

SUCKEN

nummer 4, 2011



"Jesus jag litar på dig"

"Jesus jag litar på dig"

Kort om sr.Faustyna

Sucken är en medlemstidskrift för Riksförbundet Sveriges Unga Katoliker (SUK). Alla registrerade medlemmar över 13 år får Sucken fyra ggr/år.

Suckens material produceras främst av unga katoliker för unga katoliker. Sucken bör inte ses som den Katolska Kyrkans officiella trycksak.

Kontakt:
sucken@suk.se

Redaktör & layout:
Sara Zielinska

Redaktionsgrupp:
Gustav Ahlman,
Linköping

ISSN 0346-1998

Ansvarig utgivare:
Ravi Elia

Tryck: Exakta Printing,
Hässleholm

Sveriges Unga Katoliker
Box 4007
102 61 Stockholm

Besöksadress:
Brunnsgränd 4, 4 tr
Stockholm

Tel: 08 - 641 78 15
Fax: 08 - 556 017 74

www.suk.se

Omslagsbild:
Sara Zielinska

Helena Kowalska (sr. Maria Faustyna) föddes 1905 i en liten polsk by. Från barnsben var hon mycket religiös. Hon älskade att be, hon var mycket flitig och mycket känslig för andras elände. Sr. Faustyna var nummer tre av tio barn i en familj, som var mycket fattig. Hon gick bara i skolan i tre år, och hon var sex år, när hon lämnade sitt hem för att arbeta som tjänsteflicka och på det sättet tjäna pengar till sig själv och familjen. Jesus kallade henne, när hon var sju år.

Året är 1926. Helena Kowalska fick namnet sr. Maria Faustyna. Den 25 augusti 1938 tog sr. Faustyna emot sista smörjelsen och hon dog den 5. oktober 1938. Den 18 april 1993 blev sr. Faustyna saligförklarad.

Denna mycket enkla, utbildade flicka, litade obegränsat på Gud fick av Jesus en mycket stor mission; att berätta för hela världen om Hans barmhärtighet. Jag skickar ut dig, sade Jesus, till hela mänskligheten med mitt budskap. Jag önskar inte att straffa människor, jag önskar att hela dem. Du skall berätta för världen, vilken stor barmhärtighet jag har mot den, du skall uppmuntra själar till att lita på min obegränsade barmhärtighet.

Sr. Faustynas budskap är alltså inte annat än att påminna människor om den gamla, men glömda sanningen om Guds kärlek till oss människor. "Allt elände försvinner i min barmhärtighet och all nåd som förlöser eller helgar rinner ut från denna källa."

På kvällen den 22 februari 1931 uppehöll sr.

Faustyna sig i sin cell. Plötsligt stod Jesus framför henne. Han var vitklädd och Han höll höger hand lyft till välsignelsen. Den andra handen rörde kläderna vid hjärtat. Från hjärtat, dolt bakom kläderna, utgick två strålar - den ena vit, den andra röd. Strax efter sade Jesus: "Du skall måla min bild, som du ser mig, måla det med undertexten "Jesus jag litar på dig". Jag önskar att denna bild blir ärad; först i ert kapell, så i hela världen. Och

jag lovar, att den själ, som ärar mig i denna bild inte skall bli förtappad.

Den vita strålen, sade Jesus, betyder vattnet, som renar själarna, den röda strålen blodet, som är själens liv. Dopets och botens sakrament renar själarna och dessa två strålar motsvarar Heliga Sakrament. Den bibliska symbolen för den Heliga Anden är vatten och Guds nya pakt med mänskan - Kristi blod. Dessa strålar skyddar själen mot min Faders vrede, sade Jesus. "Lycklig den själ, som lever i deras skugga, ty Guds straff skall inte träffa den."

Bilden målades efter sr. Faustynas riktlinjer 1934. I september 1935 dikterade Jesus en bön: Barmhärtighetens Rosenkrans. Genom den tillber vi vår Fader i himlen och Jesu

lidanden och blod. Jesus önskar att vi ofta ber denna bön.

Denna bön, sade Jesus, ger jag till er för att mildra Guds vrede. **"Min barmhärtighet skall skydda alla som ber den så länge de lever och framför allt i deras dödsstund."**

Man kan be bönen på olika tider av dagen, men särskilt är det bra att be den klockan 15.00. Den 1 oktober 1935 sade Jesus till sr. Faustyna: "När du hör klockan slå tre på eftermiddagen så fördjupa dig i min barmhärtighet för hela världen och särskilt för de stackars syndarna, för i det ögonblicket blev min Barmhärtighet öppen för hela världen - Guds barmhärtighet har övervunnit Guds rättfärdighet."



Innehåll

*G*ud har en plan för dig, en välsignad plan, en väg en plats där du kommer att vara lyckligare än på något annat ställe på jorden! Han vill ge dig lycka, kärlek men framförallt en inre frid. Något högt eftertraktat men som varken kan köpas eller jobbas till. Den enda vägen att nå inre frid och riktig kärlek är att följa Guds röst genom bön, bikt och eukaristin.

Sara Zielinska

Sara Zielinska

4. Rebeccas långa resa

8. Silversmeden

10. Så här får du igång ungdomarna i din församling

12. VUD-återträff i Gävle

13. I min Faders hus foms många rum - om tredje ord

14. Kloster runtom i Sverige

16. Tre starka vittnesbörd

18. Fråga Prästen

19. Unga som ber rosenkransen

20. Adresser till kloster i Sverige



Barmhärtighetens rosenkrans

1) Inledning:

Kyss rosenkransens krucifix, gör korstecknet med det, be Fader vår, Var hälsad Maria, Trosbekännelsen

2) På de stora kulorna:

Evige Fader, vi offrar Dig Din högt älskade Sons, vår Herres Jesu Kristi Dyrbara Kropp och Blod, Själa och Gudom som gottgörelse för våra och hela världens synder.

3) På de små kulorna:

För Hans smärtfyllda lidandes skull, förbarma Dig över oss och hela världen.

4) Avsluta Barmhärtighetens Rosenkrans med:

Helige Herre Gud, Helige Allsmäktige Gud, Helige Odödlige Gud, förbarma Dig över oss och hela världen. (tre gånger).

Jesus, jag litar på Dig. (tre gånger)

Rebeccas *Långa* Resa

Rebecca har gjort en resa utöver det vanliga, hon cyklade från Södertälje ner till Skåne, vidare med bussen mot Paris, tåget till Lourdes, gick över Pyrenéerna till Spanien, och fick uppleva något som många bara drömmer om - friden man finner när man på en berstopp kan beskåda Skapelsens skönhet! beskådandes Skapelsens skönhet från en bergstopp

Isomras begav jag mig ut på stora äventyr. Först cyklade jag från Södertälje till Perstorp på fem dagar. Jag sov på vandrarhem i Stavsjö, Rimforsa, Vimmerby och Växjö. Körde på små landsvägar och lite större, samtalande med vandrarhemsägarna. Jag fick se vårt vackra Sverige på nära håll; sjöar, hagar, solnedgångar. Det var fint. Och träningen var bra och självförtroendet stärktes.

För att ytterligare spara på mina CO2-utsläpp, tog jag istället för flyget, sedan bussen till Paris. Där hälsade jag på två vänner jag fått från studentgruppen som P. Dominik håller i varje söndagskväll i St:a Eugenia (i Stockholm). De var utbytesstudenter och förutom på studentgruppen, träffades vi och grillade, paddlade och drack en och annan öl. Det kändes överkligt att möta upp dem i Paris, men de var sig lika och vi kom snabbt in i en bekant jargong.

Efter en dag i Frankrikes fina huvudstad tågade jag vidare till Lourdes som ligger alldeles vid foten av Pyrenéerna. Som bekant är det en katolsk vallfärdsort som är känd tack vare flickan Bernadette Soubirous 18 mariauppenbarelser på 1800-talet. Bernadette grävde med hjälp av Jungfru Maria fram en källa. Vid den satt jag och bad flera timmar om dagen. Jag betraktade människorna som gick förbi, tog på klippan vid mariastatyn och tände ljus, förundrades över trons kraft. Det var en speciell stämning. Folk kom med sina sorger och besvär, bad Vår Fru om stöd, lade sitt hopp i Guds händer. Det var hela tiden mycket folk i rörelse, men platsen präglades ändå av stillhet. Kanske var det tillit i luften. På kvällarna gick vi i stora fackeltåg och bad rosenkransen på alla möjliga språk. Jag reste ju dit själv men kände mig inte ensam.

Efter tre dagar tog jag bussen till den franska byn Gavar-nie, uppe i bergen. Äntligen fick jag andas bergsluft och de höga topparna åt upp min litenhet. Det kändes som att jag längtat ett helt liv! Dagarna där gick jag till Frankrikes högsta vattenfall som från byn såg ut att ligga väldigt nära,

men som ändå tog tre timmar att gå till. Jag besteg en topp på 2801 meters höjd och åt på fin fransk restaurang med en kvinna från Belgien.

Sen kom morgonen då jag skulle ta mig till Spanien. Jag vaknade tidigt efter en nästan sömlös natt, dimman låg tät över byn och jag letade mig fram till stigen söderut. Det var kallt och fuktigt i luften men redan efter 10 minuter svettades jag ymnigt i den branta uppførsbacken. Jag gick genom hagar där kor och getter hade betat och hörde skrik uppifrån kullarna, män som schasade på sina kreatur. Jag såg bara några meter fram och jag var rädd. Jag tappade bort stigen och gick långsamt så att jag inte skulle falla nerför stupet. Jag hörde det 400 meter höga vattenfallet till vänster om mig, brusa ilsket. De enorma vattenmassorna misshandlade berget under. Och jag blev än mer rädd. Jag frågade mig själv om jag kanske borde vända. Med rosenkransen i handen, hittade jag till slut stigen igen och kort därefter blev jag omsprungen av en galen fransman som tränade höghöjds-löpning. Det blev lugnt inombords.

Efter ytterligare en kilometers vandrande, gick jag över krönet till en stor dal. Jag såg klippväggarna höja sig som en stor gryta. Äntligen kom jag ut ur dimman och när jag vände mig om, såg jag hur vitt dis liksom jagade mig, men till slut försvann i intet. Stephen King's The Mist passerade mina tankar, innan min uppmärksamhet fångades av koskällor och murmeldjur. Jag gissade att det skulle ta mig en timme att ta mig ur grytan, men det tog det dubbla. Svårigheten att bedöma avstånd överraskade mig hela tiden.

Väl uppe stod jag på gränsen mellan Frankrike och Spanien. Jag hade föreställt mig att det skulle vara svårt att veta var gränsen gick, men det var otroligt tydligt. Inte för att det fanns en skylt, utan för att man började hälsa varandra med Hola istället för Bonjour och märkligt nog började solen skina så fort jag bytte land. Det var precis som att alla moln fastnade på franska sidan.



”Det kändes som att jag
längtat ett helt liv!



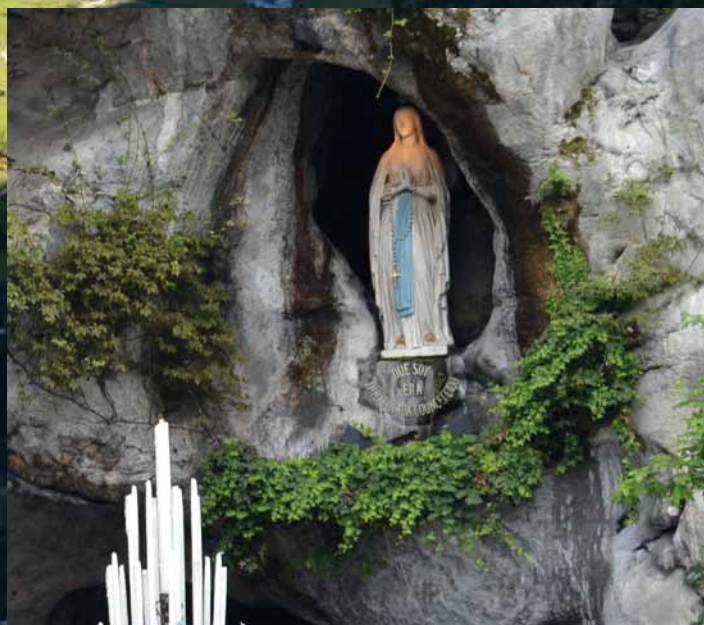
Sista biten till byn Torla i norra Spanien gick längs en flod med friskt genomskinligt vatten, genom skogar och över broar. Jag gillade denna passage bäst, för att det var så vackert och solen sken, och för att jag visste att jag hade lyckats att gå från ett land till ett annat. Jag älskar när en galen idé som gång på gång fått kämpa mot tankar som "nej det går ju inte, inte ska väl jag" blir sann, och jag märker att det visst gick och att det var jag som gjorde det.

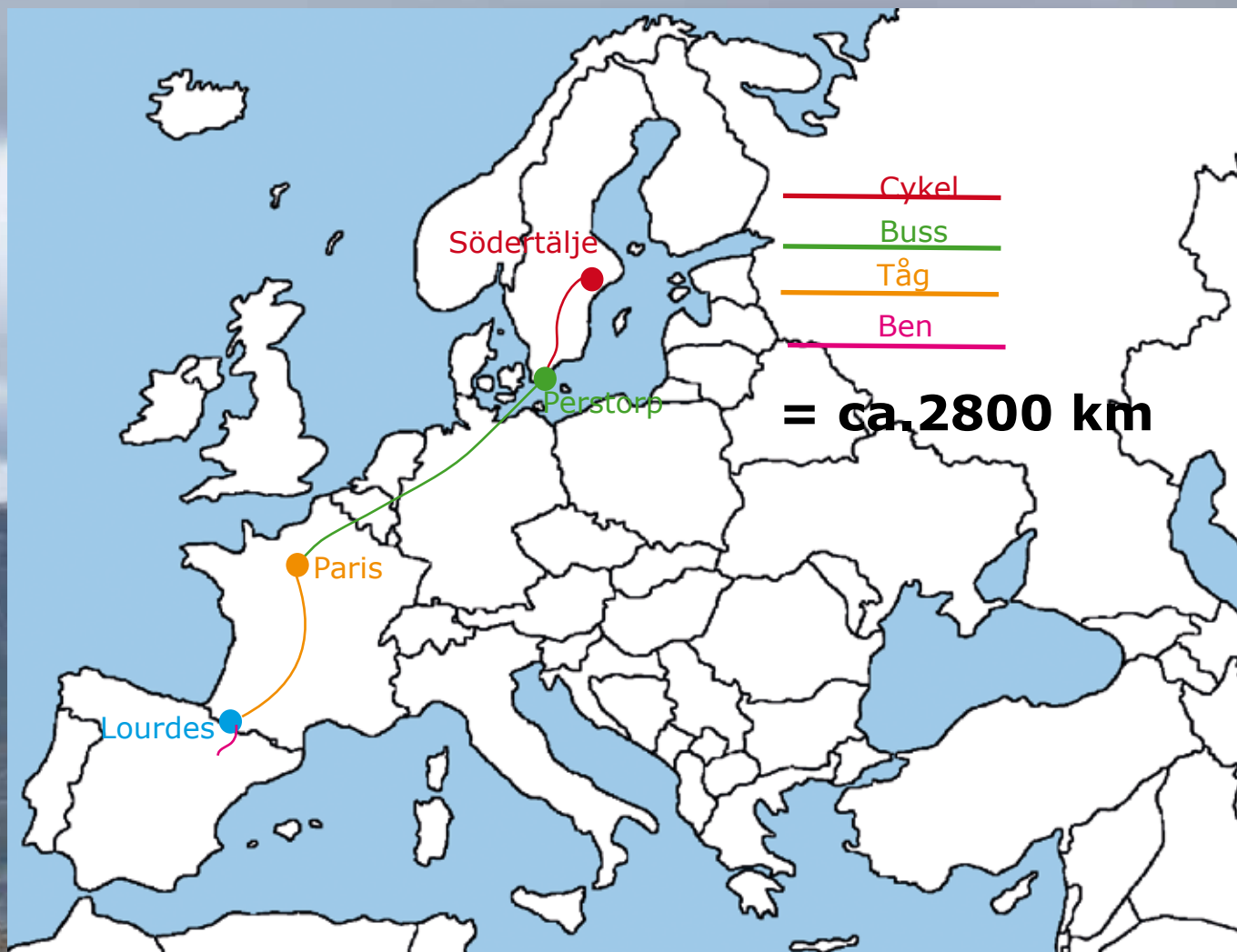
Jag utgick från Torla några dagar. Den finaste upplevelsen härifrån var dagen då jag gick fjorton timmar från tidig morgon till sen kväll. När jag tog bussen till naturreservatet klockan sju på morgonen, var jag inte säker på vart jag skulle gå. Men jag visste att jag ville ha ut så mycket som möjligt av min sista dag. Jag kunde välja mellan två stigar som jag läst om och tyckte verkade spännande. I sista sekund svängde jag höger mot Faja de Pelay. Stannade dock några hundra meter senare under en skylt som sa DANGER med stora bokstäver, blev konfunderad och drog upp guideboken. Bakom mig hörde jag steg och möttes av en man med stort hår och snälla ögon, som sa något på spanska. Jag frågade om skylten och han skrattade lite och utbrast "no danger!" Så jag fortsatte i sällskap av Jorge från Barcelona.

Under de fjorton timmar vi spenderade tillsammans var vi mest tysta och njöt av berget under våra fötter och den fina utsikten, men då och då vände han sig om och berättade om det vi såg. På håll såg vi Breca de Rolando (Brèche de Roland) som är ett 40 meter stort hål i bergsväggen, som jag hade önskat att få komma närmare, men aldrig fann tiden att gå till. Myten om den stora rektangulära sprickan i berget handlar om Charlemanges brorson Roland som blev omringad av saracenerna. Istället för att ge dem äran att överta sitt svärd, försökte han förstöra det mot bergsväggen. Men till sin förvåning krossades berget istället och han kunde fly.

Vid en vattenpaus berättade Jorge hur han hade bestigit Monte Perdido – det förlorade berget, på vintern med is- yxa och stegjärn. Det låg precis framför oss och jag tittade drömskt mot toppen. Han var på väg dit, för fjärde gången, och frågade lite försynt om jag ville hänga med. Så så blev det; en dag jag lagt i Herrens händer slutade på en topp på 3352 meters höjd. Det var en fin överraskning!

Sedan jag kom hem till Sverige har jag så fort mitt samvete tillåtit mig att lägga ifrån mig den jämförelsevis tråkiga studentlitteraturen, bara läst om berg. Jag har slukat de viktigaste av Jon Kraukauers verk, studerat rutten upp för Mont Blanc, fångslats av Aron Ralstons öde i Utah och Miraklet i Anderna. Jag försöker att tämja mitt rastlösa hjärta någorlunda för att överleva tentorna, men egentligen vill jag bara ut på fler äventyr. Naturen är så fascinerande och mäktig - skapad av en sann konstnär!





”Inte ens i den mörkaste dal
fruktar jag något ont,
ty du är med mig,
din käpp och din stav gör mig
trygg.”

Psalm 23

Silvermeden

Tre äldre damer brukade träffas varje torsdag för att läsa Bibeln tillsammans. En torsdagseftermiddag hade det blivit dags att läsa ur Malaki i Gamla testamentet. "Han sätter sig ner likt den som smälter och renar silver", läste en av damerna högt ur Malaki 3:3. På vägen hem från bibelträffen dröjde denna bibelvers kvar hos en av damerna.

"Varför står det att Gud är som en silvermed som sitter ner medan han arbetar med att rena oss?" funderade hon.

Hon kunde inte sluta fundera över detta, så när hon komhem letade hon upp en silvermed i telefonkatalogen, ringde upp honom och bad att få komma på studiebesök någon dag. Silvermeden blev en aning överraskad, men sa att hon var varmt välkommen att komma förbi.

Sagt och gjort, några dagar senare gick den lilla damen ner till silvermeden.

"Säg mig, kan du berätta något om hur du arbetar med silver?"

Det gjorde smeden gärna och han berättade noggrant hur hela processen gick till väga.

"Men säg mig" sa hon när han avslutade sin beskrivning, "stämmer det att du sitter ned medan reningsprocessen pågår?"

"O ja!" svarade smeden. "Jag måste sitta ner med blicken stadigt fäst på smältugnen. Om processen får pågå det minsta lilla längre än nödvändigt, kommer silvret att bli skadat."

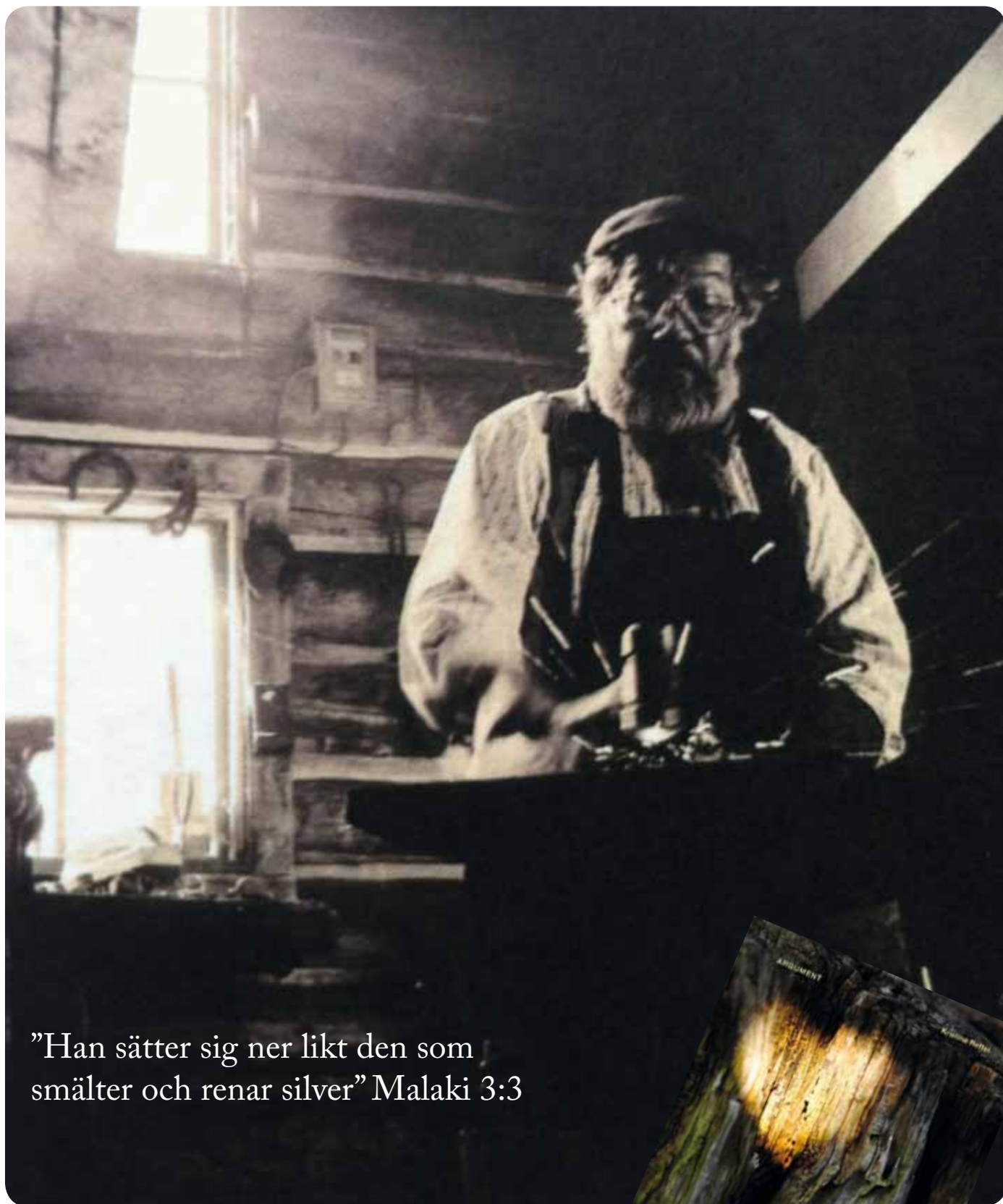
Den lilla damen blev alldeles varm i hjärtat när hon hörde smedens ord. Tänk att Gud gör det samma med oss! Han håller blicken stadigt på oss medan vi går igenom en prövning, så att vi inte provas mer än vi klarar av.

Hon tackade så mycket för att hon fått komma på besök och för att smeden hade tagit sig tid att berätta så mycket om sitt arbete för henne.

Men precis när hon skulle lämna smedjan, ropade smeden efter henne.

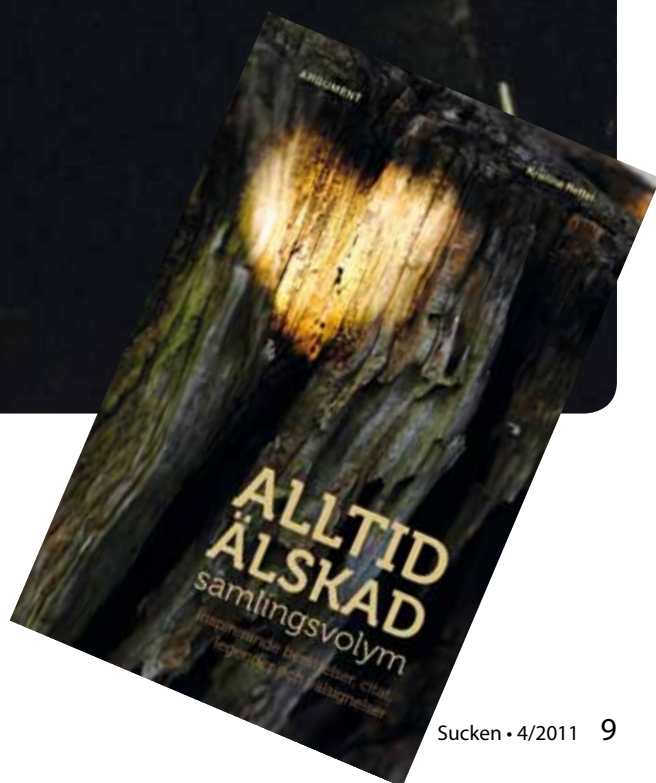
"Förresten, det var en sak jag glömde berätta. Jag vet att reningsprocessen är färdig när jag kan se min egen spegelbild i silvret."

*Tack till Saveen Shamsha för tipset!
Novellen är publicerad med tillstånd av Argument Förlag AB*



”Han sätter sig ner likt den som smälter och renar silver” Malaki 3:3

Har du noveller eller dikter som ligger i lådan och samlar damm? Skicka dem till oss så vinner du ”Alltid Älskad” av Kristina Reftel Argument Förlag



Valida tipsar!

Så här får du igång ungdomarna i din församling

Känner du dig ensam i kyrkan? Är mässan rena sömnpillret och kyrkaffet tråkigt? Gör något åt det! Starta en ungdomsgrupp i din församling. Sucken hjälper dig på vägen, läs idag - gör imorgon!

- 1. Kombinera andligt och skojigt**
- Att vara katolik betyder inte att man ska ha det tråkigt.

- 2. Tänk enkelt**
- Fredagsmessa och bowlingkväll är en bra combo. Det är ur det enkla som stora planer föddes. Gör verksamheter som sammansvetsar er som grupp, ni lär känna varandara och ur det kommer planer där alla känner sig delaktiga.

- 3. Ta hjälp av Bilda**
- Starta en studiecirkel, de har en otrolig mängd av "isbrytare" och metoder på hur man kommer varandra nära. www.bilda.nu

- 4. Inspireras utifrån**
- Hur gör de i andra länder? Ex. Youth 2000, Oasrörelsen i Polen osv.



Bild: www.sxc.hu

5. Rosenkransens mysterier
Mysterierna är så mycket mer än scener att meditera över. Gör ett teateruppsättning där ni tolkar hur det kunde ha sett ut.

7. Jobba lokalt tänk regionalt
Ta kontakt med en närliggande församling, ni kanske kan göra något tillsammans? Gör små resor ut till närliggande ordnar där ni besöker ordensfolket.

6. Samarbeta med kyrkoherden
Fråga om han har nå tips eller vad han behöver hjälp med. Lär er spela en låt som ni spelar inför församlingen under högmässan. Hjälp till vid mässan! Läs bibelläsningar, samla kollekt. Om ungdomar ser att andra ungdomar är engagerade så kommer de att inspireras och se att det finns plats för dom i kyrkan.

8. Regelbunda träffar
En gång i månaden är lagom men finns behovet ska ni absolut försöka ses oftare.

9. Kontakta SUK's konsulent för din region
Känner du dig osäker kan du alltid kontakta SUK's konsulent, vi hjälper dig på traven. Mer info hittar du på vår hemsida www.suk.se.

10. Glöm inte den Helige Anden
Be till den Helige Anden om ljus och tålamod. Ni är kanske få till en början, men ge inte upp, med engagemang och hopp blir ni fler.

Alla aktiviteter borde startas med en andakt, enkel bön eller mässa.

- Bowlingkväll
- Mat som man tillagas/köps in gemensamt. Alla hjälps åt att duka, servera, städa.
- Filmkväll med diskussion
- Bjud in någon spännande som är villig att lämna vittnesbörd eller diskutera med ungdomar
- Pyssel - ett oerhört kul sätt att umgås på!

Återträff Världsungdomsdagen i Gävle

St Pauli Katolska församling 24-25 september

Aterträffen började med att alla samlades, inte många hade varit i lilla Gävle. 35 personer var närvarande, varav några som inte var med på VUDen. Men inte alla från VUDen kunde delta. Fader Witold Mlotkowski deltog från Västerås. Vår 50-gruppsledare Heba Faraj var naturligtvis närvarande likaså alla 10-gruppsledare utom en som fick förhinder. Valida hade också kommit.

Vi började lördagen med gemensam lunch.

Efter lunchen satte vi oss i ring och delade med oss våra tankar, upplevelser och åsikter om VUDen. På förberedelseläggret inför VUDen hade vi skrivit ner våra förväntningar, dessa lästes upp och man fick reflektera över sin egen och andras skrivna förväntningar.

Efter det lekte vi olika lekar, som alla gav oss olika perspektiv och vi delade våra upplevelser från Spanien på olika sätt. Dels genom att spela upp scener av olika upplevelser, tex någon berättade något som hände under VUDen sedan skulle några spela upp scenen.

Eller sätts in i scenario och spela efter vad vi upplevde under VUD-dagarna. Senare fick vi också föremål som påminde om VUDen och fick måla och skriva dikter om de. Dessa lekar gjordes blandat dels i 10-grupperna som vi var i under VUDen, dels slumpmässigt indelade grupper. Detta gav tillfälle att lära känna andra mer utanför gruppen.

50-gruppsledaren samt 10-gruppsledarna tackades med symboliska presenter från deltagarna.

Vi gick även på mäsä på kvällen med kyrkoherde fader Damian Eze.

Mycket intressant och lärorik dag som man fick lära känna varandra också efter VUDen, vissa har den förändrat märkbart, andra är under process. Vi alla var på samma ställe men såg olika saker och upplevde det väldigt olika. Detta var intressant att höra och diskutera. Dagen därpå gick vi på söndagsmässan och återträffen avslutades med genemsam lunch, utvärdering och avslutande ord från Heba Faraj.

Må Guds kärlek växa starkare i våra hjärtan
Tara Faraj, Gävle

1 min Faders hus finns många rum.....

Om att hitta en annan plats i kyrkan - så kallade tredje ordnar - lekmannagrupp som tillhör ordensfamiljen.

En av de stora fördelarna med att vara katolik är den stora mångfalden vi har i vår kyrka av traditioner, sätt att be på och andliga rörelser. Vi behöver inte vara så bundna av att det ska vara på ett visst sätt. Alla har vi olika kallelser i Kyrkan och det är ju bara bra! Vi kan tycka mer om viss andlighet och vissa traditioner och då väljer vi det framför sådant som inte tilltalar oss på samma sätt.

En viktig sak för oss människor är att ha ett ställe att känna oss hemma på. Att hitta en gemenskap med människor som liknar oss och strävar åt samma håll.

När man håller på att bli vuxen och får mer distans till den familj man är uppväxt i, kan man ibland känna sig väldigt ensam. Den invanda tryggheten finns inte kvar på samma sätt och man ska hitta sin egen väg, sitt eget sätt att leva på. Det som är lätt att glömma bort är att vi behöver Kyrkan lika mycket som förut. Och – vilket kanske är ännu lättare att missa – Kyrkan behöver oss!

Gud behöver oss så att vi kan göra Hans verk i denna världen. För att visa oss rätt väg använder Han ofta andra människor. Det är verkligen inte lätt att hitta sin väg alldeles ensam. En andlig rörelse eller bönegrupp kan hjälpa oss att hitta vår plattform i tillvaron, vårt lilla rum i det jättestora



Klostergången i den helige Benedictuskloster

hus som är Kyrkan. Bara för att man är ung behöver man inte nödvändigtvis tycka att det är kul i ungdomsgruppen (om det finns någon!) Det finns inget som säger att man måste känna samhörighet med några människor bara för att man är i samma ålder. Om man vågar vara öppen kan man hitta nya gemenskaper.

Klosterordnarna har ofta en lekmannagrupp som tillhör ordensfamiljen. Det brukar kallas för "tredje orden". Det kommer sig av att i många fall har en orden börjat med en manlig ordensstiftare som har samlat en grupp likasinnade män omkring sig. Senare har en andra, kvinnlig gren tillkommit eller anslutit sig. Det "tredje" syftar då på att personer som inte känner sig kallade till ordenslivet, men däremot till andan och spiritualiteten som finns i klostergemenskapen och traditionen, ändå kan vara en del av klosterfamiljen men förbli lekmän och alltså kunna gifta sig och ha ett yrke.

I Sverige har vi sådana här "tredje ordnar" eller lekmanngrenar hos karmeliterna, dominikanerna, franciskanerna och birgittinerna. Det som kännetecknar de här lekmännen är att de vill ta sin tro på allvar, verkligen leva som kristna och känner att de bäst kan göra det i gemenskap och med stöd av likasinnade medkristna systrar och bröder. De har känt sig tilltalade av ett visst helgon och känt sig hemma hos en viss orden.



Karmelgårdens gästrum

Det är inte alltid lätt att veta vad det är som drar en i just den riktningen, precis som det är svårt att sätta ord på varför man till exempel tycker om en särskild person. Något som jag tror var viktigt för mig som är birgittinoblat (som det heter hos birgittinerna) är att den heliga Birgitta som grundade orden på 1300-talet, var svenska, och för mig förankrar hon liksom den katolska tron i den svenska historien. Sedan heter det i ordensregeln, som är ett slags programförklaring, att den är "först och främst för kvinnor". Eftersom jag är katolik, kvinna och svensk, bidrog det nog starkt till just min hemmahörighet hos birgittinorden, som om man ska vara noggrann egentligen heter Vår Allraheligaste Frälsares orden. Och ordet "oblat" betyder offergåva. Och så är det ju när vi engagerar oss – då ger vi oss själva.

Faktum är att vi oftare hittar vår rätta väg i livet när vi frågar

”Var kan de gåvor
Gud har givit mig bli
till glädje för andra?”

oss: "Var behövs jag någonstans?" "Var kan de gåvor Gud har givit mig bli till glädje för andra?" snarare än när vi mera söker personlig tillfredsställelse i första hand och tänker: "Vad kan jag få ut av detta?" "Vad kan det ge mig?"

Det gäller att vara öppen. Och när man tycker att man nog har hittat rätt här i livet måste man också våga satsa på det. Det finns egentligen inget att vara rädd för. Gud är ju med!

Text: Elsa Casselbrant ObIOSs

Bild: Gustav Ahlman



Klosterkyrkan i Heliga Hjärtas kloster

Många kloster tar emot gäster!

Text: Gustav Ahlman

Sedan äldsta tid har det funnits kristna som till synes lämnat världen för att leva avskilt som eremiter eller i kloster, i syfte att komma Gud närmre och för att ännu mer intensivt kunna leva i kärlek till honom och sina medmänniskor ute i världen genom ett liv i bön och arbete.

Men även om man inte är kallad till att leva hela sitt liv i ett kloster så har vi alla ett andligt behov av att med jämna mellanrum dra oss undan från den hektiska vardagen för att genom bön och stillhet åter kunna ställa in rätt fokus i våra liv – nämligen på Gud. Därför anordnas det ofta reträtter på kloster och kursgårdar, där man kan få möjlighet till några dagars bön och eftertanke, samt tillfälle att fördjupa sig i ett visst ämne av vår tro genom reträttledarens föredrag. Många reträtter är så kallade tysta reträtter, vilket innebär att deltagarna inte får tala med varandra. Detta kan kännas ovant till en början, men har visat sig vara ett mycket effektivt hjälpmedel för att även en reträtt som bara varar en helg ska kunna lämna ett viktigt avtryck i själen. Nästa år planerar SUK att anordna två reträtter i Heliga Hjärtas kloster vid Omberg som ska vara särskilt anpassade för ungdomar. Man behöver dock inte åka på reträtt för att besöka ett kloster. Det finns nämligen många kloster som tar emot gäster, utan att man behöver ha den minsta tanke på att själv bli munk eller nunna. Den helige Benedictus, som brukar kallas det västerländska munkväsendets fader, skriver i kapitel 53 av sin klosterregel från 500-talet: "Alla gäster som kommer skall tas emot såsom Kristus, ty han själv kommer att säga: 'Jag var främling, och ni tog emot mig.' Alla skall visas tillbörlig heder, särskilt trosfränder och pilgrimer." Även i vårt stift finns det flera kloster som tar emot gäster på detta sätt. Vid ett enskilt klosterbesök hålls det inga föredrag, utan man följer helt enkelt med i klostrets egen dagsrytm genom att delta i gudstjänsterna och måltiderna, och efter omständigheterna eventuellt också hjälpa till med något praktiskt arbete. Man kan också ta tillfället att samtala med någon av klostrets bröder eller systrar, ta promenader i klostrets trädgård eller dess ofta natursköna omgivning, eller helt enkelt bara koppla av och bara vara inför Gud. En klostervistelse kan vara kortare eller längre allt efter de aktuella behoven och praktiska möjligheterna, och man betalar för sitt uppehälle efter förmåga. Så om du upplever ett behov av att komma bort från vardagen ett slag och få en nytändning i ditt andliga liv – tveka inte att kontakta något av klostren som presenteras här intill.

Hur vet jag att Gud finns? Anna, Weronika och Karolina är tre tjejer vilkas liv förändrades för att de vågade tro och vågade öppna sig för Guds kärlek och nåd.

”Jag gråter över alla år jag lät mig våldtas”

En kall vinterdag för tre år sedan stod jag uppe på St Eriksbron och tittade ner på det kalla vattnet. Isflaken slog mot varandra och det blåste kallt. Jag fann mig där, ensam och ledsen, med en brinnande längtan att hoppa. Att försvinna. Jag fantiserade om hur befriande det skulle vara där i mörkret, känna kylan omsluta min kropp. Jag ville inte direkt dö, men om så skulle bli fallet kunde jag leva med det.

Men så for bilden av min lillebror genom huvudet. Den största kärleken i mitt liv. En ännu enkel kärlek, den enda person jag stod ut med och mycket mer. Jag kunde inte riskera att lämna honom. En snabb konsekvensanalys och jag gick besviket vidare över bron.

Hur hamnade jag egentligen där? Hur hamnade jag i dessa tankar? Hur kunde den gullockiga lilla flickan med gröna ögon som förut var jag, inte klara av livet längre?

När jag var elva år skiljdes mina föräldrar. Flera år innan hade jag drömt mardrömmar om detta. De stod vid min säng och lovade dyrt och heligt, men själv visste jag bättre. När dagen kom intalade de mig att det var bättre att skiljas än att fortsätta bråka. Detta är en av de första gångerna, som jag minns, där jag blev berövad mina egna känslor. Det var inte så jag kände, att det skulle bli bättre. Jag var jätteledsen och ville bara skrika och gråta. Men jag upprepade lögnen för mig själv ”det blir bättre”, och gick vidare.

Nästa gång var tre år senare, när jag lät en fyra år äldre kille ligga med mig. Då var jag redan tränad i att stänga av mina känslor och såg min oskuld flyga iväg med en känsla av... ingenting. Det var så man gjorde, nu var det avklarat, fortsatt med nästa erfarenhet.

Givetvis var detta ingenting nånting. Det var smärta, tomhet, sorg och elände. Det var mitt egenvärde som denne Tomas, eller vad han nu hette, spottade på, som han tog ifrån mig. Men detta kändes bara om jag tillät det. Och jag lärde

mig fort hur man skulle göra för att det inte skulle kännas. Jag kunde dricka för mycket, jag kunde hängla mer, jag kunde ha mer sex, jag kunde hetsäta, jag kunde hetsträna, jag kunde knarka. Det var hembränt, det var punk, det var amfetamin och ecstasy, det var killar och tjejer. Det var desperata försök att fylla tomheten inom mig.

Men hur mycket jag än försökte dämpa mina känslor, gick de till slut inte att hålla tillbaka. Den fullfjädrade bulimin jag nu drogs med fungerade inte längre. Matmonstret som bodde inom mig var en vän som svek, och jag föll tungt. Och till slut stod jag där på bron, förhandlande med mig själv. Var det värt risken? Om jag hoppade skulle någon fatta att jag var knas och kanske vilja hjälpa mig. Men om jag slog huvudet i det där isflaket skulle jag nog dö och aldrig se min brors ansikte igen.

Kort därefter flydde jag till Indien men kom hem igen, mer förtvivlad än någonsin, slagen till marken. Jag hade börjat vända mig till Gud, först i ilska, sen mer hoppfullt, sen i ilska igen. Jag frågade honom vad jag skulle göra, vart jag skulle ta vägen och mindes då

en vän jag fått på ett 12stegsmöte. Jag följde med henne till Domkyrkan vid Medborgarplatsen. Och sen den dagen har han inte släppt taget om mig.

Inte hon heller. Hon har pratat med mig, gråtit med mig, älskat mig och väglett mig. Jag konverterade och konfirmerades och jag går i själavårdssamtal hos en präst. Men ibland slås jag fortfarande till marken. Jag har blivit så grundligt sårad och skadad, i min person, i mitt värde. Jag gråter fortfarande över smärtan att inte vara älskad eller värd, över alla år jag lät mig våldtas och över alla de sätt jag våldfört mig själv på. Jag plågas fortfarande av mitt inre kaos och ibland känns det som att det aldrig ska ta slut. Har jag ens kommit någonstans, eller står jag fortfarande kvar på bron? Och den värsta rädslan av alla; kommer jag någonsin våga låta någon komma nära igen?

Men så hejdar jag mig och minns i vems tjänst jag numera

står, vem som bär det yttersta ansvaret för mitt liv så länge jag låter honom. Gud. Låt din vilja ske. I din kyrka är jag trygg, i din famn vill jag vila. Stenen över mitt bröst lyfts och ångesten lättar. Men Gud, kan vi inte jobba lite snabbare? Kan vi inte nå målet snart?

Jag är väldigt arg. Jag är arg på mina föräldrar, på samhället, på människor, inte längre så mycket på Gud. Men arg. Om någon hade berättat för mig vad det innebar att leva, så kanske det inte skulle bli så svårt? Om jag hade anat vilka konsekvenser jag skulle få av de saker jag gjort... Om jag fått ha kyrkan som moder och Gud som fader redan som barn? Och så blir jag arg på katoliker. Att de inte gör vad kyrkan säger. Att de inte lever i kyskheter, att de inte går i kyrkan varje söndag, att de inte ser vilken skatt de har. Varför vill ni inte ens försöka förstå hennes budskap?



”Jesus läker min ångest”

Nedstämdhet och ångest är något jag har brottats med sen tonåren och den enda lindring och glädje jag fått är de gånger jag släppt Jesus in i mitt hjärta.

En höstig söndagen var jag inte den gladaste att gå i mässa, jag drog mig från att gå men kände att jag måste. I massan börjades med en psalm som jag hade mycket fina minnen från efter en resa till Heliga Landet och jag kände ett oerhört stort lugn, det var en härlig känsla, som balsam åt själen. Massan fortlöpte och prästen höll en predikan som fick hakan att ramla. Han pekade inte bara på att vi i församlingen måste ändras men även prästerna – för även dom gör fel – att de är bara mänskliga och behöver vårt stöd, våran bön. Det var nog en av de mest rörande och ärliga predikningarna jag någonsin hört i mitt liv!

Efter kommunionen gick jag för att be vid tavlan av den barmhärtige Jesus och kände hur mitt hjärta och hela min bröstkorg fick en kramp.

Den var rejäl och den släpte när jag slutade att be. Rätandes på kroppen kände jag hur alla dåliga känslor, allt negativt bara flöt bort! Det var helt otroligt! Alla dessa svåra och jobbiga känslor var som bortblåsta, jag visste att det bara var Jesus som kunde ha gjort något så stort!

Weronika 21 år

Men det är så det är. Vissa måste lära sig den hårda vägen även om de har sanningen framför näsan. Andra lär sig aldrig. Jag hoppas att jag en dag lär mig. Att jag med kyrkan som moder och Gud som fader kan leva så som det var tänkt. I frid, i kärlek, i lycka. Tills dess gör jag mitt bästa. Jag undviker höga höjder och ställer mig upp igen efter att ha fallit. Och jag ber, ske din vilja, inte min...

Anna, 26 år



”Mitt mörker sköljdes bort av Guds ofattbara nåd”

Ar 2000 tog jag studenten och jag var redo för mitt nya liv från skolan. Jag anmälde mig till VUDen i Rom och där träffade jag min första kärlek. Vi blev tillsammans och samtidigt fick jag mitt första jobb. Efter några år så började jag må dåligt på grund av jobbet och samtidigt gick det inte så bra med min första kärlek. Jag och min pojkvän gjorde slut, jag sa upp mig från jobbet och jag hamnade i en depression med allt det här. Det som jag trodde var mina drömmar krossades mitt framför mig och jag befann mig på botten med mitt liv. Jag tappade min tro på Gud nästan helt och hållet och jag kände mig helt tom inombords, jag befann mig i totalt mörker. Trots det fortsatte jag gå i kyrkan, jag deltog i mässorna, jag gick ner på knä när man skulle gå ner på knä och jag bad alla böner i massan som jag skulle be. Trots det var jag helt tom inombords. Jag vägrade dock ge upp!

På något sätt visste jag att Gud fanns där för mig, på något sätt visste jag att han bar min smärta oavsett, på något sätt visste jag att trots mitt mörker så var det något som drog mig till kyrkan. Jag fick chansen att åka till Rom 2004 och då fick jag även chansen att träffa Paven Johannes Paulus II i hans hem. Den nåden jag fick då i en klumpsumma gjorde att jag inte riktigt visste vad jag skulle ta mig till. Det tog ytterligare ett år innan jag kunde förstå vad Gud menade med denna nåd. Jag förstod det då jag tillsammans med 1 miljon ungdomar deltog i Vigilien tillsammans med Benedikt XVI i Köln. Allting kom som en våg och den sköljde bort all mitt mörker som jag hade haft inom mig. Jag trodde igen, jag kände Guds nåd igen och jag kände kärlek igen.

Hela min identitet katolskt, allt jag gör, det gör jag för vår Herre, jag ser honom i min nästa varje dag. Det blev konsekvenserna av den nåd jag fick av honom och jag tackar honom varje dag för att han bar mig när jag hade det som svårast.

Karolina, 29 år

Red.anm. Anna, Weronika och Karolina heter egentligen något annat.

Funderar du på sådant som ingen vill svara på?
Är det för pinsamt eller vet du inte vem du ska
fråga? Mejla till f.Morgan han har hört allt! mor-
gan@suk.se

Onani - hjälp!

Hej,

Jag är en kille på 15 år som har ett pinsamt problem.
Många av mina kompisar tycker inte det är ett problem.
För några år sedan upptäckte jag vad onani var och i bör-
jan tyckte jag att det var något som gav mig stor ro. Men
nu har det gått några år och jag är "tvungen" att onanera
fast än jag inte vill, ibland vaknar jag mitt i natten och
halvt medvetandes gör det. Sen på morgonen märker
jag vad som hänt och jag skäms. Jag biktade mig några
gångar men detta är ett problem som återkommer och
jag vet inte vad jag ska göra! Känns meningslöst att bikta
mig. Vad ska jag göra?

"Daniel"

Hej Daniel!

Grattis till att du vågar ta i det här problemet! Tre saker: 1) **Bikta alltid direkt! Onani är i sig själv en svår synd som måste bik-
tas.** Det finns dock då och då förmildrande omständigheter typ ångest eller
ingrodd vana. Men det är ingen mening i att spekulera i om det var en svår
synd eller inte - bättre att bikta. Sedan är det hela över.

2) Det är bra att du bryter vanan för du kan vänja dig vid att ha en liten
hemlighet som du gömmer för Gud och det är inte bra för din andliga ut-
veckling. Och dessutom blir din syn på sex osund.

3) Du har nu fått en chans att fundera på varför det blev så här. Om du har
mycket mer ångest i dig än normalt, så är det bra för dig att veta om det
redan i unga år. Man kan leva bra med mycket ångest och det vara en fördel
många gånger för man blir då känsligare mot sin medmänniska.
Men det är en liten extra börda som Gud kanske låter dig ha kvar hela livet.

Allt gott!

Din fader Morgan



Fader Morgan är stifts-
ungdomspräst med 12
årig erfarenhet från
skola.

Favorithelgonen är He-
liga Birgitta och Helige
Josémaria. På fritiden
läser han deckare typ
P.D.James och Maria
Lang



Unga som ber rosenkransen

Bild: Mattias Neikter



Jacob Andersson

16 år, från Göteborg

Sucken kommer att uppmärksamma unga som ber rosenkransen och i varje nummer får vi träffa en ung SUKare som kortfattat berättar om denna underbara bön.

För att systematisera sin rosenkransbön, göra den regelbunden kan man be i den Helige Faderns intentioner som ändras varje månad. Kolla på www.katolskakyrkan.se

Man finner
en frid

Var ber du?

Jag brukar be på bussen, när jag är ute och går, i kyrkan eller hemma

Hur väljer du dina mysterier?

Jag brukar nästan alltid ta de mysterierna som är för den dagen. Men ifall jag inte har med mitt breviarium brukar jag ta Glädjens mysterier som är det enda jag kan helt utantill.

Vad ber du om just nu?

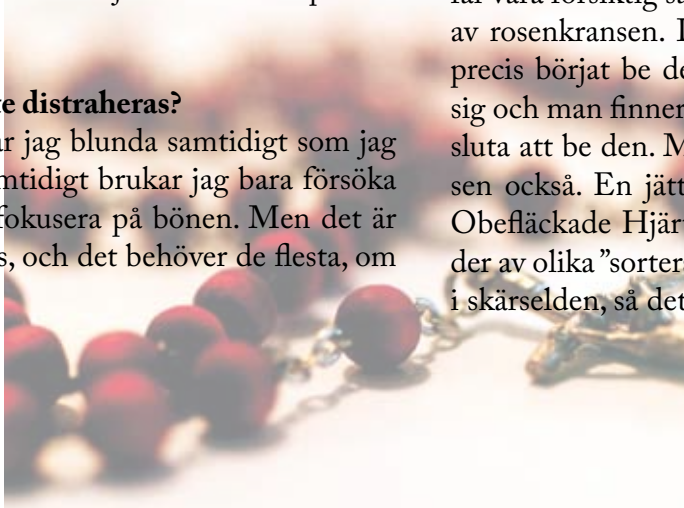
senaste VUDen jag bad för och just nu för alla präster och kallelser.

Har du knep för att inte distraheras?

När jag sitter ner brukar jag blunda samtidigt som jag ber, men när jag går samtidigt brukar jag bara försöka slappna av och enbart fokusera på bönen. Men det är svårt att inte distraheras, och det behöver de flesta, om inte alla, öva på.

Varför ber du kransen?

Därför att det är ett väldigt bra hjälpmedel i bönen, det är redan förutbestämt vilka böner man skall be, vilket många säkert kan tycka är skönt. Men en av sakerna jag gillar allra mest med rosenkransen är att jag kan slappna av så mycket när jag ber den, jag kan bönerna i den utantill, och det är jag säker på att de flesta kan, vilket gör att jag kan blunda men ändå fortsätta be, men man får vara försiktig så att det inte bara blir tomt rabblande av rosenkransen. Det kan vara segt i början när man precis börjat be den, men efter en stund ger det med sig och man finner en frid i det och tillslut vill man inte sluta att be den. Men det finns så mycket i rosenkransen också. En jättebra bok jag har som heter "Marie Obefläckade Hjärtas Kärleksflamma" finns det mängder av olika "sorters" rosenkransar att be t.ex för själarna i skärselden, så det är en bok jag rekommenderar.



Posttidning B

Avsändare:

Johannes Paulus II:s Pastoralcentrum
SUK
Box 2150
103 14 Stockholm

Adresser och kontaktuppgifter till kloster i Sverige som tar emot gäster:

Birgittagården

Birgittasystrar O.Ss.S., Rom
Uddnäs vägen 58, 791 46 Falun
Tel: 023-321 47
E-post: falun@birgittasystrarna.se
Hemsida: www.birgittasystrarna.se

Den helige Benedictus kloster

Pater Ingmar Svanteson OSBv
Mariavall, 273 95 Tomelilla
Tel: 0417-232 09
E-post: benedictuskloster@katolskakyrkan.se
Hemsida: www.benedictuskloster.se

Franciskusgården

Franciskanerna T.O.R.
Jons väg 44, 433 75 Jonsö
Tel: 031-795 72 35
E-post: friary.tor@paxetbonum.se
Hemsida: www.paxetbonum.se

Heliga Hjärtas kloster

Mariadöttrarna OSB
592 93 Borghamn
Tel: 0143-210 20

Jesu Moder Marias kloster

Benediktinsystrar OSB
Mariavall, 273 95 Tomelilla
Tel: 0417-231 91
E-post: mariavall@katolskakyrkan.se
Hemsida: www.mariavall.se

Karmelgården

Karmelitbröder OCD
Norraby 1300, 260 22 Tågarps
Tel: 0418-531 22
Hemsida: www.karmel.se

S:ta Birgittas kloster

Birgittasystrar O.Ss.S., Rom
Burevägen 12, 182 63 Djursholm
Tel: 08-755 17 85
E-post: djursholm@birgittasystrarna.se
Hemsida: www.birgittasystrarna.se

Sankt Dominikus kloster

Dominikansystrar OP
Rögle 224, 247 91 Södra Sandby
Tel: 046-514-20
E-post: systrarna@roglekloster.se
Hemsida: www.roglekloster.se

S:ta Birgittas abbedi Pax Mariae

Birgittasystrar O.Ss.S.
Myntbacken 2, 592 30 Vadstena
Tel: 0143-109 43
E-post: guesthouse@birgittaskloster.se
Hemsida: www.birgittaskloster.se



Franciskusgården