

De ti bud	Fodervår	Troen
<ol style="list-style-type: none">1. Du skal ikke ha andre guder enn meg.2. Du skal ikke misbruke Herren din Guds navn.3. Du skal holde hviledagen hellig.4. Du skal hedre din far og din mor.5. Du skal ikke slå i hjel.6. Du skal ikke bryte ekteskapet.7. Du skal ikke drive hor.8. Du skal ikke vitne falskt mot din neste.9. Du skal ikke begjære din nestes eiendom.10 Du skal ikke begjære din nestes ektefelle eller ansatte eller noen som hører til hos ham.	<p>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.</p>	<p>Jeg tror på Gud Fader, den allmektige, himmelens og jordens skaper.</p> <p>Jeg tror på Jesus Kristus, Guds enbårne Sønn, vår Herre, som ble unnfanget ved Den Hellige Ånd, født av jomfru Maria, pint under Pontius Pilatus, korsfestet, død og begravet, for ned til dødsriket, stod opp fra de døde tredje dag, for opp til himmelen, sitter ved Guds, den allmektige Faders høyre hånd, skal derfra komme igjen for å dømme levende og døde.</p> <p>Jeg tror på Den Hellige Ånd, en hellig, allmenn kirke, de helliges samfunn, syndenes forlatelse, legemets oppstandelse og det evige liv. Amen.</p>

Jesus lærte disiplene å be Fodervår. Denne bønnen rommer det aller meste. Trobekjennelsen gir en trygg ramme for livet og kjærlighetens ti bud gir dagen innhold.

MORGENBØNN OG KVELDSBØNN

Korsbønner <i>Start og avslutt dagen med å tegne korset fra pannd til bryst til skulder til skulder, og si: "I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn. Amen."</i> <i>Så kan du be: "La alt jeg gjør hele mitt liv være til glede for deg!"</i>	
<p>Kanskje passer det bedre for deg med en av disse bønnene:</p> <p>OM MORGENEN</p> <p>Takk for en ny dag! Og takk for at du er min Gud!</p> <p>Himmelske Far, jeg går inn i DIN verden i dag, med DIN Sønnns merke på meg. La DIN Hellige Ånd prege meg i alt jeg gjør.</p> <p>Jesus, jeg har tenkt så mange drepende tanker i natt. Jeg nagler dem til korset ditt. Det er der de hører hjemme.</p> <p>Jeg vet ikke om kroppen vil lystre meg når jeg skal opp av sengen. Gode skaper, gi ny kraft i alle mine muskler!</p> <p>Jeg gruer meg sånn til denne dagen! La meg få merke at du er min Far, at du Jesus går med meg og at du Hellige ånd støtter meg.</p> <p>Jesus, jeg tegner ditt eiendomsmerke på meg enda en gang. Takk for at jeg får høre deg til!</p>	<p>OM KVELDEN</p> <p>Kjære Far i himmelen! Dette gikk jo fint!</p> <p>Du min kjære Skaper, nå er jeg skikkelig sliten. Gi meg en god natt!</p> <p>Kjære Jesus, i dag har jeg sagt mye dumt. Kan du tilgi meg?</p> <p>Kjære Far, du har sett alt jeg har gjort i dag. Jeg skulle så gjerne lagt meg med god samvittighet!</p> <p>Du som er livet og lyset, la meg få våkne til en ny og god dag!</p> <p>Min Herre og Frelser, om jeg sover eller våker, hører jeg deg til.</p>

Morgenbønn

Jeg takker deg himmelske Far, ved din kjære Sønn, Jesus Kristus, fordi du har bevart meg fra all skade og fare i natt. Jeg ber at du må bevare meg fra synd og alt ondt i dag, så alt jeg gjør og hele mitt liv må være til glede for deg. Jeg overgir meg med kropp og sjel og alt i dine hender. La din hellige engel være med meg, så den onde fiende ikke får noen makt over meg. Amen.

Si gjerne fram de ti bud som program for dagen, og gå så med glede til ditt arbeid.

Kveldsbønn

Jeg takker deg himmelske Far, ved din kjære Sønn, Jesus Kristus, fordi du nådig har bevart meg i dag. Tilgi all urett jeg har gjort med mine synder. Jeg ber at du nådig må bevare meg i natt, for jeg overgir meg med sjel og kropp og alt i dine hender. La din hellige engel være med meg, så den onde fiende ikke får noen makt over meg. Amen.

Legg deg så straks og glad til å sove.

(Fra Luthers Lille katekisme)