

V

---

FÖR DET EGNA LIVET



HA TÅLAMOD MED ALLA,  
MEN FRAMFÖR ALLT MED DIG SJÄLV.  
S:T FRANÇOIS DE SALES

## Fira Påsk varje dag

En verklig kristen ser varje dag som en Herrens dag. För honom är det därför alltid söndag. Och eftersom han ständigt förbereder sig för att ingå i det eviga livet och avstår från jordiska njutningar firar han en ständig bönevaka. Och eftersom han betänker att Kristus, vårt påskalamm, har blivit slaktat, så går det inte en dag utan att han firar Påsk. Påsk betyder ju övergång. I alla sina tankar, ord och gärningar går han från det nuvarande livets omsorger till Guds eviga nu och skyndar sig mot hemlandet.

Och eftersom han i sanning kan säga: Vi har uppstått med Kristus, och: Gud har satt oss i himlen med Kristus, så befinner han sig i en ständig pingst, i synnerhet när han med apostlarna går till nattvardssalen och håller ut i bön för att bereda sig på den mäktiga Andens vind, som kommer från himlen och som med makt sopar bort all mänsklig ondska.

Origenes

## FÖRBARMA DIG

Miserére mei Deus,  
secundum magnam misericórdiam tuam,  
förbarma dig över mig, Herre,  
inte med människornas småaktiga barmhärtighet  
utan med din stora, obegripliga barmhärtighet  
som är större än all skuld.

Böj dig till mig, Herre,  
med din stora barmhärtighet  
i vilken du så har älskat världen  
att du utgav din ende Son.  
Finns det någon större nåd?  
Har någon kärlek någonsin gått längre?  
Vem kan då förtvivla,  
i stället för att hoppas och förtrösta?  
Gud blev människa, och för oss människor  
blev han spikad vid korset.

Förbarma dig över oss, Herre,  
efter din stora barmhärtighet  
i vilken du utgav din Son  
och genom honom  
försonade världens synd och utplånade den.  
I hans kors har du givit hela världen ljus och frälsning.  
Av barmhärtighet har du förnyat och återupprättat allt  
som finns i himlen och på jorden.

Herre, gör mig ren i hans blod!  
Uppres mig i hans förnedring!  
Förnya mig i hans uppståndelse!  
Var mig nådig, o Herre,  
och skänk mig lindring i mina lidanden.  
Stor är din barmhärtighet, när du förlåter synder  
och genom din nåd gör oss mer lika dig.  
Var mig nådig, Herre, efter din stora barmhärtighet,  
omvänd mitt hjärta till dig,  
så att jag ångrar mina missgärningar och begråter dem.  
Gör mig rättfärdig och befria mig genom din nåd!

#### BÖN OM HJÄRTATS RENHET

<sup>367</sup> Allsmäktige Herre, alla synliga och osynliga väsens Gud,  
du som bor i höjden men ser ner till det ringa,  
du som rannsakar hjärtat och prövar njurarna  
och uppenbarar våra hemligaste tankar,  
du eviga ljus utan början,  
hos vilken ingen förändring sker  
och ingen växling mellan ljus och mörker finns,  
du, odödlige Konung, ta emot våra böner,  
som vi i denna stund frambär med orena läppar,  
i förtröstan på din stora barmhärtighet.  
Förlåt oss våra överträdelser,  
allt vad vi syndat medvetet eller omedvetet,  
i gärning, ord och tanke  
och rena oss från allt som fläckar vår själ.  
Ge oss nåden att vi, vaksamt och nyktert,  
får vandra genom detta livets prövningar  
i väntan på din ende Sons,  
vår Herres och Frälsares Jesu Kristi stora dag,  
då han som är allas domare skall komma i härlighet  
för att ge åt var och en efter hans gärningar.  
Må han då inte finna oss tröga och sovande  
utan vakna och väntande, beredda till gärning,  
redo att gå in i hans glädje  
och till Lammets bröllopsmåltid,

där gästernas jublande röster aldrig tystnar,  
där vi med utesäglig glädje  
skall få skåda Gud ansikte mot ansikte.  
Ty du är det sanna ljuset som upplyser och helgar allt.  
Dig lovsjunger hela skapelsen i all evighet. Amen.

#### BÖN OM GUDS NÅD

Om jag inte är i nådens tillstånd  
så ber jag att Gud ger mig sin nåd,  
och om jag har den, så ber jag  
att Gud bevarar mig i nåden.  
Ty hellre vill jag dö  
än stå utanför Guds nåd.

368

Miserere, s. 177.

De profundis, s. 333.



#### KOMMUNIONEN

Normalt är det under den heliga mässan som vi tar emot kommunionen. Mässan är uppbyggd så att dess böner och texter utgör en förberedelse på mötet med Herren i Sakramentet. Men ju mer förberedda vi är, desto mer frukt bär den nåd som Herren ger oss. Därför är det önskvärt att samla sig i bön redan före mässan, helst dagen innan, i synnerhet om det var länge sedan man senast gick till kommunionen. Man bör avstå från att äta och dricka omedelbart före kommunionen, enligt urgammal kristen sed.

#### EN VÄRDIG BONING

Herre, helige Ande,  
rena mitt hjärta och mitt samvete,  
så att vår Herre Jesus Kristus när han kommer  
i mig finner en värdig boning.

369

#### BÖN FÖRE KOMMUNIONEN

Allsmäktige Herre, jag är icke värdig  
att du går in under mitt tak,

370

men av kärlek till människorna vill du bo i mig  
och därför vågar jag stiga fram.  
Du befaller, och jag öppnar dörren som du har skapat,  
och du stiger in i mig sådan du är  
med din kärlek till människorna.  
Du stiger in och upplyser mitt förmörkade sinne.  
Jag tror att du skall göra detta,  
ty du drev inte bort synderskan  
som med tårar kom till dig,  
inte heller förkastade du den botfärdige tullindrivaren  
eller stötte bort rövaren som bekände ditt rike,  
inte heller lämnade du den omvände förföljaren  
där han var,  
utan i dina vänners skara upptog du alla dem  
som med vilja till bättring kom till dig,  
du den ende välsignade,  
nu och alltid och i all evighet. Amen.

#### KOM, DU MITT LJUS

- 371 Kom, du mitt ljus, och upplys mitt mörker,  
kom, du mitt liv, och lös mig ur dödens grepp,  
kom, du min läkare, och hela mina sår,  
kom, du flamma av gudomlig kärlek,  
bränn upp mina synders törnen  
och rena mitt hjärta med din kärleks eld.  
Kom, du min Konung,  
intag din tron i mitt hjärta och härska över mig,  
ty du ensam är min Herre och min Konung.

#### KRISTUS, LIVETS BRÖD

- 372 O Kristus, du livets bröd  
som har kommit ner från himlen för att ge världen liv,  
kom också till mig  
med din gåva av liv och oförgänglighet.  
Kom, rena mig från min synd,

så att jag med glad tillit och fritt samvete kan tillbe dig.  
Kom och helga mig, var mitt beskydd, förbli hos mig.  
Låt mig en gång komma dit där du är  
och se dig ansikte mot ansikte.

## LÄNGTAN EFTER GUD

Som hjorten längtar till bäckens vatten, \* 373  
så längtar jag till dig, o Gud.  
Jag törstar efter Gud, \*  
efter den levande Guden.  
När får jag komma, \*  
när får jag träda fram inför Gud?  
Varför är du tyngd av sorg, min själ,  
och full av oro? \*  
Sätt ditt hopp till Gud!  
Jag skall åter få tacka honom, \*  
min räddare och min Gud. Ps 42:2-3,12

## EFTER KOMMUNIONEN

Herre Jesus Kristus, bröd från himlen som mättar oss, 374  
hjälp oss att ge vidare av det som du ger oss,  
bröd åt de hungrande, tröst åt de bedrövade,  
mod åt de försagda, kärlek till alla.  
Låt din godhet och din frid  
strömma genom oss ut till världen.  
Lär oss att tjäna den mänsklighet som du har tjänat  
till dess vi alla blir församlade till ett i dig.

## VI HAR SETT DET SANNA LJUSET

Vi har sett det sanna ljuset, 375  
vi har fått ta emot Anden från ovan,  
vi har funnit den sanna tron och har tillbett  
den odelade Treenigheten, som har frälst oss.

Må vår mun vara fylld av ditt lov, o Herre, så att vi besjunger din härlighet, ty du har funnit oss värdiga att få del av dina heliga, gudomliga, odödliga och livgivande mysterier. Bevara oss i din helighet så att vi hela denna dag handlar med rättfärdighet. Halleluja, halleluja, halleluja.

Låt oss stå upprätt, vi som har fått del av Kristi utsägliga hemligheter, av de gudomliga, heliga, obefläckade, odödliga, himmelska och livgivande mysterierna, och låt oss värdigt tacka Herren.

För att denna dag må bli fullkomlig, helig, fridfull och utan synd, låt oss anförtro oss själva, varandra och hela vårt liv åt Kristus, vår Gud.

Ty du är vår helighet och vi lovprisar dig, Fader, Son och helig Ande, nu och alltid och i all evighet. Amen.

#### ANIMA CHRISTI — HELGA MIG, DU KRISTI SJÄL

- <sup>376</sup> Helga mig, du Kristi själ. Rädda mig, du Kristi kropp.  
 Ge mig liv i överflöd, du Kristi blod.  
 Två mig ren, du vatten ur hans sidosår.  
 Stärk mitt mod, du Kristi lidande.  
 Hör min bön, du gode Jesus.  
 Skydda mitt fördolda liv med dina sår.  
 Tillåt aldrig att jag skiljs från dig.  
 Försvara mig mot fiendens försåt.  
 Kalla mig i dödens stund.  
 Låt mig vara där du är,  
 så att jag med dina helgon  
 får prisa dig i evigheters evighet.  
 Amen.

#### EN AKT AV TILLBEDJAN

- <sup>377</sup> O Maria, jungfru och heliga moder!  
 Jag har tagit emot din älskade Son,  
 som du har undfått i ditt obefläckade sköte,  
 honom som du har fött,



givit bröstet åt och hållit i dina armar.  
Honom, av vars åsyn du gladdes  
och som fyllde dig med all ljuvlighet,  
bär jag nu i ödmjukhet och kärlek fram till dig.  
Ta emot honom i dina armar,  
älska honom av hjärtat.  
Detta gör jag  
som en akt av tillbedjan av den heliga Treenigheten,  
till din heder och din ära  
och för mina och hela världens behov.  
Jag ber dig, moder,  
att utverka förlåtelse för mina synder,  
nåd att härefter alltmera troget kunna tjäna honom  
och att slutligen med dig få prisa honom  
i evigheters evighet. Amen.

## HÄNGIVELSE

Din är jag, skapad till dig, 378  
Herre, vad vill du med mig?  
Ge mig rikedom eller fattigdom,  
ge mig tröst eller bedrövelse,  
ge mig glädje eller sorg.  
Eviga liv, klaraste sol,  
helt vill jag tillhöra dig  
- gör vad du vill med mig.

## JAG HAR MIN ÄLSKADE KÄR

Jag ikläder mig Herrens kärlek. 379  
Hans lemmar är med honom;  
jag beror av dem, och han älskar mig.  
Jag skulle inte ha förstått att älska Herren,  
om han inte ständigt älskade mig.  
Vem kan känna igen kärleken,  
utom den som är älskad?

Jag har min älskade kär, min själ älskar honom,  
och där hans vila är, där är också jag.  
Jag skall inte vara någon främling,  
ty det finns ingen missunnsamhet  
hos den högste och barmhärtige Herren.

Jag har blivit ett med honom,  
ty älskaren har funnit den älskade.  
Eftersom jag älskar honom som är Sonen,  
skall jag själv bli son.

Den som är förenad med den odödlige,  
skall i sanning bli odödlig.

Den som har sin glädje i honom som är Livet,  
skall själv bli levande.

#### OSYNLIGE GÄST

<sup>380</sup> Vita hostia, odelbara bröd åt alla givet,  
uppväck för varje dag en allt djupare hunger,  
var en färdkost i den inre natten!  
Livets ord, direkt på nakna tungor skrivet,  
bliv en ändlös koral som änglarna sjunger,  
förvandla tystnaden till fostervatten!

Mystiska sol, nedstig till dem som irrar  
i själens katakomber, visa firmamentets mönster,  
låt manna gnistra på mörkrets slätter!  
Osynlige gäst, för de bedrövade som stirrar  
i händernas mur må du öppna det fönster  
som åt evighetens milda azur vetter!

Eukaristin är vårt dagliga bröd. Dess inre kraft är enheten: vi införlivas i hans kropp, blir hans lemmar och är det vi tar emot.

AUGUSTINUS

Vi som firar Herrens dödsleidandes mysterium måste efterlikna det vi gör. Kristus kan bli en sann offergåva för oss till Fadern bara om vi själva gör oss till en offergåva.

Gregorius den Store

»Stå upp och ät! Annars blir vägen för lång för dig«. Dessa ord till Elia gäller också oss. Styrkta av detta bröd kan vi gå hela den väg som ligger framför oss och orkar fortsätta också när den leder dit vi inte vill.

## DEN ANDLIGA KOMMUNIONEN

Andlig kommunion kallas medveten längtan efter Jesus i altarets Sakrament när man inte har tillfälle att ta emot kommunionen. Den andliga kommunionen är ett sätt att bevara och stärka gemenskapen med Frälsaren under livets alla förhållanden.

Jesus,  
dig söker jag,  
min själ törstar efter dig,  
min kropp längtar efter dig  
som ett kargt och uttorkat land.  
Fast jag inte kan ta emot din kropp och ditt blod,  
mätta ändå min hunger med din närvaro,  
du som ensam kan fylla min tomhet,  
och låt de människor jag möter idag  
märka att du är i mig  
och jag i dig.

381

Se också Skärtorsdagen, s. 227–230.

Kristi kropps och blods högtid, s. 298–314.

## PSALM VID KOMMUNIONEN

Psalm 23 – Den gode Herden

*Lammet skall vara deras herde och leda dem fram till livets vattenkällor (Upp 7:17).*

Herren är min herde, \*  
ingenting skall fattas mig.  
Han för mig i vall på gröna ängar, \*  
han låter mig vila vid lugna vatten.  
Han ger mig ny kraft,  
och leder mig på rätta vägar, \*  
sitt namn till ära.  
Inte ens i den mörkaste dal \*  
fruktar jag något ont,

382

ty du är med mig, \*  
din käpp och din stav gör mig trygg.  
Du dukar ett bord för mig \*  
i mina fienders åsyn,  
du smörjer mitt huvud med olja \*  
och fyller min bågare till brädden.  
Din godhet och nåd skall följa mig \*  
varje dag i mitt liv,  
och Herrens hus skall vara mitt hem \*  
så länge jag lever.

#### I LIVETS SKIFTEN

Herren skall bevara dig, i livets alla skiften,  
nu och för evigt. Ps 121:8

I din hand ligger mina dagar, rädda mig. Ps 31:16a

#### I SKOLAN

<sup>383</sup> Fader i himlen, du har gett mig mitt liv och min kropp, en tid att leva i och en plats att leva på. Du har gett mig mina föräldrar, mina syskon och vänner. Jag tackar dig, Fader, för mina lärare som hjälper mig upptäcka hur underbart allting hänger ihop i den värld som du har skapat. Men, hjälp mig också upptäcka vilken underbar plan du har för mig och mitt liv. Herre, jag behöver din hjälp. Hur skall jag veta vad som är bäst för mig om inte du visar mig? Jag vill inte bara flyta med strömmen utan verkligen göra det rätta även om det ibland är svårt. Fader, jag vill leva varje sekund nära dig, för jag vet att du älskar mig och vill mitt bästa.

<sup>384</sup> Herre, vår Gud och Fader, tack för att du ser mig. Du följer varje steg jag tar. Du vet varje ord jag tänker innan jag hinner säga det.

Jag tackar dig för att det är du som har bestämt min väg, och inte slumpen, inte stjärnorna, inget blint och kallt öde, utan bara du, som älskar mig. Jag tar emot varje dag från dig. Jag tackar dig för det som är skönt och det som gör ont därför att jag vet att du vill mitt bästa.

#### OM NÅGON ATT ÄLSKA

Herre, jag längtar efter att möta någon som jag kan dela mitt liv med, någon som står min vid sida i livets alla växlingar, någon som är hos mig när ensamheten känns svår att bära. Jag vet, Herre, att du alltid är hos mig och att du älskar mig sådan jag är. Jag ber dig då, hjälp mig att hitta någon som kan älska mig för den jag är, någon som inte bara ser till det yttre utan som vill utforska djupet av den sanna kärleken mellan man och kvinna, en kärlek som i sin kraft och trohet liknar din. <sup>385</sup>

#### FÖRÄLSKELSE

Jag tackar dig, Herre, för den underbara gåva som jag fått ta emot. Aldrig hade jag kunnat ana vidden av mitt hjärtas fördolda djup, och glädjen i ett liv uppfyllt av kärlek till den jag älskar. I vår kärlek ser jag ett återsken av din Gudomliga kärlek. Du har ju skapat oss för varandra och i din försyn fört oss samman för att leva ett liv i trofast och kärleksfull gemenskap, så att vi tillsammans kan nå fram till den eviga glädjen hos dig. Jag ber dig, Herre, låt oss inte missbruka den stora gåva som vi fått ta emot av dig, utan ömt vårda oss om den, allt enligt din heliga vilja. Herre, du kärlekens källa och mål, låt vår kärlek till varandra bli till ett ljus som mörkret inte övervinner. <sup>386</sup>

#### FÖRLOVNING

Fader, jag tackar dig för min älskade, som du har fört i min väg. Jag tackar dig för den glädje du ger oss och för livets <sup>387</sup>

underbara gåva – mer än någonsin förstår jag nu hur stor den gåvan är.

Hjälp mig nu att vårda de rikedomar som du har lagt ner i mitt hjärta. Lär oss att älska osjälviskt, gör vår kärlek ren och stark. Ge oss båda vishet och klarsyn så att vi tillsammans kan bygga upp något som håller livet ut. Hjälp oss förstå att denna kallelse kommer från dig. Nu börjar vi vår vandring mot ett gemensamt mål. Vi är redo att vandra tillsammans inte bara i lust utan också i nöd. Hjälp oss att bära förändringar och besvikelser, hjälp oss förstå att du är med oss i motgång såväl som i lycka.

Du som skänkt oss kärleken och själv vill fullkomna den, låt ditt namn bli ärat nu och i all evighet.

#### BRÖLLOP

<sup>388</sup> Fader, du har kallat oss att bilda familj. Ge oss nåden att alltid leva i din kärlek, så att vårt hem blir vår glädje och andra till tröst. Kom ihåg oss idag; låt vår kärlek bli helt osjälvisk, liksom Kristi gåva till sin Kyrka. Ge oss många år tillsammans och låt oss mogna inför ditt ansikte genom att dag för dag söka din vilja, lägga fram våra planer för dig, be om din hjälp, frambära vår glädje och vår oro till dig, ta emot de barn du låter oss få och vara verkliga förebilder för dem på deras väg till dig.

Gud, du är Kärleken, vi tackar dig för vår kärlek. I ditt namn vågar vi nu börja vår vandring.

#### BÖN OM ETT BARN

<sup>389</sup> Fader, du har skapat allting och ger människor den stora gåvan att bli upphov till nytt liv. Låt oss få del i ditt skapande och livgivande verk, den gåva som du ensam förfogar över, och låt oss få ett barn. Välsigna vår kärlek så att en ny röst kan prisa dig, ett nytt hjärta älska dig, ett nytt liv bli ett vittne om dig.

## I VÄNTAN PÅ ETT BARN

Fader, vi tackar dig för din ousägliga gåva: du har på detta underbara sätt låtit oss bli dina medarbetare i skapelsen. Tack för att vi tillsammans får uppleva denna tid av väntan. Vi ber dig: beskydda det späda liv som nu tar gestalt. Det som nu händer är ett underverk. Genom det förnimmer vi din närhet. Låt allt gå väl, låt vårt barn komma till världen utan skada och i dopet födas fram till det nya livet.

Heliga Maria, Guds moder, vi anförtror vårt barn i din kärleksfulla omtanke.

## EFTER ETT BARNS FÖDELSE

Fader, vi tackar dig av allt hjärta för det barn du gett oss. Vi helgar det åt dig. Låt oss komma ihåg att det bara är ett lån som du har anförtrött oss och inte något som vi förfogar över. Du låter oss vara de första vittnena om din kärlek, låt oss inte missbruka det förtroendet. Du ger oss det stora uppdraget att fostra vår son (dotter) till medborgare i den mänskliga familjen och i ditt rike: mer än någonsin behöver vi vishetens gåva från dig. Vi överlämnar vårt barn i ditt kärleksfulla beskydd.

Heliga Maria, Guds moder, vi anförtror vårt barn i din kärleksfulla omtanke.

## VID DOPET

Fader, i dopet gör du vårt barn till medlem av ditt prästerliga folk och låter honom/henne likna Kristus vår Herre. Gör hans/hennes liv till en offergåva som behagar dig, så att han/hon alltid förblir en levande lem i din familj på jorden och helgonens medarvinge till himlen. Genom Jesus Kristus, vår Herre.

## VID FÖRSTA KOMMUNIONEN

Fader, du gav oss Kristus till vår broder och vårt barn har

redan börjat älska honom. Därför hoppas vi att vår son (dotter) alltid skall ha del av de heligas gemenskap vid hans bord. Hjälp oss alla att tacksamt ta emot den heliga kommunionen, som är hans närvaros mysterium mitt ibland oss, och finna glädje i att älska dig och alla de dina. Amen.

#### VID KONFIRMATIONEN

- <sup>394</sup> Fader, uppfyll ditt löfte och ge N. din helige Andes gåva. Hjälp honom/henne att inför världen vittna om Jesus Kristus och hans seger, han som lever och råder i evighet. Amen.

#### FÖR ETT SKOLBARN

- <sup>395</sup> Jesus vår Herre, du satt i templet och lyssnade på lärarna och ställde frågor till dem. Åt dig anförtror vi N. när han/hon är i skolan. Fyll honom/henne med vishetens ande så att han/hon lär sig vad som behövs för detta livet och det kommande. Var honom/henne nära i allt som väntar honom/henne. Gör honom/henne uthållig och stark, ansvarsfull och målmedveten. Du som är vägen, sanningen och livet, låt honom/henne inte ledas vilse av några falska läror. Må han/hon liksom du en gång, Herre Jesus, växa till i ålder och visdom och behaga Gud och människor.

#### FÖR BARNENS FRAMTID

- <sup>396</sup> Herre, låt våra barn förstå vilken väg som är deras. Upphåll dem med din styrka och låt dem inte nöja sig med lättfångna mål utan nå den mognad du har bestämt för dem. Upplys oss föräldrar, så att vi kan hjälpa dem att känna igen sin kallelse och hängivet följa den. Låt oss inte ställa hinder i vägen för din inre ledning.

#### FÖRÄLDRARS BÖN

- <sup>397</sup> Tack, Fader, för att du anförtrött det dyrbaraste som finns, en människa, i min vård. Ingen uppgift kan vara viktigare än min, därför behöver jag din hjälp. Gör mig först och



främst till en god förebild för N. i hans/hennes utveckling. Låt mig vara det stöd som han/hon behöver. Öppna mina ögon för mitt barns verkliga behov och låt mig lära känna honom/henne allt bättre, så att jag kan hjälpa honom/henne upptäcka sina möjligheter. Lär mig att aldrig behandla mitt barn som ett medel för egna syften och önskedrömmar, utan ge mig respekt och vördnad för hans/hennes personlighet, så att jag aldrig förringar, föraktar, kränker eller hånar honom/henne. Gör mig öm och fast, omtänksam och känslig. Låt mig göra allt jag kan för min son (dotter), låt mig inse vad jag inte skall göra för honom/henne. Ge mig din vishet varje dag så att mitt barn och jag vandrar tillsammans på vägen till dig.

#### BÖN FÖRE RESA

Herre, du den allsmåttige och barmhärtige, led våra fötter <sup>398</sup>  
in på fredens väg. Låt dina heliga änglar ledsaga oss på  
vägen, så att vi förnimmer din omsorg om oss.

Herre, du fyller varje ort med din närvaro. Jag ber dig att <sup>399</sup>  
vara med mig på denna resa och lär mig att se dig överallt.  
Låt mig få vara till glädje för dem jag möter och bära vittnesbörd om ett äkta kristet liv. Bevara mig till kropp och själ och låt mig komma lyckligt hem igen. När min vandring här på jorden är slut för mig då till det eviga hemlandet där jag för alltid får skåda dig, min Herre och min Gud.

Gode Fader, beskydda oss på resan som ligger framför <sup>400</sup>  
oss. Var med oss överallt, var du vår svalka i hettan, vårt skydd i faran, vår kraft i tröttheten, vårt mod i motgång och svårigheter, vårt mål och vår säkra hamn. Tänk på alla dem som har ansvar för vår säkerhet. Sänd vänliga och villiga hjälpare i vår väg, och hjälp oss att själva vara vänliga och uppmärksamma på andras behov. Öppna våra ögon för din skönhet, öppna dem för de människor vi möter, så att vi i dem får vänner i de eviga boningarna. Led oss lyck-

ligt hem igen så att vi får lova och prisa ditt namn. Genom Jesus Kristus, vår Herre.

#### PSALM VID RESA

Psalm 121 – Herren, sitt folks beskyddare

*Må er ande, själ och kropp bevaras hela och oskadda (1 Thess 5:23).*

- 401 Jag ser upp emot bergen: \*  
varifrån skall jag få hjälp?  
Hjälpen kommer från Herren, \*  
som har gjort himmel och jord.  
Han låter inte din fot slinta, \*  
han vakar ständigt över dina steg.  
Han sover aldrig, han vakar ständigt, \*  
han som beskyddar Israel.  
Herren bevarar dig, i hans skugga får du vandra, \*  
han går vid din sida.  
Solen skall inte skada dig om dagen, \*  
inte månen om natten.  
Herren bevarar dig från allt ont, \*  
från allt som hotar ditt liv.  
Herren skall bevara dig i livets alla skiften, \*  
nu och för evigt.

Bilistens bön, s. 558.

#### ARBETET

- 402 Herre, gode Fader i himlen. Du har kallat mig till din medarbetare. Med mitt dagliga arbete skall jag gestalta min del av din stora värld. Tack för ditt förtroende, tack för de talanger och möjligheter som du gett mig. Låt mig nu få tjäna dig varje dag med hängivet arbete, med hjälpsamhet, förståelse och uppmuntran. Låt mig på min arbetsplats få vara någon till hjälp med gott humör, uppmärksam blick och förlösande ord, så att missförstånd röjs ur vägen, mission övervinns och samförståndet bevaras. Låt mig så lämna

mitt bidrag till en bättre värld. Gör mitt liv till en lovsång som får sin fulländning i dig.

#### FRITIDEN

Herre, du har kallat oss till glädje. Enbart arbetet kan inte göra oss till fullmogna människor. Ge oss därför sinne för glädjen i livet, för fest och lek, för skämt och samvaro, för kultur och konst, för gemenskapen med människor vi älskar, som behöver oss, som väntar på vår närhet. Herre, du har kallat oss till glädje: fullkomna vår glädje i dig. <sup>403</sup>

#### Inför ett viktigt avgörande

Varje gång jag måste ta ställning till en ny situation i mitt liv eller fatta beslut som får viktiga konsekvenser för mig själv eller dem jag har ansvar för, skall jag ta mig tid att öppna mig för Guds ledning. Hur kan jag veta vad som är Guds vilja för mig? Den helige Ignatius av Loyola ger detta råd: kännetecknet på ett riktigt val är ökad andlig glädje och ökat lugn, även om den väg jag valt är den svårare. Kännetecknet på ett oriktigt val är ökad inre oro, ovisshet och trötthet, även om den väg jag valt är den lättare.

Böner till den helige Ande, s. 282–283.

#### OM HUMOR

Ge mig en god matsmältning, Herre,  
och alltid något att smälta.

Ge mig kroppens hälsa, Herre,  
och viljan att bevara den väl.

Ge mig en helig själ, Herre,  
som inte är likgiltig för det som är gott och rent,  
som inte blir förskräckt över synden  
utan erfar din förlåtelse och frid.

Ge mig ett hjärta som är främmande för vemod  
som inte känner till suck eller klagan.

Hjälp mig att inte bry mig alltför mycket  
om detta uppblåsta något som kallar sig »jag« .

Ge mig sinne för humor, Herre,  
och nåden att fatta ett skämt,  
så att jag upplever någon lycka i livet  
och delar den med andra.  
Amen.

#### ENSAM

<sup>405</sup> Min Herre och Gud, i dag måste jag leva ensam. Ibland känns visserligen friheten skön, men ofta är jag beklämd över ensamheten. Ofta undrar jag om någon egentligen behöver mig, om jag har någon uppgift i denna värld. Låt mig då känna att jag har en egen plats och uppgift i livet med just mina gåvor och begåvningar, med just min svaghet och otillräcklighet, med just min personlighet. Visa mig, därför, att min ensamhet inte betyder att jag är övergiven. Eftersom jag är ensam kan jag betyda något för många. Eftersom min kärlek inte är bunden till en enda person kan jag rikta den mot många. Därför kan jag leva ett liv med mening. Hjälp mig att säga ja till din kallelse.

#### I SJUKDOM

Jesus, mästare, förbarma dig över mig! Luk 17:13

Herre, jag är inte värd att du går in under mitt tak. Men säg bara ett ord, så blir din tjänare frisk. Matt 8:8

<sup>406</sup> »Om du vill, kan du göra mig frisk.« I min sjukdom ropar jag så till dig. Du botade ju de sjuka, du tog våra sjukdomar på dig och bar våra smärtor. Genom dina sår är vi botade. Jag ber inte: Gör mig genast frisk. Jag ber bara: Ge mig kraften att bära mitt kors tillsammans med dig. Lär mig att be din bön i Getsemane: Inte som jag vill, utan som du vill. Ge mig ditt tålmod. Lär mig hoppas på din godhet och

din makt. Låt mig helt lita till din kärlek och gå med dig genom kors och lidande till påskens glädje och uppståndelsens härlighet.

Himmelske Fader, det lyckas inte för mig när jag försöker<sup>407</sup> inse att den här tiden är en gåva till mig. Jag har gott om tid att tänka på dig och att fråga mig vad du vill göra med mig. Visa mig nu hur jag skulle kunna ändra mina vanor och tänkesätt till det bättre, hur jag skulle kunna bli en mera tålmodig och kärleksfull människa. Fyll mitt hjärtas oro med din ro. Kom till mig med din frid. Ge mig nytt hopp och låt min hoppfullhet bli till hjälp för mina närmaste.

#### I SVÅR SJUKDOM

Fader, det är inte lätt att säga: Ske din vilja. Mitt mod och mina krafter är slut. Smärtan är outhärdlig.<sup>408</sup>

Allt som har varit mitt liv verkar nu så långt borta: människorna omkring mig, arbetet, mina glädjeämnen, det som fyllde min vardag.

Men fast jag är modlös vill jag ändå försöka säga ja till det som jag inte kan komma ifrån: smärtan, min egen svaghet, min egen hjälplöshet. För Jesu Kristi skull vill jag försöka bära allt detta, så gott jag kan.

Låt inte mina lidanden ha varit förgäves. Kanske kan de hjälpa dem som arbetar och kämpar för din sak. Ske din vilja. Jesus visade på korset att lidandet inte är meningslöst. Tack för att jag har fått veta detta och inte måste leva utan hopp. Fader, välsigna mig. Välsigna alla som vårdar och hjälper mig. Välsigna alla som lider. Och om du vill, så gör mig frisk igen.

#### NÄR MAN BLIR GAMMAL

Lär oss hur få våra dagar är, då vinner vårt hjärta vishet.

Ps 90:12

Stanna hos oss. Det börjar bli kväll, och dagen är snart slut.

Luk 24:29

Ja, jag kommer snart. – Amen, kom, Herre Jesus!

Upp 22:20

- <sup>409</sup> Gud, du är Herre över liv och död. Hjälp mig att på rätt sätt använda den tid som jag har kvar på jorden. Lär mig att ta emot allt ur din hand och gör mig tacksam för alla gåvor du ger. Låt mig inte fästa mig alltför mycket vid jordiska ting utan gör mig beredd att kunna lämna allt den dag du kallar mig. Gör mig viss om att jag inte behöver vara rädd när du tar hand om mig. Herre, sänd ditt ljus över min väg, nu och under de dagar som kommer. Din är äran, nu och alltid. Amen.
- <sup>410</sup> Herre du har givit mig ett långt liv på jorden. Nu känner jag mig ofta trött och ensam. Hjälp mig att kunna överlämna allt åt dig – det förflutna, det nuvarande och den tid som kommer. Du har räknat alla mina dagar. När min vandring på jorden har nått sitt slut, ta då emot mig i ditt eviga rike. Din är äran, nu och alltid. Amen.
- <sup>411</sup> Gud, jag ber att du ger mig tålmod så att jag kan bära de prövningar som du lägger på mig utan att klaga. Hjälp mig att inte vara bitter över oförrätter och misslyckanden i det förgångna. Lär mig att kunna ta emot allt ur din hand och befria mig från onödig oro och ängslan för framtiden. När mina krafter sviktar och jag inte orkar mer, låt då någon god människa komma till min hjälp och ge mig förmåga att kunna ta emot hjälpen med ett tacksamt sinne. Du vet vad som är bäst för mig. Tack för allt du ger mig och har givit under hela mitt liv på jorden. Din är äran, nu och alltid. Amen.
- <sup>412</sup> Herre, jag håller på att bli gammal. Det är så mycket som har förändrats i samhället och i världen under min livstid och allt går så svindlande fort. Ge mig ett öppet sinne för allt detta nya. Låt mig ännu vara till hjälp och glädje för någon. Ibland blir jag trött och modlös. Bevara mig då från bitterhet och klagan och kom till mig med mod och tröst.

När jag känner mig onödig och onyttig, hjälp mig då att som du vara viss om att det finns en mening i allt som sker. Hjälp mig att vara trygg under ditt beskydd. Din är äran, nu och alltid. Amen.

#### I DÖDENS NÄRHET

Fader, i dina händer lämnar jag min ande. Luk 23:46

Jesus, tänk på mig när du kommer med ditt rike. Luk 23:42

Heliga Maria, Guds moder, be för oss syndare, nu och i vår dödsstund.

Herre, jag vet att du älskar mig och att min död vilar i dina händer lika väl som mitt liv har gjort det. Jag vill tro att allt som nu skall ske är inneslutet i din kärlek. Det som du vill är det bästa för mig. <sup>413</sup>

Hjälp mig att förstå din vilja och att foga mig i den. Håll min tros lampa brinnande varje timme, om du snart skulle kalla på mig. Låt mig dö försonad med dig, med människorna och med mig själv. Låt mig dö i hoppet om att du kan vända allt till det bästa. Herre, ske din vilja.

Allsmäktige Gud, aldrig kan någon utforska dina beslut eller spåra dina vägar. Du har skapat mig och nu vill du ta mig hem till dig. Allt som jag är och har lägger jag nu i dina händer. Ge mig i stället din förlåtande kärlek. Hjälp mig att förlåta alla. Ta nu mitt liv och förvandla det. Låt mig som det ensamma vetekornet falla i jorden och dö för att kunna stå upp till ett nytt liv i din eviga härlighet. <sup>414</sup>

Böner vid en dödsbädd, s. 525-527.



## I SVÅRA STUNDER

Gud låter inte sina barns glädje grumlas utom för att ge dem något större och mer varaktigt. Smärtan, motgången och lidandet har sin nödvändiga plats i hans plan. Med lidandets hammarslag måste stenarna i Guds bygge formas och tuktas för att passa varandra och helheten (hymn på kyrkoinviggningsfesten). Också här är Jesus vår förebild. Han kände trötthet och besvikelse, han grät i sorg och svettades i ångest, han blev övergiven, förnekad och sviken, orättvist skymfad och hånad, torterad och dödad. Och lärjungen är inte bättre än sin mästare. Vi är lemmar i hans kropp, som är Kyrkan. Det lidande som vi bär i förening med honom är ett lidande till frälsning. Med honom får vi frambära vår plåga som ett offer till Fadern, för andra. Det dagliga mässoffrets bröd och vin är tecken på att vi med honom bär fram våra liv åt Gud, för att världen skall leva.

Skulle jag inte dricka den bägare som Fadern har räckt mig?

Joh 18:11

I nödens stund ropar jag till dig, och du svarar mig.

Ps 86:7

Herre, hjälp oss, vi går under.

Matt 8:25

<sup>415</sup> Fader, du känner till våra svårigheter och behov bättre än vi själva. Styrk vår tillit och vår tro, ty allt är möjligt för den som tror. Genom din kärlek kan vi komma igenom också detta. Låt oss få känna oss inneslutna i din kärlek. Genom Jesus Kristus, vår Herre.

<sup>416</sup> Herre Gud, en stor olycka har drabbat mig. Min sorg vill trycka mig till marken. Jag ser ingen utväg. Herre, var barmhärtigt mot mig och hjälp mig! Ge mig din kraft att bära det du sänder. Låt inte rädslan bli mig övermäktig. Ta i din faderskärlek hand om dem som står mig nära. Barmhärtighetens Gud, förlåt alla mina synder mot dig och mina medmänniskor. Jag litar till din nåd och överlämnar mig helt i din hand. Gör med mig som du vill och som det är bäst för mig. Vare sig jag lever eller dör är jag hos



dig och du är hos mig, min Gud. Herre, jag väntar på din räddning och ditt rike.

Du tog bort allt gott ur mitt liv,  
jag glömde vad lycka var.

417

Jag tänkte: Nu orkar jag inte mer,  
jag hoppas inte längre på Herren.

Tanken på min nöd och hemlöshet  
är malört och gift.

Den lämnar mig inte,  
och jag är betryckt.

Detta går mig till sinnes,  
därför vändas jag.

Men Herrens nåd tar inte slut,  
hans barmhärtighet upphör aldrig.

Varje morgon är den ny –  
stor är din trofasthet.

Min andel är Herren, det vet jag,  
därför hoppas jag på honom.

Herren är god mot den som kommer till honom,  
mot den som sätter sin lit till honom.

Det är gott att hoppas i stillhet  
på hjälp från Herren.

Klag 3:17-26

Herre, jag vet inte hur jag skall kunna uthärda. Men du, <sup>418</sup>  
Herre, i din outgrundliga visdom vet det. Gör det som nu  
verkar omöjligt möjligt för mig genom din nåd. Jag orkar  
inte lida så mycket och vill att mitt lidande fort går över.  
Om motgången är långvarig kommer jag att snabbt slås till  
marken. Herre, hjälp mig förstå att allt har en mening. Du  
som är min Frälsare och saliggörare, bevisa mig din nåd  
och hjälp mig igenom detta, för ditt namns skull.

- 419 Gud, du är min Gud,  
jag förtröstar på dig, du skall bistå mig!  
Du är min tillflykt och jag skall inte frukta något,  
ty du är inte bara hos mig,  
du är i mig och jag i dig.

## OM VILLIGHET ATT LIDA

- 420 Herre, allsmäktige Gud,  
din älskade och välsignade Tjänares Jesu Kristi Fader,  
genom vilken vi har kommit till kunskap om dig,  
du änglarnas och krafternas, du hela skapelsens  
och alla rättfärdigas Gud,  
som har givit liv åt alla,  
jag prisar dig för att du har låtit mig få leva  
till denna dag och denna stund  
och för att du låtit mig få gemenskap med dina martyrer  
och låter mig få dricka ur Kristi kalk  
till uppståndelse och evigt liv för kropp och själ  
i den helige Andes oförgänglighet.  
Låt mig i dag få nåd inför ditt ansikte  
och ta emot mig som ett välbehagligt offer,  
du som har berett mig och som uppfyller dina löften,  
du trofaste och sanne Gud.  
Därför lovar och prisar jag dig  
och ärar dig genom vår evige och himmelske överstepräst,  
Jesus Kristus, din älskade Tjänare.  
Genom honom skall allting prisa dig  
med den helige Ande, nu och i evighet. Amen.

## FAST NATTEN RÅDER

- 421 Jag vet en brunn som flödar, en vattenåder,  
fast natten råder.
- En evig källa har i lönndom runnit;  
jag vet så väl var den sitt läger funnit,  
fast natten råder.

Dess uppkomst vet jag ej ty den har ingen,  
men vet: all uppkomst är den själv för tingen,  
fast natten råder.

Vet att i skönhet har den ej sin like,  
att därur dricker jord och himmelrike,  
fast natten råder.

Jag vet att i det flödet utan botten  
har ingen vadat mot en strand och nått den,  
fast natten råder.

Dess glans kan intet skymma och förstålla;  
jag vet: allt ljus har där sin ursprungskälla,  
fast natten råder.

Vet att så rikt är svallet att det räckte  
för himmel, helvete och mänskosläkte,  
fast natten råder.

Jag vet att strömmen som blir född av brunnen  
okuvlig och allsmäktig är befunnen,  
fast natten råder.

Ett tredje vatten, fött av ström och källa,  
ser jag från dessa lika mäktigt välla,  
fast natten råder.

Ett evigt källsprång är i lönndom givet  
oss i det livets bröd som ger oss livet,  
fast natten råder.

Här bjuds de varelser som världen rymmer  
att mätta sig med vattnet, fast det skymmer,  
ty natten råder.

Den dolda brunnen som min längtan målar,  
i detta livets bröd den för mig strålar,  
fast natten råder.

## I ÄKTENSKAPETS SVÅRA STUNDER

- 422 Fader, i förälskelsens tid trodde vi att allt skulle gå så lätt för oss tillsammans, att förälskelsen skulle mogna till en allt djupare kärlek. Men det är inte alltid så lätt att vara kärleksfull och generös, att be om förlåtelse och att förlåta varandra. Hjälp oss, Fader, att börja på nytt, att se våra egna fel och inte bara den andras brister, att inte göra små irritationsmoment till stora problem och att tillsammans lösa de konflikter vi upplever. Fader, fyll oss på nytt med din kärlek och låt oss erfaras din närhet i äktenskapets sakrament.

Fader, förbarma dig och hjälp oss.

- 423 Herre, vår Gud, du har fört oss samman för att vara varandra till hjälp och glädje. Du ser hur vi misslyckats du vet att vi inte själva ser någon utväg. Låt oss nu inte gripas av vanmakt utan se denna vändpunkt i vårt liv som ett tillfälle till växt och mognad. Låt oss båda i första hand försöka förstå den andra. Ge oss goda vänner som kan stödja oss. Hindra oss från att ytterligare såra varandra. Hjälp oss att ta vårt ansvar och att inte vara rädda för korset. Lös våra konflikter, ge oss modet, hoppet och glädjen åter.

Heliga Maria, Guds moder, du mildhetens och godhetens moder, be för oss.

## BÖN I ÅNGEST

- 424 Barmhärtige Frälsare, du som för vår skull tog på dig ångest och smärta, var med dem som nu måste bära ångestens tunga kors. Skänk dem nåd och styrka så att de inte sjunker ner i modlöshet och förtvivlan. Du som själv fick tröst när en ängel steg ner från himlen, vi ber dig, sänd Tröstaren, den helige Ande till alla dem som i sitt lidande vänder sig i bön till dig. Lär dem att genom ångestens plåga och tomhetens mörker, i tillit och förtröstan kunna överlämna sig själva i Faderns händer och så finna vila hos dig.

## I DEPRESSIONENS STUNDER

Låt ditt namn bli välsignat i evighet, o Gud, du som har låtit denna prövning och bedrövelse komma över mig. Jag kan inte fly ifrån den utan vill ta min tillflykt till dig. Jag ber dig, Herre, hjälp mig. Vänd allt till det goda igen. Herre, nu är jag i nöd, jag har det svårt och är djupt betryckt. Kärleksrike Fader, vad skall jag säga till dig? »Fader, om du vill det, så ta denna kalk ifrån mig. Men låt din vilja ske, inte min« (jfr Luk 22:42). Men, Herre, du har visat att du vill bota de sjuka och trösta dem som har ett förkrossat hjärta. Därför ber jag dig, Herre, gör mig fri från denna sjukdom. Kom, stanna hos mig, ty jag är svag och kan ingenting göra utan dig och vet inte vart jag skall gå. Ge mig tålamod, Herre, även denna gång. Hjälp mig, du min Gud, så har jag ingenting att frukta, hur betryckt jag än är.

Herre, ske din vilja. Hjälp mig att härda ut med tålamod till dess att stormen är över och det blir stilla igen. Din allsmåktiga hand förmår att rädda mig ur prövningen och lindra min plåga så att jag inte går under. Barmhärtige Gud, det som är omöjligt för mig, är möjligt för dig. Hjälp mig då, i din stora barmhärtighet.

## VID EN NÄRSTÅENDES DÖD

Herre, N. är död. Jag har ännu inte fattat det. Aldrig mer får jag möta hans/hennes blick. Jag får aldrig mer ta honom/henne i hand. N. är död, N. är inte här.

Jesus, du är uppståndelsen och livet. Den som tror på dig, skall leva även om han dör. Låt vår älskade N. vakna hos dig, Herre. Ge honom/henne det liv som aldrig tar slut, det liv som vi längtar efter.

Herre, du själv har gett oss löfte om ett evigt liv. För N:s skull, som nu är död, vill jag påminna dig om ditt eget ord: Den som tror på mig, skall leva.

## OM VISHET I EN SVÅR TID

- 427 Gud, skänk mig  
jämnmot att foga mig i det jag inte rår över,  
mot att ändra på det som står i min makt att ändra på  
och vishet att skilja det ena från det andra.

## GUD ENSAM RÄCKER

- 428 Inget får skaka dig,  
inget förskräcka.  
Allting skall klarna,  
  
Gud är densamme.  
Vänta och vaka,  
allt skall du vinna.  
  
Den som har Gud kan  
ingenting sakna.  
Gud ensam räcker.
- 429 Varför gör jag mig bekymmer?  
Det är inte min sak att tänka på mig.  
Min sak är att tänka på Gud  
och Guds sak att tänka på mig.

## MITT HEMLIGASTE SÅR

- 430 Herre, du känner mig bättre än jag känner mig själv. Du vet hur liten jag är, hur litet jag förmår, hur lätt min egoism styr mig att handla kärlekslöst och fel. Du vet hur rädd jag kan vara inför det okända, hur min tomhet kan plåga mig, hur mitt lidande kan fjärma mig från dig. Ja, Herre, mitt hemligaste sår är inte hemligt för dig! Herre, hjälp mig förnimma din närvaro i allt och ge mig din kärleks kraft i allt som är svårt för mig. Jag är helt beroende av dig – i allt. Jag tackar dig för att du är med mig – i allt. Jag överlämnar mig helt åt dig, min Fader och min Gud.

## JAG TROR — HJÄLP MIG I MIN OTRO

Min Gud, hjälp mig att tro. Världen tycks oss ibland vara <sup>431</sup>  
något ohyggligt, ändlöst, blint, brutalt. Men hjälp mig att  
inte falla för frestelsen att bara se dess elände och misär.  
Trots människans dårskap och ondska är du, Herre, när-  
varande i vår värld. I din outgrundliga plan för världen  
styr och leder du allt. Hjälp mig att inte glömma att du, o  
Gud, är skapelsens Herre! Låt mig inte finna min trygghet  
endast i människans förmåga att upptäcka och utveckla  
skapelsens gömda krafter utan låt mig finna den sanna  
tryggheten i dig, Herre, du skapelsens upphov och mål.

## KALLELSEN

Få människor anar vad Gud kunde göra av dem om de utan förbehåll ville  
överlämna sig åt nådens ledning, om de förnekade sig själva och helt över-  
lämnade sig åt den Gudomlige Mästaren, så att han kunde forma deras sjä-  
lar mellan sina händer.

Herre, gör oss värdiga att i hela världen <sup>432</sup>  
tjäna våra medmänniskor  
som lever i fattigdom, hunger och i dödens närhet.  
Ge dem det dagliga brödet genom våra händer,  
och frid och glädje genom vår förstående kärlek.

## BÖN OM FLERA KALLELSER TILL KYRKANS TJÄNST

Herre, tack för dem som tjänar i din Kyrka. Låt dem alltmer <sup>433</sup>  
fyllas med din Ande, med kraft, med kärlek, med vishet  
och med frimodighet. Men skörden är stor och arbetarna är  
få. Herre, sänd arbetare till din skörd. Sänd män och kvin-  
nor som är villiga att med all kraft gå in i ditt verk. Upp-  
väck människor som med glädje tar emot din Andes gåvor,  
människor som med trons frimodighet och övertygelse går

in i bönen, människor som är redskap för din helande kraft, människor som inte drar sig för att på olika sätt tjäna andra så som du gjorde det, människor som med vishet talar dina ord. Herre, gör oss alla till en levande Kyrka som i ord och handling vittnar om dig.

Se även s. 351-352.