






Till det vanliga normala kristenlivet hör

- ❖ att dagligen be och läsa Bibeln,
- ❖ att söndagligen fira högmässa,
- ❖ att varje dag göra gott mot sina medmänniskor och
- ❖ att i smått som stort ta sitt ansvar att bruka och bevara de gåvor Gud ger oss.

Under tiderna inför jul (advent) och påsk (fastan) kan man, säger beprövad kristen erfarenhet och kyrklig tradition, till det lägga något, stort eller litet, som kan vara till nytta för det andliga livets tillväxt, under advent särskilt sådant som kan hjälpa oss att begrunda och ta till oss vår Herre Jesu Kristi människoblivande, att *han, som ägde Guds gestalt, inte vakade över sin jämlikhet med Gud utan avstod från allt och antog en tjänares gestalt då han blev som en av oss.* (Filipperbrevet 2:6-7).

<p>Söndag 3 dec Första söndagen i advent</p> <p>Be Angelus-bönen</p>	<p>Måndag 4 dec »Kom, Kristus, och lys upp det mörker som finns i min själ!»</p>	<p>Tisdag 5 dec I ditt dop föddes Kristus-livet i dig. Kan du göra det tydligare i ditt dagliga liv?</p>	<p>Onsdag 6 dec Be Psaltaren 89:1-19.</p>	<p>Torsdag 7 dec Läs Kol 1:13-20.</p>	<p>Fredag 8 dec Avstå denna dag från att för nöjes skull vara uppkopplad mot nätet.</p>	<p>Lördag 9 dec Reservera en stund (minst en halvtimme) för absolut stillhet inför Gud.</p>
<p>Söndag 10 dec Andra söndagen i advent</p> <p>Be Angelus-bönen</p>	<p>Måndag 11 dec »Kom, Kristus, och lys upp det mörker som finns i vår kyrka!»</p>	<p>Tisdag 12 dec I syndaförlåtelsen förnyas ditt dop. Låter du förlåtelsen prägla ditt dagliga liv?</p>	<p>Onsdag 13 dec Be Psaltaren 89:20-38.</p>	<p>Torsdag 14 dec Läs Mika 5:2-4.</p>	<p>Fredag 15 dec Avstå denna dag från att läsa dagens tidning och att se/höra på nyheterna.</p>	<p>Lördag 16 dec Sänd en julkhälsning till någon du inte hade tänkt att skicka till.</p>
<p>Söndag 17 dec Tredje söndagen i advent</p> <p>Be Angelus-bönen</p>	<p>Måndag 18 dec »Kom, Kristus, och lys upp det mörker som finns i vår värld!»</p>	<p>Tisdag 19 dec I nattvarden tar Jesus synlig gestalt i brödet och vinet som du tar emot. Är din kropp ett tempel för honom?</p>	<p>Onsdag 20 dec Be Psaltaren 98.</p>	<p>Torsdag 21 dec Läs Upp 12:1-12.</p>	<p>Fredag 22 dec Avstå denna dag från att äta kött.</p>	<p>Lördag 23 dec Anteckna tre julpsalmer i psalmboken som är eller borde vara viktiga för dig.</p>
<p>Söndag 24 dec Fjärde söndagen i advent.</p> <p>Be Angelus-bönen</p>	<p>Angelusbönen  Herrens ängel kom med bud till Maria, och hon blev havande av den Helige Ande.  = slag på klocka</p>	<p> Se, jag är Herrens tjänarinna. Må det ske med mig som du har sagt.</p>	<p> Och Ordet blev kött och tog sin boning ibland oss, och vi såg hans härlighet, en härlighet som den ende Sonen får av sin Fader.</p>	<p> Var hälsad, Maria, full av nåd, Herren är med dig. Välsignad är du bland kvinnor och välsignad är din livsfrukt, Jesus.</p>	<p>Herre, ingjut din nåd i våra hjärtan, så att vi, som genom ängelns budskap fått veta att din Son blivit människa,</p>	<p>genom hans lidande och död når fram till uppståndelsens härlighet. Genom honom, Jesus Kristus, vår Herre. Amen.</p>