

VAR HÄLSAD, MARIA,  
FULL AV NÅD

GRUPPREFLEKTIONER ÖVER MARIA,  
GUDS MODER OCH TRONS MODER

# Innehåll

Materialet är en översättning och bearbetning av materialet *Hail Mary, Full of Grace. Group reflections on Mary, Mother of God*, producerat och utgivet av Catholic Diocese of Westminster, The Agency for Evangelisation, Vaughan House, 46 Francis Street, London, SW1P 1QN.

NIHIL OBSTAT: Father Anton Cowan, censor

IMPRIMATUR: The Most Reverend Vincent Nichols, ärkebiskop av Westminster

DATUM: Jungfru Marias upptagning till himlen, 15 augusti 2010

OMSLAGSBILD: Santa Maria della Strada (Vår Fru av vägen), finns i kyrkan Il Gesu i Rom. Foto: Elisabet Kvist.

Häftet i serien *Dela tron* produceras av Katolska utskottet för evangelisation i samarbete med Studieförbundet Bilda. Mer information om övriga titlar i serien *Dela tron* återfinns på sidorna 109–110.

*Vi välkomnar tankar, frågor eller synpunkter på materialet. Skicka dessa till* Katolska Utskottet för Evangelisation, Diakon Stefan Nordström, Kungsträdgårdsgatan 12, 111 47 Stockholm  
E-post: stefan.nordstrom@katolskakyrkan.se  
Hemsida: www.katolskevangalisation.se

ÖVERSÄTTNING: Jan Sture Neuman, lätt bearbetad av diakon Stefan Nordström

GRAFISK FORM: Boel Algulin

TRYCKNING: Davidsons tryckeri, Växjö, september 2012

ISBN: 978-91-89684-95-9

Tryckt med bidrag från Birgittaföreningen.

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Förord                                           | 4   |
| Var hälsad, Maria                                | 9   |
| Full av nåd                                      | 17  |
| Herren är med dig                                | 25  |
| Välsignad är du bland kvinnor                    | 33  |
| Välsignad är din livsfrukt, Jesus                | 41  |
| Heliga Maria, Guds moder, bed för oss            | 49  |
| Daglig bön                                       | 57  |
| Söndag – Guds moder                              | 58  |
| Måndag – avlad utan synd                         | 62  |
| Tisdag – Bebdelsen                               | 66  |
| Onsdag – Besöket hos Elisabet                    | 70  |
| Torsdag – Kristi födelse                         | 74  |
| Fredag – Den sörjande modern                     | 77  |
| Lördag – Upptagen till himlen                    | 81  |
| Extramaterial                                    | 85  |
| Citat om Vår Fru                                 | 86  |
| Påvliga dokument och konstitutioner              | 90  |
| Påvliga encyklikor                               | 91  |
| Påvliga apostoliska brev                         | 93  |
| Mariaböner                                       | 94  |
| Maria och det liturgiska året                    | 99  |
| Mariafester och besläktade fester                | 99  |
| Helgedomar och uppenbarelser                     | 102 |
| Smågruppsmaterial för samtal, reflektion och bön | 105 |
| Bildförteckning                                  | 107 |
| Antifoner                                        | 109 |
| Lovsånger                                        | 111 |

# Förord

För att vara en så central person i det kristna dramat, står det förhållandevis lite om Maria i Skriften. Andra tidiga kristna texter, så som barndomsskildringarna av Jakob och Thomas, söker att fylla ut bilden, men i Skriften står Maria starkt i bakgrunden. Men vi vet att Maria bevarar och begrundar i sitt hjärta allt som sägs om och av hennes Son (Luk 2). I detta följer vi i hennes fotspår. Vi söker också en förståelse av och en närhet till Kristus. Till Marias eviga förtjänst vandrade hon trons väg alltid och överallt i hopp. Vi är kallade att göra det samma.

I undantagsfall, som vid Bebådelsen (Luk 1:26–38) eller bröllopfesten i Kana (Joh 2:1–12) bryter Marias röst igenom i Skriften. När hon talar är det inte för att kräva en position eller rättigheter för sig själv. Istället är det för att prisa Gud som gjort stora ting med henne, för att påminna oss om att Han vill göra stora saker med oss, och att peka på Kristus för oss. ”Gör vad han säger till er”, befaller hon tjänarna vid bröllopfesten (Joh 2:5).

Marias tystlåtenhet, hennes ödmjukhet skall inte förväxlas med svaghet eller undfallenhet. I hennes tystnad finner vi en rikedom av mod. Modet att släppa taget om de planer hon hade för sitt eget liv, modet att framhärda när vänner och släktingar kanske förlöjligade henne, och mot slutet när till och med apostlarna svek.

Tystnad kan betyda mycket. Beroende på situationen kan det vara ett tecken på instämmande eller protest. Det kan vara en välkommen paus efter dagens brus eller en bräcklig vapenvila. Det kan vara en avspänd förståelse mellan vänner eller en besvärande klyfta mellan främlingar. För Maria var tystnaden den miljö där hon växte i kärlek till Gud. Och i sin tystnad, trots de prövningar och lidanden hon genomgick, förblev Maria helt och hållet trogen. När vi begrundar hennes liv och gläds åt att gå i hennes skola, må vi då dras närmare hennes Son och öppna oss för inbjudan ”till Jesus, genom Maria.

Trons år som börjar den 11 oktober ger oss anledning att närma oss Jungfru Maria och få hennes hjälp för att fördjupa vår tro. Maria är ju urbilden och förebilden av hur vi som troende människor tar emot Gud och hans budskap i vårt liv. Det är min förhoppning att denna skrift för många skall bli till hjälp och inspiration, så att detta Trons år skall bli fruktbart både för oss som enskilda troende och som stift och gemenskap av troende.

*Med välsignelser och böner*

+ *Biskop Anders Arborelius OCD*  
*Stockholms katolska stift*

# Om den här boken

För ungefär två tusen år sedan kom vändpunkten i mänsklighetens historia. Gud, som upprepade gånger erbjudit människan ett förbund (*Eukaristiska bönen IV*), gav mänskligheten sin definitiva gåva, Jesus Kristus, avlad av den Helige Ande och född av Jungfru Maria. Detta häfte skall förstås på det viset, för ”vad den katolska tron säger om Maria grundas på vad den tror om Kristus, och vad den lär om Maria kastar i sin tur ljus över Kristus” (KKK, 487).

Bönen *Var hälsad, Maria*, som vi lär oss som barn, som ligger till grund för Rosenkransbönen och Angelus, och som många dagligen ber tillsammans världen över, bildar strukturen i detta material. I de sex gruppreflektionerna skall vi utforska vad Skriften och Kyrkan säger om Maria – avlad utan synd, evigt syndfri jungfru, Kristi moder, upptagen till himlen.

Gruppreflektionerna är försedda med extramaterial och texturor om kyrkodokument, böner och heliga platser som skall illustrera den mångsekelgamla traditionen av bön genom Vår Fru. Sådana fromhetsformer som byggts upp under lång tid kan hjälpa till att utveckla ”vanedygder” som ”tålmod, acceptandet av varje dags kors och en anda av villig tjänst” (General Directory of Catechesis, 195). Eftersom det ofta är genom konst som människor först möter Vår Fru har vi gjort bruk av ikoner, traditionellt måleri och samtida konst. Dessa konstverk ledsagar texten men tjänar också som en inbjudan till gruppen att stanna och reflektera. Vi vill också uppmuntra er till att använda de dagliga böner som finns i andra delen av häftet och som är hämtade från *Kyrkans dagliga bön*.

Detta häfte är inte knuten till någon viss tidpunkt på året utan kan vara idealiskt för grupper som möts på en viss Maria-fest, till exempel. Vi ber att detta material och er tid tillsammans hjälper er att växa i tro och kärlek, till varandra och till Jesus Kristus, genom att bättre förstå Maria, vår ”enastående förebild i tro och kärlek” (*Lumen Gentium*, 53).

## Hur kan jag använda materialet?

Materialet har en genomgående struktur och form som underlättar användningen.

Gruppreflektionerna sker vilken dag som helst i veckan på en tid och plats som passar deltagarna i gruppen. Gruppreflektionen börjar med en tid av bön. Efter detta kan ni ha en tid av tystnad. Efter läsningen av bibeltexten kan ni ha en stund av delande – där ni delar med er av om något har berört eller talat till er. Ni erbjuds efter detta en reflektion. Slutligen, efter att ha delat ytterligare tankar och frågor efter reflektionen inbjuds ni att urskilja konsekvenserna för ert kristna liv i vardagen.

Mötet fortsätter sedan med små korta böner där det finns möjlighet att på ett personligt sätt tacka Gud, be om förlåtelse eller be om något. Mötet avslutas sedan med en gemensam bön.

För den som vill kan man börja själva mötet med ett korstecken och säga ”I Faderns och Sonens...” och ha två inledande böner som fokuserar och leder in i en medvetenhet om att man står inför Gud. Det kan vara på följande eller liknande sätt:

### 1. GUDS NÄRVARO

Vi påminner oss själva om att när vi nu har samlats och sitter här, så ser Gud på oss med kärlek. Han skapar oss nu och håller oss vid liv. Vi stannar upp för ett ögonblick för att erfara detta och tänka på det.

### 2. FRIHET

Vi ber om Guds hjälp att vi ska bli fria från allt som just nu upptar oss, så att vi kan vara öppna för Gud under denna tid av bön, för att alltmer kunna tjäna och älska honom.

Varje gruppreflektion kan också avslutas med *Fader Vår* och en och en lovsång till Maria eller Mariaantifon som ni finner i slutet av häftet.

## Smågrupper

Detta material är framtaget i samarbete med Studieförbundet Bilda. Till materialet finns även ett häfte som heter

*Smågrupper i kyrkans liv* som är en handledning för den som vill starta och leda en grupp. Smågrupper i kyrkans liv är utgivet av Katolska Utskottet för Evangelisation och Studieförbundet Bilda, och finns tillgängligt på [www.bilda.nu/katolik](http://www.bilda.nu/katolik).

### **Vem kan vara ledare för en smågrupp?**

Egentligen vem som helst kan vara en ledare. Genom de tydliga riktlinjer och praktiska hänvisningar som finns i häftet *Smågrupper i kyrkans liv* framgår det att ledaren inte behöver vara teolog, terapeut eller lärare utan endast en person som kan hålla samman gruppen och se till att alla får komma till tals. Det är sammanlagt endast sex träffar.

### **Hur kan jag starta en smågrupp?**

Att delta i en smågrupp kan vara ett bra sätt att fördjupa sin tro på. Ett sätt komma närmare Kristus och en plats där vi alltmer kan förstå hans uppgift för oss idag. I materialet *Smågrupper i kyrkans liv* kan du läsa mer om hur du gör för att starta en smågrupp.

### **Kom ihåg att rapportera till Bilda**

Kom i håg att rapportera din smågrupp som studiecirkel till Studieförbundet Bilda. På [www.bilda.nu/katolik](http://www.bilda.nu/katolik) hittar du uppgifter om vem som är din kontaktperson på Bilda.



# Var hälsad, Maria

GRUPPREFLEKTION 1

## Inledande bön

*Från profeten Jesaja 61:9–11*

Ledare: Deras barn skall aktas bland folken,  
deras ättlingar bland alla folkslag.  
Alla som ser dem skall märka  
att de är ett släkte som Herren välsignat.

Grupp: Min glädje har jag i Herren,  
jag jublar över min Gud,  
ty han har klätt mig i segrans dräkt

Ledare: och skrudat mig i rättfärdighetens mantel,  
som när brudgummen sätter på sig turbanen  
och bruden pryder sig med sina smycken.

Grupp: Liksom jorden får grödan att spira  
och trädgården låter sådden skjuta upp,  
så låter Herren Gud rättfärdigheten spira  
och äran växa inför alla folk.

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

*Under en kort stund, antingen i vårt hjärtas tystnad eller högt,  
låt oss tacka Herren för allt gott den senaste veckan. När vi  
tackar låt oss minnas, högt eller tyst, alla som behöver våra  
förböner. Ordet omvändelse betyder att vända om – med  
Guds barmhärtighet i minnet, låt oss minnas alla de gånger vi  
vänt oss bort från honom och be om hans förlåtelse.*

## Introduktion till Skriftläsningen

Den helige Matteus skrev: "Be, så skall ni få. Sök, så skall ni finna. Bulta, så skall dörren öppnas." Låt oss nu, i förlitan på Fadern, söka hans vilja i vår läsning, finna den i meditationen; bulta i inre bön för att Guds kärlek och vishet skall öppna sig genom delande och kontemplation.

*Matteus 7:7 och Guido Kartusianen*



## Utforska skrifterna

*Lukas 1:26–38*

I den sjätte månaden blev ängeln Gabriel sänd från Gud till en ung flicka i staden Nasaret i Galileen. Hon hade trolovats med en man av Davids släkt som hette Josef, och hennes namn var Maria. Ängeln kom in till henne och sade: "Var hälsad, du högt benådade! Herren är med dig." Hon blev förskräckt över hans ord och undrade vad denna hälsning skulle betyda.

Då sade ängeln till henne: "Var inte rädd, Maria, du har funnit nåd hos Gud. Du skall bli havande och föda en son, och du skall ge honom namnet Jesus. Han skall bli stor och kallas den Högstes son. Herren Gud skall ge honom hans fader Davids tron, och han skall härska över Jakobs hus för evigt, och hans välde skall aldrig ta slut." Maria sade till ängeln: "Hur skall detta ske? Jag har ju aldrig haft någon man."

Men ängeln svarade henne: "Helig Ande skall komma över dig, och den Högstes kraft skall vila över dig. Därför skall barnet kallas heligt och Guds son. Elisabeth, din släkting, väntar också en son, nu på sin ålderdom. Hon som sades vara ofruktsam är nu i sjätte månaden. Ty ingenting är omöjligt för Gud." Maria sade: "Jag är Herrens tjänarinna. Må det ske med mig som du har sagt." Och ängeln lämnade henne.

*Ta gärna en stund i tystnad för att reflektera över detta textställe, dela sedan ett ord eller mening som slagit dig (utan att gå in på djupet). Tänk efter vad andra har sagt och efter en andra läsning kan ni dela fler tankar.*

## Reflektion

I det bibelställe som vi just läst hälsar ängeln Maria på ett särpräglat sätt. ”Var hälsad, du högt benådade! Herren är med dig.” Thomas av Aquino kommenterar den här scenen och framhäver det unika i den, att det vanligen är människor som hälsar änglar med vördnad, inte änglar en människa som här, där ängeln Gabriel vördnadsfullt hälsar en ung tonårsflicka från Nasaret. Inte ens Abraham, israeliternas stamfader, behandlades så här (1 Mos 18:1–15). Det finns helt enkelt ingen som hon, varken förr eller senare – högt benådad, ändå ödmjuk och trogen – utvald av Gud att föda världens Frälsare.



### Maria i Skriften (från *Lumen Gentium*, 55)

Gamla och Nya testamentets heliga skrifter och den vördnadsvärda traditionen visar allt klarare vilken uppgift Frälsarens moder har i frälsningsplanen och framlägger den åskådligt. Gamla testamentets böcker beskriver frälsningshistorien genom vilken Kristi ankomst i världen gradvis förbereddes. Dessa äldsta dokument, sådana de läses i kyrkan och förstås i den senare och fullkomliga uppenbarelsens ljus, framställer med tiden allt klarare bilden av kvinnan som är Återlösarens moder. I detta ljus ser man henne profetiskt förebådad redan i det löfte om segern över ormen som gavs åt våra stamföräldrar när de fallit i synd (1 Mos 3:15). Likaså är hon jungfrun som skall bli havande och föda en son, vars namn skall vara Immanuel (Jes 7:14, jfr Mika 5:2f, Matt 1:22f). Hon står som den främsta bland Herrens ödmjuka och fattiga som i tillit till honom hoppas på frälsning och tar emot den från honom. I henne, den upphöjda dottern Sion, fullbordas tiden efter en lång väntan på att löftet skulle uppfyllas. En ny frälsningsordning tar sin början när Guds Son antar mänsklig natur av henne för att genom sitt jordelivs mysterier befria människan från synden.





Medan Paulus, som spelade en så avgörande roll för den unga kyrkans spridning, med rätta ses som en förebild för kristet liv och vittnesbörd (1 Kor 11:1), så har vissa kristna traditioner svårt att se Maria på ett liknande sätt. De har svårt med den betydelse som till exempel katoliker och ortodoxa tillmäter Maria. I vetskap om det sätt som andra kristna traditioner ser på Maria kan hon verka besvärande – som ett hinder för den enighet hennes Son bad för. Men förvisso finns det plats för både Paulus oupphörliga aktiva engagemang och Vår Frus tysta kontemplation, hennes enkla närvaro och besinnande hjärta.

Maria, "Theotokos" (gudaföderskan) var bland de sista vid korsets fot och bland de första i den övre salen. Hon gav upptakten till Jesu verksamhet i Kana. Med Johannes Döparen stod hon i gränslandet mellan Gamla och Nya testamentet; med apostlarna var hon närvarande vid Kyrkans födelse. Där Petrus flydde stod hon kvar; där Josef ängslades, var hon inte rädd. För sin trohet, närvaro och mod är hon värdig den ära som skänks henne.

*Vilka minnen av att vända dig till Maria har du? Vilken plats har Maria i ditt böneliv? Hur vill du beskriva ditt förhållningssätt till Maria? Vi talar om Maria som Guds moder, Kyrkans moder och allas vår moder. Hur uppfattar du dessa titlar?*

## Avslutande bön

Fader, ljusets källa i varje tid,  
jungfrun blev havande och födde din Son  
vars namn är Underbar Gud, Fredsfurste.  
Må hennes böner, en moders kärleksgåva,  
vara ditt folks glädje genom alla tider.  
Må hennes svar, ett ödmjukt hjärtas frukt,  
dra din Ande till att vila över ditt folk.  
Skänk oss detta genom Kristus vår Herre.  
Amen.

*Alternativ inledningsbön – Maria Gudsmoderns fest*



## Född utan arvsynd och upptagen till himlen

Att Maria avlats utan synd var länge en spridd föreställning innan det blev dogm år 1854. Detta kan låta som om hon inte vore i behov av Kristi återlösning. Men den salige Duns Scotus hjälper oss att förstå det rätta förhållandet. Det var Kristi förtjänst, han som existerar utanför tid och rum, som Maria fick del av innan hon ens föddes ("föregripande återlösning"). Hennes syndfria natur och syndfria liv, delaktigt i Guds helighet, ledde till att hon upptogs med kropp och själ till himlen efter sitt jordeliv.

