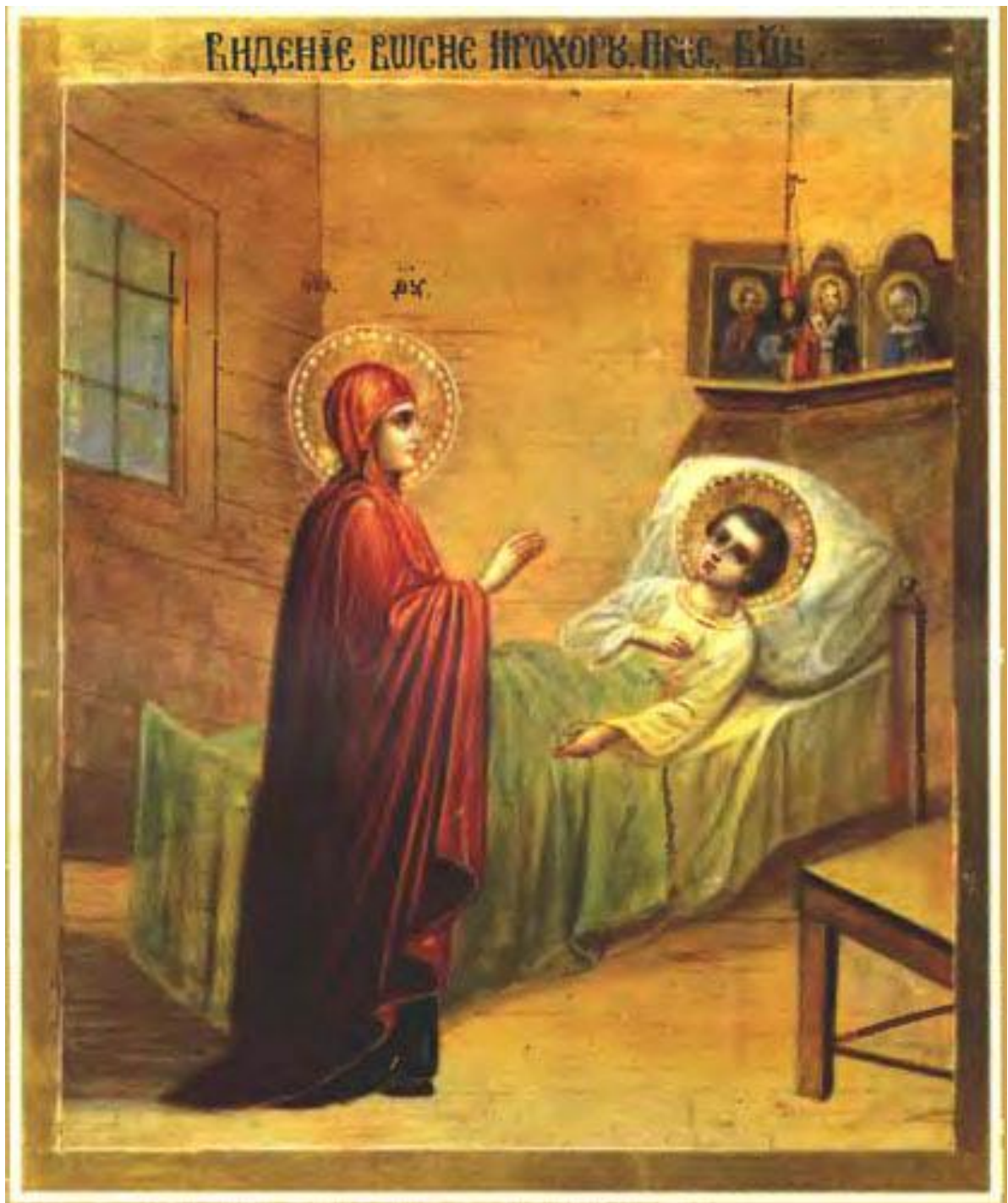




Aftonböner

ur den katolska bönetraditionen

Ave Maria Publikationer – Gråbröderna

Dagliga böner (*Fader vår* etc.) på svenska hittar man i häftet:
Morgonböner ur den katolska bönetraditionen

Aftonbön

Herren uppenbarade sig en gång för den Heliga Mechtilde av Hackeborn (1241-1298, 19 nov.) och sa: *"Om någon verkligen önskar att varje andetag under sömnen vore en brinnande akt av kärlek och lovsång till mig, så tar jag emot denna önskan som om den vore verklighet."*

Många brukar ibland vakna under natten. Den Helige Jean Marie Baptiste Vianney (1786-1859, 4 aug.) gav följande råd till sina församlingsmedlemmar: *"Om ni vaknar under natten så bege er andligen till tabernaklet i kyrkan och säg till Herren"*:

Min Gud jag är här!
Jag kom för att tillbe Dig, prisa och ära Dig, tacka
och älska Dig och, tillsammans med änglarna, för
att tjäna Dig.

Gör korstecknet med vigvatten och be:

I Faderns E och Sonens och den Helige Andes Namn.
Amen.
Fader vår...

Angelus (se text i häftet Morgonböner)

Avlatsbön (Part. avl. Ench. Ind. nr. 17). Om man redan har bätt Angelusbönen vid 18-tiden så ber man den inte vid den senare kvällsbönen.

Tillbedjan

Ur Helige Pius X:s Katekes från år 1905. Gammal avlatsbön

Min Gud, jag tillber Dig, och jag älskar Dig av hela mitt hjärta. Jag tackar Dig för att Du har skapat mig, gett mig trons gåva och bevarat mig denna dag. Förlåt det onda och orena som jag gjort idag och om jag har gjort något gott, så ta emot det. Beskydda mig under nattens vila och rädda mig från alla faror till kropp och själ. Låt Din nåd alltid vara med mig och alla mina kära. Amen.

Bysantinsk Aftonbön *

Avlatsbön (Part. Avl. Ench. Ind. nr. 23 § 2)

På aftonen, morgonen och middagen prisar och välsignar vi Dig, vi tackar Dig och ber Dig om nåd, Du som är universums Härskare. Låt inte våra hjärtan böja sig till onda ord, men befria oss från dem som försöker få makt över våra själar. För till Dig, Herre, är våra ögon riktade och vi har satt allt vårt hopp till Dig. Överge oss inte, vår Gud! För Din är all ära, härlighet och tillbedjan, Du som är Fader, Son och Helige Ande, nu och i evigheters evighet. Amen.

Bön om Beskydd

Helige Alfons Maria de' Liguori (1696-1787, 1 aug.)

Herre, låt mig genom Din nåd få en god och helig natt. Försvara mig från alla faror och bevara mig från synd. Jag gömmer mig i Jesu Heliga Sidosår och under Guds Moders, min Moders, mantels beskydd. Låt Dina Heliga Änglar beskydda mig i frid och låt Din välsignelse vara över mig. Amen.

Samvetsrannsakan och Ånger *

Har jag denna dag visat mig tacksam mot Dig för allt gott Du har gjort för mig och för vad Du har gett mig? Upplys mig, min Gud, att jag rätt inser och av hjärtat ångrar mina synder, så att jag, om Du under denna

natt skulle kalla mig hem, inte dör i synd, utan återlöst och helgad genom Din heliga nåd.

Rannsaka här en liten stund ditt samvete genom att tänka över hur du använt den förflutna dagen, om du syndat i tankar, ord, gärningar eller genom underlåtande att göra det goda, som du är förpliktad till. Uppväck sedan innerlig ånger över de begångna synderna och fatta ett allvarligt beslut att bättra dig.

Har jag gjort något gott?

Ur Bönbok för Katolska Församlingen i Stockholm 1836

Vikariatets första bönbok

Har jag denna dag varit en förebild i det goda?

Ett exempel i Kristi kärlek, och i beredvillighet till allt gott?

Har jag denna dag genom bön hämtat mod, lust och kraft till det godas utövning?

Har jag ofta och livligt föreställt mig Guds närvaro? Vandrade jag inför Guds Ansikte? Gick jag ofta in i mig själv? Underhöll jag mig med Gud som om jag såg Honom för mina ögon?

Har jag efter de heliga föreskrifterna rättat mina tankar, önskningsar, tal och handlingar, såsom en kristen, den som tror på Gud, Jesus Kristus, och ett evigt liv? Det vill säga: har jag gjort allt i Jesu Kristi Namn? Har jag i allt följt den Helige Andes ledning?

Har jag emot oförrätter visat kristligt tålamod och saktmod?

Älskar jag uppriktigt den som förolämpat mig? Har jag bett till Gud för honom? Var mitt arbete en sann Gudstjänst? Genom tanken på Gud, och genom förnyade föresatser att göra Hans vilja?

Är jag i dag bättre än i går?

Samvetsrannsakan och Ånger

Rannsaka här en liten stund ditt samvete genom att tänka över hur du använt den förflutna dagen, om du syndat i tankar, ord, gärningar eller

genom underlåtande att göra det goda, vartill du är förpliktad. Uppväck därpå innerlig ånger över de begångna synderna och fatta ett allvarligt beslut att bättra dig.

Detta är den klassiska katolska akten av ånger som man också bör be vid bikt. Lär dig gärna denna bön utantill:

Min Gud, jag ångrar av hela mitt hjärta mina synder och avskyr dem, ty genom att synda har jag inte bara förtjänat de straff som Du rättvist har bestämt utan framför allt har jag också kränkt Dig, Du, det högsta goda, Du som är värd att älskas över allting.

Därför gör jag nu den bestämda föresatsen att med Din nåd inte mera synda och undvika framtida tillfällen till synd. Amen.

Be nu en akt av gottgörelse för all synd och alla försummelse i ditt liv:

Akt av Gottgörelse för dagliga Underlåtelser

En Clarissa som just hade dött uppenbarade sig för sin abbedissa, som bad för henne. Den avlidna systemen sade: *"Tack vare denna bön kom jag direkt in i Himmelen. Jag bad den varje kväll som gottgörelse för mina skulder"*.

Observera att denna bön inte är avsedd att ersätta bikten! Många katoliker ber just denna bön på årets sista dag och byter ut idag mot under det gångna året.

Evige Fader, jag offrar Dig Jesu Heliga Hjärta med all dess kärlek, lidande och förtjänster.
För att utplåna alla synder som jag har begått i dag och under hela mitt liv.

Ära vare Fadern E och Sonen och den Helige Ande.

Nu och alltid och i evigheters evighet. Amen.

För att rena det goda som jag har utfört på ett dåligt sätt denna dag och under hela mitt liv.

Ära vare Fadern...

För att gottgöra för det goda som jag borde ha gjort, men underlåtit att göra i dag och under hela mitt liv.
Ära vare Fadern...

Eller:

Akt av Gottgörelse för dagliga Underlåtelser

Evige Fader, jag offrar Dig Jesu Heliga Hjärta, med all dess kärlek, lidande och förtjänster: för att gottgöra alla våra synder denna dag och i hela vårt liv, för att rena det goda som vi i våra liv har gjort i dag och under hela vårt liv, för att gottgöra det goda som vi borde ha gjort, men inte brytt oss om denna dag och i hela vårt liv.

Evige Fader, jag offrar Dig, Jesu allra Dyrbaraste Blod, utgjutet för oss i sådan stor kärlek och i bittert lidande, vid Såret i Hans högra sida och viss om dess förtjänster och makt, bönfaller jag Ditt Gudomliga Majestät, att ge oss Din heliga välsignelse, så att vi på dess makt blir skyddade mot våra fiender och skonade från allt ont.

Må Allsmäktig Guds, Faderns E och Sonens och den Helige Andes välsignelse komma över oss och förbli hos oss alltid.
Amen.

Eller den kortare versionen:

Akt av Gottgörelse för dagliga Underlåtelser

My Sunday Missal, 1938. Gammal avlatsbön. Leo XIII, 26 okt. 1823

Evige Fader, vi offrar Dig Jesu Dyrbara Blod, som med så stor kärlek och lidande blev utgjutet för oss från Såret i Hans högra hand. För dess förtjänsters och krafts skull, ber vi Ditt Gudomliga Majestät att ge oss Din heliga välsignelse, så att vi genom dess makt blir försvarade mot alla våra fiender och befriade från allt ont. Må

Guds den Allsmäktiges, Faderns E och Sonens och den Helige Andes välsignelse komma över oss nu och för alltid. Amen.

Gottgörelsebön för Missbruk av Nåden

Vördnandsvärde Louis-Marie Baudoin (1765-1835), ur *Filotea Mariana*, 1962

Himmelske Fader, jag ber Dig om tre nådegåvor:
Låt mig innan jag dör få gottgöra för all den nåd som jag försummat och förlorat.

Låt mig innan jag dör få uppnå alla de förtjänster och den fullkomlighet som Du ville leda mig till men som jag inte uppfyllde genom min otrohet mot Dig.

Förlåt synderna och förlusten av nåden som andra har lidit för min skull.

Detta ber jag, o Allraheligaste Treenighet, för Jesu Heliga Hjärtas skull, genom Marie Obefläckade Hjärta, hon som är Guds och min Moder. Amen.

Helige Johannes Chrysostomus Aftonbön

(ca 344-407, 13 sept.) Indelad efter dygnets 24 timmar

Herre, ta inte ifrån mig Dina himmelska gåvor.
Herre, fräls mig från det eviga lidandet.
Herre, förlåt mig vad jag syndat med förstånd, i tanke, ord eller gärning.

Herre, fräls mig från all okunnighet, glömska, klenmod eller förstenande känslolöshet.

Herre, fräls mig från all frestelse.

Herre, upplys mitt hjärta, som förmörkats av onda begär.

Herre, jag har som människa syndat, men Du är som Gud barmhärtig; förbarma Dig över mig, då Du ser min själs vanmakt.

Herre, sänd Din nåd till min hjälp, att jag må prisa Ditt Heliga Namn.

Herre Jesus Kristus, skriv in mig, Din tjänare, i livets bok och ge mig ett gott slut.

Herre, min Gud, fastän jag inte gjort något som är gott inför Dig, så skänk mig nåden att få börja göra det goda.

Herre, bestänk mitt hjärta med Din nåds dagg.

Herre över himmel och jord, tänk på mig, Din syndige och orene tjänare, i Ditt Rike. Amen.

Herre, ta emot mig i min ånger.

Herre, överge mig inte.

Herre, låt mig inte utsättas för faror.

Herre, inge mig goda tankar.

Herre, skänk mig ångerns tårar, tanke på döden samt förkrosselse över mina synder.

Herre, inspirera mig att bekänna mina synder.

Herre, ge mig ödmjukhet, kyskhets och lydnad.

Herre, ge mig tålamod, storsinnet och saktmod.

Herre, plantera i mig det godas rot, Din fruktan i mitt hjärta.

Herre, ge mig nåden att älska Dig av hela min själ och av all min ande och att i allt göra Din Vilja.

Herre, beskydda mig från onda människor och onda andar, från lidelser och allt annat otillbörligt.

Herre, jag vet, att Du handlar så, som det behagar Dig. Så ske Din Vilja också med mig syndare, för Du är välsignad i evighet. Amen.

Bön om Välsignelse *

Gammal avlatsbön, Helige Pius X, 23 feb. 1908

Herre, jag ber till Dig för den Heliga Kyrkans seger och välsignelse för vår Helige Fader, för vår biskop, vårt stift, för vår församling och vår kyrkoherde.

Jag ber även om Din nåd för alla människor i min

omgivning och vars liv jag berörs av, för min familj, släkt och alla vänner. Välsigna dem alla och led dem på frälsningens väg.

Herre, jag ber också om befrielsen för själarna i Skärselden. Efterskänk dem den skuld som de är skyldiga till för sina synders skull och låt dem få komma in i den eviga glädjen. Herre, giv dem den eviga glädjen och låt det eviga ljuset lysa för dem. Må de vila E i frid. Amen.

Eller:

Bön om Välsignelse

Ur Oremus 1940

Var Du, Herre, under denna natt mitt och mina anhörigas beskydd, vaka över oss med Din kärleksfulla försyn. Låt Din Heliga Ängel stå vid vår sida, så att vi bevaras från alla faror, sover i lugn och med ny styrka vaknar upp till Din heliga tjänst.

Förbarma Dig även, Allsmäktige Gud, över alla våra medmänniskor, i synnerhet över de sjuka och nödlidande, och framför allt över dem som nattens mörker kunde förleda till synd.

Jag anbefaller även åt Dig, kärleksrike Fader, Jesu Kristi Heliga Kyrka med dess synliga överhuvud, vår Helige Fader, Påven N. alla Kyrkans biskopar och själasörjare.

Jag ber också om Din barmhärtighet för alla avlidna, (särskilt för N.) giv dem den eviga vilan, och låt det eviga ljuset lysa för dem. Må de vila E i frid. Amen.

Bön på en Kommuniondag

Ur *Skyddsängeln* 1953

Min Gud och Herre Jesus Kristus, jag vänder mig till Dig för att tacka för denna heliga dag, då Du har kommit till mig i Altarets Allraheligaste Sakrament.

Jag tackar Dig av hela mitt hjärta. Dagen har nalkats sitt slut och jag ber Dig: Bli kvar hos mig med Din välsignelse.

Låt minnet av den heliga stund, då jag fått ta emot Dig under Brödets gestalt, vara länge levande i min själ.

Hjälp mig att undvika all synd, att vara trogen i bön och arbete och öva den försakelse som jag som Guds barn bör öva.

Skriv mitt namn i Livets Bok och låt mig och de mina för evig tid vara inneslutna i Din kärlek.

Låt mig inte dö utan att ha tagit emot Dig i den Heliga Kommunionen. Då ska Du, Gode Herde, leda mig till det himmelska Paradiset, där Du med Fadern och den Helige Ande är alla änglars och helgons salighet och lycka från evighet till evighet. Amen.

Bön inför Dödsstunden *

Helige Giuseppe Cafasso (1811-60, 23 juni). Helige Pius X har genom dekret av den 9 mars 1904 beviljat fullkomlig avlat för dödsstunden för den som ber följande bön med sann kärlek, enligt de sedvanliga villkoren, någon gång under sitt liv. Benedikt XV beviljade den 16 november 1916 avlat till dem som bad denna bön efter den Heliga Kommunionen.

Herre min Gud, från och med nu accepterar jag av fri vilja och som kommen ur Din Hand vad slags död du än sänder mig, med allt vad den innebär av ångest, möda och plåga. Amen.

Och/eller:

Bön om en Salig Död

Gammal avlatsbön

Herre, vad skulle hända med min själ om jag blev kallad inför Din Rättvisas Domstol denna natt? Jag har inte förtjänat Himmelen, för hela mitt liv har varit en följd av otacksamhet och synder. Min enda tillflykt är Din Barmhärtighet och om denna ber jag för min Frälsare, Jesu Kristi förtjänsters skull och i hoppet om att få Din

Barmhärtighet från Din oändliga godhet, accepterar jag ödmjukt att dö när Din Försyn så har bestämt.

Ja, min Gud, av hela mitt hjärta offrar jag Dig mitt liv och tar av fri vilja emot döden för att kunna få vara hos Dig och älska Dig i all evighet.

Herre Jesus Kristus, Du dog för mig, kom ihåg Din död i min dödsstund: ta då emot min ande och låt mig få dö i Din Heliga Kärlek.

Maria, min goda Moder, älska och tillbe Gud för mig under min sömn och var hos Jesus, där Han finns närvarande i tabernaklet, då jag inte kan vara hos Honom.

Vaka över mig, med den Helige Josef och min Skyddsängel, och som tecken på er välsignelse ber jag om er välsignelse: i Faderns E och Sonens och den Helige Andes Namn. Amen.

Mäktig Bön för De Döende *

Gammal avlatsbön, Salige Pius IX, 2 feb. 1850, 15 maj 1933

Barmhärtinge Jesus, Du som älskar våra själar, för Ditt Allraheligaste Hjärtas dödsstrids och för Din Obefläckade Moders sorgers skull, ber jag Dig att rena alla de syndare i vår värld genom Ditt Dyrbara Blod som denna kväll och natt ska lämna jordelivet.

Jesu Hjärta, som en gång lidit dödsstriden, förbarma Dig över de döende. Amen.

Var hälsad Maria tre gånger

Fortsätt med Josefsbrödraskapets bön för de döende:

Helige Josef, fosterfar till Jesus Kristus och sann brudgum till den Saliga Jungfrun Maria, be för oss och för de döende denna natt. Amen.

Akt av Gottgörelse för Själarna i Skärselden

Denna gottgörelseakt motsvarar den som finns tidigare i denna samling av morgonböner. I vissa äldre bönböcker föreslår man att man ber denna 'dyrbara'

bön för de själarna i Skärselden. *Requiembönen* är Kyrkans dagliga bön för de avlidna. Det är en av de största barmhärtighetsgärningarna att be för de avlidna.

Evige Fader, jag offrar Dig, genom den Heliga Jungfrun Maria och den Helige Josef, Jesu Heliga Hjärta med all dess kärlek, lidande och förtjänster.

För att utplåna alla synder som mina avlidna familjemedlemmar, släktingar och vänner har begått under sina liv.

Herre, giv dem den eviga vilan, och låt det eviga ljuset lysa för dem. Må de vila E i frid. Amen.

För att rena det goda som mina avlidna familjemedlemmar, släktingar och vänner har utfört på ett dåligt sätt under sina liv. Herre, giv dem...

För att gottgöra för det goda som mina avlidna familjemedlemmar, släktingar och vänner borde ha gjort, men underlåtit att göra under sina liv.

Herre, giv dem...

Bön om Guds Moders Beskydd

Sub tuum praesidium är den äldsta kända bönen till Guds Moder
Gammal avlatsbön

Till ditt beskydd, flyr vi, Heliga Guds Moder. Försmå inte vår ödmjuka bön i vår nöd, utan befria oss alltid från alla faror, du ärorika och välsignade Jungfru.

Vår Drottning, vår Beskyddarinna, och vår Hjälp, försona oss med din Son, anbefall oss åt din Son, för oss fram till din Son.

F. Be för oss Heliga Guds Moder,
Alla att vi blir värdiga Kristi löften.

Låt oss be. Herre, bevara Dina tjänare i frid och låt oss, som har förtroende för den Heliga och alltid rena Jungfru Marias beskydd, vara trygga för alla fiender, genom Kristus, vår Herre.

Alla Amen.

Till Skyddsängeln

Kristi Ängel, min Helige Beskyddare och väktare för min själ och kropp, förlåt mig alla de överträdelser som jag är skyldig till denna dag och befria mig från fiendens ondska, som är emot mig, så att jag inte förolämpar Gud med synd. Be för mig syndare och ovärdige tjänare, så att jag blir värdig barmhärtighet och nåd från den Allraheligaste Treenigheten, min Herre Jesu Kristi Moder och alla de heliga. Amen.

Överlåtelsebön till den Heliga Familjen *

Gammal avlatsbön

Jesus, Maria och Josef: jag skänker Er mitt hjärta och min själ.
Jesus, Maria och Josef: hjälp mig i min sista strid.
Jesus, Maria och Josef: låt min själ få lämna denna värld i frid.

Hjärtslagsbönen *

Herren uppenbarade sig år 1923 till Syster Josefa Menendez (1890-1923), känd för budskapen om djupet i Guds barmhärtighet, och sa: *"Under natten ska du vila i mitt Hjärta. Mitt Hjärta kommer att lyssna till dina hjärtslag, som jag kommer att ta emot som akter av kärlek och längtan. Även när du sover kommer du att ge tillbaka själar till mig. De själar som har förolämpat och sårat mig... Be om förlåtelse för hela världen, särskilt för dem som känner mig men ändå syndar. Offra dig själv som gottgörelse."*

Evige Fader, jag ber om att få vila i Ditt Hjärta denna natt. Jag viger åt Dig varje hjärtslag, och förenar med dessa lika många akter av kärlek och längtan. Låt mig, även när jag sover, få föra tillbaka till Dig själar som

har förolämpat Dig. Jag ber om förlåtelse för hela världen, särskilt dem som känner Dig, men ändå syndar. Ta emot alla mina andetag och hjärtslag som en gottgörelsebön. Amen.

Titulus Triumphalis

Ur *Hortulus animae*, Lyon, 1513. Titulusbönen eller *I.N.R.I. Välsignelsen* är en bön om att Gud bevarar oss från ond bråd död och får avsluta våra dagar på denna jord i Hans nåd och kärlek. Denna välsignelse kan man finna i de flesta bönböcker från och med 1400-talet. Man gör först det vanliga korstecknet med vigvatten. Sedan tecknar man, med tummen, bokstäverna I.N.R.I. (Iesus Nazarenus Rex Iudaeorum = Jesus från Nasaret, Judarnas Konung. Det var överskriften till Korset) på pannan och ber:

Jesus från Nasaret judarnas Konung.
Genom denna segerrika titel bevara mig från allt ont.
JHelige Gud, Helige Starke Gud, Helige Odödlige Gud,
förbarma Dig över oss.

Man tecknar med tummen på sin panna:

I N R I

(Jesus Naxarenus Rex Iudaeorum –
Jesus från Nasaret, Judarnas Konung)

Med Barnet du på armen bär, välsigna mig o Moder kär.
I Faderns E och Sonens och den Helige Andes Namn. Amen.

Annan version från Franciskanska bönböcker:

Jesus från Nasaret judarnas Konung, genom denna
segerrika titel bevare mig min Frälsare Jesus Kristus från
omedelbar, plötslig och ond död.

Fly ni onda makter!

Lejonet från Juda ätt, Davids Rot har segrat! Halleluja!

Man tecknar med tummen på sin panna:

I N R I

(Jesus Naxarenus Rex Iudaeorum –

Jesus från Nasaret, Judarnas Konung)

Med Barnet du på armen bär, välsigna mig o Moder kär.
I Faderns E och Sonens och den Helige Andes Namn. Amen.

Eller:

Jesus Kristus, Guds Son, Evige Konung, beskydda mig i
liv och i död.
För Ditt Dyrbara Blods skull, skänk mig en salig död och
en glädjrik uppståndelse. Amen.

Man tecknar med tummen på sin panna:

I N R I

(Jesus Naxarenius Rex Iudaeorum –
Jesus från Nasaret, Judarnas Konung)

Med Barnet du på armen bär, välsigna mig o Moder kär.
I Faderns E och Sonens och den Helige Andes Namn. Amen.

I många äldre bönböcker föreslår man att vid aftonbönen även
tillägga *Lauretanska Litanian*.

Lauretanska Litanian

Godkänd av Sixtus V år 1587. Avlatsbön (Part. Avl. Ench. nr. 22)

Herre, förbarma Dig, Herre, förbarma Dig
Kristus, förbarma Dig, Kristus, förbarma Dig
Herre, förbarma Dig, Herre, förbarma Dig
Kristus, hör oss, Kristus, hör oss
Kristus, bönhör oss, Kristus, bönhör oss
Gud Fader i Himmelen, förbarma Dig över oss
Gud Son, världens Frälsare
Gud, Helige Ande
Heliga Treenighet, en ende Gud

Heliga Maria, be för oss

Heliga Guds Moder
Heliga Jungfru över alla jungfrur
Kristi Moder
Kyrkans Moder
Den gudomliga nådens Moder
Du rena Moder
Du kyska Moder
Du okränkta Moder
Du Moder utan fläck
Du högt älskade Moder
Du underbara Moder
Du det Goda Rådets Moder
Du Moder till vår Skapare
Du Moder till vår Frälsare
Du visa Jungfru
Du vördnadsvärda Jungfru
Du högtlovade Jungfru
Du mäktiga Jungfru
Du milda Jungfru
Du trogna Jungfru
Rättfärdighetens spegel
Vishetens säte
Orsak till vår glädje
Du Andens kalk
Du dyrbara kalk
Du hängivenhetens kalk
Du hemlighetsfulla ros
Du Davids torn
Du elfenbenstorn
Du gyllene hus
Du Förbundets ark
Du Himmelens port
Du morgonstjärna

Du de sjukas hälsa
Du syndarnas tillflykt
Du de bedrövades tröst
Du de kristnas hjälp
Änglarnas Drottning
Patriarkernas Drottning
Profeternas Drottning
Apostlarnas Drottning
Martyrernas Drottning
Bekännarnas Drottning
Jungfrurnas Drottning
Alla de Heligas Drottning
Du Drottning, avlad utan arvsyndens fläck
Du Drottning upptagen i Himmelen
Du Drottning av den Heliga Rosenkransen
Du familjernas Drottning
Du fredens Drottning

Guds Lamm som borttager världens synder,
förskona oss, o Herre

Guds Lamm som borttager världens synder,
bönhör oss, o Herre

Guds Lamm som borttager världens synder,
förbarma Dig över oss, o Herre.

F. Be för oss, Heliga Guds Moder,
Alla att vi blir värdiga Kristi löften

F. Låt oss be. Vi ber Dig, Herre, låt Dina tjänare alltid glädjas
åt både själens och kroppens hälsa, och låt oss på den Heliga
alltid rena Jungfru Marias förbön, befrias från all bedrövelse
och få njuta den eviga glädjen. Genom Jesus Kristus vår
Herre.

Alla Amen.

När du läst din aftonbön bestänk dig med vigvatten i ödmjuk förtröstan på de uttalade kyrkliga böernas kraft; teckna dig andäktigt med det heliga korstecknet och sök sedan att somna in under fromma tankar.

Övriga Böner och Andakter för Kvällen och Natten

Förbönsrosenkrans inför Nattens Vila

Pater Joseph Maria Nilsson OFMConv.

Man använder en vanlig rosenkrans

Gud, kom E till min räddning.
Herre, skynda till min hjälp.
Ära vare Fadern och Sonen och den Helige Ande,
nu och alltid och i evigheters evighet. Amen.

När nattens mörker och vila täcker vår värld, upplyfter jag min själ till Dig, min frälsnings Gud, och ber Dig omsluta hela mänskligheten med den förlåtelse, kärlek, barmhärtighet och frid som endast Du kan ge oss.

Pendangens första kula:

Du är vår Fader och Du överger aldrig Din skapelse.
Var Du en Fader för oss alla:
Fader vår...

Pendangens tre kulor i mitten:

Maria, vår Moder, vaka med moderlig kärlek över alla oss
som blivit anförtrödda åt dig från Kristus på Korset:
Var hälsad Maria... (tre gånger)

Pendangens sista kula:

Må allt vad vi är ge Dig ära, Treenige Gud, i livet och i döden:
Ära vare Fadern...

Första dekaden:

För alla syskon i tron på Kristus:

Herre, i Dina händer befaller jag deras ande (10 ggr).

Andra dekadens:

För dem som inte tror på Dig Gud:

Herre, i Dina händer befaller jag deras ande (10 ggr).

Tredje dekadens:

För de sjuka, övergivna och lidande:

Herre, i Dina händer befaller jag deras ande (10 ggr).

Fjärde dekadens:

För alla döende:

Herre, i Dina händer befaller jag deras ande (10 ggr).

Femte dekadens:

För alla mina nära och kära och alla dem som jag är förpliktad att be för:

Herre, i Dina händer befaller jag deras ande (10 ggr).

Avslutningsböner:

En stilla natt E och en salig hädanfärd förläne oss av nåd den Allsmäktige. Amen.

För de avlidnas själar i Skärselden (tre gånger):

Herre, giv dem den eviga vilan,
och låt det eviga ljuset lysa för dem.

Må det vila E i frid.

Må de kristtrognas själar, genom Guds barmhärtighet,
vila E i frid. Amen.

Gör nu korstecknet med vigvatten.

Nattlitanien för Världen

Birgittinbröderna från Vår Fru av Tröstens Kloster, Amity, Oregon, USA har komponerat och ber varje kväll före Completorium denna Nattlitanien. Detta är en underbar förbön för alla människor som befinner sig i svåra situationer. Man kan be den både enskilt och gemensamt.

Gud, vår Fader, hör oss.

Vi ber Dig, genom Jesu Heliga Hjärta, för alla de människor i vår värld som denna natt allra mest behöver Din barmhärtiga kärlek och Ditt beskydd.

Vi ber Dig för de människor som är utsatta för frestelser: Herre, förbarma Dig.

För dem som fallit i synd: Herre, förbarma Dig

För de människor som endast söker det världsliga och glömmer bort Dig: Herre, förbarma Dig

För alla dem som i detta ögonblick står inför faran att förlora Dig för alltid: Herre, förbarma Dig

För Din dödsångest skull, rädda dem, Jesus

Vi ber Dig för alla som är invecklade i oärliga affärer och profiterar genom synd: Herre, förbarma Dig

För alla som söker syndiga nöjen: Herre, förbarma Dig

För alla som utsätter sitt innersta för fara genom måttlöshet och njutningslystnad: Herre, förbarma Dig

För alla dem som uppsöker syndens nästen: Herre, förbarma Dig

För Dina gisselslags skull: rädda dem, Jesus

Vi ber Dig för alla som är ute denna natt, för de hemlösa, för de uttröttade, för de hungrande, för alla som är frestade att ta sitt liv, för missbrukarna: Herre, förbarma Dig

För alla som är på väg att synda: Herre, förbarma Dig

För alla som är på väg ut för att hjälpa andra: skänk dem hjälp och beskydd

För alla som har nattarbete: låt dem få känna Din närvaro, Jesus

För de sjuka och lidande och alla som lider av psykiska eller fysiska kval: trösta dem, Jesus

För alla dem som måste genomgå en operation, stärk dem till kropp och själ. för de sömnlösa och ensamma: var dem nära
För alla som lider av ångest, för dem som står under stark psykisk press eller mental press: skänk dem frid
För alla de psykiskt sjuka: ge dem Ditt skydd
För alla som vårdar psykiskt sjuka: ge dem ett ömt hjärta och medkänsla
För nattsköterskorna: ge dem trohet i tjänsten och gör dem fulla av förståelse
För de präster och läkare som i natt blir kallade till någon: återgälda dem
För Din törnekrans: rädda dem, Jesus

Vi ber Dig: för alla som i natt förlorar en människa som står dem nära: var hos dem och stärk dem
För alla dem, för vilka denna natt är den sista natten på jorden: fördjupa deras ånger och ta emot deras ande
För alla som genom en plötslig död står inför Din dom: Herre, förbarma Dig
För alla som dör ensamma, utan präst eller Sakrament: Herre, förbarma Dig
För alla döende som avvisar den tröst och hjälp som den Heliga Kyrkan kan ge: Herre, förbarma Dig
För alla som dör medvetslösa, Herre, förbarma Dig
För alla döende som är blinda för sina synder: Herre, förbarma Dig
För alla som inte tror och är nära döden: Herre, förbarma Dig
För alla som i sin sista stund försöker vända sig till Dig: Herre, förbarma Dig
För alla som är rädda för döden: förvandla deras betryck till glädje
För döende präster och ordensmedlemmar: Herre, förbarma Dig och tag dem till Dig
För alla som dött i tro på Dig: låt dem finna ljus och frid

För oss själva, när vår sista stund kommer, förlåt oss våra synder, försummelser och underlåtelser

För Din Heliga Döds skull: fräls oss alla, Jesus

I deras ställe, vilka underlåter att lova Gud och tacka Honom, låt oss be: Välsignad vare Gud och välsignat vare Hans Heliga Namn

I stället för dem som hånar och föraktar Jesus i Altarets Sakrament, låt oss be: Välsignad, lovad, tillbedd och ärad vare Jesus Kristus på sin härlighets Tron och i Altarets Allraheligaste Sakrament. Amen.

En Helig Timma av Gottgörelse

Herren undervisade den Heliga Margareta Maria Alacoque (1647-90, 16 okt.) under de s.k. Jesu Hjärtauppenbarelserna: ”Du ska vaka med mig i bön från kl. 11.00 på kvällen till midnatt som gottgörelse för alla synder och be den Gudomliga Rättvisan om barmhärtighet. Med sinnet ska du försöka ta del i min bitterhet, som jag kände vid den timman då jag blev övergiven av mina apostlar... för att inte ha kunnat vaka med mig ens i en timma”.

En timma av tillbedjan på kvällen hemma eller den första fredagen i månaden är uttryck för en generös akt av kärlek till Herren samtidigt som den ger uttryck för en kärleksfull solidaritet med syndarna för deras omvändelse.

Andligt Testamente

Denna föresats och bön är författad främst av den Helige Carlo Borromeo (1538-1584, 4 Nov.) Ur *A Manual of Practical Devotion to St. Joseph*, Patrignani, S.J., 1709.

Det är en gammal katolsk sed att vid särskilt högtidliga dagar, årsdagar, födelsedagar etc. avlägga detta Andliga Testamente i samband med kvällens sista böner.

I den Allraheligaste Treenighetens, Faderns E och Sonens och den Helige Andes Namn. Amen.

Jag N. som är återlöst genom Jesu Kristi Allraheligaste Blod, osäker om min sista timma på denna jord, föresätter mig nu av kärlek till Gud och för min egen eviga frälsning, att göra detta andliga testamente som en förberedelse inför den Högste Domarens Domstol.

I närvaro av min Allsmäktige Skapare och hela det himmelska hovet förklarar jag, att det är min innerligaste önskan och fasta föresats att med den gudomliga nådens hjälp leva och dö som en medlem i den Heliga Katolska Kyrkan och att bevara till mitt sista andetag, denna tro som jag nu bekänner av hela mitt hjärta.

Jag förlåter gärna av kärlek till Jesus Kristus alla mina fiender och jag hoppas att genom Hans oändliga barmhärtighet få förlåtelse för alla mina synder, som jag tar avstånd från ur djupet av mitt hjärta därför att mina synder har förolämpat Hans tillbedjansvärda helighet och oändliga godhet.

Jag överlämnar min själ åt den kärleksrike Frälsarens fem Heliga Sår. Honom tillhör jag i allt vad jag är.

Jag ber Honom att ta emot mitt liv som Han har gett mig och som Han har återlöst med sitt Dyrbara Blod, så att min själ när den lämnar denna värld finner en tillflykt i Hans Heliga Hjärta.

Jag överlämnar min kropp till jorden varifrån den har kommit till dess Gud i sin godhet ska uppväcka den och förena den med min själ och i sin barmhärtighet låta den träda in i den eviga fridens boningar.

Jag önskar att få ta del av alla de heligas böner och goda gärningar som förrättas över hela jorden till tidens slut.

Jag önskar på det innerligaste att få ta emot den Heliga Kommunionen och de Sjukas Smörjelse innan jag lämnar denna värld och ödmjukt ber jag min Gudomlige Frälsare, att

inte neka mig den glädjen, så att min själ styrkt av det Himmelska Brödet får börja sin resa in i evigheten med säkerhet och frid.

Jag viger mig helt och fullt till Dig, Jesus. Jag vill inte leva på annat sätt än i Dig och genom Dig. Neka mig inte denna nåd, att få älska och tjäna Dig till slutet och att få sluta mina dagar med att uttala Ditt frälsande Namn.

Jag väljer den Allrasaligaste Guds Moder Maria till min mäktiga Försvarare och Beskyddare. Hon är syndarnas Moder och Tillflykt och jag anbefaller mig själv med ett barns förtroende till hennes moderliga ömhet, både nu och i min dödsstund.

Jag överlåter också mig själv, särskilt åt den ärorike Helige Josef, de döendes särskilda Skyddshelgon.

Det är min önskan att intill slutet få ha Jesu, Marie och Josefs Namn i mitt hjärta och på mina läppar.

Jag tackar också min Helige Skyddsängel för hans kärleksfulla uppmärksamhet för mitt bästa under hela mitt liv och jag ber om hans mäktiga hjälp, när jag ska kämpa mot själens fiender i min dödsstund.

Slutligen ber jag Dig, Gudomlige Frälsare, att i Din nåd ta emot denna min viljeyttring och andliga testamente.

Jag bekräftar i Din heliga närvaro min tro, som jag nu har gett uttryck för och jag ber om den nödvändiga nåden för att kunna hålla ut i denna min tro till mitt sista andetag.

Låt ingen eller ingenting skilja mig från Din kärlek när jag ska skiljas från detta jordiska liv, utan var Du i allt min Frälsare. Låt mig få leva resten av mina dagar och dö i denna heliga tro, så att jag en gång kan bli mottagen i Dina eviga boningar och bli krönt med det eviga livets krona. Amen.

Eller:

Andligt Testamente

Ur Oremus 1909

I den Allraheligaste Treenighetens, Faderns E och Sonens och den Helige Andes Namn. Amen.

Jag N. överlåter min själ i min Skapares händer och min kropp åt jorden, varav den är tagen.

Jag lämnar villigt allt som jag äger på jorden, förmögenhet och samhällsställning, sysselsättningar och nöjen, vänner och släkt; för jag ber endast om att få äga Dig, min Gud och mitt allt.

Jag accepterar redan nu med full undergivenhet döden från Din hand så som straff och gottgörelse för mina synder.

Jag ångrar dem alla av hjärtats grund, allra mest för att jag förolämpat Dig, min Gud och Herre, som jag älskar mer än allt annat i Himmelen och på jorden.

Jag lovar att med Din nåd bättra mitt liv och uppbjuda alla mina krafter för att inte återfalla i mina gamla synder.

Av hjärtat förlåter jag alla som förolämpat mig; även jag ber alla om förlåtelse, vilka jag själv förolämpat eller gjort orätt mot.

Jag tror fast och orubbligt allt vad Du, min Gud, den Eviga, ofelbara Sanningen, har uppenbarat och genom Din Heliga Katolska Kyrka framställer för mig att tro; för jag vet, att Kyrkan är sanningens pelare och grundval. Jag betygar inför Himmel och jord, att jag vill leva och dö i denna heliga tro. Till Dig, o Herre, sätter jag allt mitt hopp. Om jag än vandrar i dödsskuggans dal, fruktar jag intet ont; för Du är med mig, Du är min sköld och min fasta borg. På Dig förtröstar jag; av Din oändliga barmhärtighet hoppas jag få förlåtelse för alla mina synder och det eviga livet.

Treenige Gud, Du är det högsta, det oändligt fullkomliga väsen och är all kärlek värd, och jag älskar Dig av allt mitt hjärta, av all min själ, av alla mina krafter.

Av kärlek till Dig tar jag emot allt av Din hand. I livet och i döden överlämnar jag mig fullkomligt åt Din Gudomliga Försyn och Din Heliga Vilja.

För Dig, o Herre, vill jag leva och dö; Dig vill jag tillhöra i livet och i döden.

Jag uttalar denna min sista vilja inför hela den Himmelska Härskaran. Jag ber Dig, Himmelska Moder Maria, din brudgum, den Helige Josef, dig, min Helige Skyddsängel, och er, mina Heliga Skyddshelgon, att bevittna och bestyrka densamma. Utverka åt mig genom er mäktiga förbön vid Guds Tron nåden, att denna min sista vilja orubbad står fast intill mitt sista andetag. Amen.

Lilla Aftonbönen

Ur Oremus 1940. Även om du är mycket trött försumma aldrig att upplyfta ditt hjärta och din själ till din Skapare innan du somnar. Gör det gärna med egna ord. En rätt aftonbön ska innehålla: Tacksamhet för dagen som gått, bön om förlåtelse för alla försummelse och överträdelser, förbön samt bön om välsignelse och en helig död.

Min Gud, jag tackar Dig av hela mitt hjärta för allt gott som Du i dag har bevisat mig. Jag ber om Din välsignelse: Herre, bevara oss, då vi vakar, beskydda oss då vi sover, så att vi vakar med Kristus och sover i frid.

Min Gud, jag tror på Dig som den eviga Sanningen, förlåt all min otro.

Jag hoppas på Dig som den oändliga barmhärtigheten, förlåt all min onödiga oro som om Du inte räckte till.

Jag älskar Dig, den oändligt Gode Guden, förlåt mitt hjärtas hårdhet och likgiltighet inför Din kärlek!

Var mig nådig och låt mig inte dö i mina synder.

Jesu Heliga Hjärta, som lidit dödens ångest, förbarma Dig över de döende.

Maria, Moder för alla, som Kristus återlöst, anbefall oss åt Guds barmhärtighet.

Må de kristtrognas själar, genom Guds barmhärtighet, vila E i frid. Amen.

Vår dagliga Förberedelse inför Döden

Herre, lär mig inse att jag ska dö och hur få mina tillmätta dagar är, inse att jag är förgänglig. En handfull dagar är allt Du ger mig, för Dig är min livstid ett intet. Bara en vindfläkt är människan. (Ps. 39:5-6)

Dödsstunden är vårt livs viktigaste och mest avgörande stund. Då beseglas det livsval vi har gjort för eller emot den eviga gemenskapen med Gud. Ett så viktigt moment i vår existens kan man inte närma sig utan tillbörlig förberedelse. Om vi förbereder oss så noga inför resor och det vi företar oss här i tiden, som ändå kommer att försvinna, hur mycket mer borde vi då inte förbereda oss medvetet för en så helig och lycklig död som möjligt? Den bästa förberedelsen för inträdet i Evigheten är att leva ett liv i ständig längtan efter Herren i helig och ren kärlek till Gud och vår nästa, i bön och bot. Varje dag borde vi be för oss själva och för våra nära och kära, ja, för alla människor, om att det definitiva mötet med vår Skapare, Domare och Frälsare blir så lyckligt som möjligt. Att be om en salig död, dvs. dö i fullständig frid med Gud, bör vara en kristens främsta böneintention.

"Du måste dö innan du dör för att inte dö när du dör!"

Grekiskt ordspråk

Medeltida Bön till Jesu Dyrbara Blod om en Salig Död

Brukar återges med följande berättelse: ”En präst gick igenom en skog då han plötsligt hörde ett starkt skrik. Prästen stannade och ropade tillbaka: *’Vem är det?’* Rösten svarade: *’Jag är en själ som skulle bli dömd till evig olycka, men jag bad en särskild bön varje dag och det blev min räddning. Men eftersom jag aldrig gjorde denna bön känd för andra hamnade jag i Skärselden. Hade jag uppmanat andra att be denna bön så hade jag sluppit Skärselden. Den som ber bönen av kärlek till Jesus, innerligt och med förtröstan, ska med all säkerhet befria den själ från Skärselden för vilken han eller hon ber.’* Själen bad sedan prästen att kopiera följande bön och göra den känd, vilket han också gjorde.”

Översättning från engelskan. Datering okänd, men bönen liknar många andra liknande böner som återges i bönböcker från 13-1400-talen, dvs. en utförlig bön om barmhärtighet för Kristi lidandes skull.

••
Alskade, barmhärtige Herre Jesus Kristus, i Dina allsmågtiga händer överlämnar vi oss för all evighet så som vi överlåter oss åt den Treenige Gudens, den Allrahögstes, kärlek.

Vi tar vår tillflykt till Din Heliga Kropps djupa Sår. Må Din Allraheligaste Kropp vara vår näring och Ditt Dyrbara Blod med all dess utgjutelse och lidande rena oss från alla synder och laster.

Älskade Herre och Gud, vi offrar Dina stora lidanden och umbäranden till Din Himmelske Fader som gottgörelse för all vår synd och skuld.

Må alla de slag Du utstod vädja om barmhärtighet för oss.

Må den fruktansvärda gisslingen som Du fick genomlida överskyla vår stora skuld.

Vi offrar all den orättvisa som Du utstod, Dina djupa Sår, fruktansvärda lidanden och rop om hjälp som gottgörelse till Din Himmelske Fader för alla våra försummelser.

Må Din överväldigande kärlek, älskade Jesus, försona oss med Din Gudomliga Rättvisa och med Dig.

Barmhärtige Jesus, må Ditt rättvisa domslut bli för oss förlåtelse för alla våra synder, kända som dolda.

Må Dina heliga steg i lidande leda och föra oss på Din gudomliga rättvisas vägar.

Må den skamfulla avklädningen av Dig vid korsfästelsen ge oss kroppens kyskhet och själens helgelse.

Må Din bittra dödskamp och Dina Heliga Sår vara vårt beskydd mot synliga och osynliga fiender.

Må Dina genomborrade händer och fötter ge oss allt som är till vårt eviga väl.

Älskade Herre, göm oss i Dina Heliga Sår.

Glöm inte våra arma själar för vilka Du genomlidit den grymma döden på Korset.

För Ditt heliga martyriums skull, försona oss med Din Gudomliga Rättvisa.

Må Din allraheligaste och bittra död beskydda oss och leda oss till det eviga livet.

Må Din välsignade och Gudomliga Allsmäktighet driva bort från oss allt ont till kropp och själ.

Älskade Jesus, må Dina Heliga Sår välsigna och beskydda oss i vår dödsstund från den onde fienden.

Må Ditt Dyrbara Blod utplåna våra synder i vår dödsstund så att vår Himmelske Fader finner oss rena och befriade och låt all dragning till synd i oss dö ut.

Må Ditt Dyrbara Blod föra oss till alla änglar och helgon.

Vi överlåter alla våra lidande vänner och de som står oss nära samt själarna i Skärselden till Ditt kärleksfulla och frälsande Hjärta.

Älskade Jesus, ge oss Ditt bittra lidandes och döds oändliga förtjänster, kraft och välsignelse.

O Jesu eviga Gudom och sanna mänsklighet, o evigt välsignade Treenighet, välsigna E oss enligt Din gudomliga önskan, nu och i all evighet.

Allsmäktige, Odödlige Gud, förbarma Dig över oss. Amen.

Aftonbön för Barn

Föräldrarna är barnens främsta och första fostrare i tron på en levande och personlig Gud. Om inte föräldrar inleder barnen till ett böneliv kommer ingen annan heller att kunna göra det... (Jfr. Helige Pius X).

Föräldrar bör välsigna sina barn på kvällen med ett korstecken på pannan och se till att barnen använder vigvatten när de går till sängs och när de stiger upp på morgonen.

Be gärna denna aftonbön av Pater Joseph Maria Nilsson OFMConv tillsammans med ditt barn:

I Faderns E och Sonens och den Helige Andes Namn.
Amen.

Tack, gode Gud Fader, för att Du har skapat mig och alla människor för att Du vill att vi ska finnas till och för att Du alltid älskar oss.

Tack för att Du vill att jag en dag ska komma till Himlen för att vara glad med Dig i all evighet.

Förlåt mig och alla människor för allt som vi har gjort som har sårat Dig och gjort Dig ledsen.

Hjälp oss att leva som Du vill, Gud.

Jesus, Guds Son, välsigna med Din kärlek vår Påve N. och vår Biskop N.

Välsigna våra präster och diakoner i församlingen.

Beskydda och välsigna våra föräldrar och alla i vår familj.

Jesus, Du som hjälpte dem som hade det svårt, hjälp alla sjuka, ensamma och de ledsna. Låt mig få göra Dig glad genom att alltid göra andra människor glada.

Helige Ande, Du som är Gud och bor i mig sedan jag döptes.

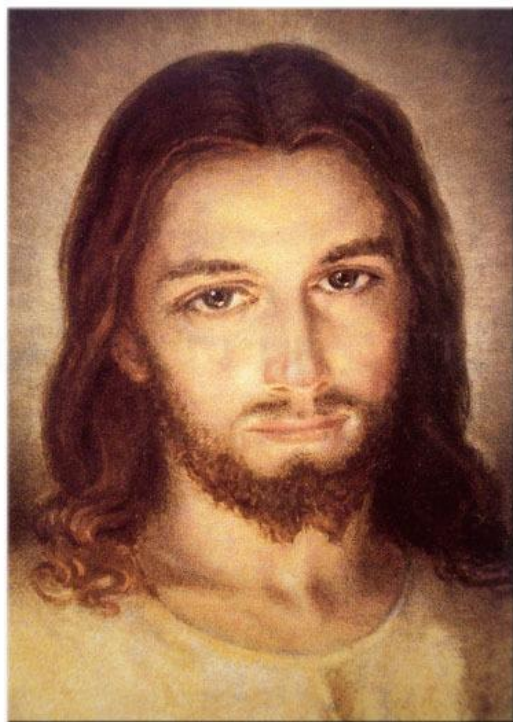
Lämna mig aldrig ensam utan hjälp mig att tänka goda tankar och leva så att jag också blir ett helgon.

Gud, låt alla som är döda få komma hem till Dig och vara glada i evighet.

Hjälp dem som inte tror på Dig och att Du älskar dem få hjälp att tro.

Maria, Himmelska Mamma, bevara mig i Guds kärlek.

Helige Skyddsängel, beskydda och be för mig. Amen.



**Be att få uppfylla det Bud som
sammanfattar hela Guds Lag**

Hör, Israel! Herren är vår Gud, Herren är en. Du ska älska Herren, din Gud, av hela ditt hjärta, med hela din själ och med all din kraft. **5 Mos 6:4-5**

”Mästare, vilket är det största budet i lagen?” Han svarade honom: ”Du ska älska Herren, din Gud, med hela ditt hjärta och med hela din själ och med hela ditt förstånd. Detta är det största och första budet. Sedan kommer ett av samma slag: Du ska älska din nästa som dig själv. På dessa båda bud vilar hela lagen och profeterna.” **Matt 22:36-40**

En av de skriftlärda som hörde dem diskutera märkte hur väl Jesus svarade och kom fram och frågade honom: "Vilket är det viktigaste budet av alla?" Jesus svarade: "Viktigast är detta: Hör, Israel, Herren, vår Gud, är den ende Herren, och du ska älska Herren, din Gud, av hela ditt hjärta, av hela din själ, av hela ditt förstånd och av hela din kraft. Sedan kommer detta: Du ska älska din nästa som dig själv. Något större bud än dessa finns inte." Den skriftlärde sa: "Du har rätt, mästare! Det är som du säger: Han är den ende, det finns ingen annan än Han. Att älska Honom av hela sitt hjärta, av hela sitt förstånd och av hela sin kraft och att älska sin nästa som sig själv, det är mer än alla brännoffer och andra offer." När Jesus hörde att mannen svarade klokt sa han: "Du har inte långt till Guds Rike." **Mark 12:28-34**

En laglörd som ville sätta honom på prov reste sig och sa: "Mästare, vad ska jag göra för att vinna evigt liv?" Jesus sa: "Vad står det i lagen? Hur lyder orden?" Han svarade: "Du ska älska Herren, din Gud, av hela ditt hjärta och med hela din själ och med hela din kraft och med hela ditt förstånd, och din nästa som dig själv." Jesus sa: "Det är rätt. Gör det, så får du leva." **Luk 10:25-28**

Min Herre och min Gud, jag ber om den största av alla nådegåvor, att få uppfylla Ditt heliga Bud om kärleken.

Skänk mig förmågan att lyssna till Dig, min Gud, Du den ende Herren.

Låt mig få älska Dig av hela mitt hjärta, av hela min själ, av hela mitt förstånd och av hela min kraft och älska min nästa som mig själv.

Ge mig nåden att uppfylla Din Vilja så att jag får leva. Amen.

Ave Maria Publikationer - Gråbröderna