

## Lesninger Den hellige Olav (29. juli)

---



## 1. lesning Visd 10,10–14

---

### *Visdommen ledet en rettferdig mann på rett vei*

Visdommen ledet en rettferdig mann på rett vei da han flyktet fra sin bror; den viste ham Guds rike og gav ham kunnskap om de hellige engler. Den kronet hans slit med fremgang og lønnet hans strev med rik frukt.

Når undertrykkerne ville forgripe seg på hans gods, kom visdommen ham til hjelp og gjorde ham rik. Den berget ham fra fiendene, og sikret ham mot dem som stod ham etter livet. Den gav ham seier i den harde kampen, for at han skulle vite at gudsfrykt makter alt.

Visdommen sviktet ikke den rettferdige da han ble solgt, men bevarte ham fra synd. Den gikk sammen med ham ned i fangehullet, og forlot ham ikke da han satt i lenker. Til slutt gav den ham herskerstaven og makt over dem som hadde undertrykket ham. Den avslørte løgnen hos dem som hadde baktalt ham, og gav ham uvisnelig heder.

## **Responsoriesalme** Sal 31 (30),2–3ab. 3cd.4. 5–6. 7.17

---

**Omkved:** I dine hender, Herre, overgir jeg min ånd.

Herre, til deg tar jeg min tilflukt,  
la meg ikke bli til skamme i evighet.  
Frels meg ved din rettferd,  
lytt til mitt rop, kom meg hurtig til hjelp!  
Vær meg et vern, en klippe,  
en borg til å frelse meg.  
Du er jo mitt berg og min borg,  
for ditt navns skyld fører og leder du meg.

Du vil føre meg ut av deres skjulte snarer,  
for, Herre, du er mitt vern.  
Jeg overgir min ånd i dine hender,  
du forløser meg, Herre, du trofaste Gud.

Herre, sannhetens Gud, du avskyr  
den som tjener fremmede guder.  
Herre, jeg tar min tilflukt til deg.  
La ditt åsyn lyse over din tjener,  
og frels meg i din godhet!

## 2. lesning Jak 1,2–4.12

---

*Lykkelig den mann som står fast i prøvelsene!*

Om dere er utsatt for alle slags prøvelser, kjære brødre, så regn det for bare glede, i bevisstheten om at frukten av en prøvet tro er standhaftighet. Bare må standhaftigheten få komme til full utfoldelse, så dere kan bli fullendte og hele mennesker, som ikke står tilbake i noe.

Lykkelig den mann som står fast i prøvelsene! For når han har stått sin prøve, skal han motta livets seierskrans, som Gud har lovet alle som elsket ham.

## Sekvens

---

Olsoksekvensen fra middelalderen – som i dag ikke er foreskrevet for liturgien – gjengis nedenfor med to oversettelser, til hhv. nynorsk (I) og bokmål (II).

I

(LH615)

**F:**Ljoset yver landet dagna,  
ljøs med sæla frygd og fagnad,  
ljøs som verd er lov og pris.

**A:**Kristenfolk i dag skal kveda,  
lova Gud med høgtids gleda,  
heidra han på verdig vis!

**F:**Kristi vitne opphev fare  
til den store, kvite skare  
høgt i ljøset yver sol.

**A:**Stutte gleder hev dei vraka,  
evig frygd dei no fær smaka,  
sæle syng dei kring Guds stol.

**F:**Kristi vitne, Gud vil æra  
skal ei gledeskjelda vera  
for Guds kyrkjelyd på jord.

**A:**Lyft då songen din med styrke,  
du vår mor, du Kristi kyrkje,  
upp mot høge himmelkor!

**F:**Her i striden og i trengsla  
gjekk Sankt Olav kveikt av lengsla  
etter ljøs og evigt liv.

**A:** Kvite Krist hans hug hev vunne,  
og den kjærleiks sol hev runne  
som or landet myrkret driv.

**F:** Landet han med lov vil byggja,  
rett for heile folket tryggja,  
kristenrett for alle mann.

**A:** Gudlaust folk mot honom strider,  
men han heller dauden lider  
enn sin Gud han svika kan.

**F:** Herre Krist, du sigerrike,  
gjer oss dine vitne like,  
som i dauden sigra kan!

**A:** Når vår fiend hard oss trengjer,  
gøym oss under dine venger,  
berg oss med di høgre hand!

Amen.

Gledens store dag er runnen,  
minnedagen, høytidsstunden,  
jublende av klokkeklang.  
Bring til dette høytidsstevne  
all den andakt du kan evne,  
løs den ut i bønn og sang.

Himlens herlighet nå eier  
Kristi martyr ved den seier  
som han vant i dag for Gud.  
Livets fryd og korte gleder  
byttet han med evig heder  
på vår Herres Kristi bud.

O, hvor herlig er den ære  
Kristi martyrskrud å bære  
i den store, hvite flokk.  
Derfor til Guds nådetrone  
Moderkirkens sang skal tone,  
aldri kan Gud takkes nok.

Stort var Olavs kongewelde,  
mellom Norges stolte fjelle  
æret var den store drott.  
Men hans higen, håp og lengsel  
i hans lykke og hans trengsel  
var kun himlens kongeslott.

Kristi kjærlighet som tente  
flammen som i sjelen brente,  
unte ham ei rast og ro,  
skjønt han meget måtte døye,  
før han vant ved kval og møye  
folket for den sanne tro.

Hat og avind, usle renker,  
selv landflyktighetens lenker  
bar han glad for Herren Krist.  
Modig livets veier gikk han,  
og i martyrdøden fikk han  
seierspalmens lønn til sist.

Dagen før den siste kvide  
ble han styrket til å lide  
ved et selsomt syn han så:  
Paradisets underfulle  
nådelønn som snart han skulle  
gjennom martyrdøden få.

Drott og martyr i det høye,  
se til oss med kjærlig øye,  
gå i forbønn for oss frem.  
Vern oss mot all syndens våde,  
be for oss om kraft og nåde  
til å nå vårt sanne hjem. Amen.



## Halleluja

---

Halleluja.

Hellig Olav, du som jubler med himmelens engler,  
be for oss at vi må bli verdige til å frembære vårt lovoffer  
for Herren.

Halleluja.

## Evangelium Matt 16,24–28

---

*Hva skal en mann kunne gi i vederlag for sitt liv?*

På den tid sa Jesus til sine disipler: «Den som vil slutte seg til meg, han må gi avkall på sitt eget, ta opp sitt kors, og følge meg. For den som søker å frelse sitt liv, han skal miste det, mens den som setter livet til for min skyld, han skal finne det igjen.

Hva gagn har vel et menneske av å vinne hele verden, dersom prisen er hans eget liv? For hva skal en mann kunne gi i vederlag for sitt liv?

Ja, Menneskesønnen skal komme i sin Fars herlighet og omgitt av sine engler, og da skal han 'gjengjelde enhver etter hans verk'.

Og tro meg på mitt ord: Det er noen av dem som her står, som ikke skal smake døden, før de har sett Menneskesønnen komme med sitt rike.»

## Forbønner

---

Kjære troende! Etter at den hellige Olav hadde tapt kampen om den ytre kongemakt i Norge og beseglet dette tap ved sin død på Stiklestad, inntraff det en underfull seier for Kristi åndelige kongemakt. La oss be om fortsatt nåde og hjelp til å bøye oss for Hvitekrist:

L:For alle kristne i Norge,  
om vilje og evne til å ofre seg  
i den åndelig kamp for Kristus. R

L:For vår konge (dronning) N.  
og for alle statens tjenere,  
om frimodighet som hos Olav, Norges evige konge,  
til å bøye seg for Kristus, kongenes konge. R

L:For alle som føler lite kraft og styrke fra Kristus,  
at de må lære hvordan han virker annerledes enn vi  
regner med. R

L:Om enhet mellom alle kristne i Norge. R

Himmelske Far,  
du som utvalgte og helliget Olav Haraldsson  
til å være redskap for deg i vårt land,  
bruk også oss på forbønn fra den hellige Olav.  
Ved Kristus, vår Herre. Amen.

## Forbønnsforslag

Gud, vår Far, du har kalt oss alle til å være dine disipler. Gi oss den innsikt og modning vi trenger for å kunne følge din Sønn, Jesus Kristus, og lære av ham og hans martyr, Hellig Olav:

L:At vi må vokse i tro og kjærlighet, og følge det kall vi har fått. R

L:At du vil gi oss innsikt i hva lidelse egentlig betyr i vårt eget liv. R

L:At du vil ta deg av de personlige sorger og anliggender som hver enkelt av oss bringer med seg. R

L:At du vil hjelpe oss til å endre vårt sinnelag, så vi bedre kan bære frukt, slik det skjedde med den hellige Olav. R

L:At du vil fjerne all vår angst, og la det gode i oss få blomstre, slik at vi kan bli mer lik Jesus Kristus. R

Allmektige Gud, du har gitt oss vår martyrkonge Olav som et eksempel på hva det betyr å leve et aktivt kristent liv. Gi oss kraft til å følge ham, gjennom Jesus Kristus, din Sønn, som lever og råder med deg. Amen.