

### **ET FORSØK I TRE FASER MED LILLE KATEKISME I FAMILIEN**

Forsøket kan ha tre faser, hver på to uker. De familiene som allerede har noen tradisjoner for bønner gjennom dagen, kan sikkert finne måter å tilpasse forsøket så de ikke mister de gode vanene de har øvet inn.

Første fase er en minimumsfase hvor familiemedlemmene er enige om å bruke 5 sekunder i et felles måltid, og 10 sekunder hver for seg når de står opp og når de legger seg: Korstegn mens du sier «I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.» + denne setningsdelen fra morgenbønnen: «La alt jeg gjør og hele mitt liv være til glede for deg. Amen»

Andre fase er en maksimumsfase hvor alle følger opplegget i Lille katekisme, med 3 minutter når de står opp og legger seg, og samlet 5 minutter i forbindelse med ett eller flere fellesmåltider.

Tredje fase er en tilpasningsfase, hvor familien lander på bønner som oppleves naturlige for alle. Foran, mellom og etter fasene noteres forventninger og erfaringer.

#### ***A: 2 uker med minimum – samlet ½ minutt hver dag***

- Familien blir enige om å praktisere disse tre bønnene i to uker.
- Det er valgt et minimum for at en skal komme i gang, og gjøre erfaringer.
- De øver sammen på hvordan det gjøres, og noterer hva hvert av familiemedlemmene tror om å be slik de kommende to ukene.

*Når du står opp av sengen – 10 sekunder:*

Korstegn mens du sier «I Faderens og Sønnens og Den hellige Ånds navn.»  
+ denne setningsdelen fra morgenbønnen:  
«La alt jeg gjør og hele mitt liv være til glede for deg. Amen»

*Ved felles måltid:*

Foldede hender og  
«Himmelske Far, velsign oss og maten vi kan spise! Amen.» 5 sek.

*Når du legger deg – 10 sekunder:*

Korstegn mens du sier «I Faderens og Sønnens og Den hellige Ånds navn.»  
+ denne setningsdelen fra kveldsbønnen:  
«Jeg overgir meg med kropp og sjel og alt i dine hender. Amen.»

#### ***B: 2 uker med maksimum – samlet 11 minutter + 3 minutter for andre måltider enn frokost***

- Familien noterer hvordan hvert av familiemedlemmene synes det var å bruke minimumsvarianten i de to ukene som er gått.
- Familien bruker maksimumsvarianten i Lille katekisme i to uker for å gi det en sjanse.
- Familien øver sammen på maksimumsvarianten, og noterer hva hvert av familiemedlemmene tror om å be slik de kommende to ukene.

*Morgenbønn – samlet om lag 3 minutter (eventuelt avbrutt av påkledning)*

*Når du står opp av sengen:*

Korstegn mens du sier «I Faderens og Sønnens og Den hellige Ånds navn.  
Amen» 5 sek.

*Rett etter at du er stått opp, mens du kneler eller står:*

Trosbekjennelsen – 1 minutt  
Fadervår – 1 minutt

Katekismens morgenbønn – 35 sek.

*Bordbønn ved starten av måltidene – samlet om lag 1 ½ minutt:*

Foldede hender og Salme 145,15-16 – 10 sek.

Fadervår – 1 minutt

Bønn – 15 sek.

*Takkebønn ved avslutning av måltidene – samlet om lag 2 minutter:*

Foldede hender og Salme 106,1 og 136,25 og 147,9-11 – 30 sek.

Fadervår – 1 minutt

Bønn – 15 sek.

*Ved frokosten (helst, siden budene angir dagens oppgaver i Guds skaperverk)  
– enten rett etter bordbønnen eller senere i måltidet – samlet om lag 1 ½ min*

De ti bud – 1 minutt

Far eller mor sier frem forklaringen til ett bud – 15 sek.

*Kveldsbønn – samlet om lag 3 minutter (eventuelt avbrutt av påkledning)*

Mens du kneler eller står

Korstegn mens du sier «I Faderens og Sønnenes og Den hellige Ånds navn.

Amen» 5 sek.

Trosbekjennelsen – 1 minutt

Fadervår – 1 minutt

Katekismens kveldsbønn – 30 sek.

### ***C. 2 uker med tilpasning***

- Familien noterer hvordan hvert av familiemedlemmene synes det var å bruke maksimumsvarianten i de to ukene som er gått.
- Hva vil vi ha med oss videre i de bønnene vi har felles, og hvordan vil den enkelte be?
- Hvor mange ganger er det naturlig å bruke De ti bud, Trosbekjennelsen og Fadervår, og når på dagen?
- Hvordan ordner vi bønn ved maten uten at det blir stress: ved begynnelsen av måltidet, når sistemann har satt seg, når alle har forsynt seg, ved slutten av måltidet?
- Hva med sanger?
  - Som bordbønn og takkebønn: O du som metter; For helse, glede.
  - Morgensalme: Luther foreslår en salme om de ti bud.  
Det har vi ikke i Norsk salmebok 2013, men disse er brukbare:  
Alltid freidig; Når dagen atter sender; Å leva det er å elska.
  - Kveldssalmer:  
Kjære Gud, jeg har det godt; Jeg folder mine hender små; Bred dina vida vingar.
- Etter to uker med utprøving noterer familien hva de er kommet frem til.