

Bara att börja (4): Lära sig att förlåta

I samband med att han utlyste barmhärtighetens jubelår påminde påven Franciskus om att vi kristna behöver förkunna det glada budskapet om förlåtelse, även om vi vet att det ibland inte är lätt att försonas. I den fjärde videon i serien “Bara att börja. Sätt att hjälpa andra” medverkar några personer som haft modet att förlåta.

2016-06-17

Diskussionsfrågor

- Vilka svårigheter kan personerna i videon ha haft med att förlåta?
- Hur har de övervunnit dessa svårigheter?
- Vad har umgänget med Gud, bönen och sakramenten för inverkan på människor som behöver be om förlåtelse eller som behöver förlåta?
- Varför medför det glädje och frid att förlåta?

Konkreta förslag

- Be ofta Herren om förlåtelse genom en akt av ånger.
- Ta regelbundet emot biktens sakrament, som är en källa till nåd och förlåtelse.
- Be Herren om nåden att alltid kunna förlåta – i stort och smått, även om det är svårt – och be Honom om att förbittring, agg och

hämndlystnad inte ska finnas i dig.

- Be ofta för dem som brutit mot dig eller som du har brutit mot.
- Tillämpa följande ord av påven Franciskus: “Jag ber er nu om en sak. Låt oss alla, i tystnad, tänka på en person som vi är osams med, som vi är arga på, som vi inte älskar. Låt oss tänka på den personen och låt oss be tyst, nu med detsamma, för denne och vara barmhärtiga mot denne” (Angelus, 15 september 2013).
- Om du behöver försonas med någon som du har brutit mot eller som har brutit mot dig, be för den personen och ta initiativet.

Meditera med Skriften

- Du är en förlåtande Gud, nådig och barmhärtig, sen till vrede och rik på kärlek (Neh 9:17).

- ”Herre, hur många gånger skall min broder kunna göra orätt mot mig och ändå få förlåtelse av mig? Så mycket som sju gånger?” Jesus svarade: ”Jag säger dig: inte sju gånger utan sjuttiosju gånger.” (Matt 18:21-22).
- Fader, förlåt dem, de vet inte vad de gör (Luk 23:34).
- Förlåt oss våra skulder, liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss (Matt 6:12).
- Ty om ni förlåter människorna deras överträdelser skall er himmelske fader också förlåta er. Men om ni inte förlåter människorna skall inte heller er fader förlåta er era överträdelser (Matt 6:14-15).
- Ha fördrag med varandra och var överseende om ni har något att förebrå någon. Liksom Herren har förlåtit er skall också ni förlåta (Kol 3:13).

- Gör er av med all elakhet, vrede och häftighet, med skymford och förolämpningar och all annan ondska. Var goda mot varandra, visa medkänsla och förlåt varandra, liksom Gud har förlåtit er i Kristus (Ef 4:31-32).

Meditera med den helige Josemarías ord

- Att förlåta. Att förlåta av hela sin själ och utan minsta spår av långsinthet! Det är ett förhållningssätt som alltid är stort och fruktbart.

— Så handlade Kristus då han blev fastspikad vid korset:
”Fader förlåt dem, för de vet inte vad de gör” och därifrån kom din och min frälsning
(*Plogfåra*, nr. 805).

- Ansträng dig, om det är nödvändigt, att alltid och från första ögonblicket förlåta dem

som förolämpar dig. Hur mycket de än skadar eller förolämpar dig, så har Gud förlåtit dig mer än så (*Vägen*, nr. 452).

- Herren omvände Petrus – som hade förnekat honom tre gånger – utan att ens förebrå honom. Det räckte med en blick fylld av Kärlek.

— Med samma ögon ser Jesus på oss efter våra fall. Om ändå vi också kunde säga som Petrus, ”Herre, du vet allt; du vet att jag har dig kär”, och ändra våra liv (*Plogfåran*, nr. 964).

Texter och länkar för att meditera vidare

- [Novenan för förlåtelse till den helige Josemaría](#)
- Video: [“Den salige Álvaro och Guds barmhärtighet”](#)

- Videoklipp: “Nu har jag en inkomst och lyckats förlåta min pappa”

R. Vera

Dígito Identidad

.....

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://opusdei.org/sv-se/article/
bara-att-borja-4-lara-sig-att-forlata/](https://opusdei.org/sv-se/article/bara-att-borja-4-lara-sig-att-forlata/)
(2025-03-27)