



Morgonböner

ur den katolska bönetraditionen

Ave Maria Publikationer – Gråbröderna

Att inleda och avsluta dagen med bön är en självklarhet för oss som kallar oss kristna. Ibland får jag frågan om vilka böner som borde prioriteras för en praktiserande katolik och naturligtvis är det beroende av tid och omständigheter, men vissa böner är en självklarhet och dessa böner kan bes även om man måste jäkta för att bli klar, särskilt på morgonen. Böner som alla katoliker ska – jag skriver inte *borde* – kunna utantill på landets språk är **Herrens bön**, **Var hälsad Maria**, **Ära vare Fadern** och **Requiembönen** (Herre, giv dem den...). Angelus, som de flesta av oss väl ber tre gånger per dag (morgon, 12.00 och 18.00) för att ära Herrens människoblivande borde också vara en bön som är självklar för alla katoliker att kunna utantill.

De morgon- och aftonböner som jag föreslår här är ett axplock från vår katolska tradition. Självklart är det inte alla, men en hel del så att det räcker för dem som är ivrigare och har mer tid. Jag har satt en stjärna bakom titeln på bönen som jag anser borde prioriteras, men det är du själv som har det här häftet i din hand som ska göra andakten till din. Du väljer och kryssar för de böner som du vill och kan använda.

Glöm inte: det viktigaste är att du ber med hjärtat! Om du bara rabblar ord, oavsett om de är tryckta eller kommer ur din mun spontant, då är det inte riktig bön. Som den Helige kyrkoherden av Ars, Jean-Marie Vianney, och Heliga Thérèse senare upprepade: bönen är hjärtats upplyftande till Gud. Bönen måste komma ur ditt inre och det kan den göra även om du känner press att hinna på morgonen eller om det nu är på kvällen du har mycket att göra.

Morgon- och aftonbönen ska vara en inramning av en dag av bön då jag lever i Guds närvaro. Ingen av oss kan sitta med ett bönehäfte eller bönbok i handen hela dagen, men att upplyfta s.k. skottböner med jämna mellanrum kan vi alla, oavsett vilken uppgift vi har i livet. Jesusbönen är en sådan underbar skottbön, som i den östliga traditionen kallas för hjärtats bön. Vilken vackrare bön kan man tjäna Herren med under dagen?

Herren välsigne och bevara dig i din strävan att bli alltmer förenad med Gud i bön och ett liv som motsvarar den bön du upplyfter till Honom i tillbedjan, tacksägelse, gottgörelse och åkallan.

Pater Joseph Maria OFMConv

Ave Maria Publikationer - Gråbröderna

Dagliga Böner

Korstecknet

Korstecknet görs med högra handen från pannan till bröstet och från vänstra axeln till den högra.

In Nomine Patris E et Filii et Spiritus Sancti, Amen.

I Faderns E och Sonens och den Helige Andes Namn.

De katolska Hälsningarna

Det borde vara en självklarhet att varje katolik hälsade varandra med denna gamla lovprisning till vår Herre och Frälsare. I varje fall borde det vara naturligt i alla kyrkliga sammanhang att hälsa varandra med denna lovprisning.

Helige Pius X förlänade avlat till dem som använde sig av de s.k. *katolska hälsningarna*, 30 maj 1908.

Laudetur Iesus Christus!

Svar In aeternum. Amen.

Lovad vare Jesus Kristus!

Svar I all evighet. Amen.

Eller:

Laudétur Iesus et María.

Svar Hódie et semper.

Lovade vare Jesus och Maria.

Svar Nu och alltid.

Eller:

Lovat vare Jesu Heliga Hjärta.

Svar Lovat vare Marie Obefläckade Hjärta

I Niepokalanow, det kloster som Helige Maximilian Maria Kolbe grundade, hälsar man varandra med namnet: Maria!
Den andre svarar på samma sätt: Maria!

Herrens Bön

”Fader vår” är den främsta av alla böner. I den har Jesus visat sina lärjungar att de får tala till Gud, den Oändlige, som barn talar med sin far. Den lär oss vad vi ska be om, och i vilken ordning (Matt 6:19 och Lukas 11:2-4).

Pater noster, qui es in Coelis, sanctificétur Nomen Tuum; advéniat Regnum Tuum; fiat volúntas Tua sicut in Coelo et in terra. Panem nostrum quotidiánum da nobis hódie; et dimmítte nobis débíta nostra, sicut et nos dimíttimus debitóribus nostris; et ne nos indúcas in tentatiónem; sed líbera nos a malo. Amen.

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 ge oss i dag, och förlåt oss våra skulder såsom ock vi förlåta dem oss skyldiga äro, och inled oss icke i frestelse, utan fräls oss ifrån ondo. Amen.

Lovprisningen ”Lilla Doxologin”

Gloria Patri et Filio et Spiritui Sancto; sicut erat in principio et nunc et semper et in sæcula sæculorum. Amen.

Ära vare Fadern och Sonen och den Helige Ande, såsom det var av begynnelsen, nu är och ska vara, från evighet till evighet. Amen.

Eller (Breviariets version):

Ära vare Fadern och Sonen och den Helige Ande, nu och alltid och i evigheters evighet. Amen.

Ave Maria

Den första raden består av Ärkeängeln Gabriels ord till Jesu blivande Moder. Den andra och tredje raden är Elisabets, hennes kusins ord. Tillägget ”Jesus” gjordes troligen av Urban IV (1261-64), och den avslutande bönen har vi i sin nuvarande form sedan 1514.

Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum, benedicta tu in mulieribus, et benedictus fructus ventris tui, Jesus.
Sancta Maria, Mater Dei, ora pro nobis peccatoribus nunc et in hora mortis nostrae. Amen.

Var hälsad Maria, full av nåd; Herren är med dig; välsignad är du ibland kvinnor, och välsignad är din Livsfrukt, Jesus. Heliga Maria, Guds Moder, bed för oss syndare, nu och i vår dödsstund. Amen.

Angelus

Man ber Angelus morgon, middag och kväll. Bönen erinrar om Guds människoblivande. Genom Guds förening med det jordiska har vår vardag blivit helgad. Vi har säkert alla möjlighet att stanna upp tre gånger per dag för att be den bön som hyllar Kristi människoblivande och i vilken vi ber om Guds Moders förbön för att kunna tillgodogöra oss Frälsningsverket. Avlatsbön (Part. Avl. Ench. Ind. nr. 17)

F. Angelus Dómini nuntiávit Mariae

Alla et concépit de Spíritu Sancto.

F. Ave, María, grátia plena, Dóminus tecum. Benedicta tu in mulieribus, et benedíctus fructus ventris tui. Iesus.

Alla Sancta Maria, Mater Dei, ora pro nobis peccatóribus, nunc et in hora mortis nostrae. Amen.

F. Ecce ancílla Dómini.

Alla Fiat mihi secúndum verbum tuum.

Ave María...

F. et Verbum caro factum est

Alla et habitávit in nobis.

Ave, María...

F. Ora pro nobis, Sancta Dei Génatrix

Alla ut digni efficiámur promissiónibus Christi.

F. Orémus. Grátiam Tuam, quáesumus, Dómine, méntibus nostris infúnde: ut qui, Angelo nuntiánte, Christi Filii Tui incarnationem cognóvimus, per Passiónem Eius et Crucem ad

resurrectionis glóriam perducámur. Per eundem Christum, Dóminum nostrum.

Alla Amen.

Sedan år 1815 tillägger man, enligt Pius VII:s förordnande, tre *Ära vare Fadern*, för att tacka Treenigheten för den nåd som visats den Heliga Jungfrun, samt bönen *Angele Dei* eller Requiembönen (se efter Regina Coeli).

F. Herrens ängel kom med bud till Maria

Alla och hon blev havande av den Helige Ande.

Var hälsad Maria...

F. Se, jag är Herrens tjänarinna.

Alla Må det ske med mig som du har sagt.

Var hälsad Maria...

F. Och Ordet blev kött

Alla Och tog sin boning ibland oss.

Var hälsad, Maria.

F. Bed för oss, Heliga Guds Moder

Alla att vi blir värdiga Kristi löften.

F. Låt oss bedja. Herre, ingjut Din nåd i våra hjärtan så att vi som genom ängelns budskap fått veta att Din Son blivit människa, genom Hans lidande och Kors når fram till uppståndelsens härlighet. Genom Honom Jesus Kristus, vår Herre.

Alla Amen.

Tre gånger ber man *Ära vare Fadern*, samt *Angele Dei* eller *Requiembönen* (se efter Regina Coeli).

Påsktiden: Antifonen "Regina Coeli"

Från Påskaftonen till aftonen före Trefaldighetssöndagen. En 1100-tals antifon vid kvällsbönen för Påsktiden. Sedan 1200-talet har den använts efter Completorium vid Påsktiden. Benediktus XIV ersatte år 1742 Angelus med Regina Coeli för hela Påsktiden. Avlatsbön (Part. Avl. Ench. Ind. nr. 17)

F. Regina Coeli,

Alla laetare, Alleluia. Quia quem meruisti portare, alleluia, Resurrexit, sicut dixit, alleluia. Ora pro nobis Deum, alleluia.

F. Gaude et laetare, Virgo Maria, alleluia.

Alla Quia surrexit Dominus vere, alleluia.

F. Oremus. Deus, qui per resurrectionem Filii Tui Domini nostri Jesu Christi mundum laetificare dignatus es: praesta, quaesumus, ut per Ejus Genitricem Virginem Mariam perpetuae capiamus gaudia vitae. Per eundem Christum Dominum nostrum.

Alla Amen.

Översättning:

F. Himmels Drottning,

Alla o gläd dig, halleluja.

Ty Han som du fick föda till jorden, halleluja,

är uppstånden efter Skriften, halleluja.

Bed nu för oss till Herren, halleluja.

F. Gläd dig och jubla, Jungfru Maria, halleluja!

Alla För Herren är sannerligen uppstånden, halleluja!

F. Låt oss bedja. Gud, Du som genom Din Sons, vår Herres Jesu Kristi uppståndelse skänkt världen glädje, vi ber Dig, låt oss på Hans Moders, Jungfru Marias förbön uppnå det eviga livets lycka. Genom samme Kristus, vår Herre.

Alla Amen.

Angele Dei

Kyrkans officiella bön till Skyddsängeln. Avlatsbön (Part. avl. Ench. Ind. nr. 18). En mycket god sed är att be Skyddsängeln påminna dig om Gud under hela dagen. Var säker på att han gör det!

Angele Dei, qui custos es mei,
me tibi commissum pietate superna
illúmina, custódi, rege et gubérna. Amen.

Översättning:

Guds Ängel, min beskyddare,
upplys, försvara, styr och vägled mig,
som av Guds Faders kärlek har blivit anförtrödd åt dig. Amen.

Requiembönen

Detta är Kyrkans dagliga bön för de avlidna. Bönen har använts åtminstone sedan 700-talet. Det är en av de största barmhärtighetsgärningarna att be för de avlidna. Var gång man går eller åker förbi en begravningsplats bör man åtminstone be följande korta bön:

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

Många tillägger efter tideböner och andakter följande bön:

Fidelium Animae

Fidelium animae, per misericordiam Dei,
requiescant E in pace. Amen.

Översättning:

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

Morgonböner

Börja alltid dagen med att göra korstecknet så fort du vaknar. Det är genom detta tecken som vi kan bli frälsta. Använd dig ofta av vigvatten, som du kan hämta i kyrkan. Den Heliga Teresa av Avila (1515-1582, 15 okt.) skriver följande om vigvattnets betydelse: *"Av lång erfarenhet har jag lärt mig att det finns ingenting, som får de onda andarna att fly som vigvatten. De flyr även för korset, men kommer tillbaka, då är vigvatten verkligen ett mäktigt beskydd!"*

Vår Herre sade till den Heliga Mechtilde av Hackeborn (1241-1298, 19 nov.): *"När du vaknar på morgonen så låt det första du gör vara att hälsa mitt Hjärta och att ge mig ditt eget hjärta... Den som ser på mitt Hjärta i sin själ när han vaknar på morgonen och ber mig att*

helga allt han gör genom mig den dagen, honom ska jag vara nära... För ingen människa ber om min närvaro eller längtar efter mig utan att jag hör det och jag kommer att låta den personen vara mig närmare än förut."

I *Guds Mystiska Stad* kan vi läsa om den Heliga Maria Magdalena som uppenbarade sig för den Vördnadsvärda Maria av Agreda (1602-1665) och berättade hur hon började sin morgon: *"Varje morgon började jag med att göra en djup bugning mot marken medan jag tackade och lovprisade Gud för sitt upphöjda Väsen, för sin oändliga fullkomlighet, för att ha skapat mig från ingenting. Jag överlämnade min själ i Hans händer och bad Honom att göra med mig enligt sin Vilja den dagen och för resten av mitt liv. Jag bad också att Gud gav mig insikt om vad som var Honom mest välbehagligt."*

Den Helige Vincent av Paul (1580-1660, 27 sept.) var, likt alla helgon, mycket noga med att inte ligga och dra sig på morgonen. Så fort han vaknade gick han upp och kysste golvet medan han bad:

Benedicta sit Sancta et Individua Trinitas,
nunc et semper et per infinita saecula saeculorum.
Amen.

Sancta Dei Genitrix sit nobis Auxiliatrix et Protetrix.

Översättning:

Välsignad vare den Heliga Treenigheten,
nu och alltid och i evigheters evighet. Amen.

Må Guds Heliga Moder vara vår Hjälpare och Beskyddarinna.

Många helgon brukade också knäböja i riktning mot den närmaste katolska kyrkan för att tillbe Kristus i tabernaklet och för att be om Guds Moders välsignelse.

Den Helige Johannes Berckmanns (1599-1621, 26 nov.), ministranternas Skyddshelgon, uttalade sig om hur viktigt det är att börja dagen rätt: *"På det sätt som vi förhåller oss då vi vaknar och stunden som följer uppvaknandet beror i stort sett utgången på vår meditation den dagen. Därför ska du vid uppvaknandet tänka på att det är Gud själv som kallar på dig:*

gör genast korstecknet och stig upp, medan du ber: Vad vill Du Herre att jag ska göra?"

Börja varje dag med intentionen att fullständigt förnya ditt liv enligt Guds Heliga Vilja! Fortsätt inte ditt liv som om du inte kunde förändra något. Om du inte orkar med de stora fel du har, börja då med de små... men var framför allt medveten om att du inte är kallad till något mindre än till fullkomlighet och helighet. Därför behöver du daglig bön och andlig läsning – varje dag!

Gör som den Helige Bernhard av Clairvaux (1090-1153, 20 aug.) som så fort han vaknade ställde sig frågan: *"Varför har jag kommit hit? Jo, för att bli helig!"*

Inledningsböner *

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

I Min Gud, när ska jag få öppna dessa mina ögon för att få se Dig i evigheten? Du o Gud är målet för min längtan, Du är mitt liv. Amen.

E Genom detta helgade vatten och Ditt Dyrbara Blod,
rena mig, Herre från all min synd. Amen.

S:ta Maria Magdalena de Pazzi bön:

Allsmäktige Fader, må Jesu Dyrbara Blod helga mina läppar inför denna bön, så att mina böner renas innan de stiger upp till Ditt Gudomliga Altare.

Se nu på ditt krucifix som du bör ha vid sängen:

Jag vördar Dig, Dyrbara Kors E som smyckats med de Heliga Lemmarna och färgats av Jesu Dyrbara Blod.

Jag tillber Dig, min Gud fastspikad vid det Heliga Korset av kärlek till mig.

Jesus, jag tror på Dig och litar på Din Barmhärtighet. Amen.

Fader vår... Var hälsad Maria... Ära vare Fadern...

Eller:

Bön inför Krucifixet

Den Helige Franciskus av Assisi (1181-1226, 4 okt.). Denna bön bad han år 1206 inför den Korsfästes bild i San Damianokapellet i Assisi.

Du Allrahögste, ärorike Gud, upplys mitt hjärtas mörker och ge mig en rätt tro, ett fast hopp och en fullkomlig kärlek samt känsla och insikt, Herre, så att jag kan uppfylla Ditt Heliga och sanna uppdrag. Amen.

Fader vår... Var hälsad Maria... Ära vare Fadern...

Trosbekännelsen *

Sedan århundraden har man läst Trosbekännelsen i samband med morgonbönen. Oftast har det varit den s.k. *Apostoliska Trosbekännelsen*. Partiell. avlat (Ench. Ind. nr. 28)

Jag tror på Gud, den Allsmäktige Fadern, himlens och jordens Skapare.

Och på Jesus Kristus, Hans ende Son, vår Herre, som blev avlad genom den Helige Ande, föddes av Jungfru Maria, led under Pontius Pilatus, korsfästes, dog och begravdes, steg ner till dödsriket, uppstod på tredje dagen från de döda, steg upp till Himlen, sitter på Gud, den Allsmäktige Faderns, högra sida och skall komma därifrån för att döma levande och döda.

Jag tror på den Helige Ande, den Heliga, Katolska Kyrkan, de heligas gemenskap, syndernas förlåtelse, köttets uppståndelse och det eviga livet. Amen.

Änglarnas Hyllning

Gammal avlatsbön. Clemens XIV, 26 juni 1770

Helig, helig, helig är Herren Härskarornas Gud.
Jorden är full av Din härlighet.

Ära vare Fadern, ära vare Sonen, ära vare den Helige Ande.

Tillbedjan *

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

Jag tillber Dig, min Gud, 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 natt.

Jag offrar Dig denna dags gärningar: låt dem vara enligt Din Heliga Vilja och till Din större ära.

Beskydda mig från synd och allt ont.

Låt Din nåd och välsignelse alltid vara med mig och alla mina kära. Amen.

Eller:

Tacksägelsebön för Guds Beskydd

Ur Oremus 1909

Heliga Treenighet, Du ende Gud i tre Personer, jag tror, att Du är här närvarande. Jag tillber Dig i djupaste ödmjukhet och underkastar mig Ditt gudomliga Majestät med hela mitt hjärtas undergivenhet och vördnad.

Himmelske Fader, jag tackar Dig för all den nåd, som Du hittills bevisat mig. Din godhet har bevarat mig intill denna dag. Jag vill därför använda den till Din heliga tjänst. Ta i Din nåd emot alla mina tankar, ord och gärningar. Välsigna och helga dem, till Din ära och till min själs välfärd.

Kärleksfulle Jesus, sann Gud och sann människa, fullkomlighetens gudomliga förebild, med Din nåd ska jag sträva efter bästa förmåga att bli lik Dig, att bli mild, ödmjuk, kysk, måttlig, tålig, kärleksfull och undergiven, som Du. Framför allt vill jag allvarligt akta mig för min skötesynd. Amen.

Vigning till Den Allraheligaste Treenigheten

Gammal avlatsbön. Leo XIII, 15 mars 1890

Faders Allmakt, hjälp min svaghet och lyft mig upp från min djupa nöd.

Sonens Vishet, led alla mina tankar, ord och gärningar.

Den Helige Andes Kärlek, var ursprunget till alla min själs rörelser, att de alltid är i enlighet med Din Gudomliga Vilja. Amen.

Eller:

Vigning till Den Allraheligaste Treenigheten

Från engelskan

Evige och Treenige Gud, jag viger mig själv helt och fullt till Dig denna dag.

Låt varje dag jag lever vara ett oavbrutet offer till Din ära.

Må mina händer röra sig efter Dina impulser.

Mina fötter endast gå i Din tjänst.

Min röst ständigt sjunga om Dig.

Mina läppar förkunna Ditt budskap.

Mina ögon se Dig överallt och mina öron vara uppmärksamma på Dina inspirationer.

Må mitt förstånd fyllas med Din vishet.

Min vilja röras av Din skönhet.

Mitt hjärta upplyft av Din kärlek och min själ överflödas av Din nåd.

Låt min själs all förmåga och rörelse endast brukas för Din större ära och för min själs räddning. Amen.

Offerbön till Gud Fader

Gammal avlatsbön, Salige Pius IX, 6 sept. 1867

Min Evige Gud, värd all kärlek, i djupaste ödmjukhet inför Ditt oändliga Majestät tillber jag Dig och offrar Dig alla mina tankar, ord och gärningar denna dag. Jag föresätter mig att utföra allt av kärlek till Dig, för Din ära, för att uppfylla Din Gudomliga Vilja, för att

tjäna Dig, lova och välsigna Dig, för att bli upplyst i den heliga trons mysterier, för att uppnå frälsningen och hoppas på Din barmhärtighet, för att gottgöra Din Gudomliga Rättvisa för alla mina synder, för att be för själarna i Skärselden, för att be om nåden om sann omvändelse för alla syndare.

Jag vill göra allt i förening med de rena intentioner som fanns och finns i Jesu, Marias, Josefs, alla helgons och rättfärdigas liv. Jag önskar att kunna upprepa denna heliga intention i all evighet.

O min Gud, ta emot mitt hjärta och ge mig Din heliga välsignelse tillsammans med nåden att aldrig begå dödssynder under mitt liv och att förena mig andligen med alla Heliga Mässor som firas i dag över hela världen.

Jag offrar denna andliga gemenskap med det Heliga Mäsoffret för de heliga själarna i Skärselden, (särskilt för N.), för att de snart ska renas och bli befriade från sitt lidande.

Jag ber Dig, min Herre och Gud, hjälp mig att leva denna dag med en allt renare kärlek. Låt mitt hjärta växa och alltmer älska Dig över allting och se Dig i min nästa.

Jag föresätter mig att offra Dig alla uppoffringar, alla motgångar och alla lidanden som Din gudomliga försyn har bestämt för mig denna dag, för att hjälpa själarna i Skärselden och ge dem hjälp och frid. Amen.

Helige Edmunds Morgonbön

Den Helige Edmund av Abingdon (1175-1240, 16 nov.) var ärkebiskop av Canterbury under sju år. Han blev tidigt känd för sitt dygdiga liv och för att få Himmelska besök. Den Helige Edmund var den förste som studerat i Oxford, England, som blev helgonförklarad (St. Edmunds Hall är uppkallat efter honom). Hans sista ord var: *"Jag har aldrig sökt något annat än Dig, min Gud."* Hans relikier vilar i Cisterciencerklostret i Pontigny. Gammal avlatsbön, 27 maj 1921, 28 mars 1934.

Herre Jesus Kristus, i Dina händer och åt de Heliga Änglarnas omsorg anbefaller och överlåter jag denna dag min själ, mina nära och kära, mina välgörare,

mina vänner och de som inte vill mig väl och den Katolska Kyrkans alla söner och döttrar. Bevara oss, Herre, denna dag, för den Saliga Jungfrun Marias och alla Dina helgons förtjänsters och förböners skull, från alla onda och okontrollerade begär, från all synd och Djävulens frestelser, från ond bråd död och från Helvetets eld. Upplys mitt hjärta med Din Helige Andes nåd: ge mig styrkan att alltid vara lydig och följsam Dina Bud och tillåt aldrig att jag behöver skiljas från Dig, o Gud, Du som lever med Gud Fader och den Helige Ande, från evighet till evighet. Amen.

De Tre Teologiska Dygderna *

Avlatsbön (Part. Avl. Ench. Ind. nr. 28 § 4)

Min Herre och Gud, *jag tror på Dig!* Jag tror fullt och fast av hela mitt hjärta allt, vad Du har uppenbarat och genom Din Heliga Katolska Kyrka lär oss att tro, eftersom Du, den eviga Sanningen, har uppenbarat det, Du som varken kan bedras eller bedra. I denna tro vill jag leva och dö. Gud, föröka min tro!

Min Herre och Gud, *jag hoppas på Dig!* För Jesu Kristi förtjänsters skull hoppas jag av Din oändliga barmhärtighet få mina synders förlåtelse, Din nåd och det eviga livet. Jag hoppas allt detta med fast förtröstan, eftersom Du, den allsmäktige, barmhärtige och trofaste Guden, har lovat mig det. I detta hopp vill jag leva och dö. Gud, styrk mitt hopp!

Min Herre och Gud, *jag älskar Dig!* Jag vill älska Dig av hela mitt hjärta och över allting, eftersom Du har älskat mig först och bevisat mig så mycken godhet såväl till kropp som själ; men framför allt älskar jag Dig, eftersom Du är min Fader och det högsta, fullkomligaste Goda, som är värd all kärlek. Av kärlek till Dig vill jag även älska min nästa, vän eller ovän, såsom mig själv. I denna kärlek vill jag leva och dö. Gud, upptänd min kärlek till Dig. Amen.

Eller:

Den Korta Dygdebönen

Gammal avlatsbön, Benedikt XIV, 1756

Min Gud, jag tror på Dig, för Du är Sanningen.
Jag tror på Dig, för Du är trogen Dina löften.
Jag älskar Dig av hela mitt hjärta, för Du är den
oändliga godheten. Amen.

Eller:

Fatimabönen

Våren 1916 uppenbarade sig en Ängel för de tre barnen Lucia, Jacinta och Francisco i Fatima. Ängeln knäböjde och bugade med huvudet, så att det nådde marken. Han bad barnen be denna bön med honom tre gånger, varpå han sa: *"Be denna bön. Jesu och Marias Hjärtan är uppmärksamma och hör er bön."*

Min Gud, jag tror på Dig, jag tillber Dig, jag hoppas på Dig och jag älskar Dig! Jag ber Dig om förlåtelse för dem, som inte tror på Dig, inte tillber Dig, inte hoppas på Dig och inte älskar Dig. (3 ggr.)

Bön om De Fyra Kardinaldygderna

De fyra Kardinaldygderna är av vikt för hela det moraliska livet. Namnet antyder det också: "cardo" betyder gångjärn (jfr kardinal). Tillsammans utgör de en enhet och bör alla fyra finnas i varje sant kristet liv.

Fader i Himmelen, vi ber Dig att undervisa oss i *klokhedens dygd*, så att vi alltid väljer de rätta medlen till våra själs frälsning; skänk oss *rättfärdighetens dygd*, så att vi ger och lämnar var och en det honom tillkommer; ge oss *måttlighetens dygd*, så att vi ihärdigt kuvar våra sinnliga begär; ge oss slutligen *själsstyrkans dygd*, så att vi inte låter avskräcka oss från det goda genom besvärligheter eller förföljelser. Om detta ber vi Dig, Allsmäktige Gud, genom Jesus Kristus, vår Herre, Amen.

Domine, Deus Omnipotens *

Avlatsbön (Part. Avl. Ench. Ind. nr. 26)

Herre, Allsmäktige Gud, som ger oss denna morgon, ge oss också kraft att under hela denna dag behaga Dig i tanke, tal och handling. Genom Jesus Kristus, vår Herre. Amen.

Doplöftenas Förnyelse *

Partiell avlat ges till de troende som förnyar sina doplöften. Denna avlat är fullkomlig vid förnyelsen under Påskvakan samt på årsdagen av det egna dopet (Ench. Ind. nr. 28 § 2).

Helige Gud, i dag förnyar jag mina doplöften, som mina faddrar en gång i mitt ställe avlagt: Av hela mitt hjärta avsäger jag mig djävulen och hans makt, alla hans gärningar och all synd.

Helige Gud, Helige Starke Gud, Helige Odödlige Gud, - Heliga Treenighet!

Jag tror på Dig, jag älskar dig, jag vill tjäna Dig, - jag vill tillhöra Dig i livet och i döden, i tid och evighet. Amen.

Den Andliga Kommunionen

Kyrkan anbefaller mycket den s.k. Andliga Kommunionen; den består i, att man förnyar inom sig tro, hopp och kärlek samt uppväcker längtan efter att förenas med Kristus i Altarets Allraheligaste Sakrament. Hela kristendomens mening ligger till sist i, att vi är levande grenar i den gudomliga Vinstocken, Jesus Kristus. - ”Förbli i min kärlek” Denna bön, eller liknande, bör man be dagligen.

Jesus Kristus, närvarande i Altarets Allraheligaste Sakrament, jag tillber Dig och längtar efter Dig. Ge mig tillväxt i tro, hopp och kärlek. Kom till mig med Din nåd, till dess Du kommer till mig genom Ditt Allraheligaste Sakrament. Amen.

Bön att Herren ska sända Den Helige Ande

Daglig bön hos den andliga rörelsen för Vår Fru och Moder av alla folk (se lördagen). Den svenska versionen har Kardinal Arborelius' Imprimatur från den 8 okt. 1999. Här följer också ett litet tillägg om kallelser.

Herre Jesus Kristus, Faderns Son, sänd nu Din Ande över jorden. Låt den Helige Ande bo i alla folks hjärtan, så att de må bli bevarade från förfall, olyckor och krig.

Må vår Fru och Moder av alla folk, den Saliga Jungfrun Maria, vara vår Förespråkarska. Amen.

Herre, sänd arbetare till Din skörd. Öppna många unga mäns och kvinnors hjärtan för den Helige Andes verkan. Ge Din Kyrka präster enligt Ditt Heliga Hjärta och Ordensfolk som älskar och tjänar Dig med odelat hjärta. Amen.

Bön för Åtnjutandet av Avlaten *

Ur Messale quotidiano, D.G. Lefebvre, OSB, 1936

Det är viktigt att du har intentionen att få ta emot avlaten (i korthet: avlaten är eftergift för den bot du är skyldig att göra här eller efter jordelivet och Kyrkan har fullmakten att ge dig avlaten som kommer från Kristi och de heligas förtjänster).

Min Herre och min Gud, jag ber Dig att skänka mig all den avlat som är förenad med alla de böner och gärningar som jag ska förrätta denna dag. Med tanke på vår Herres Jesu Kristi förtjänsters skull, vill jag göra allt enligt de intentioner som krävs för att åtnjuta denna avlat som gottgörelse inför Din Gudomliga Rättvisa och till hjälp för själarna i Skärselden. Amen.

Böner på Morgonen till Jesu Heliga Hjärta
--

Morgonbön baserad på Tre Uppenbarelser av Vår Herre

"När du vaknar på morgonen så låt det första du gör vara att hälsa mitt Hjärta och att ge mig ditt eget hjärta... Den som ser på mitt Hjärta i sin själ när han vaknar på morgonen och ber mig att helga allt han gör genom mig den dagen, honom ska jag vara nära... För ingen människa ber om min närvaro eller

längtar efter mig utan att jag hör det och jag kommer att låta den personen vara mig närmare än förut.”

Herrens ord till den Heliga Mechtilde av Hackeborn (1241-1298, 19 nov.)

”Så fort du vaknar på morgonen ska du genast komma in i mitt Hjärta, och när du är inne i mitt Hjärta, offra till min Fader alla dina gärningar i förening med mina hjärtslag... Om någon uträttar sysslor, som i sig är utan värde, renar dem i mitt Blod eller förenar dem med det arbete som jag utförde på jorden, kommer detta att ge stor nåd för själen... kanske mer än om denna person hade predikat för hela världen. Du kommer att kunna rädda många själar på detta sätt.”

Herrens ord till Syster Josefa Menendez (1890-1923)

”Själar blir inte frälsta bara genom bön, men också genom gärningar, även i det mest vardagliga liv om man lever för Gud... Offra mig allt förenat med mitt liv på jorden... Offra mig alla världens kors. Det finns så många och få människor tänker på att offra dem till mig i gottgörelse för synder...”

Herrens ord till Gabrielle Bossis (1874-1950)

Min Herre, jag tillber Ditt Heliga Hjärta, till vilket jag önskar få tillträde för att få ge Dig min kärlek, lovprisning, tillbedjan och tacksägelse.

Jag ger Dig mitt eget hjärta, och från djupet av min själ längtar jag efter att Du ska verka genom mig i allt jag utför denna dag, för att jag må dra Dig närmare mig än någonsin förut.

Jag ger Dig alla kors och lidanden i världen, i förening med Ditt liv på jorden, som gottgörelse för synder.

Låt alla mina handlingar och hjärtslag bli förenade med Ditt Hjärtas alla slag.

Jag förenar mitt arbete och alla sysslor denna dag med det arbete som Du utförde när Du var på jorden.

Jag renar dem i Ditt Dyrbara Blod och offerar dem till den Himmelske Fadern för att många själar ska bli frälsta. Amen.

Vigning på Morgonen till Jesu Heliga Hjärta

Gammal avlatsbön, Pius VII, 26 sept. 1817.

Var hälsad, min Jesu kärleksrika Hjärta! I början på denna dag vill jag upplyfta mina tankar och min kärlek till Dig. Du min tillbedjansvärde Frälsare, ta emot allt gott jag kommer att göra denna dag,

tillsammans med all den gottgörelse, bot och offer som jag ständigt vill ge Ditt Hjärta, som är så sårat och skymfat av mänsklighetens otacksamhet.

Jesu Heliga Hjärta, jag offrar mig till Dig, med intentionen, att hela mitt liv, alla mina lidanden, alla mina handlingar, hela min existens med all dess längtan och energi, ska tillbe och ära Dig i tid och evighet. Jag N., av tacksamhet och för att gottgöra för all min otrohet, ger Dig mitt hjärta och helt och fullt viger jag mig till Dig, min älskade Jesus, och med Din hjälp föresätter jag mig att aldrig mer såra Dig med synd. Amen.

Bönens Apostolats Dagliga Bön

Bönens Apostolat startades år 1844 i Jesuiternas teologiska fakultet i Wals i Frankrike av P. Xavier Gautrelet S.J. Den är en världsvid tjänst av katoliker som strävar efter att ge sina liv en apostolisk inriktning. De förenar offergåvan av sig själva och allt de gör med Kristi Offer i Mässan för att på så sätt samverka med Jesus i Hans frälsningsverk för alla människor. Den Helige Fadern uppmanar oss varje månad att offra våra böner, arbeten, glädjeämnen och lidanden för olika intentioner. Dessa intentioner uttrycker några av Kyrkans behov och omsorger. När man frambär det dagliga offret för dessa intentioner är man förenad med över 50 miljoner människor runt om i världen som ber för samma intentioner. Detta är en osjälvisk bön. En bön som lyfter fram Kyrkans behov i världen inför Herren.

Böneapostolatets program indelas i fem punkter:

- Eukaristin och det dagliga offret.
- Devotionen till Jesu Heliga Hjärta.
- Devotionen till Guds Moder genom att be åtminstone en dekad av Rosenkransen dagligen.
- Hängivenheten åt Kyrkan.
- Att leva i bönens anda.

Bönens Apostolat har sitt säte i Sverige hos Jesuiterna i Stockholm. Varje år ges en folder ut med de aktuella böneintentionerna. Eftersom den bön som föreslås i foldern varierar från år till år, återges här den klassiska formeln:

Divinum Cor Iesu, offero Tibi, per Immaculatum Cor Beatae Mariae Virginis, omnes huius diei orationes, labores et dolores meos, in satisfactionem pro peccatis nostris et ad omnes intentiones, ad quas Teipsum perpetuo offers in Sanctissimo Altaris Sacramento. Nominatim offero omnia haec ad intentiones Apostolatus Orationis, necnon ad eas, quae a Summo Pontifice hoc mense sunt indicatae. Amen.

Översättning, version I:

Jesu Gudomliga Hjärta, genom Marie Obefläckade Hjärta offrar jag Dig mina böner, mitt arbete och mitt lidande denna dag som gottgörelse för våra synder och i förening med de intentioner med vilka Du själv offrar Dig ständigt i Altarets Allraheligaste Sakrament. Särskilt gör jag detta offer enligt den Helige Faderns böneintentioner för denna månad. Amen.

Version II:

Kärleksfulle Fader, jag offrar åt Dig denna dags böner, arbete, glädjeämnen och lidande i förening med Din Sons Jesus Kristi, världens Frälsares, offer. Må den Helige Ande ge mig styrka att vittna om Din kärlek. Med Maria, vår Herres och Kyrkans Moder, ber jag särskilt för denna månads intentioner.

Version III: *Morning Offering* enligt ett amerikanskt bönekort

O Jesus, genom Marie Obefläckade Hjärta, offrar jag Dig mina böner, mitt arbete, mina glädjeämnen och lidanden denna dag i förening med det Heliga Mäsoffret som frambärs över hela världen. Jag offrar dem enligt Ditt Heliga Hjärtas intentioner: för själarnas frälsning, gottgörelse för synder, för de kristnas enhet. Jag offrar dem för Dina biskopars och böneapostolatets intentioner och särskilt för vår Helige Faders intentioner denna månad. Amen.

Två andra exempel på offerböner för morgonen som är inspirerade av Fatimabudskapen (översättningar från engelskan)

Offerbön I för Morgonen *

Denna bön bygger på Guds Moders begäran i Fatima år 1917

Min Gud, genom Marie Obefläckade Hjärta offrar jag Dig mina böner, mitt arbete, mina glädjeämnen och lidanden, allt som denna dag bär med sig av både ont och gott i förening med Jesu Heliga Hjärta enligt de intentioner med vilka Han ber och offrar sig själv i alla Heliga Mässor över hela världen. Som tacksägelse för Dina nådegåvor, som gottgörelse för våra synder, och som gottgörelse för all den synd som förolämpat Jesu Heliga Hjärta och Marie Obefläckade Hjärta. Som förbön för alla människor och särskilt för den Helige Faderns intentioner.

Jag förnyar mina doplöften, jag avsäger mig den onde och alla hans gärningar.

Jag tar Jesus Kristus som min förebild och ledstjärna och jag lovar att vara trogen Honom intill slutet av mitt liv. Amen.

Eller:

Offerbön II för Morgonen

Denna bön bygger på Guds Moders begäran i Fatima år 1917

Min Gud, i förening med Marie Obefläckade Hjärta (kyss nu ditt Karmelskapular som ett tecken på din vigning. Detta ger dig partiell avlat)

offrar jag Dig Jesu Dyrbara Blod från alla altaren i hela världen och förenar med detta Heliga Blod offret av alla mina tankar, ord och gärningar denna dag.

Min Jesus, jag ber Dig att få del av all den avlat och de förtjänster som jag någonsin kan denna dag, och jag offrar dem, tillsammans med mig själv, till Din Obefläckade Moder, för att hon bäst kan använda avlaten och förtjänsterna enligt Ditt Allraheligaste Hjärtas intentioner.

Jesu Dyrbara Blod, fräls oss!

Marie Obefläckade Hjärta, be för oss!

Jesu Heliga Hjärta, förbarma Dig över oss! Amen.

Offer av Dagen till Jesu Dyrbara Blod

Ur Behold my Heart, USA 1992

O Jesus, i förening med Ditt Dyrbara Blod, utgjutet på Korset och offrat i varje Mässa, offrar jag Dig i dag mina böner, mitt arbete, mina glädjeämnen, mina inre och yttre lidanden, för Ditt Heliga Namns ära och för Ditt Heliga Hjärtas önsknings; som gottgörelse för synder, för syndarnas omvändelse, för själarna i Skärselden, för de kristnas enhet och vår slutliga förening med Dig i Himmelen. Amen.

Mäktig Bön för De Döende *

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

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

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

Var hälsad Maria tre gånger.

Förbön för De Döende

Josefsbrödraskapet för en Salig Död dagliga bön. Den s. k. Korstågsbönen.

Gråbrödernas kloster är det nationella sätet för detta brödraskap.

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

Böner till Guds Moder i Början på Dagen

Välj någon eller några av följande böner

Vigning till Guds Moder *

P. Nicola Zucchi S.J. (1586-1670) Gammal avlatsbön, Salige Pius IX, 5 aug. 1851. Detta är troligen den mest kända och älskade av alla vigningsböner till

Maria. Man finner den återgiven i samtliga klassiska katolska bönböcker på många språk.

Min Drottning, min Moder, jag överlämnar mig helt och hållet åt dig, och till bevis på min hängivenhet viger jag åt dig i dag mina ögon, mina öron, min mun, mitt hjärta, helt och hållet mig själv. Då jag nu tillhör dig, o goda Moder, så bevara och försvara mig som ditt barn och som din egendom. Amen.

Vigning till Den Obefläckade Jungfrun

Helige Maximilian Maria Kolbe (1894-1941, 14 aug.). Följande vigningsbön används dagligen av den internationella andliga rörelsen Militia Immaculatae – Marie Härskara.

Gråbrödernas kloster är det nationella sätet för MI.

Obefläckade Jungfru, min Moder Maria, till dig förnyar jag i dag och för alltid överlåtelsen av mig och hela mitt liv, så att du kan använda mig för själarnas väl.

Det enda jag ber dig om, min Drottning och Kyrkans Moder är att få samarbeta troget i din mission för Kristi Rikes ankomst.

Jag överlåter därför, Marie Obefläckade Hjärta, min bön, mina gärningar och uppoffringar denna dag och under hela mitt liv för syndarnas omvändelse och för alla människors frälsning.

O Maria, avlad utan synd, be för oss som tar vår tillflykt till dig och för dem som underlåter att göra det, särskilt för den Heliga Kyrkans alla fiender och för alla dem som vi anbefaller åt ditt beskydd. Amen.

Eller:

Obefläckade Jungfru, Kyrkans Moder och min Moder Maria, jag överlåter mig helt och fullt åt dig och bejakar helhjärtat det projekt av nåd som den Himmelske Fadern från evighet haft för mig och som jag dagligen med glädje tar emot ur din Sons händer. Hjälp mig att formas av den Helige Ande och att bli

ett välsignat redskap för utbredandet av Guds Rike genom trohet mot den kallelse som jag har fått ta emot, i gemenskap med alla bröder och systrar, särskilt de fattigaste och de som är mest i behov av försoning.

Därför ger jag dig, Maria, alla mina böner, gärningar och uppoffringar denna dag.

O Maria, avlad utan synd, be för oss som tar vår tillflykt till dig och för dem som underlåter att göra det, särskilt för den Heliga Kyrkans alla fiender och för alla dem som vi anbefaller åt ditt beskydd. Amen.

Det Marianska Löftet

Denna Vigningsbön till Immaculata av Conventualfranciskanen, den Helige Maximilian Maria Kolbe (1894-1941, 14 aug.) används dagligen av många som lever en Mariansk kallelse.

Tillåt mig att vörda Dig, Allraheligaste Jungfru. Tillåt mig att vörda dig genom mina förpliktelser och personliga uppoffringar.

Tillåt mig att leva, arbeta, lida, förtäras och dö för dig.

Tillåt mig att leda hela världen till dig.

Tillåt mig att bidra till en allt större upphöjelse av dig, till den allra största upphöjelsen av dig.

Tillåt mig att ge dig en sådan ära som du förut aldrig har fått.

Tillåt andra att överträffa mig i sin iver för din upphöjelse och mig att överträffa dem, så att i en värdig tävlan din ära alltmer ökar, allt snabbare, allt intensivare, så som Gud önskar, Han som har skapat dig på detta utsägliga sätt, högre än alla andra varelser. Endast i dig har Gud vördats utan jämförelse mer än i alla sina heliga. Amen.

Fatimalöftet

Löftet att be Rosenkransen avser vanligtvis fem dekader. Löftet binder inte under synd, d.v.s. om du inte kan uppfylla detta löfte varje dag behöver du för den skull inte gå till bikt! Löftet ska dock inte ses lättvindigt i alla fall, eftersom det är ett löfte: dina ord till din Himmelska Moder!

Min Drottning och Moder, du har lovat i Fatima att omvända Ryssland och att ge hela mänskligheten fred. Som gottgörelse för mina synder och för hela världens synd, lovar jag N. högtidligen ditt Obefläckade Hjärta:

Att offra varje dags svårigheter och uppoffringar som krävs i uppfyllandet av mina dagliga plikter.

Att be Rosenkransen varje dag och mediterar över dess mysterier.

Att bära Karmelskapularet som en bekännelse av detta löfte och som en vigningsakt till dig.

Jag ska ofta förnya detta löfte, särskilt i frestelsens stund.
Amen.

Marie Sjä

Helige Louis Grignion de Montfort (1673-1716, 28 apr.). Förebilden för denna mycket älskade bön har den Helige Louis haft den medeltida bönen Kristi Sjä, som finns bland bönerna efter Kommunionen.

Marie Sjä, helga mig.
Marie Hjärta, brinn i mitt hjärta.
Dina händer Maria, var mitt stöd.

Din vilja Maria, led allt jag gör.

Marie obefläckade ögon, vänd dina blickar till mig.

Dina läppar Maria, tala för mig.

Dina sorger, Maria, styrk mig.

O Moder Maria, hör mig.

Maria, dra mig till ditt Hjärta

så att jag för Jesu Hjärta blir

en av de heliga som alltid prisar dig

nu och i all evighet. Amen.

Eller:

Moder Maria

Irländsk bön

Marie ögon, visa mig ditt milda sken.
Marie tankar, samla min själs insikt.
Marie läppar, forma mina ord.
Marie händer, offra mig till din Son,
så att Han och vi dina barn blir till ett,
ett hjärta som slår: "Fader, ske Din Vilja."
Marie steg, visa den stig jag ska gå.
Marie slöja, blå och skön som himlarna,
inneslut mig i din tillbedjan för Gud.
Marie tystnad, för mig in i ditt lugn.
Marie stillhet, var balsam för min själ.
Marie tro, lys i mina inre strider.
Marie hopp, var för mig glödande värme att jag inte ger upp.
Marie kärlek, var flamman i den kamp jag måste utkämpa.
Marie Hjärta, min tillflyktsort av frid i all oro.
Marie leende, välsigna min glädje och sorg.
Min Moder Maria, jag flyr till din omsorg.

Till Jesus genom Maria

P. Francesco Maria Avidano, S.M. (S:t Vincent Missionär, 1895-1971)

Mitt uppdrag denna dag ska vara att:
göra allt *genom* Maria, *med* Maria,
i Maria och *av kärlek till* Maria.
Maria är min Moder, jag tillhör henne.
Maria är min Drottning, jag lyder henne.
Maria är min Härskarinna, jag tjänar henne.
Maria är min Läromästare, jag lyssnar på henne.
Maria är min Förebild, jag efterliknar henne.
Maria är min Ledstjärna, jag följer henne.
Maria är mitt Stöd, jag lutar mig mot henne.
Maria är min Kraft, jag strider med henne.
Maria är min Tillflykt, jag vilar hos henne.

Maria är mitt Hem, jag gömmer mig i hennes oövervinnerliga och Obefläckade Hjärta.

I Marie Obefläckade Hjärta vill jag älska, lida och dö för att för evigt leva med Jesus.

Herre Jesus, jag är Din Tjänarinns tjänare och jag vill alltid upprepa med henne: ”Ske med mig enligt Ditt ord.”

Maria, min Försvarare, tala för mig.

Maria, min Vägörare, berika mig.

Maria, min Tröstare, lyft mig ur alla mina sorger.

Maria, mitt Skydd, försvara mig.

Maria, min Kraft, ge mig styrka.

Maria, min Ledstjärna, bevara mig.

Maria, min Förebedjare, be för mig.

Maria, mitt Ljus, hjälp mig att förstå.

Maria, min Mor, trösta mig.

Maria, min Beskyddarinna, beskydda mig.

Maria, min Tillflykt, göm mig.

Maria, mitt livs Stjärna, ge mig ledning,

Maria, min Lärare, undervisa mig.

Bön till Marie Obefläckade Hjärta om Renhetens Nåd

Gammal avlatsbön, Helige Pius X, 5 dec. 1904

Marie Obefläckade Hjärta, värt all kärlek, av kärlek till dig har jag beslutat mig för att denna dag (kväll och natt) inte ge efter för någon ond eller oren tanke eller för att tänka ont om min nästa.

Heliga Maria, hjälp mig att genast skingra oheliga tankar.

Var hälsad Maria...

O Marie Obefläckade Hjärta, värt all kärlek, av kärlek till dig har jag beslutat mig för att denna dag (kväll och natt) inte uttala några onda eller orena ord, lögner eller något opassande.

O godaste Moder, rena och helga min förmåga att tala.

Var hälsad Maria...

O Marie Obefläckade Hjärta, värt all kärlek, av kärlek till dig har jag beslutat mig för att denna dag (kväll och natt) inte göra någon ond eller oren gärning och att fly tillfällen till synd. Heliga Jungfru, be för mig om kyskhetens dyrbara gåva, och utverka för mig nåden att alla mina handlingar blir välbehagliga inför min Herre och för ditt allra renaste Hjärta. Var hälsad Maria...

Eller man kan också be tre *Var hälsad Maria* varefter man varje gång ber:

O Maria, för din Obefläckade Avlelses skull låt mig bli kysk till kropp och få en helig själ.

Bön till Guds Moder om Skydd mot Dödssynden

St. Anthony's Treasury, 1975. Vilket år av tjänst för Gud och själarna har vi inte utträttat om vi varje dag bad Maria om nåd att förhindra en dödssynd!

Maria, Jesu Obefläckade Moder, vi ber dig att offra till den evige Fadern din Gudomlige Sons Dyrbara Blod för att förhindra att en enda dödssynd begås i vår värld denna dag. Amen.

Den Andliga Adoptionsbönen

Rädda ett mänskligt liv genom din dagliga Adoptionsbön!

Herre, Jesus Kristus, genom Din Moder Maria som födde Dig med kärlek och den Helige Josef som efter Din födelse beskyddade Dig, ber jag för detta ofödda barn, som jag andligen har adopterat och som hotas av abort. Jag ber för föräldrarna till detta barn. Ge dem kärlek och mod att låta barnet födas, så som Du själv har bestämt. Amen.

Eller:

Jesus, Maria och Josef, jag älskar Er av hela mitt hjärta. Jag ber Er att rädda livet på detta okända barn, som nu hotas av abort och som jag andligen har adopterat. Amen.

Bön till Ditt Skyddshelgon och till den Helige Josef

Bön till Det Helgon vars Namn man bär

Ur Oremus 1909. Helgonen är våra vänner men vänskapen blir verklig först när man umgås, d.v.s. talar med varandra. I samband med Dopet eller med Konfirmationen har vi fått ett särskilt namn som påminner oss om ett Helgon, som har utsetts som vår särskilde ledsagare och vän på livets vandring. Låt oss inte glömma denne vår vän i våra dagliga böner. På din namnsdag, då Kyrkan firar liturgiskt ditt Skyddshelgon, bör du alltid gå i Mässan.

Helige/a N. vars namn jag bär, åt dig har Gud anförtrott omsorgen om min eviga välfärd, då Han i det Heliga Dopet upptog mig bland sina barn. Be för mig vid Guds Tron, att de gudomliga dygderna, tro, hopp och kärlek, som i Dopet liksom ett heligt frö blivit nedlagda i mitt hjärta, alltmer får blomstra och bära frukt för det eviga livet.

Hjälp mig på din förbön att ivrigt vinnlägga mig om de dygder, som prytt dig, så att jag genom ett rent, gudfruktig sätt att leva och genom att troget uppfylla mitt kalls plikter, blir välbehaglig inför Gud.

Avvänd från mig alla faror till kropp och själ; beskydda mig under av mitt jordiska liv, bistå mig, i synnerhet i min dödsstund, så att Herren, den rättfärdige Domaren, ger mig rättfärdighetens krona, och jag med dig evigt får glädja mig i Hans Himmelska Rike. Amen.

Eller:

Anbefallning åt De Heligas Beskydd

Ur Oremus 1940

Helige Josef, Jesu fosterfader och Jungfru Marias renaste brudgum, var alltid vår förespråkare hos Jesus, Guds Son, så att vi trygga genom makten av hans nåd, segerrikt kämpar i livet och efter döden kröns av Honom.

Helige Skyddsängel, min trogne och kärleksfulle ledsagare, utverka åt mig nåden att troget följa dina ingivelser, så att

mina steg aldrig avviker från den väg, som Guds Heliga Bud anvisar mig.

Ni, Guds trogna tjänare N, N, vilkas namn jag bär, be för mig, att jag här på jorden troget tjänar Gud för att en gång med er för evigt får skåda och älska Honom i Himmelen. Amen.

Daglig Bön till Den Helige Josef

Följande bön uppenbarades på 1980-talet av den Helige Josef till en mystiker (benediktinmunk), i Belgien. Den Helige Josef bad att sprida hans önskan att alla troende dagligen ska vända sig till honom med denna bön:

Helige Josef, du min andlige fader, beskydda mig med din kärlek.

Lär mig att leva som du levde för Jesus och Maria.

Be för mig om en ständigt växande kärlek.

Be för mig om samma öppenhet för den Helige Ande, som präglade ditt liv och ta min hand och led mig till mitt livs stora dag, den dag då jag ska få komma in i Himmelen. Amen.

Avslutande Välsignelseböner

Vid korstecknet använd även vigvatten, som du alltid bör ha i en skål på väggen eller på nattduksbordet vid din säng.

Överlåtelsebön till Den Heliga Familjen *

Gammal avlatsbön, Pius VII, 26 aug. 1814

Iesu, María, Ioseph, vobis cor et ánimam meam dono.

Iesu, María, Ioseph, adstáte mihi in extrémó agóne.

Iesu, María, Ioseph, in pace vobíscum dórmiam et requiéscam.

Översättning:

Jesus, Maria och Josef: Jag ger Er mitt hjärta och min själ.

Jesus, Maria och Josef: Hjälpa mig i min sista strid.

Jesus, Maria och Josef: Må min själ få lämna denna värld i frid.

Bön om Beskydd

Efter Påsknattens Ljusliturgi

Jesus Kristus, igår och idag, Begynnelsen och Slutet.
Alpha och Omega.
Din är tiden och tidevarven.

Dig tillhör äran och makten i alla evigheters evighet.
Genom Dina Heliga och Ärorika Sår bevara och beskydda oss,
Kristus, vår Herre, i Faderns E och Sonens och den Helige
Andes namn. 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. (Jesus 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.
Helige Gud, Helige Starke Gud, Helige Odödlige Gud,
förbarma Dig över oss.

Nu tecknar du med tummen på din 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.

Om du vill ge ekonomiskt stöd åt **Ave Maria Publikationer**
för spridning av böcker och internetapostolat:

Bankgiro 5061-1318 - Swish 123 291 73 26

mottagare: Gråbröderna (Skriv AMP)
eller ge gåvan kontant till någon av bröderna