**Fasteaksjonen 2025**

Tekst til **bønnene** i regnbuebønnhefte:

**BOKMÅL**

1. **RØD UKE – KJÆRLIGHET:**   
   Kjære Gud, takk for fastetidens mange muligheter. Den gir rom for handling og refleksjon. Hjelp oss å ikke bli for selvopptatte, men rette blikket utover og se vår neste som trenger din kjærlighet. Minn oss om at vi er dine hender og føtter.
2. **ORANSJE UKE – FORANDRING:**   
   Kjære Gud, du som skaper og frigjør. Takk for jorda, hjelp oss å forvalte den rett. Gi oss mot og styrke til å forandre fastlåste tankesett, så vi kan ta vare på kloden vår. Hjelp våre ledere å ta bærekraftige valg og beslutninger.
3. **GUL UKE – RETTFERDIGHET:**   
   Kjære Gud, du møter alle mennesker med nåde og fred. Takk for alle som bruker sine muligheter til å skape en mer rettferdig verden. La alle mennesker få oppfylt grunnleggende rettigheter til vann, mat og trygghet.
4. **GRØNN UKE – HÅP:**   
   Kjære Gud, takk for at du gir oss håp. Hjelp oss å bruke håpets kraft til å skape forandring i oss og rundt oss. Gi mot til å ta vare på alt du har skapt, også når det koster. Gi krefter, kreativitet og hellig utålmodighet.
5. **BLÅ UKE – VANN:**   
   Kjære Gud, takk for at du har skapt vannet som stiller tørsten og gir nye krefter. Takk for at du gjennom dåpsvannet gir oss nytt liv. Hjelp oss å se at vann skaper rettferdighet, og til å forstå hvor verdifullt vannet er så vi ikke forurenser og sløser med det. La alle mennesker i verden få rent vann å drikke
6. **INDIGO UKE – FELLESSKAP:**  
   Kjære Gud, du som skaper alle mennesker i ditt bilde. La oss se hverandre slik du ser oss. Riv ned skillene mellom oss og de andre. Hjelp oss å bygge inkluderende fellesskap. Velsign alle som deltar i og gir til fasteaksjonen.
7. **FIOLETT UKE – DEN STILLE UKE:**   
   Kjære Gud, takk for at du ga oss din sønn Jesus Kristus, som ble prøvd i alt. Vær oss nær når vi opplever sorg og smerte. Vi ber om fred og rettferdighet for alle mennesker. Minn oss om at vi er dine hender og føtter.

**NYNORSK**

1. **RAUD VEKE – KJÆRLEIK:**   
   Kjære Gud, takk for dei mange moglegheitene fastetida gir, med rom for handling og refleksjon. Hjelp oss til å ikkje vere for opptekne av oss sjølve, men til å rette blikket utover og sjå nesten vår som treng kjærleik frå deg. Minn oss om at vi er hendene og føtene dine.
2. **ORANSJE VEKE – ENDRING:**   
   Kjære Gud, du som skaper og gjer fri. Takk for jorda, hjelp oss til å forvalte ho rett. Gi oss mot og styrke til å endre fastlåste tankesett, slik at vi kan ta vare på kloden vår. Hjelp leiarane våre til å ta berekraftige val og avgjerder.
3. **GUL VEKE – RETTFERD:**   
   Kjære Gud, du møter alle menneske med nåde og fred. Takk for alle som brukar moglegheitene dei har til å skape ei meir rettferdig verd. La alle menneske få oppfylt grunnleggjande rettar til vatn, mat og til å vere trygge.
4. **GRØN VEKE – HÅP:**   
   Kjære Gud, takk for at du gir oss håp. Hjelp oss å bruke den krafta håpet er til å skape endring i oss og rundt oss. Gi oss mot til å ta vare på alt du har skapt, også når det kostar. Gi oss krefter, kreativitet og heilag iver.
5. **BLÅ VELE – VATN:**   
   Kjære Gud, takk for at du har skapt vatnet som sløkkjer tørsten og gir oss nye krefter. Takk for at du gir oss nytt liv gjennom dåpsvatnet. Hjelp oss til å sjå at vatn skaper rettferd, og til å forstå kor verdifullt vatnet er, slik at vi ikkje forureinar det og sløser med det. La alle menneske i verda få drikke reint vatn.
6. **INDIGO VEKE – FELLESSKAP:**  
   Kjære Gud, du som skaper alle menneske i ditt bilete. La oss sjå kvarandre slik du ser oss. Riv ned skilja mellom oss og dei andre. Hjelp oss å byggje inkluderande fellesskap. Velsign alle som deltek i og gir til fasteaksjonen.
7. **FIOLETT VEKE – DEN STILLE VEKA:**   
   Kjære Gud, takk for at du gav oss sonen din, Jesus Kristus, han som vart prøvd i alt. Ver nær oss når vi opplever sorg og smerte. Vi ber om fred og rettferd for alle menneske. Minn oss om at vi er hendene og føtene dine.