

# **Novena om arbete**



***på förbön av  
den helige Josemaría Escrivá  
Fader Francisco Faus***

Den portugisiska originaltexten är skriven av Fader Francisco Faus, Sao Paulo, Brasilien.

Imprimatur

Stockholm den 13 december 2016

+ Anders Arborelius, OCD

Biskop av Stockholm

De som får bönesvar på förbön av den helige Josemaría Escrivá ombeds meddela Prelaturen Opus Dei, Tyrgatan 2, 114 27 Stockholm, Sverige

Lär mera om den helige Josemaría Escrivá på hemsidan:  
[www.josemariaescriva.info](http://www.josemariaescriva.info) och [www.opusdei.se](http://www.opusdei.se)



Den helige Josemaría Escrivá  
Opus Dei Grundare

**BÖN**

Gud, genom den heliga jungfrun Marias förbön förlänade du den helige prästen Josemaría otaliga nådegåvor, då Du utvalde honom till att vara Dig ett troget redskap för att grunda Opus Dei, en väg till helgelse i det dagliga arbetet och genom uppfyllandet av den kristnes allmänna plikter. Giv, att även jag förvandlar alla ögonblick och omständigheter i mitt liv till tillfällen att älska Dig, att med glädje och i all enkelhet tjäna Kyrkan, den helige Fadern och alla människor samt med trons och kärlekens ljus upplysa de jordiska vägarna.

Må den helige Josemarías förböner beveka Dig att höra den bön jag riktar till Dig ... Amen.

Fader vår, Var hälsad Maria, Ära vare Fadern.

## **Arbete som en väg till helighet**

### *Ord av den helige Josemaría:*

Vi vill på nytt framhålla Jesu exempel, han som tillbringade trettio år i Nasaret och arbetade som hantverkare. I Jesu händer blev yrkesarbetet, liknande det som utförs av miljoner människor världen över, en gudomlig uppgift. Det blev ett bidrag till vår återlösning, en väg till frälsning. (Samtal med Josemaría Escrivá, 55)

Där era bröder, medmänniskorna finns; där era förhoppningar, ert arbete och era kära finns — där skall ni möta Kristus varje dag. (...) Det är i laboratoriet, i sjukhusets operationssal, i militärförläggningen, i universitetskatedern, i fabriken, i verkstaden, på åkern, i hemmet Gud väntar på er varje dag, på hela det oändliga fält som det mänskliga arbetet är. (Predikan "Att lidelsefullt älska världen" i "Samtal med Josemaría Escrivá", 113)

**Intention A: Att hitta ett arbete**

**Intention B: För att utföra arbetet väl**

**A: För att hitta jobb**

Gud, vår Herre, led mig i mina ansträngningar att söka arbete, och välsigna mig och låt mig få en hederlig, värdig och fast anställning. Hjälp mig sedan att se mitt arbete som en väg till helighet och tjänst för andra, där du Gud, min Fader, väntar mig i varje stund och ber mig att i varje situation efterlikna Jesus, när han arbetade som snickare i Nasaret.

**A: För att utföra ett bra arbete**

Gud, Vår Herre, hjälp mig att se mitt arbete som en väg till helighet och tjänst för andra, där du Gud, min Fader, väntar mig i varje stund, och ber mig att i varje situation efterlikna Jesus, när han arbetade som snickare i Nasaret.

*Bön: se sida 1.*

## **Arbete utfört av kärlek till Gud**

### *Ord av den helige Josemaría:*

Arbetets värdighet grundas på kärleken. Människans stora privilegium är att kunna älska och därigenom gå bortom det flyktiga och övergående. (När Kristus går förbi, 48)

Gör allt av kärlek. — Om ni gör det finns inga små saker: allt blir stort. Ståndaktighet i små saker av Kärlek är heroism. (Vägen, 813)

Jag upprepar: det är i ditt vanliga arbetes enkelhet, i vardagens monotona detaljer, som du måste upptäcka en — för många dold — hemlighet som är storslagen och ny: Kärleken. (Plogfåran, 489)

**Intention A: Att hitta ett arbete**

**Intention B: För att utföra arbetet väl**

**A: För att hitta jobb**

Gud, vår Herre, ge mig nåden att snabbt få ett arbete, som kommer att vara en säkerhet för min familj. Må han samtidigt hjälpa mig att förstå att det som ger värde åt vilket hederligt arbete som helst är den kärlek med vilken jag utför det: kärlek till Gud i första hand, som jag kan offra mitt arbete till, och kärlek till min nästa, som jag vill tjäna och vara till nytta för.

**A: För att utföra ett bra arbete**

Gud vår Herre, hjälp mig förstå att det som ger värde åt vilket hederligt arbete som helst är den kärlek med vilken jag utför det: kärlek till Gud i första hand, som jag kan offra mitt arbete till, och kärlek till min nästa, som jag önskar tjäna och vara till nytta för.

*Bön: se sida 1.*

## **Arbeta med ordning och uthållighet**

### *Ord av den helige Josemaría:*

Vår jordiska vandring varar inte länge! Det är verkligen inte mycket tid vi har till förfogande för att älska, för att ge, för att gottgöra. Därför har vi inte rätt att slösa bort denna skatt eller att oansvarigt kasta ut den från fönstret. Vi får inte förstöra denna etapp i världshistorien som Gud anförtrot åt var och en av oss. (Guds vänner, 39)

Om du håller ordning kommer du att mångdubbla din tid. Därigenom kan du arbeta mera i hans tjänst och ge Honom mera ära. (Vägen, 80)



**Intention A: Att hitta ett arbete**

**Intention B: För att utföra arbetet väl**

**A: För att hitta jobb**

Herre, låt mig med den heliga Jungfrun Marias hjälp hitta ett fast och lämpligt arbete. Och när jag genom Guds godhet har ett arbete, hjälp mig att använda min tid såsom den skatt den är och anstränga mig att bättra mig i ordningens dygd för att arbeta mer punktligt, intensivt och uthålligt, utan misstag eller dröjsmål. Låt mig uppnå detta genom att följa en väl strukturerad plan, så att jag på ett balanserat sätt använder det rätta måttet av tid för var och en av mina plikter: andligt liv, familjeliv, yrkesliv och sociala relationer.

**A: För att utföra ett bra arbete**

Herre, låt mig med den heliga Jungfrun Marias hjälp lära mig att använda min tid såsom den skatt den är och anstränga mig att bättra mig i ordningens dygd för att arbeta mer punktligt, intensivt och uthålligt utan oordning eller dröjsmål. Låt mig uppnå detta genom att följa en väl strukturerad plan så att jag på ett balanserat sätt använder det rätta måttet av tid för var och en av mina plikter: andligt liv, familjeliv, yrkesliv och sociala relationer.

*Bön: se sida 1.*

## **Arbete som slutförts väl**

### *Ord av den helige Josemaría:*

Vi får inte erbjuda Herren något som inom ramen för våra stackars mänskliga begränsningar inte är perfekt, fläckfritt, noggrant utfört även i minsta detalj: Gud tar inte emot hafsverk. Ni får inte offra något med fel, förmanar oss den heliga Skrift, ett sådant arbete blir inte till behag (2 Mos 22:20). Därför måste vars och ens arbete, de göromål som vi ägnar våra dagar och vår energi åt, vara ett offer som är värdigt Skaparen, operatio Dei, Guds arbete och arbete för Gud: kort sagt, ett fulländat, oklanderligt utfört arbete. (Guds vänner, 55)

Framför allt bör vi älska den heliga Mässan, som måste vara vår dags mittpunkt. Om vi deltar väl i Mässan, hur skall vi kunna annat än fortsätta tänka på Herren under resten av dagen, för att inte avlägsna oss från hans närvaro, för att arbeta som han arbetade och älska som han älskade? (När Kristus går förbi, 154)

**Intention A: Att hitta ett arbete**

**Intention B: För att utföra arbetet väl**

**A: För att hitta jobb**

Herre, med vår Frus hjälp, låt det inte dröja länge för mig att lösa mitt problem med arbetslösheten. Och när jag börjar mitt nya jobb, Gud, hjälp mig att arbeta väl, så fullkomligt som möjligt. Låt mig aldrig slarva i mitt arbete utan vara övertygad om att ett illa utfört arbete inte kan helgas, därför att det saknar kärlek, och endast kärlek gör att en mänsklig handling behagar Gud.

**A: För att utföra ett bra arbete**

Gud, hjälp mig att arbeta väl, så fullkomligt som möjligt. Låt mig aldrig slarva i mitt arbete utan vara övertygad om att ett illa utfört arbete inte kan helgas, därför att det saknar kärlek, och endast kärlek gör att en mänsklig handling behagar Gud.

*Bön: se sida 1.*

## **Allt hederligt arbete är värdigt**

### *Ord av den helige Josemaría:*

Det är dags att vi kristna med mycket hög röst förkunnar att arbetet är en gåva från Gud och att det är meningslöst att dela in människor i olika kategorier beroende på vilket arbete de utför och därvid anse vissa uppgifter vara ädlare än andra. Arbetet, allt arbete, vittnar om människans storhet, om hennes herravälde över skapelsen. (När Kristus går förbi, 47)

Inför Gud är ingen verksamhet i sig stor eller liten. Allt får sitt värde genom den Kärlek med vilken det utförs. (Plogfåran, 487)

Det är viktigt att du anstränger dig, att du kavlar upp ärmarna ... Men hur som helst måste du ha ett korrekt perspektiv på dina arbetsuppgifter: de är uteslutande medel för att nå ett mål: de kan aldrig anses vara det väsentliga. (Plogfåran, 502)

**Intention A: Att hitta ett arbete**

**Intention B: För att utföra arbetet väl**

**A: För att hitta jobb**

Gud, gör mig den glädjen att hitta ett arbete, där jag kan vara nyttig och utveckla mina förmågor. Om arbetet för tillfället skulle vara under min kompetens och mina legitima strävanden, låt mig inte förringa det. Låt mig snarare, medan jag söker något lämpligare, utföra detta arbete ansvarsfullt och försöka låta det få samma värde som Jesu arbete i Nasaret.

**A: För att utföra ett bra arbete**

Om mitt nuvarande arbete är under min kompetensnivå och mina legitima strävanden, låt mig inte förringa det. Låt mig snarare, medan jag söker något lämpligare, utföra detta arbete ansvarsfullt och försöka låta det få samma värde som Jesu arbete i Nasaret.

*Bön: se sida 1.*

## **Arbete i sällskap med Gud, och med en hederlig avsikt**

### *Ord av den helige Josemaría:*

Du bör — under hela din dag — föra ett konstant samtal med Herren, som även tar sin början i händelserna kring dina yrkesuppgifter. (Smedjan, 745)

Som kristen borde du alltid bära ditt krucifix med dig. Och lägga det på ditt arbetsbord. Och kyssa det innan du somnar och när du vaknar. (Vägen, 302)

Lägg en bild av vår Fru på ditt skrivbord, i ditt rum, i din portfölj ... och titta på den när du påbörjar en uppgift, medan du utför den och då du har avslutat den. Hon kommer — det försäkrar jag dig! — att utverka den kraft åt dig som du behöver för att göra din verksamhet till en kärleksfull dialog med Gud. (Plogfåran, 531)

**Intention A: Att hitta ett arbete**

**Intention B: För att utföra arbetet väl**

**A: För att hitta jobb**

Gud, jag ber om ett hederligt och värdigt arbete, och att du öppnar min själs ögon så att jag förstår att du alltid är vid min sida. För att jag inte må förlora denna underbara verklighet ur sikte lät mig anstränga mig att vara medveten om din närvaro medan jag arbetar och som en diskret påminnelse — som en ”väckarklocka” — lägga ett litet krucifix eller en liten bild av Vår Fru eller något helgon som jag har stor tillgivenhet för, på en plats dit jag ofta kan rikta blicken utan att väcka onödig uppmärksamhet.

**A: För att utföra ett bra arbete**

Gud, öppna min själs ögon så att jag förstår att du alltid är vid min sida. För att jag inte må förlora denna underbara verklighet ur sikte lät mig anstränga mig att vara medveten om din närvaro medan jag arbetar och som en diskret påminnelse — som en ”väckarklocka” — lägga ett litet krucifix eller en liten bild av Vår Fru eller något helgon som jag har stor tillgivenhet för på en plats dit jag ofta kan rikta blicken utan att väcka onödig uppmärksamhet.

*Bön: se sida 1.*

## **Att mogna i dygd genom arbetet**

### *Ord av den helige Josemaría*

Allt som vi stackars människor ägnar oss åt — även heligheten — är en väv av små detaljer som — beroende på hur rena våra intentioner är — bildar en strålande gobeläng av heroism eller uselhet, av dygd eller synd. (Vägen, 826)

Då vi utövar vårt yrke och är fast beslutna att helga det, aktualiseras en lång rad dygder: själsstyrka, eftersom vi skall härda ut i arbetet trots de svårigheter som naturligtvis finns, utan att någonsin låta oss övermannas av dess tyngd; måttfullhet eftersom vi skall hänge oss utan förbehåll och besegra bekvämlighet och egoism; rättvisa eftersom vi skall uppfylla våra plikter gentemot Gud, samhället, familjen och kollegorna; klokhet eftersom vi i alla situationer skall veta vad som är lämpligt och skrida till verket utan dröjsmål ... Och allt detta, jag upprepar, skall vi göra av kärlek. (Guds vänner, 72)



**Intention A: Att hitta ett arbete**

**Intention B: För att utföra arbetet väl**

**A: För att hitta jobb**

Gud, jag ber att med Vår Frus hjälp hitta det arbete jag söker. Och när jag ägnar mig helt åt detta nya arbete, ber jag dig, Gud, att hjälpa mig utveckla de kristna dygderna och att mogna andligen genom det arbete jag utför. Jag ber att jag blir tålmodig och förstående, såväl mot mina överordnade som mot mina kollegor och underordnade. Låt mig vara enkel och ödmjuk och undvika fåfänga och exhibitionism, och således göra allt med ett rent hjärta.

**A: För att utföra ett bra arbete**

Gud, hjälp mig utveckla de kristna dygderna och att mogna andligen genom det arbete jag utför. Jag ber att jag blir tålmodig och förstående, såväl mot mina överordnade som mot mina kollegor och underordnade. Låt mig vara enkel och ödmjuk och undvika fåfänga och exhibitionism, och således göra allt med ett rent hjärta.

*Bön: se sida 1.*

## **Att arbeta är att tjäna, hjälpa andra**

### *Ord av den helige Josemaría:*

Tänk på att ni genom att ansvarsfullt utöva er yrkesverksamhet inte bara försörjer er ekonomiskt, utan även ger ett synnerligen direkt bidrag till att utveckla samhället, att ni även kan lätta andras bördor och upprätthålla många biståndsprojekt — på lokal och global nivå — till gagn för såväl enskilda som för mindre gynnade folk. (Guds vänner, 120)

När du har avslutat ditt arbete, så gör din broders. Hjälp honom för Kristi skull, så taktfullt och naturligt att inte ens den du hjälper märker att du gör mer än rättvisan kräver.

Detta är verkligen en dygd som kännetecknar Guds barn. (Vägen, 440)

**Intention A: Att hitta ett arbete**

**Intention B: För att utföra arbetet väl**

**A: För att hitta jobb**

Herre, vår Gud, låt mig få det arbete jag ber om så trosvisst. Ingjut i min själ en önskan att göra mitt arbete, inte till en självcentrerad aktivitet inriktad på mina egna intressen, utan till en tjänst som är öppen för det goda och till gagn för många, utförd i vissheten om att detta ideal att tjäna andra kommer att ge en ny, högre och mer glädjefull mening åt mitt liv.

**A: För att utföra ett bra arbete**

Gud, ingjut i min själ en önskan att göra mitt arbete inte till en självcentrerad aktivitet inriktad på mina egna intressen, utan till en tjänst som är öppen för det goda och till gagn för många, utförd i vissheten om att detta ideal att tjäna andra kommer att ge en ny, högre och mer glädjefull mening åt mitt liv.

*Bön: se sida 1.*

## **Apostolat genom arbetet**

Yrkesarbetet är även apostolat, ett tillfälle för den enskilde att hänge sig åt sina medmänniskor, för att få dem att lära känna Kristus och föra dem till Gud Fader. (När Kristus går förbi, 49)

Lev ditt vanliga liv; arbeta där du befinner dig, se till att uppfylla ditt stånds plikter, att avsluta de uppgifter du skall utföra inom ditt yrke väl, se till att utvecklas och bli bättre för varje dag som går. Var lojal, förstående med människorna i din omgivning och krävande mot dig själv. Öva självtukt och var glad. Detta kommer att vara ditt apostolat. Och utan att du själv, som är medveten om ditt elände, kommer att förstå varför, så kommer folk att söka upp dig och med ett naturligt och enkelt samtal — på väg hem från arbetet, när familjen samlas, på bussen, under en promenad; var som helst kommer ni att tala om den oro som finns i vars och ens hjärta, även om vissa ibland inte vill inse det: de kommer att förstå denna oro bättre när de börjar söka Gud på allvar. (Guds vänner, 273)

**Intention A: Att hitta ett arbete**

**Intention B: För att utföra arbetet väl**

**A: För att hitta jobb**

Gud, låt mig på Vår Frus förbön hitta ett bra arbete där jag kan växa i min yrkesskicklighet och ge det bästa av mig själv. Gud, låt mig inom mitt arbetsområde se ett stort fält för den apostoliska uppgift som Gud anförtrot alla döpta, och bruka de tillfällen du erbjuder mig för att hjälpa mina kollegor, vänner eller kunder att upptäcka den kristna trons under.

**A: För att utföra ett bra arbete**

Gud, låt mig inom mitt arbetsområde se ett stort fält för den apostoliska uppgift som Gud anförtrot alla döpta, och bruka de tillfällen du erbjuder mig för att hjälpa mina kollegor, vänner eller kunder att upptäcka den kristna trons under.

*Bön: se sida 1.*





