



# Den Heliga Mässan

Den Heliga Mässans innebörd och betydelse

Innehåller även:

Mässandakt för hemmet när du inte kan delta i Mässan

Ave Maria Publikationer – Gråbröderna

## Om Deltagandet i Den Heliga Mässan

Helige Kyrkoläraren Bernhard av Clairvaux (1090-1153, 20 aug.) säger oss att änglarna knäböjer vid våra fötter när vi tagit emot den Heliga Kommunionen.

När Kristus är i oss genom Sakramentet:

- ger vi Herren vår vördnad
- drar vi till oss många nådegåvor och välsignelser
- Bland de nådegåvor vi får ta emot (allt enligt graden av vår iver) är att konsekvenserna av våra synder (dvs. reningen i Skärselden) blir allt mindre ju ivrigare vi har varit att med vördnad och kärlek delta i Mässan och ta emot den Heliga Kommunionen.
- Vår glädje och lycka blir allt större i det eviga livet ju mer vi varit förenade med Herren i Sakramentet under vårt jordeliv.
- De Mässor vi deltagit i blir vår stora tröst i dödsstunden och själarna i Skärselden som tagit emot hjälp genom våra böner och offrande av Mässor kommer i sin tur att be för oss.

*”Man får större förtjänster inför Gud genom att delta innerligt i en enda Mässa än om man ger all sin egendom till de fattiga och gör pilgrimsfärder runt hela jordklotet!”* var den Helige Bernhards undervisning om Mässans betydelse.

De flesta helgon insisterar på att man ska delta i Mässan så ofta som möjligt, helst varje dag, om möjligt. Helige Josef av Cottolengo (1786-1842, 29 april) rekommenderade den dagliga Mässan för alla och sa att de som inte deltog i Mässan varje dag använde sin tid dåligt.

Herren sa till den Heliga Gertrud (1256-1302, 16 nov.) att för varje Mässa vi deltagit i med innerlig andakt så kommer Han att sända ett helgon som ska trösta oss i vårt dödsögonblick och vår lycka i det eviga livet allt större.

Heliga Gertrud fick uppenbarad av Herren en mycket särskild bön som enligt Herrens löfte skulle rädda/befria 1000 själar

var gång man bad den med sann tro och innerlighet. Bönen förknippar min personliga bön med Mässan:

Evige Fader, jag offrar Dig Din Gudomlige Sons, vår Herres Jesu Kristi Dyrbara Blod, i förening med alla Mässor som firas idag i hela världen, för själarna i Skärselden, för syndare i Kyrkan, på hela jorden och i min familj. Amen.

Detta är en bön som du borde lära dig utantill och be flera gånger per dag!

Många helgon gjorde allt för att få lovprisa Herren i Eukaristin och uppmanade andra till att använda all den tid de kunde för detta ändamål.

Kyrkoläraren och författarnas Skyddshelgon, Helige Franciskus av Sales (1567-1622, 24 jan.) skrev bland annat följande om ett intensivt sakramentalt liv: *”Om världsligt sinnade människor frågar dig varför du tar emot den Heliga Kommunionen så ofta, så svara att det är för att lära dig älska Gud, rena dig från dina ofullkomligheter, att få befrielse från allt som skiljer dig från Gud, att få tröst i sorger och bekymmer samt för att få stöd i din andliga svaghet. Svara också att det finns två sorters troende som behöver ta emot den Heliga Kommunion ofta: de fullkomliga, eftersom de lever så nära Guds intentioner för en människa skulle det vara fel om de inte närmade sig källan för all fullkomlighet, och de ofullkomliga, för att få en så stor längtan efter fullkomlighet som det är möjligt. Svara att de starka behöver Kommunionen för att inte plötsligt bli svaga i anden och de svaga för att bli andligen starka, de sjuka för att bli botade och de friska för att inte bli sjuka. Säg slutligen, att du själv som är ofullkomlig, svag och sjuk behöver Honom som är din fullkomlighet, din styrka och din läkare.”*

Martyren, Helige Thomas More (1478-1535, 22 juni) fick ofta höra av sina kollegor i Henrik VIII:s tjänst att han gick för ofta till Kyrkan och till Kommunionen. Man ansåg att religionen tog alldeles för mycket tid i anspråk för en så uppsatt statsman som More och att denna tid kunde användas bättre för rikets välfärd. Thomas More svarade: *"Era invändningar för att jag ska hålla mig borta från den Heliga Kommunionen är exakt de samma för vilka jag tar emot den så ofta. Det är så många saker som tar uppmärksamhet, men i Kommunion kan jag samla mig själv. Jag är frestad många gånger per dag men genom den dagliga Mässan och Kommunionen får jag kraften att övervinna dem. Jag har många viktiga ärenden att ta i tu med och jag behöver ljus och visdom. Det är av denna anledning jag behöver Jesus i den Heliga Kommunionen dagligen för att kunna rådfråga Herren om allt."*

Den Helige Kyrkoläraren Alfons Maria de' Liguori (1696-1787, 1 aug.) påstod att *"En enda Mässa ger mer ära åt Gud än alla helgonens botgöring, än apostlarnas mödor, än martyrernas lidanden och även mer än den Saliga Guds Moder Marias brinnande kärlek"*.

Helige Jean Marie Baptiste Vienney (1786-1859, 4 aug.) påstod något liknande: *"Om vi jämför hela världens alla goda gärningar med den Heliga Mässan, så skulle dessa goda gärningar ändå vara som små sandkorn i jämförelse med ett berg."* Han tillade: *"Om vi förstod värdet av Mässan, så skulle vi dö av glädje!"*

Kyrkoläraren, den Heliga Teresa av Avila (1515-82, 15 okt.) var en gång så uppfylld av glädje över det goda Herren gjort, att hon frågade Honom hur hon kunde visa sin tacksamhet. Herren svarade: *"Delta i den Heliga Mässan!"*

Guds Moder uppenbarade för den Vördnadsvärda Maria av Agreda (1602-1665) att *"de som med vördnad och kärlek har*

*tagit emot min Son i den Heliga Kommunionen, kommer att i sin själ bära det mest underbara och lysande tecknet, som visar att Kristus ofta gästade dem och att de har varit värdiga tabernakel för Guds Son... Den ära som tillkommer dem som har tagit emot Kristus i den Heliga Kommunionen värdigt och med innerlig längtan kommer att på många sätt överstiga den ära som tillkommer många martyrer som ändå har utgjutit sitt blod för Herren.”*

Helige Pio av Pietrelcina (1887-1968, 23 sept.) påstod att *”världen mycket lättare kan undvara solen än att vara utan det Heliga Mäsoffret”*.

Det är under konsekrationen (förvandlingen) som de flesta själar blir befriade från Skärselden. Juldagen är den mest privilegierade dagen då flest själar blir insläppta i Himmelen efter att ha renats i Skärselden. Denna tro har varit allmänt utbredd åtminstone sedan den Heliga Gertrud den Storas tid på 1200-talet.

Varje dag frambärs flera hundra tusen Mäsoffer över hela jorden. Varje troende är inbjuden att förena sig med Kristi Offer. Även det minsta offer av svårigheter, lidanden och glädjeämnen som vi förenar med Kristi Offer är ett deltagande i frälsningsverket och ger Gud ära. Oavsett var vi befinner oss, kan vi förena oss med prästernas offerböner och låta vårt liv få bli en ständig offergåva i förening med Kristi Offer till Fadern.

Franciskanordens ”andre grundare”, den Helige Kyrkoläraren Bonaventura (1218-1274, 15 juli) var noga med att uppmana syndare att inte avhålla sig från Kommunionen därför att de hade syndat, för *”ju sjukare en person känner sig, desto mer behöver hon läkare.”* Bonaventura menade att bikt och Kommunion var de främsta medlen för en syndare att bli helad och få kraft att resa sig ur sin ofullkomlighet. För vår katolska

tro lär oss att Kommunionen har en helande och stärkande effekt på vår själ, precis som mat hjälper vår kropp att fungera. Man får inte misstolka Bonaventura och tro att man kan gå till Kommunionen med vilka synder som helst på sitt samvete. Den som medvetet och med fri vilja har brutit mot tio Guds Bud och Kyrkans fem Föreskrifter lever i dödssynd och kan därför *inte* ta emot den Heliga Kommunionen före Bikt: *"För den som äter och dricker utan att tänka på vems Kropp det gäller, han äter och dricker en dom över sig."* (1 Kor 11:29).

Herren sa i en vision till den Heliga Birgitta (1303-73, 23 juli och den 7 okt.): *"Det finns inte något straff på jorden som är tillräckligt stort för att straffa en vanhelgande mottagen Kommunion!"* En Kommunion som mottas av en person i dödsyndens tillstånd har liknats vid Judas förrådande kyss, soldaternas slag i Herrens Ansikte och en förolämpning värd den eviga fördömsen.

Kyrkan lär oss att om bikt inte är möjlig före Kommunionen får den som har syndat ta emot Kommunionen om verklig intention finns att gå till bikt så snart tillfälle finns.

### **Vad är då Mässan enligt den Katolska Kyrkans tro?**

Vår Frälsare instiftade vid den sista måltiden, i den natt då Han blev förrådd, det Eukaristiska Offret av sin Kropp och sitt Blod för att därigenom låta Korsets Offer äga fortbestånd genom tiderna, till dess Han kommer åter, och för att så anförtro åt Kyrkan, sin älskade brud, åminnelsen av sin död och uppståndelse: hängivelsens sakrament, enhetens tecken, kärlekens bad, påskmåltiden där Kristus mottages, där hjärtat uppfylles av nåd och borgen lämnas på vår tillkommande härlighet. (Nr. 1323 Katolska Kyrkans Katekes)

Eukaristin är hela det kristna livets höjdpunkt och källa. De andra sakramenten liksom alla Kyrkans ämbeten och tjänster

liksom all apostolisk verksamhet är förbundna med Eukaristin och inriktade på den. Ty den Heliga Eukaristin omfattar hela Kyrkans andliga skatt, d.v.s. Kristus själv, vår påsk.

(Nr 1324 KKK)

Livsgemenskapen med Gud och Gudsfolkets enhet är det som gör Kyrkan till vad hon är. Eukaristin är tecken på detta och förverkligar det. I Eukaristin finns höjdpunkten både på den handling som Gud genom Kristus helgar världen med, och den gudstjänst med vilken människorna i den Helige Ande tjänar Kristus och genom Honom tjänar Fadern. (Nr. 1325 KKK)

Slutligen förenar vi oss i den Eukaristiska Gudstjänsten redan med den himmelska liturgin och erfar i förväg det eviga livet där Gud ska vara allt i alla. (Nr. 1326 KKK)

Kort sagt, Eukaristin är sammanfattningen av och höjdpunkten på vår tro: Vårt sätt att tänka överensstämmer med Eukaristin och Eukaristin i sin tur bekräftar vårt sätt att tänka.

(Nr. 1327 KKK)

Den ousinliga rikedom i detta sakrament kommer till uttryck i de olika namn man ger det: Vart och ett av dessa namn tar fram vissa aspekter på det. Det kallas *Eukaristi* därför att det är tacksägelse till Gud. Orden *eucharistein* (Luk 22:19; Kor 11:24) och *eulogein* (Matt 26:26, Mark 14:22) erinrar om de judiska välsignelser som förkunnar – framför allt vid måltiden – Guds verk: skapelsen, återlösningen och helgelse. (Nr. 1328 KKK)

Vi ska alltså betrakta Eukaristin

- som tacksägelse åt och lovprisning av Fadern;
- som åminnelseoffer av Kristus och Hans Kropp;
- som Kristi närvaro i kraft av Hans ord och Hans Ande.

(Nr. 1358 KKK)

Vi kan även sammanfatta Kyrkans lära om Mässan med några meningar som står att läsa i följande nummer (fr.o.m. nr. 1359 – 1419 KKK. Observera att detta gäller Katolska Kyrkans Katekes, inte den *Lilla Katekesen*).

### **Mässandakt för Hemmet**

Ur Oremus 1940. Tillämpad för dem som är förhindrade genom sjukdom eller avstånd från att delta i den Heliga Mässan i kyrkan. Mäsoffret är i sanning ett så stort och heligt mysterium, att man åtminstone på sön- och helgdagar bör ägna någon stund under dagen att meditera över Kristi död och uppståndelse, vilket firas i Mässan när prästen framför Mäsoffret. Om du uttrycker din längtan att få närvara vid Mässan i en andäktig bön, då du betänker vilket stort kärlekens under, som dagligen sker i katolska kyrkor, ska denna din fromma längtan vara välbehaglig inför Gud. Frälsaren, som i Mässan stiger ned på altaret för att som Guds Lamm tacka och lova, be och gottgöra, ska innesluta även dig i sitt Hjärta.

### **Inledningsbön**

I anden vill jag i dag närvara i kyrkan, där det Heliga Mäsoffret framförs och tillbe Dig, min Frälsare Jesus Kristus. Fastän jag nu inte har förmånen att få knäböja inför Ditt altare, ber jag Dig innerligt, att Du ändå inte låter mig gå miste om Din nåd och kärlek. Du som ser och vet allt, Du känner mitt hjärtas längtan och Du vet, hur gärna jag skulle vilja besöka Dig i Ditt hus. Då jag i dag inte kan närvara vid den Heliga Mässan, ber jag Dig, att Du i stället ville komma till mig, när jag nu med andakt och vörndnad begrundar altarets hemligheter. Amen.



I Faderns + och Sonens och den Helige Andes namn.  
Amen.

### **Syndabekännelse**

Följande s.k. Akt av ånger brukar även bes när man biktat sig  
efter bekännelsen av synder.

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

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

Herre, förbarma Dig  
Kristus, förbarma Dig.  
Herre, förbarma Dig.

### **Gloria**

(Utom i advent och i fastan)

Ära vare Gud i höjden och frid på jorden åt människor  
som har Hans välbehag. Vi lovar Dig, vi välsignar Dig,  
vi tillber Dig, vi prisar och ärar Dig, vi tackar Dig för  
Din stora härlighet. Herre Gud, Himmelske Konung,  
Gud Fader Allsmäktig. Herre, Guds enfödde Son, Jesus  
Kristus. Herre Gud, Guds Lamm, Faderns Son. Du som  
borttager världens synder, förbarma Dig över oss. Du  
som borttager världens synder, tag emot vår bön. Du  
som sitter på Faderns högra sida, förbarma Dig över oss.  
Ty Du allena är Helig, Du allena Herre, Du allena den  
Högste, Jesus Kristus, med den Helige Ande, i Guds  
Faderns härlighet. Amen.

### **Kollektbön**

(eller se Cecilia för varje söndags kollektbön)

Herre, hör min bön och låt mitt rop komma till Dig. Gud, för Dig är varje hjärta uppenbart och varje viljas mening klar, och inget hemligt är dolt för Dig: rena våra hjärtan genom den Helige Andes ledning, så att vi fullkomligt älskar och värdigt prisar Dig, genom Kristus, vår Herre. Amen.

### **Läsningarna och Evangeliet**

Dessa hittar angivna i Cecilieboken, i Katolsk Kalender  
eller på Katolska stiftets hemsida

Gudomlige Frälsare, Du har kommit i världen för att förkunna det glada budskapet om Himmelriket. Du har anförtrott Din himmelska lära åt Din Heliga Kyrka och gett henne i uppdrag att förkunna den för alla folk, för att alla ska komma till Sanningens kunskap och bli frälsta.

Vi tackar Dig, Herre, av allt vårt hjärta, att Du har kallat oss till Din Heliga, Katolska och Apostoliska Kyrka. Hon är Sanningens pelare och grundval, hon förkunnar för oss Ditt Ord. Befäst oss i den Heliga Katolska Tron. Upplys oss i alla frestelser och tvivel med Din Sannings ljus och lär oss att leva efter Ditt Heliga Evangelium. Du allena har det eviga livets Ord och visar oss vägen till den eviga saligheten.

### **Trosbekännelsen**

Den Nicenska Trosbekännelsen  
Antagen vid Konciliet i Konstantinopel år 371  
Avlat (Part. Avl. Ench. Ind. nr. 28)

Jag tror på en Gud, Allsmäktig Fader, Skapare av himmel och jord, av allt vad synligt och osynligt är.

Och på en Herre, Jesus Kristus, Guds enfödde Son, född av Fadern före all tid, Gud av Gud, ljus av ljus, sann Gud av sann Gud, född och icke skapad, av samma väsen som Fadern, på Honom genom vilken allting är skapat; som för oss människor och för vår frälsnings skull har nedstigit från Himmelen.

Och Han har antagit kött genom den Helige Ande av Jungfrun Maria och blivit människa. Han har ock blivit korsfäst för oss under Pontius Pilatus, lidit och blivit begravnen. På tredje dagen har Han uppstått efter Skrifterna och uppstigit till Himmelen. Han sitter på Faderns högra sida och ska igenkomma i härlighet för att döma levande och döda, och på Hans Rike ska icke vara någon ände.

Och på den Helige Ande, Herren och Livgivaren, som utgår av Fadern och Sonen, som tillika med Fadern och Sonen tillbedes och förhärligas och som har talat genom profeterna.

Och på En, Helig, Katolsk och Apostolisk Kyrka.

Jag bekänner ett Dop till syndernas förlåtelse och förväntar de dödas uppståndelse och den kommande världens liv. Amen.

#### **Bön vid Offertoriet**

Herre, då jag tänker på hur prästen under Mässan offerar bröd och vin, medan han ödmjukt ber att Du för Din

godhets skull ville ta emot dessa offergåvor och att även vi själva måtte tas emot av Dig, vill jag nu offra åt Dig det bästa jag äger: mitt eget hjärta. Du har gett mig kropp och själ, Du har skänkt mig livets gåva. På inget annat sätt kan jag värdigt tacka Dig och erkänna, att allt är en gåva från Dig, än genom att vilja tillhöra Dig för tid och evighet och ställa mitt liv och mina krafter i Din tjänst. Jag offerar åt Dig kropp och själ, alla mina böner och arbeten, försakelser och lidanden. Jag skänker mig åt Dig och ber, att Du ville ta emot min offergåva. Herre, vi är Dina. Vårt liv och allt vad vi är och äger, ska tillhöra Dig nu och i all evighet. Amen.

#### **Prefationen**

Låt oss tacka och lova Herren vår Gud. Det är tillbörligt och rätt. Det är sannerligen tillbörligt och rätt, att vi alltid och överallt tackar Dig, Helige Herre, Allsmäktige Fader, Evige Gud: genom Kristus, vår Herre; genom vilken Ditt Majestät lovas av Änglarna, tillbedes av Herradömena, fruktas av Makterna, i gemensam fröjd firas av Himlarna och Himlarnas Krafter och av de saliga Serafim. Låt med deras röster, vi ber Dig, även våra röster komma till Dig, då vi i ödmjuk lovsång säger: Helig, Helig, Helig är Herren Gud Allsmäktig. Himlarna och jorden är fulla av Din härlighet. Hosianna i höjden. Välsignad är Han som kommer i Herrens Namn. Hosianna i höjden.

#### **Bön för hela Kristenheten**

I djupaste ödmjukhet ber vi Dig, mildaste Fader, att Du i Din nåd ville ta emot Jesu Kristi, Din Sons Heliga

Offer, som denna dag bärs fram åt Dig av Din Kyrkas präst. Må detta Heliga och Obefläckade Offer ge Din nåd och Ditt förbarmande över oss alla.

Vi ber framför allt, att Du ville bevara i frid och enighet, skydda och leda Din Heliga Katolska Kyrka över hela jordkretsen. Välsigna vår Helige Fader N., vår Biskop N., och alla bekännare av den sanna katolska kristna tron. I synnerhet innesluter jag i mina böner dem står mig närmast, mina anhöriga, vänner och välgörare. Förbarma Dig över alla sjuka och döende, alla fattiga och nödlidande, alla som har något tungt kors att bära. Omvänd de vilseförda, så att de förenar sig med Dig och med Din hjord och följer den herde som Du har anförtrott att vakta över Din hjord.

När vi tänker på den Heliga Mässans hemligheter och har våra hjärtan upplyfta till Dig, vår Himmelske Fader, besinnar vi även, att vi redan här på jorden står i gemenskap med Din triumferande Kyrka i Himmelen. Framför allt minns vi vår Herre Jesu Kristi Moder, den alltid rena Jungfrun Maria, den Salige Josef, hennes brudgum, men även Dina heliga apostlar och martyrer och alla Dina helgon. Må dessa med sin mäktiga förbön ge stöd åt vår svaga bön och utverka Din hjälp och Ditt beskydd, genom Jesus Kristus, vår Herre. Amen.

#### **Erinran om Kristi Frälsningsverk**

Herre Jesus Kristus, även om det inte blev mig förunnat att i dag närvara vid den Heliga Mässan, måste ändå

mitt hjärta uppfyllas av en innerlig tacksamhet och glädje vid tanken på att Du även denna dag besöker jorden och tar Din boning bland oss. Även denna dag stiger Du ned på altaret i tusentals kyrkor och kapell runt hela jorden, för att bära fram Dig själv som ett Heligt Offer åt Din Fader i Himmelen. Välsignad vare Du, Guds Lamm, för Din stora nåd och kärlek till oss människor.

Jag ser Dig inte i brödets och vinets gestalt, men jag ber Dig ändå att ta emot min ringa hyllning, min ödmjuka tillbedjan och min uppriktiga kärlek. För Dig är ju varje avstånd obetydligt, ja ett intet. Därför kan jag även nu tacka och tillbe Dig i Altarets Allraheligaste Sakrament. Jesus, för Dig lever jag; Jesus, för Dig dör jag; Jesus, Din är jag i livet och i döden. Jesus, förbarma Dig över mig och förlåt mig mina synder för den stora kärleks skull, som förmådde Dig att dö för mig på Korset och som förmår Dig att varje dag offra Dig själv på altaret. Amen.

Gudomlige Frälsare, i anden är vi nu närvarande på Golgata. Vi faller ned vid Korsets fot och betraktar Dina Heliga fem Sår. Av oändlig kärlek har Du, Guds Lamm, offrat Dig för världens frälsning. Vi prisar Din kärlek och barmhärtighet. På Kyrkans alla altare firas minnet av Ditt Heliga Lidande. Under brödets och vinets gestalt frambär Du dig själv från solens uppgång till dess nedgång som ett rent och välbehagligt offer åt Din Himmelske Fader. Genom Din uppståndelse och Din himmelsfärd beseglas Ditt Återlösningsverk och tilldelas oss nu dess dyrbara frukter. Vi prisar Din

kärlek och barmhärtighet. Herre, Himmelske Fader, se i Din nåd på vår offergåva: Jesus Kristus, vår Medlare och Överstepräst. Må Hans Heliga Död och Årorika Uppståndelse frälsa oss från allt ont, på det att vi och alla som hoppas på Dig, må uppnå den eviga saligheten. Amen.

#### **Bön för de Avlidna**

Kom även ihåg, Herre, själarna i Skärselden. Särskilt ber vi Dig om förbarmande för dem som stått oss nära i livet, våra anhöriga, vänner och välgörare.

Låt alla avlidna kristtrogna snart få skåda den Himmelska saligheten.

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

#### **Herrens Bön**

Såsom Din Gudomlige Son har lärt oss, våga vi nu förtröstansfullt säga:

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 giv oss idag, 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.

#### **Agnus Dei**

Guds Lamm, som borttager världens synder, förbarma Dig över oss. (Slå dig för bröstet)

Guds Lamm, som borttager världens synder, förbarma Dig över oss. (Slå dig för bröstet)

Guds Lamm, som borttager världens synder, ge oss Din frid.

### **Andlig Kommunion**

(se förklaring till Andlig Kommunion på sidan 18)

Herre Jesus Kristus, jag tror fullt och fast på Din närvaro i Altarets Allraheligaste Sakrament.

Jag tror att Du i den Heliga Kommunionen ger oss Din Kropp och Ditt Blod för att bevara våra själar till det eviga livet och för att innesluta oss i en helig gemenskap med Dig.

Jag tillber Dig och tackar Dig för denna outgrundliga nåd och kärlek.

Mitt hjärta längtar och hungrar efter Dig; jag behöver Din hjälp och tröst.

Men då jag nu inte kan ta emot Dig i Sakramentet, ber jag Dig att Du andligen kommer till mitt hjärta.

Kom till mig med Din nåd, Din frid och Din kraft.

Gör mig helt och hållet till Din egendom och förbliv hos mig, tills jag får skåda, älska och tillbe Dig i Ditt Himmelska Rike. Amen.

### **Slutbön**

Jesus Kristus, Du som i det Heliga Mäsoffret dagligen frambär Dig själv till ett värdigt tackoffer och lovoffer, bönoffer och försoningsoffer åt Din Fader i Himmelen och som innesluter hela Din Kyrka i Din översteprästerliga förbön, låt även oss, som är lemmar av Din Mystiska Kropp få del av de nådegåvor som det



Heliga Mässoffret denna dag utverkat, fast vi inte har kunnat vara närvarande i kyrkan.

Föröka i oss trons ljus.

Uppfyll oss med det kristna hoppets tillförsikt.

Upptänd i oss den Helige Andes kärlek.

Ge oss kraft till ett liv i enlighet med vår Heliga Katolska Kristna Tro.

Styrk oss genom Ditt Heliga Kors, så att vi kan verka, strida och lida för Ditt Rike, dag efter dag, år efter år, tills Du en gång kallar oss till Dig i vår dödsstund.

Och ge oss till sist del i de heligas arvslott i ljuset, där Du lever och råder med Fadern i den Helige Andes enhet, Gud från evighet till evighet. Amen.

Lovad vare Jesus Kristus. Nu och i all evighet. Amen.

Himmelska Moder Maria, beskydda och bevara Jesu närvaro i våra själar:

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.

Heliga Skyddsängel, hjälp mig att alltid leva i Guds heliga närvaro och att ära min Herre och Gud i tankar, ord och gärningar under resten av mitt liv. Amen.

### **Andlig Kommunion**

Andlig Kommunion är en akt av längtan efter Herren när den sakramentala Kommunionen inte är möjlig på grund av att det inte finns tillfälle att ta emot Kommunionen eller att du inte befinner dig i *nådens tillstånd* (dvs. har en allvarlig synd på ditt samvete och måste få förlåtelse i Försoningens sakrament innan du tar emot Kommunionen).

Det är naturligt för den som lever ett andligt liv att dagligen längta efter den största nåd vi kan få på denna jord: att Herren kommer till våra själar och hjärtan genom sin Heliga Kropp och sitt Dyrbara Blod i Kommunionen. Ibland är det inte möjligt för oss att delta i Mässan varje dag och då bör vi uttrycka vår längtan genom den s.k. *Andliga Kommunionen*, som Herren själv uppmuntrar till. Men även de dagar då vi har tagit emot den Heliga Kommunionen exempelvis på förmiddagen, är det en god sak att göra en Andlig Kommunion på eftermiddagen.

Denna akt av längtan efter Herren är dock inte ämnad att ersätta den sakramentala Kommunionen.

Kyrkoläraren, den Helige Thomas av Aquino (1225-1274), talade om den andliga kommunionen som "*en glödande längtan efter att ta emot Jesus i Altarets Allraheligaste Sakrament och att omfamna Kristus som om man verkligen tog emot Honom.*"

Vi de tillfällen en praktiserande katolik har tillfälle att delta i två Mässor under samma dag är det möjligt att ta emot Kommunionen under båda Mässorna, med då ska en Mässa firas på förmiddagen och den andra på eftermiddagen, dvs. inte under två Mässor som firas efter varandra. Däremot kan en andlig kommunion göras hur många gånger som helst under dagen.

Den helige prästen Jean-Marie Vianney (1786-1859), känd för att ha hjälpt oändligt många människor att omvända sig, gav följande råd: "*När vi märker att kärleken till Gud svalnar i*

*våra själar, låt oss då genast göra en andlig kommunion. När vi inte kan gå till kyrkan, låt oss då vända oss mot tabernaklet där Kristus finns, för inga väggar kan någonsin skilja oss från den gode Guden.”*

Ett ypperligt sätt att fördjupa oss i Eukaristins mysterium är att läsa den Helige Johannes Paulus II:s encyklika *Ecclesia de Eucharistia* (Eukaristin och Kyrkan, utgiven av Catholica AB 2003). Ur påvens encyklika nr 34, sid. 47-48: ”Eukaristin framstår som det främsta av alla sakramenten, ty den leder till fulländning av gemenskapen med Gud Fadern genom föreningen och identifikationen (ettblivandet: aeqatio) med den enfödde Sonen, i kraft av den Helige Ande. En av de stora författarna inom den bysantiska traditionen (Nicolas Cabasilas) har med tro och skarpsinne uttryckt denna sanning: i Eukaristin ”är mer än i varje annat sakrament – gemenskapens och kommunionens – mysterium så fullkomligt, att det leder till det högsta goda: här är det högsta målet för varje mänsklig längtan, eftersom vi här följer Gud och Gud förbinder sig med oss i en fullkomlig enhet.” Just därför är det lämpligt att *i själen hålla levande den ständiga längtan efter det eukaristiska sakramentet*. Så har bruket av den ”andliga kommunionen” uppstått, som alltsedan århundraden på ett lyckligt sätt har utbredd sig i Kyrkan och anbefallts av det andliga livets heliga läromästare. Den Heliga Teresa av Jesus (Avila, 1515-1582) skriver: ”När ni åhör Mässan utan att ta emot Kommunionen, kan ni kommunicera andligen. Det är mycket gagneligt... ty på så sätt ingjuts i oss en stor kärlek till vår Herre.” (ur Fullkomlighetens väg, kap. 35:1).

*”Gör så många Andliga Kommunioner som du någonsin kan för att ersätta för alla de Sakramentala Kommunioner som aldrig blir mottagna. En Andlig Kommunion var kvart är inte nog. Gör dessa akter kortare, men flera.”*

## Herrens ord till Syster Benigna Consolata (1885-1916)

Enligt Kyrkans officiella handbok för avlat (Enchiridion) får man partiell avlat när man gör en andlig kommunion.

### **Andlig kommunion I**

Av den Helige Alfonso Maria de Liguori (1696-1787). Denna bön finns som förslag i Kyrkans officiella bok om avlat och den Helige Pio av Pietrelcina (1887-1968) brukade uppmuntra de troende att använda just denna bön för andlig kommunion.

Min Jesus, jag tror att Du är närvarande i Altarets Allraheligaste Sakrament.

Jag älskar Dig över allt,  
och min själ längtar efter Dig.

När jag nu inte kan ta emot Dig i Altarets Sakrament, så kom ändå på ett andligt sätt till mig.

Jag tar emot Dig som om Du redan vore här hos mig,  
jag förenar mig med Dig.

Jag tillber Dig i djupaste vördnad.

Tillåt inte att jag någonsin blir skild från Dig. Amen.

### **Andlig kommunion II**

*Ur Marie Obefläckade Kärleksflamma, Ave Maria Publikationer*

Jesus, Du som verkligen är närvarande i Altarets Allraheligaste Sakrament.

Jag tillber Dig, älskar Dig och längtar efter Dig.

Kom till mitt hjärta med Din nåd i väntan på den stund då Du kommer till mig genom Kommunionen. Amen.

Maria, min Moder, jag ger dig denna andliga Kommunion.

Välsigna mig med din Kärleksflammas nådeverkan.

Beskydda Jesu närvaro i min själ. Amen.

### **Andlig kommunion III**

Kardinal Rafael Merry del Val (1865-1930). Denna bön bads efter de TV-sända  
Mässor av Påven Franciskus

I ödmjukhet inför Dig, min Jesus, kommer jag med ett förkrossat hjärta, ödmjukt medveten om min litenhet inför Din heliga närvaro. Jag tillber Dig i Din Kärleks Sakrament, den ousägliga Eukaristin. Jag längtar efter att få ta emot Dig i den ömkansvärda boning som är mitt hjärta. Medan jag väntar på lyckan att få ta emot Dig i den sakramentala Kommunionen, ber jag om att andligen få ta emot Dig. Kom till mig, min Jesus, för jag kommer till Dig. Låt Din kärlek omfamna hela mig i liv och i död. Jag tror på Dig, jag hoppas på Dig och jag älskar Dig. Amen.

#### **Andlig kommunion IV**

Piaristerna (de fromma skolornas fäder) undervisade barn denna andliga kommunion och den Helige Josemaría Escrivá (1902-1975) gjorde bönen känd långt utanför Piaristernas skolor.

Herre, låt mig få ta emot Dig med samma renhet, ödmjukhet och hängivenhet som Din Allraheligaste Moder tog emot Dig och i samma anda och iver som helgonen.

Tilllägg gärna efter den Andliga Kommunionen följande bön:

#### **Medeltida bön efter Kommunion**

Den kan också sjungas, se Cecilia nr. 154

Kristi Sjal, helga mig.

Kristi Lekamen, fräls mig.

Kristi Blod, uppfyll mig.

Vattnet från Din sida, rena mig.

Kristi lidande, styrk mig.

O gode Jesus, bönhör mig.

I Dina Heliga Sår, inneslut mig.  
Tillåt aldrig att jag skiljs ifrån Dig.  
Mot den onde fienden, försvara mig.  
I min sista timma kalla mig, och låt mig komma till Dig,  
för att med Dina heliga få lova Dig i evigheters evighet.  
Amen.

Ofta uppges felaktigt den Helige Ignatius av Loyola (1491-1556) som upphovsman till *Anima Christi* på grund av att han använder den i sina andliga övningar. Även den Helige Tomas av Aquino (1225-1274, 28 jan.) tillskrivs också denna bön. Enligt Sertillanges kan också Påven Johannes XXII (1316-1334) vara en trolig författare till denna en av den katolska traditionens mest kända och älskade böner. Troligen medeltida engelsk bön.  
Avlatsbön (Ind. Part. – Enc. Ind. n. 8).

### **Att fira Söndagen som Herrens Dag**

Söndagen är Herrens dag, som är vigd till den Heliga Treenigheten samtidigt som vi påminns om att detta är den dag då Kristus besegrade döden genom sin uppståndelse. Många katoliker förknippar fortfarande benämningen *söndagsplikt* med innebörden av Guds tredje Bud: ”*Tänk på vilodagen så att du helgar den*”. Ordet Söndagsplikt är både rätt och fel: för det första har de troende, både i det Gamla och det Nya Förbundet, alltid haft klart för sig att Herrens Dag under varje vecka är till för bön och vila. För de första kristna, precis som för oss katoliker idag, var det en självklarhet att man samlades kring Herrens altare åtminstone på söndagen – den dag som varje vecka på ett särskilt sätt är helgad åt minnet av Kristi uppståndelse. Att medvetet bryta mot Guds Bud är en dödssynd. Oavsett om jag har möjlighet eller inte att komma till kyrkan för firandet av Kristi död och uppståndelse i Mäsoffret, är jag alltid förpliktad att behandla söndagen som en bödens och vilans dag. Undantag för att det inte ska räknas som dödssynd (vilket innebär att jag inte kan gå till Kommunionen utan att ha biktat mig) är om jag är förhindrad

genom sjukdom, handikapp eller arbetstider samt inte bor inom gångavstånd till kyrkan (i moralteologin är detta lika med tre kilometer). Ordet Söndagsplikt är dock ett olyckligt ord på grund av att just kunna få delta i den gemensamma tillbedjan i Mäsoffret är ju framför allt ett privilegium. Så egentligen borde vi tala om *Söndagsprivilegiet*. Och vem vill förlora sina privilegier?

Katolska Kyrkan står inte för en rigid syn på vad som får eller inte får göras under söndagen. Det viktigaste är att man firar den som Herrens Dag:

- Genom att delta i vår tros Källa och Höjdpunkt: Mäsoffret. Om man inte har möjlighet, genom att man är tvungen att arbeta just under de tider Mässorna firas på söndagen, bör man gå på den Mässa som firas på lördagens eftermiddag eller kväll istället. Om du har problem att uppfylla detta regelbundet, tala då med din biktfader/kyrkoherde. Han ska ge dig råd. I detta häfte finns också förslag på en s.k. Mässandakt för att be hemma om du är förhindrad att delta i Mässan.

- Genom att göra söndagen till en festdag. Det är Herrens Dag som påminner oss om Herrens Stora Dag, då vi i Hans eviga Rike förhoppningsvis ska få fira den eviga Sabbaten. Åtminstone till Mässan borde man klä sig så fint som möjligt. Det är ju för oss katoliker den största festen som tänkas kan! Försök att göra söndagens huvudmåltid så festlig som möjligt. Den ska ju påminna oss om den festmåltid Gud inbjuder oss till i det Himmelska Riket.

- Försök att vila under söndagen. Dagens människor lider av för mycket stress och är ofta överaktiverade. Det är sunt att ta sig tid och vila, vilket innebär olika saker för olika människor. Vi ärar också Gud genom att ta hand om våra oroliga själar...

**Herre Jesus Kristus, Du som uppstod på Söndagen**

Ur de Ungas Bönbok, 1963

Herre Jesus Kristus, Du som på söndagens morgon uppstod från de döda och triumferade över mörkrets alla makter, Dig vare lov, pris och ära för Din makt och härlighet. Uppfyll oss i dag med glädje över Din seger, med vissheten om Din närhet och med delaktighet i Ditt odödliga liv. Välsignad vare Du i evighet att jag får bära Ditt Namn och kallas kristen. Låt mig i dag få ära Dig på rätt sätt i Din helgedom med mitt hjärtas andakt och mina läppars lovsång. Amen.

### Gråbrödernas apostolat

**Församlingens hemsida** (foton, information etc.)

[www.katolskajonkoping.com](http://www.katolskajonkoping.com)

**Församlingens Facebook** (allt om församlingens liv)

(Katolska Kyrkan i Jönköping, S:t Franciskus församling)

<https://www.facebook.com/katolskajonkoping/>

**Kyrkoherdens Youtubekanal**

(katekes och predikningar mm.)

Sökord: *Pater Joseph Maria har ordet*

**Kyrkoherdens predikningar** (miniradio)

<https://www.katolsk-horisont.net/predikningar-audio>

**Gråbrödernas Youtube kanal: Katolsk Horisont**

<https://www.katolsk-horisont.net>

**Ave Maria Publikationer**

(böcker och kopierat material som delas ut gratis)

Stöd vår utgivning:

**Swish 076 555 84 06**

(Kyrkoherdens telefonnummer)