

## **Bare begynn (7) Å være nær de som lider**

Det finnes mange gamle og syke som vi kan hjelpe mye med vår tid og vår omsorg. Det har Hijung, som underviser eldre mennesker i datakunnskap, og Willi, som spiller gitar og synger med eldre i Tyskland fått erfare. Begge forteller om dette i den syvende videoen i serien "Bare begynn. Måter å hjelpe andre på". Sammen med dem ser vi Valdir, en brasiliansk familierådgiver, og to sykepleiere fra Chile, Antonia og Fernanda.

27.12.2016

Det følgende kan hjelpe deg til å bruke videoen på en personlig måte, i trosundervisningen, sammen med vennene dine, på skolen eller i menigheten.

## Diskusjonsspørsmål

- Hvilken betydning har Hijungs og Willis aktiviteter, etter ditt syn? Trenger man mye ekspertise for å få i gang slike aktiviteter?
- Valdir, Antonia og Fernanda har som yrke å hjelpe andre, men ifølge dem er deres kunnskap ikke det mest avgjørende. Hva er viktigst for dem når de tar seg av pasientene sine?
- Hva kan selskap og menneskelig varme gjøre for

personer som er syke eller ensomme?

- Hva tro du man må gjøre for å kunne gi gode råd? Finnes det personer som kunne trenge råd fra deg?
- Fernanda sier at man kan hjelpe andre der man befinner seg og ved å gjøre ting man liker. Er du enig med henne, med tanke på din egen situasjon? Hvorfor?

## **Konkrete forslag**

- Skaff deg informasjon om organisasjoner som tar seg av gamle, syke, barn eller flyktninger og bidra, i den grad du kan, med din hjelp og forbønn.
- Finn personer i dine omgivelser som har et spesielt behov for hjelp, selskap, vennlighet eller gode råd. Tenk over hvordan du skulle kunne hjelpe dem.

- Vær villig til å tjene de syke i dine omgivelser ved for eksempel å lage mat til dem, være med dem når de trenger selskap, ved små tegn på omsorg osv.
- Tenk over om du kan, på en fintfølende måte, formidle til de syke hvilken forløsende verdi som ligger i deres situasjon: deres bønn er ufattelig verdifull i Jesu øyne.
- Snakk med Gud, i din personlige bønn, om din måte å omgås med de personer du tilbringer mest tid sammen med. Prøv å se om du kan være mer kjærlig overfor dem eller om du kanskje kan hjelpe dem med et eller annet råd.

## **Meditere med Den hellige skrift**

- Lovet være Gud, vår Herre Jesu Kristi Far – en Far så inderlig barmhjertig, en Gud som alltid

står oss bi! I all vår trengsel gir han oss mot og styrke, slik at vi, takket være den trøst vi selv får fra Gud, også skal kunne stå andre bi i deres nød. (2 Kor 1,3-4)

- Men for øvrig, brødre, er jeg selv forvissset om at dere allerede er fulle av god vilje, har all mulig erkjennelse, og vel er i stand til å veilede hverandre. (Rom 15,14)
- Jeg priser Herren, som gir meg råd; ja, også om natten får jeg rettledning i mitt indre. (Sal 16,7)
- Som han nærmet seg byporten, møtte han et likfølge; det var en enkes eneste sønn som var død, og en stor mengde folk fra byen fulgte. Da Herren fikk se kvinnen, ble han grepet av medlidenhet med henne og sa: "Ikke gråt." Så gikk han bort og la hånden på båren. Bærerne stanset, og Jesus sa: "Unge

mann, jeg befaler deg: Stå opp!”  
Da satte den døde seg opp og  
begynte å tale, og Jesus ga ham  
tilbake til hans mor. Da ble alle  
grepet av ærefrykt, og de priste  
alle Gud, for, som de sa, ”en stor  
profet er oppstått iblant oss –  
Gud har gjestet sitt folk. Og  
ryktet om dette kom ut i hele  
Jødeland og landet omkring. (Lk  
7, 12-17)

- Derpå 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.”  
(Mt 16,24-25)

## **Meditere med den hellige Josemarías ord**

- En syk person venter på meg,  
og jeg har ikke rett til å la ham

vente. En syk person som er Kristus. (November 1972)

- Ord som du har sagt i rette øyeblikk til en venn som tviler, en veiledende samtale som du klarte å innlede på riktig tid, et profesjonelt råd som forbedret hans akademiske arbeid, den diskrete indiskresjonen der du viser ham uante horisonter for hans iver... Alt dette er den fortrolige samtales apostolat. (*Veien*, nr 973)
- Forvent deg alt av Jesus: Du har ingenting, du er ingenting, du kan ingenting. Han kommer til å virke i deg hvis du gir deg helt hen til ham. (*Veien*, nr 731)
- Når du er syk, må du kjærlig oppofre dine lidelser til Gud, og de vil bli forvandlet til røkelse som stiger opp til Guds ære og helliggjør deg. (*Smien*, nr 791)

R. Vera

# Dígito Identidad

---

pdf | dokument generert automatisk fra  
[https://opusdei.org/nb-no/article/bare-  
begynn-7-a-vaere-naer-de-som-lider/](https://opusdei.org/nb-no/article/bare-begynn-7-a-vaere-naer-de-som-lider/)  
(04.04.2025)