

En enkel morgon- och aftonbön,  
om du inte använder någon bönbok eller om du ber från hjärtat.

## Morgonbön

Tack min Gud, för att jag vaknar till en ny dag.  
Ty dagen är Du, och ljuset är Du,  
solen är Du och våren är Du  
och hela det vackra, vackra väntande livet är Du!

Vår Fader, du som är i himlen.  
Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma.  
Låt din vilja ske på jorden så som i himlen.  
Ge oss idag det bröd vi behöver.  
Och förlåt oss våra skulder, liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss.  
Och utsätt oss inte för prövning, utan rädda oss från det onda.  
Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet. Amen

*alternativt:*

Fader vår som är i himmelen.  
Helgat varde ditt namn. Tillkomme ditt rike.  
Ske din vilja, såsom i himmelen så ock på jorden.  
Vårt dagliga bröd giv oss idag,  
och förlåt oss våra skulder, såsom ock vi förlåta dem oss skyldiga äro,  
och inled oss icke i frestelse utan fräls oss ifrån ondo.  
Ty riket är ditt och makten och härligheten i evighet. Amen.

Alla mina ord och tankar, Jesus, låt dem glädja dig.

Herre, välsigna oss och bevara oss från allt ont. Amen

# Aftonbön

Tack min Gud, för denna dag som går mot sitt slut.

Tack för de människor jag träffade idag ...

Jag ber för människor som lider stor nöd ...

Jag ber för dem av oss som är olyckliga och sorgsna ...

Jag ber för dem jag älskar och nämner deras namn ...

Skicka dina heliga skyddsänglar att vaka över dem jag älskar.

Gud som haver barnen kär, se till mig som liten är.

Vart jag mig i världen vänder, står min lycka i Guds händer.

Lyckan kommer, lyckan går. Du förbliver Fader Vår.

*alternativt: Herrens bön*

Men om det stilla dödens bud, i denna natt jag hör,  
det är min tröst att din, o Gud, jag lever och jag dör.

Herre, välsigna oss och bevare oss från allt ont. Amen.