

BIBELLÄSNING  
och  
BÖNER  
från  
ÅSKONSDAGEN  
fram till  
PALMSÖNDAGEN



Fastans fyrtio dagar är en väg fram till påskan, som är den största av alla högtider.

Talet fyrtio är av bibliskt ursprung och betecknar en förberedelse på mötet med det gudomliga. I fyrtio år vandrade Guds folk genom öknen innan det nådde löftets land. I fyrtio dagar fastade Mose på berget för att kunna ta emot Guds bud. I fyrtio dagar fastade och bad Elia på väg till berget Horeb där han fick möta Gud. I fyrtio dagar fastade Jesus och frestades i öknen innan han började förkunna att Guds rike kommit nära.

Fastans fyrtio dagar betecknar i kyrkoåret den fallna människans avstånd från Gud och vägen tillbaka i Kristi spår.

Tre tecken står i förgrunden under fastan: korset, boten, dopet.

Korset väntar vid slutet av fastans väg, liksom det väntade Kristus vid slutet av hans korsväg. Det påminner om det kristna livets grund: att dö för att leva. Från det ögonblick då Kristus tog på sig lidandet och döden har lidandet och döden blivit den trånga port som vi måste passera för att komma in i livet och uppståndelsen.

Boten påminner om samma sak. Den skall vara en radikal förändring, en förnyelse på djupet av vårt sätt att tänka, värdera och leva. Den "bot" som vi ålägger oss har ett värde i den mån som den uttrycker den inre omvändelsen.

Dopet skedde i fornkyrkan normalt vid påskhögtiden, och fastans liturgi påminner om våra förpliktelser som döpta. Fastan skall leda oss till en återupptäckt av dopets gudomliga och fria gåva till oss och hur vi måste svara på den. Dopet ger oss livets ljus: det kräver tro. Dopet är en återfödelse: det kräver ett nytt sätt att leva. Dopet är befrielse från synden: det utesluter varje kompromiss med det onda. Dopet är inympandet i kyrkan: det förpliktigar till livsgemenskap med de andra och ansvarstagande. Dopet är panten på vår kommande härlighet: det riktar vårt liv mot Herrens återkomst i härlighet.

Fastan är alltså hela kyrkans tid av bot och förnyelse. Vi skall fira den i solidaritet med hela Kristi mystiska kropp, inte blott som enskilda.

De konkreta ting som kyrkan anbefaller kan sammanfattas i tre ord: bot, bön, barmhärtighet. Låt oss fasta, bedja, ge; detta var det råd som kyrkofäderna gav till alla som ville återvinna den andliga glädjen.



## ASKONSDAGEN

Du är barmhärtig mot alla, Herre, och avskyr ingenting av det du skapat; du överser med människors synder, för att de skall omvända sig, och du skonar dem, ty du är Herren, vår Gud.

Joel 2:12-18

Matt 6:1-6, 16-18

Herre, med helig fasta bereder vi oss för vår kamp mot ondskans makt och ber att du under dessa fyrtio dagar rustar oss med börens och återhållsamhetens vapen. Genom din Son...

## TORSDAG

När jag ropar till Herren, hörde han mig och räddade mig från mina förföljare. Kasta ditt bekymmer på Herren, så skall han sörja för dig.

5 Mos 30:15-20

Luk 9:22-25

Herre, förekom vår handling med din nåd, och hjälp oss att fullborda den, så att allt vad vi gör tar sin början i dig och i dig får ett lyckosamt slut. Genom din Son...

## FREDAG

Herren har hört mig, han har förbarmat sig, Herren har blivit min hjälpare.

Jes 58:1-9a

Matt 9:14-15

Herre, välsigna vår botgöring, så att vi med kropp och själ kan genomföra denna fasta i uppriktig vilja att komma dig närmare i din Son, Jesus Kristus, vår Herre och Gud, som med dig, Fader, och den helige Ande lever och råder från evighet till evighet. Amen

## LÖRDAG

Svara mig, Herre, ty god är din nåd; vänd dig till mig i din stora barmhärtighet.

Jes 58:9b-14

Luk 5:27-32

Allsmäktige, evige Gud, se vår mänskliga svaghet, och räck ut din högra hand från höjden för att skydda och välsigna oss. Genom din Son...



## FÖRSTA SÖNDAGEN I FASTAN

När han åkallar mig, skall jag svara honom. Jag är med honom i nöden. Jag skall rädda honom och låta honom bli ärad. Jag skall mätta honom med långt liv och låta honom se min frälsning.

1 Mos 16:1-13      Hebr 4:14-16      Matt 4:1-11

Allsmäktige Gud, låt oss under fastans fyrtio dagar alltmer tränga in i kunskapen om Kristus, din hemlighet, och helgas genom kraften i hans lidande och seger. Genom honom, Jesus Kristus...

## MÅNDAG

Som tjänarens ögon skådar på deras herres hand, så skådar våra ögon upp till Herren, vår Gud, till dess han blir oss nådig. Var oss nådig, var oss nådig.

3 Mos 19:1-2, 11-18

Matt 25:31-46

Omvänd oss, Herre, du vår frälsnings Gud, och upplys oss med ditt himmelska ord, så att denna fastetid gagnar vårt eviga väl. Genom din Son...

## TISDAG

Herre, du har varit vår tillflykt från släkte till släkte. Från evighet till evighet är du, o Gud.

Jes 55:10-11

Matt 6:7-15

Herre, välsigna oss, dina tjänare, och låt oss genom yttre återhållsamhet upptändas av längtan efter dig och dina gåvor. Genom din Son...

## ONSDAG

Tänk, Herre, på din barmhärtighet och din nåd, ty de är av evighet. Låt inte våra fiender glädja sig över oss. Befria oss, du Israels Gud, från all vår nöd.

Jona 3:1-10

Luk 11:29-32

Välsigna vår fastetid, Herre, så att vi genom yttre tukt får glädjen att bära frukt i goda gärningar. Genom din Son...

## TORSDAG

Lyssna till mina ord, Herre, förstå mitt rop, hör mina böner, min konung och min Gud.

Ester enl. Gr. C:12, 14-16, 23-25

Matt 7:7-12

Herre, i dig är det vi lever, rör oss och är till. Ge oss av din Ande, så att vi med villigt hjärta lyder dina bud och håller fast vid allt som är upphöjt, rätt och rent. Genom din Son...

## FREDAG

Rädda mig, Herre, ur all min nöd. Se min förödmjukelse och min möda, och förlåt mig alla mina synder.

Hes 18:21-28

Matt 5:20-26

Låt oss, Herre, med kropp och själ bereda oss för påskan, så att vår yttre återhållsamhet bär frukt i allas inre helgelse. Genom din Son...

## LÖRDAG

Herrens lag är utan brist och ger styrka åt själen; Herrens vittnesbörd är fast och ger vishet åt dem som är som barn.

5 Mos 26:16-19

Matt 5:43-48

Evige Fader, omvänd du våra hjärtan till dig, så att vi söker det enda nödvändiga och tjänar dig i uppriktig kärlek till varandra. Genom din Son...



## ANDRA SÖNDAGEN I FASTAN

Mitt hjärta tänker på ditt ord: "Sök mitt ansikte". Ja, ditt ansikte, Herre, söker jag. Dölj inte ditt ansikte för mig.

1 Mos 32:22-31      2 Kor 6:1-10      Matt 15:21-28

Gud, du som bjuder oss att lyssna till din älskade Son, låt ditt ord vara vår andliga föda, så att vi för vårt inre kan se den härlighet till vilken Kristus har gått före. Genom honom, Jesus Kristus...

## MÅNDAG

Herre, köp mig fri, och förbarma dig över mig. Min fot står på jämn mark; i församlingen skall jag lova Herren.

Dan 9:4b-10      Luk 6:36-38

Herre, vår Gud till läkedom för själen har du befallt oss att tukta kroppen. Skänk oss din nåd, så att vi aldrig sviker dig utan vänder om av hjärtat och gör vad din kärlek bjuder. Genom din Son...

## TISDAG

Lys för mina ögon, så att jag aldrig somnar in i döden och min ovän säger: Jag har vunnit över honom.

Jes 1:10, 16-20      Matt 23:1-12

Herre, skydda och stärk din kyrka med evig nåd, hjälp henne i hennes frestelser, och led henne på dina vägar, ty utan dig kan inget mänskligt verk bestå. Om detta ber vi genom din Son...

## ONSDAG

Överge mig inte, Herre min Gud, lämna mig inte, skynda dig att hjälpa mig, Herre, du som räddar mig.



Jer 18:18-20

Matt 20:17-28

Bevara, Herre, dina tjänare, och fostra oss till goda gärningar. Ge oss din tröst och ditt beskydd i detta liv, och låt oss ej gå minste om det eviga. Genom din Son...

## TORSDAG

Pröva mig, Gud, och känn mina stigar, se om jag är inne på en olycksväg, och led mig på den eviga vägen.

Jer 17:5-10

Luk 16:19-31

Fader i himlen, du älskar hjärtats renhet och skänker den åter på nytt. Tänd Andens glöd i oss, så att vi står fasta i tron och blir rika på goda gärningar. Genom din Son...

## FREDAG

Till dig, Herre, har jag satt mitt hopp, låt mig aldrig stå med skam. Ta mig ut ur den snara de har gillrat för mig, ty du är min hjälpare.

1 Mos 37:3-4, 12-13a, 17b-28

Matt 21:33-43, 45-46

Allsmäktige Gud, ge oss helig iver att gå vidare på helgelsens väg och med fullkomlig ånger över våra fel fira den högtid som nalkas. Genom din Son...

## LÖRDAG

Nådig och barmhärtig är Herren, tålmodig och rik på barmhärtighet. Herren är god mot alla och förbarmar sig över alla sina verk.

Mik 7:14-15, 18-20

Luk 15:1-3, 11-32

Gud, vår Fader, redan här på jorden skänker du oss del i himlen. Led oss genom detta liv med nådens ord och sakrament till ljuset, där du bor. Genom din Son...

### TREDJE SÖNDAGEN I FASTAN

Mina ögon ser alltid till Herren, ty han drar mina fötter ur nätet. Vänd dig till mig och var mig nådig, ty jag är ensam och betryckt.



1 Sam 17:40-50

Ef 5:1-9

Luk 11:14-26

Gud, ursprung till all kärlek, upphov till allt gott, du visar oss botens, börens och barmhärtighetens väg ut ur vår mänskliga vanmakt. Ta emot vår lovprisning i dag, och ge åt alla som bedrövas av sin synd din förlåtelse, glädje och frid. Genom din Son...

### MÅNDAG

Min själ längtar och trängtar efter Herrens gårdar. Mitt hjärta och min kropp jublar mot den levande Guden.

2 Kung 5:1-15a

Luk 4:24-30

Rena, Herre, din kyrka, bevara henne i din nåd, och led henne med din starka hand, ty endast genom din kraft kan hon leva och verka i världen. Genom din Son...

## TISDAG

Jag ropar till dig, ty du, Gud, skall svara mig. Böj ditt öra till mig, hör mitt tal. Bevara mig som en ögonsten, beskydda mig under dina vingars skugga.

Till Dan B:2, 11-20

Matt 18:21-35

Låt din Ande, Herre, alltid vila över oss, så att vi blir dina hängivna tjänare, som villigt brukar alla dina nådegåvor. Genom din Son...

## ONSDAG

Gör mina steg fasta genom ditt ord, så att ingen orättfärdighet blir mig övermäktig.

5 Mos 4:1, 5-9

Matt 5:17-19

Herre, låt fastetiden fostra oss till lydnad för ditt ord, så att vi genom försakelse och helgelse helhjärtat tjänar dig och blir *ett* hjärta och *en* själ i bönen. Genom din Son...

## TORSDAG

Jag är folkens frälsning, säger Herren. Jag skall bönhöra dem och rädda dem ur vilken fara de än ropar till mig, och jag skall vara deras Gud för evigt.

Jer 7:23-28

Luk 11:14-23

Vid mitten av denna fastetid ber vi dig, Herre, inför påsken som nalkas, att du dag för dag låter oss se allt mer av vishetens och

kunskapens skatter, som ligger dolda i din Son, Jesus Kristus, vår Herre och Gud, som med dig, Fader, och den helige Ande lever och råder från evighet till evighet. Amen.

## FREDAG

Ingen bland gudarna är lik dig, Herre, ty du är stor, och du gör under. Du ensam är Gud.

Hos 14:2-10

Mark 12:28b-34

Herre, gjut din nåd i våra hjärtan, så att vi inte lockas bort från dig utan bygger våra liv på ditt ord. Genom din Son...

## LÖRDAG

Lova Herren, min själ, och glöm inte allt gott han har gjort, han som förlåter dig alla dina missgärningar.

Hos 6:1-6

Luk 18:9-14

Herre, vi firar denna botens tid med glädje och ber om nåden att leva i påskens hemlighet, så att vår glädje blir fullkomlig. Genom din Son...

## MIDFASTOSÖNDAGEN

Gläd dig, Jerusalem, och fröjdas över henne, alla ni som har henne kär; jubla med henne, alla ni som har sörjt över henne. Ni skall få tröst och skall få mätta er vid hennes bröst.

2 Kung 4:42-44

2 Kor 9:8-10

Joh 6:1-15

Himmelske Fader, genom ditt Ord, som blivit människa, försonar du oss människor med dig och med varandra. Låt oss därför med trons glädje och kärlekens iver bereda oss att fria påsk med

honom, din Son, Jesus Kristus, vår Herre och Gud, som med dig, Fader, och den helige Ande lever och råder från evighet till evighet. Amen.



## MÅNDAG

Jag hoppas på Herren, jag vill jubla och glädja mig över din nåd, ty du har vänt din blick till min ringhet.

Jes 65:17-21

Joh 4:43-54

Allsmäktige Gud, du som i påskens mysterium ständigt förnyar världen, låt din kyrka växa enligt din eviga plan, och ge henne allt som hon i denna tid behöver. Genom din Son...

## TISDAG

Kom till vattnet, ni som är törstiga, säger Herren. Ni som ingenting har att betala med, kom hit och drick med glädje.

Hes 47:1-9, 12

Joh 5:1-3, 5-16

Herre, må denna heliga tid av bot och bön bereda våra hjärtan att värdigt fira påskens mysterium och lära oss att rätt förkunna, hur världen blivit räddad och återlöst genom din Son...

## ONSDAG

Jag kommer med min bön till dig, Herre, när tiden är inne. Bönhör mig i din stora nåd, i din frälsande trofasthet.

Jes 49:8-15

Joh 5:17-30

Barmhärtige Gud, du som ger de rättfärdiga deras lön och förlåter syndarna som vänder om till dig, förbarma dig över oss, som erkänner vår skuld, och ge oss din förlåtelse, vänskap och frid. Genom din Son...

## TORSDAG

Gläd er av hjärtat, ni som söker Herren. Fråga efter Herren och hans makt, sök hans ansikte ständigt.

2 Mos 32:7-14

Joh 5:31-47

Ge oss, Herre, uthållighetens gode Ande, så att det blir vår lust att hålla dina bud och vi med bot och goda gärningar bereds för påskens högtid. Genom din Son...

## FREDAG

Gud, fräls mig genom ditt namn, befria mig genom din kraft. Gud, bönhör mig, lyssna till min muns ord.

Vish 2:1a, 12-22

Joh 7:1-2, 10, 25-30

Helige starke Gud, du ger oss svaga människor den hjälp vi behöver. Låt oss med glädje ta emot din gåva genom ett liv i helgelse och kärlek. Genom din Son...

## LÖRDAG

Dödens suckar omger mig, dödsrikets smärtor omgav mig, men i min nöd åkallade jag Herren, och han hörde från sitt heliga tempel min röst.

Jer 11:18-20

Joh 7:40-52

Barmhärtighetens Herre och tröstens Gud, styr våra hjärtan och tankar, ty utan nådens hjälp kan ingen leva dig till glädje. Genom din Son...

## JUNGFRU MARIE BEBÅDELEDAG

När Herren trädde in i världen sade han: Se, jag kommer, Gud, för att göra din vilja.

Jes 7:10-14

Rom 8:1-4

Luk 1:26-38

Himmelske Fader, du lät ditt eviga Ord bli en människa av kött och blod i den heliga jungfrun Maria. Låt oss, som vet och bekänner att han är Gud men blev en av oss, bli alltmer lika honom i den härlighet han delar med dig. Genom honom, Jesus Kristus...



## MÅNDAG

Var nådig mot mig, Herre, ty ovännen förtrampar mig, hela dagen för han krig mot mig och plågar mig.

Till Dan A:1-9, 15-17, 19-30, 33-62      Joh 8:1-11

Barmhärtige Gud, din nåd har gjort oss rika på himmelska välsignelser. Led oss från syndens gamla liv så långt in i nådens nya rike, att vi bereds för himlens härlighet. Genom din Son...

## TISDAG

Vänta på Herren, var frimodig och oförfärad i ditt hjärta, vänta på Herren.

4 Mos 21:4-9

Joh 8:21-30

Herre, ge ditt folk uthållighet på vägen och lydnad för din vilja, så att nya människor i vår tid tjänar dig med iver och glädje. Genom din Son...

## ONSDAG

Du befriar mig, Herre, från vredens människor, du upphöjer mig över mina motståndare, du räddar mig från våldets man.

Dan 3:14-28

Joh 8:31-42

Barmhärtige Gud, helga och upplys våra hjärtan genom boten, och liksom du har gett oss viljan att tjäna dig, så ge oss också svar på våra böner. Genom din Son...

## TORSDAG

Kristus förmedlar ett nytt förbund, för att de kallade genom hans död skulle få det utlovade eviga arvet.

1 Mos 17:3-9

Joh 8:51-59



Var oss nära, Herre, i vår bön och omge oss med din barmhärtighet, så att vi, rena från synd, lever i din vänskap och ärver den härlighet du lovar oss. Genom din Son...

## FREDAG

Var nådig mot mig, Herre, jag lider nöd. Befria mig och ryck mig ur mina ovänners händer, undan dem som förföljer mig. Herre, jag skall inte stå med skam, ty jag har åkallat dig.

Jer 20:10-13

Joh 10:31-42

Herre, lös ditt folk ur syndens band, förlåt oss våra överträdelser, och låt oss, trots vår svaghet, leva som benådade och fria människor. Genom din Son...

## LÖRDAG

Herre, var inte långt borta, hjälp mig, skynda till mitt försvar. Jag är en mask och inte en människa, ett skymford bland människor, föraktad av folket.

Hes 37:21-28

Joh 11:45-56

Gud, du som ger oss vad vi bäst behöver och under fastan gläder oss med nåd i överflöd, vänd din blick till ditt utvalda folk: håll din hand över de redan döpta och över dem som ännu väntar på din nya födelse. Genom din Son...

**FÖR BIBELLÄSNING OCH BÖNER UNDER STILLA VECKAN  
SE NÄSTA HÄFTE SOM DELAS UT PÅ PALMSÖNDAGEN!**

## Böernas avslutning:

Bönen har den långa avslutningen, nämligen: om den riktar sig till Fadern: "Genom din Son Jesus Kristus vår Herre och Gud, som med dig, Fader, och den helige ande lever och råder från evighet till evighet";

om den riktar sig till Fadern men nämner Sonen i slutet: "Genom honom, Jesus Kristus, vår Herre och Gud, som med dig, Fader, och den helige Ande, lever och råder från evighet till evighet";

om den riktar sig till Sonen: "Du som med Fadern och den helige Ande lever och råder från evighet till evighet".

## BÖNER UNDER FASTETIDEN

### Bordsbön

Fader, välsignad är du som ger oss vad vi behöver till kropp och själ. Lär oss att avstå från allt det vi inte behöver, och väck vår hunger efter ditt ord och din rättfärdighet. Genom Jesus Kristus, vår Herre. Amen.

### Kallelsen att vända om

**R.** I dag, när vi får höra hans röst, må vi inte förhärda våra hjärtan.

Vi vandrar många vägar som för vilse. Herre kalla oss idag tillbaka till den väg som leder till livet. **R.**

Vi hör många röster som lockar och bedrar oss. Herren säger idag sanningens ord, det ord på vilket vi skall leva. **R.**

Vi ser många ljus som förleder och förvillar oss. Herren kallar oss idag att följa honom som är det sanna Ljuset. Den som följer honom skall ha livets ljus. **R.**

Låt oss bedja. Herre Jesus Kristus, du har sagt: Jag är vägen, sanningen och livet; den som följer mig skall inte vandra i

mörkret utan ha livets ljus. Hjälp oss nu att vända om till dig och bli nya människor. Du är vår Herre och Mästare. Dig prisar vi i evighet. Amen.

### **Ansvaret för nästan**

Vi låter våra gåvor denna Fastetid åtföljas av förbön för de människor som lever i kroppslig eller själslig utarmning:

För de fattiga och förtryckta över hela jorden: Herre, befria dem från hungerns, sjukdomens och krigets gissel.

**R.** Herre, hör vår bön.

För de mäktiga och rika: Herre, lär dem att de måste avlägga räkskap inför dig. **R.**

För de eftersatta och utslagna i vårt eget folk: Herre: låt dem se en mening och ett mål med sina liv. **R.**

För oss själva: Herre, lär oss att bära varandras bördor och så uppfylla din lag. **R.**

Fader i himlen, välsigna din mänsklighet, som du så underbart har skapat och ännu underbarare återlöst, och led oss alla genom prövningar och kors till Kristi härlighet. Amen.

