

opusdei.org

Håll lågan brinnande

En ny artikel i serien om kärleken i äktenskapet.
”Äktenskapet kräver ansträngning! Det är en konstant början om och om igen. Ta inte kärleken för givet. Ge dig själv som en glad gåva åt din make.”

2019-02-18

Av Irene Freundorfer

Att bli älskade är vårt djupaste behov. Gud är Kärleken. ”Gud har

skapat människan av kärlek. Han har också kallat henne till kärlek. Denna kallelse är grundläggande och medfödd hos varje mänsklig varelse. Ty människan är skapad till Guds avbild och likhet, och han är själv kärleken. Då Gud skapat man och kvinna blir deras ömsesidiga kärlek en bild av den absoluta och oförstörbara kärlek med vilken Gud älskar människan.”[1]

Den äktenskapliga kärleken är absolut, exklusiv, bestående och fruktbar – en verklig gåva man ger varandra – i medgång och motgång, i sjukdom och i hälsa, ”till döden skiljer oss åt”. Utifrån mänskliga mått skulle man kunna säga att det är en omöjlig verklighet. Men för en kristen är äktenskapet inte bara en social institution och än mindre ett botemedel mot mänsklig svaghet: det är en äkta övernaturlig kallelse. Ett stort sakrament i Kristus och i Kyrkan, säger Paulus. Det är en

kallelse att älska maka/maken på samma sätt som Kristus älskar sin brud, Kyrkan, och en kallelse till den upphöjda kärleken till Gud och till föreningen med honom. Makarna är kallade till att helga sitt äktenskap och till att helga sig själva i sin förening.

Varje kärleksfull avsikt, tanke eller handling har en mening och ett övernaturligt värde. ”Makarna måste bygga sitt gemensamma liv på en uppriktig och klar tillgivenhet och på glädjen i att ha satt de barn till världen som Gud har gjort det möjligt för dem att få, och i förekommande fall måste de kunna tro på Guds försyn och ge upp personlig bekvämlighet.”[2]

I ett kristet äktenskap är tre personer inblandade: man, hustru och Gud. Deras förbund utgör en solid grund för familjeliv. Gud blir ankaret för och källan till deras kärlek. Det är

inte känslorna som skall styra, kärleken är ett val som manifesteras i handlingar. Äkta kärlek offrar sig för den älskade. Som den helige Josemaría säger: ”Vår tro ignorerar inte någonting i denna värld som är vackert, generöst eller sant mänskligt. Den lär oss att vi inte får leva i ett egoistiskt sökande efter njutning, eftersom endast försakelser och uppoffringar leder till sann kärlek. Gud har älskat oss och uppmanar oss att älska honom och andra med den sanning och äkthet som han älskar oss med.”[3]

Han fortsätter att insistera ”äktenskapet är en stor och underbar väg. En gudomlig väg som, liksom allt gudomligt kräver ett konkret svar på nåden: generositet, hängivelse och tjänstvillighet.”[4]

Vare sig du har varit gift i två månader eller två år, så behöver du ständigt på nytt förälska dig i din

maka/make. Ett äktenskap går inte på autopilot, och alla äktenskap behöver näring och fin-kalibrering. Äktenskap innebär hårt arbete och man behöver överkomma de konflikter som uppstår. Det är inte så att du gifte dig med fel person – du gifte sig med någon som är annorlunda. ”De äkta paren har en särskild nåd — den nåd som kommer av sakramentet — som gör det möjligt för dem att praktisera alla de naturliga och kristna dygderna som behövs för ett liv tillsammans: förståelse, gott humör, tålamod, förlåtelse och finkänslighet i umgänget med varandra. Det viktiga är att de inte ger upp, inte låter nervositet, stolthet eller fixa idéer ta överhanden. För att uppnå detta måste de växa till i det inre livet och lära av den Heliga familjen att — av både mänskliga och övernaturliga skäl — finkänsligt leva ett kristet hems dygder. Jag upprepar: Guds nåd kommer inte att fattas dem.”[5]

Genom att hålla romantiken levande svalnar inte parets känslor för varandra, och söker sig inte heller någon annanstans. När barnen är små kan det tyckas som om det vare sig finns energi, tid eller pengar för att prioritera romantiken. Men ändå måste stärkandet av äktenskapet prioriteras eftersom: "Föräldrarna uppfostrar först och främst genom sitt uppförande. Vad barnen söker i sin far eller sin mor är inte bara en större erfarenhet än den egna, eller mer eller mindre goda råd, utan något ännu viktigare: ett vittnesbörd om livets värde och mening, ett vittnesbörd som förkroppsligas i en konkret person och som bekräftas i de olika omständigheter och situationer som uppstår under årens lopp." [6]

Den äktenskapliga kärleken har en djup inverkar på familjen. Den utgör en känslomässig mall för alla nära relationer som barnen kommer att

använda senare i livet. När föräldrar sätter sitt äktenskap i det första rummet, kommer mycket av föräldraskapet på köpet. Den helige Josemaría uppmuntrade äkta par att skapa ljusa och glada hem och predikade ” Den harmoni som råder mellan föräldrarna förs över till barnen, till hela familjen och till alla människor i deras omgivning.[7] Familjen är samhällets minsta cell och en skola för dygder. Av föräldrarna lär sig barnen att älska, förlåta, dela med sig, bry sig om och dela varandras bördor av kärlek. När familjen är stark är samhället starkt. Där finns förutsättningen för framtida evangelisation.

Äktenskapet är det första evangelium som barnen ”läser”. De ska förstå att ni är kristna med hjälp av den kärlek ni visar varandra. Paulus säger: “Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte uppblåst. Den är

inte utmanande, inte självisk, den brusar inte upp, den vill ingen något ont. Den finner inte glädje i orätten men gläds med sanningen. Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den.[8] Kämpa för att detta ska bli verkligt. Skriv ner din äkta hälfts positiva egenskaper. Hur ofta lyfter du upp dessa styrkor. Kanske kan du skriva ett kärleksbrev. Se Kristus i din älskade.

Du måste också vara Kristus för din älskade. Låt inte jobb, barn eller livets tömma dig så att din maka/make bara får det som finns kvar. Ge tid och energi till henne/honom. Bli bättre på att sätta gränser. Kärlek måste upplevas på ett meningsfullt sätt. Din hustru/man måste få höra det, känna det, och uppleva det om och om igen. Uttryck din kärlek på ett medvetet sätt: med ord, beröring, tjänster, tid tillsammans och små överraskningar. Äktenskapet kräver ansträngning! Det finns inga snabba

lösningar eller magiska recept. Det handlar om att ständigt börja om igen. Ta inte kärleken för given. Ge dig själv med glädje till din hustru/man. ”Gör allt av kärlek. Om ni gör det så finns inga små saker: allt blir stort. Ståndaktighet i små saker av Kärlek är heroism.”[9]

Äktenskapet kallar oss till en uthållig och bestående kärlek. Lär känna din make. Var uppmärksam på de icke-verbala signalerna. Enhet innebär inte att man måste vara lika. Det är viktigt att söka enhet i värderingar, men förväxla inte enhet men enhetlighet. Lär dig vad som ”väcker” respektive ”släcker” din maka/make. Lägg tyngdvikten på konstruktiv kritik och komplimanger snarare än på klagomål och kritik. Sann kärlek innebär offer. Äktenskapet handlar inte om att göra om den andre, utan om att älska denne med hennes/hans brister. Närma er varandra med respekt,

ömhet. Inse att ert äktenskap behöver bränsle.

Ta er tid för varandra. Femton minuter här, en timme där, en kväll tillsammans, en weekend någon gång. Prioritera äktenskapet före föräldraskapet, jobbet och vännerna eftersom det är din kallelse. Håll din kärlek ung: ditt tonfall, din omtänksamhet, din vänlighet, din generositet. Strösslå små trevligheter över veckan ”Det är inte ett bekvämt liv man behöver för att bli lycklig, utan ett förälskat hjärta.”[10] Hur bra ditt äktenskap är beror på hur bra ni förstår varandras behov och på hur bra ni är på att möta dem. Avsätt tid. En kopp kaffe på morgonen, en stund på kvällen, promenader, små romantiska stunder, gemensamma intressen eller en inplanerad date.

Ett par som håller kärleken levande och växer i det kristna livet klarar sig

bra. ”Ständigt säger jag till dem som Gud har kallat att bilda ett hem att de alltid skall älska varandra med samma förhoppningsfulla kärlek som de hyste under förlovningstiden. Den som tror att kärleken tar slut när livets oundvikliga bekymmer och svårigheter dyker upp har en torftig uppfattning om äktenskapet, som är ett sakrament, ett ideal och en kallelse. Just då växer sig kärleken stark. De bekymmer och motgångar som forsar över familjen kan inte släcka den verkliga kärleken eftersom makar som generöst gör uppoffringar tillsammans binds starkare samman. I den heliga Skrift läser vi: *Aquae multae* — de många svårigheterna av fysiskt och moraliskt slag — *nonpotuerunt extinguere caritatem*, kan inte släcka kärleken (Höga V 8:7).”[11]

Man och hustru ”är kallade att oupphörligen växa till i sin gemenskap genom den dagliga

troheten mot det löfte om fullständig
ömsesidig hängivelse som
äktenskapet innebär.[12] Gör er del i
frälsningshistorien genom att helga
ert äktenskap och er familj. På så sätt
hjälp er ni till att bygga en kärlekens
civilisation.

[1] *Katolska Kyrkans katekes*, nr.
1604.

[2] S:t Josemaría, *När Kristus går
förbi*, nr. 25.

[3] S:t Josemaría, *När Kristus går
förbi*, nr. 24.

[4] S:t Josemaría, *Samtal*, nr. 93.

[5] S:t Josemaría, *Samtal*, nr. 108.

[6] S:t Josemaría, *När Kristus går
förbi*, nr. 108.

[7] S:t Josemaría, *När Kristus går förbi*, nr. 30.

[8] 1 Kor 13:4–7

[9] S:t Josemaría, *Vägen*, nr. 813.

[10] S:t Josemaría, *Plogfåran*, nr. 795.

[11] S:t Josemaría, *Samtal*, nr. 91.

[12] *Katolska Kyrkans katekes*, nr. 1644.

.....

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://opusdei.org/sv-se/article/
hall-lagan-brinnande/](https://opusdei.org/sv-se/article/hall-lagan-brinnande/) (2026-03-19)