeter, som Jesaja, sökte Dig och Du lade ditt ord i deras mun.

Psalmister, som David, gladde sig åt Dig och besjög Dig i sina sånger.

Apostlar, som Petrus, öppnade sig för Dig och Du uppfyllde dem med din heliga Ande.

Martyrer, som Stefanos, ropade efter Dig, och Du var med dem in i det sista.

*Jag eländige ropade, Herren hörde,
han räddade mig ur all min nöd. (Ps 34:7)*

Gud, Du har alltid funnits där för oss, Du är med oss här och nu och överger oss aldrig. Jag tackar Dig för att den kristna trons vandringsled, på vilken jag söker mig fram, redan är så väl upptrampad av helgon, apostlar, profeter och martyrer. Tack för vägvisare och varningstecken vid livets vägskäl som jag förstår att tolka i ljuset av Bibeln, historien och världslitteraturen.

Framför allt tackar jag Dig ödmjukt och uppriktigt för din största gåva – Jesus Kristus – trons upphovsman och fullkomnare. Tack för att jag fötts i en tid och ett land som känner hans namn, och att jag aldrig behöver möta någon frestelse eller prövning som Han inte redan har utstått. Hjälp mig lära av den kristna trons rika historia och nalkas den som en anförtrödd gåva från historiens Gud.

Om detta ber jag,
i Jesu Kristi namn.
Amen.

DAG 5 – KVÄLL

ALLSMÄKTIGE GUD, i denna stilla stund söker jag Dig bortom dagens oro, stress och jäkt. Fjärran världens brus och buller, människors beröm och kritik, mitt eget hjärtas vilsna tankar och fåfänga fantasier. Allt jag vill är att få vara med Dig – i frid.

Jag har arbetat hårt och länge, så sedan jag nu har kommit till ro nalkas jag Dig för att i kraft av din sannings ljus begrunda den väv mitt liv idag flätat samman. Visa mig din makt och härlighet så att jag förmår se och tolka allt jordiskt på rätt sätt.

Hjälp mig betänka att för Dig är en dag som tusen år – och tusen år som en dag.

Ge mig en blick för din fullkomliga helighet så att jag inte fylls av högmod inför tanken på mina egna prestationer. Ge mig en blick för din skapelsegivna skönhet så att jag aldrig mer nöjer mig med något mindre.

*Om så än jord och människor vore borta
och sol och stjärnor brunnit ut
och bara du allena vore kvar
så skulle allt som fanns och är och blir fastmer vara i dig*
(Emily Brontë)

I frid överlämnar jag mitt liv i dina händer, i visshet om att Du har räknat minsta hårstrå på mitt huvud.

I frid överlämnar jag min vilja i dina händer, i förvissning om att jag där finner en sanning, en rättvisa som jag aldrig annars skulle finna.

I frid överlämnar jag alla mina nära och kära i dina händer, i övertygelse om att din kärlek till dem övergår min egen.

I frid vilar jag i övertygelsen om att sanningens, rättfärdighetens och framtidens nycklar tryggt vilar i dina händer, medveten om att jag själv aldrig helt och fullt förstår allt.

Din är all ära i evighet.

Om detta ber jag,
i Jesu Kristi namn.
Amen.