

## Vägledning vecka 8

### Guds kärlek till oss – Förlåtande nåd

#### Vägledning: Hur mycket Gud måste glädja sig

Denna vecka kommer vi att vandra runt i Guds kärlek till oss. Vi vill smaka - och till fullo njuta - av förlåtelsen som är Guds gåva till oss.

Vi har försökt att avsluta varje reflektion om syndfullhet med att se den genom sanningen av Guds nåd, men under denna vecka kommer vi att försöka att låta Guds barmhärtiga förlåtelse fylla vår bakgrund hela veckan.

Vi börjar med att fokusera på Gud. Den bild av en moder som omfamnar sin dotter kommer att inspirera oss under denna vecka för att behålla vårt fokus på Gud. Kvinnans ansikte kommer att hjälpa oss att kunna börja föreställa oss vidden och djupet av Guds omfamning av oss.



När jag vaknar varje morgon, och tar på mig tofflorna och morgonrocken och börjar röra på mig, kan jag fokusera för ett kort ögonblick på Guds glädje i mig och hur Gud måste glädjas åt att jag börjar komma till insikt om hur mycket jag är älskad och förlåten! Under dagen, kan jag minnas olika bilder som hjälper min ande att sväva i en accepterande nära och förlåtande kärleksomfamning.

Jag kan föreställa mig den glädje som jag har upplevt när någon närståendes cellprov var negativt, eller när ens vänner fann barnet de väntade på för att adoptera eller när någon jag tycker väldigt mycket om tar emot min kärlek och visar att han uppskattar den. Hur mycket mer jublar inte Gud över oss denna vecka!

Vi motstår frestelsen att fundera ut hur Gud kan förlåta oss vår synd, och våra syndamönster och ovanor - allt som vi har gjort och allt som vi har misslyckats med att göra. Svaret på den frågan är omlindad i kärlekens mysterium - en kärlek utan gräns eller krav. Vi kan tänka oss att förlåta en make eller barn eller någon vi älskar, helt enkelt därför att vår kärlek är så mycket större och starkare än det fel som hade begåtts. Och vi frågar oss, hur mycket större måste då inte Guds kärlek till mig då vara, att Han förlåter mig så förbehållslöst, så fullkomligt!

Det finns en fras som vi använder för att beskriva något så underbart som detta. Vi säger "det är otroligt, jag kan knappt tro det!" Denna vecka kommer vi inleda vår önskan att inte bara tro på Guds förlåtande barmhärtighet, utan att också uppleva den, acceptera den och fira den. Hur mycket måste inte detta i vara Guds egen vilja för var och en av oss denna vecka!

Länkarna till höger är som alltid en väldigt stor del och hjälp för veckans reträtterfarenhet. Överväg också att dela den nåd som du har fått ta emot denna vecka under länken "En plats att dela mina erfarenheter på".

<http://www.katolskkyrkanlulea.se/onlineretreat/toshare.html>

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

*Vi publicerar det du delar helt ANONYMT, om du inte berättar att vi kan använda ditt namn)  
Vi kommer aldrig att veta hur en gåva till oss kan hjälpa en annan*

## Praktisk hjälp för att komma igång denna vecka.

För många av oss är det inte en lätt vecka. I den tredje liknelsen som handlar om nåd, som Jesus berättar för dem och som kritiserar honom för att äta och dricka med syndare (Luk 15), återvände den yngre sonen till sin far full av ånger, "jag har syndat mot Gud i himlen och mot dig. Jag är inte längre värd att kallas din son. ". Den äldre sonen är full av förbittring över att fadern förlåter den yngre sonen så lätt. Och precis som de religiösa ledare som kritiserar Jesus, deltog han inte heller i firandet. Det är inte lätt för oss att nå bortom våra känslor att vår synd är fruktansvärt, eller mönstret av vår syndfullhet i våra liv. Och även när vi befinner oss i famnen av den förlåtande kärleken, finns en äldre bror eller systers röst inom oss, som lägger sordin på feststämningen.

Det här är veckan som är till för att överlåta oss till Guds famn. Titta på fotot om och om igen. Föreställ dig att du är mitt i denna omfamning. Stanna där. Stressa inte. Låt allt motstånd smälta bort. Ta emot den. Gläd dig åt den. Vila i den. Vad känner och uttrycker den som omfamnar mig i den stunden av gemenskap? Under hela denna vecka, vad jag än gör, i de där mellanstunderna som kommer under dagen kan jag blunda och föreställa mig att Jesus håller om mig så där.

Den här veckan är till för att le – att bära leendet i mitt ansikte och känna det på djupet av min själ. Ett leende och ett djupt andetag går mycket bra ihop. De bereder vägen för en glad och härligt uppfriskande inre frid.

Kommer resten av alla mina problem försvinna? Är mitt liv helt nu? Har jag nått en djup andlig frihet? Självlklart inte. Vi fortsätter att påminna oss själva att detta är en resa och varje vecka är ett viktigt nästa steg. Detta är en kritisk nästa steg - att uppleva och njuta och fira, eftersom jag är en älskad syndare.

Kanske jag kan hitta flera saker som jag kan göra denna vecka som kommer att lyfta humöret och stärka denna vecka av glädje och frid. Tanken är den: gör vissa förändringar i din rutin, så att det ger veckan en annan känsla.

Det viktigaste den här veckan handlar om tacksamhet och hur vi uttrycker den. Vad känner jag när jag vilar i denna famn? Speciellt efter allt det jag har gjort och inte gjort, och med tanke på de dåliga mönster som fortfarande formar mitt liv - tänk att kunna bli så förlåten och det så fullständigt! Hur känns det? Om tårarna kommer, låt dem flöda. Hur vill jag svara den som har älskat mig så mycket? Hur vill jag säga dessa ord, i tacksägelse. Att bli förlåten är en fantastisk gåva. Vi vill uttrycka vår tacksamhet i ord som verkligen framhäver det, och tillåter oss att gå ännu djupare in i glädje och frid.

Ritualer är viktiga. De omfattar våra kroppar och stannar kvar i våra minnen. Kanske kommer jag att skriva ner mina uttryck av tacksamhet på papper, i ord som uttrycker allt vad jag känner, som är riktat direkt till Jesus eller Gud. När jag läser "I dessa eller med liknande ord, " Kan jag kanske hitta mina egna ord, och säga dem högt eller skriva ner dem. Några av oss, står kanske i ensamheten i vårt rum, med våra armar som sträcker sig upp mot himlen, i ett underbart uttryck för hur vi mår. För några av oss kommer det att vara viktigt att påminna oss om en psalm eller andlig sång som vi sjunger, för att

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

markera denna mycket speciella vecka. Kanske kommer jag att fira eukaristin/nattvardens sakrament den här veckan eller på söndag, eller delta i min församlings gudstjänst, med en djupare känsla av glädje.

Måttstocken för var och en av oss den här veckan kommer att vara hur vi går till sängs varje kväll. Om jag kan lägga mina kläder på stolen och tar bort mina tofflor med en växande känsla av glädje i mitt hjärta - eftersom jag är en syndare som är älskad utöver allt förstånd - då kommer denna veckas nåd fylla min själ med frid.

## För resan

Den här veckan firar vi Guds nåd mot oss och vår värld. De av er som är föräldrar, mor- och farföräldrar, farbror, morbror faster eller moster, har haft den spännande upplevelsen att uppmuntra mycket unga människor att lära sig gå. Du blir fantastiskt glad när de tar det första steget och därefter upptäcker du själv att du skrattar, när den lille stapplar framåt.

Lillen kanske vill gråta och ser mot dig för se din reaktion. Ditt leende, dina utsträckta händer, och din vänliga beröring är början på hans eller hennes väg att resa sig upp och börja gå.

Vad skulle hända om du skulle visa med ditt ansikte och genom dina gester din besvikelse och ilska över det lilla barnets misslyckande? Barnets bild av sig själv skulle vara mycket negativt och utvecklingen med att resa sig upp igen för att gå skulle ta mycket längre tid eller inte komma igång alls.

Guds nåd är mer än förlåtelse, utan handlar också om att resa oss upp så att vi kan fortsätta att lära oss att vandra på Guds vägar. Nåden är inte bara en rättslig åtgärd, ett domstolsbeslut. Guds nåd är en relationsgest som flödar från hjärtat av Guds kreativa och upprätthållande kärlek till oss.

När Jesus är fylld med "medlidande" för en person eller folkmassorna, handlar det inte så mycket medlidande eller ens förlåtelse. Jesus skildras som om han berörs djupt ända ner från magen, där känslorna ansågs uppehålla sig. Jesus berörs för att nå ut, undervisa, utspisa och leda sina förlorade och djupt sjunkna medmänniskor.

Att be med denna veckas övningar är tänkt att befria oss från fruktan av att Gud är juridiskt arg eller besviken på oss, över att vi har fallit i synd mer än en gång. Vi uppmanas att ta emot Hans vänliga beröring och hans uppmuntran att stiga upp och fortsätta lära oss hur det är att vara hans lärjunge. Nåden står över alla andra Guds verk och vi ber med den erfarenheten av att låta Jesus vara Jesus - "Den som räddar."

Vi börjar denna vecka med att firar vår helighet som innebär sanningen om vårt behov av nåd och som är i sin tur omringad av sanningen av Guds trogna uppresande och upprättande kärlek. Denna nåd och detta medlidande, kommer om det mottagits med tacksamhet, slutligen befria oss för en viktigare promenad i vår tro, i Guds framtid och

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

vår egen. Be stilla, han kom för att frälsa oss, inte för att lösa problemen för oss.

## Med dessa eller med liknande ord

Herre,

det spelar ingen roll! Hur kommer det sig att jag kan se tillbaka på mina synder, mina brister och mina fel och ändå vara så medveten om din kärlek till mig? Har du aldrig trött eftersom jag så ofta misslyckas att älska dig och andra som du skulle vilja?

Men där är den: kärleken och barmhärtigheten. Jag har denna bild av den förlorade sonen som vandrar uppför vägen, reciterande sin ursäkt, nervös och ängslig och tittar upp och ser sin far som springer längs vägen med sina armar utsträckta. Vad som slår mig är glädjen hos en far medan han springer mot sin son. Jag känner Din glädje i mig då Du välkomnar mig och tar mig i din famn. Jag kan berätta att Du har varit ute på vägarna varje natt och väntat och väntat på min återkomst med en så stor omfattande kärlek i ditt hjärta.

Det är en underbar känsla! Jag vet att jag började med att säga att det inte spelar någon roll men det är bara för att jag försöker tänka på Din kärlek på samma begränsade sätt som jag själv visar min kärlek. Bilden berör mig eftersom det är ett mänskligt ansikte av kärlek och känsla. Jag se en varm och kärleksfull mor som håller sin dotter så nära och jag tänker på Dig, Gode Gud och djupet av Din kärlek till mig. Tack så mycket för djupet av din kärlek! Den är så allomfattande och jag kan glädjas åt den, njuta av den och känna dess tröstande och trygga värme och styrka.

Hjälp mig att bära denna kärlek genom hela den här veckan. Hjälp mig att verkligen tro på denna kärlek och inte lyssna till rösten inom mig som säger att jag är inte bra och jag är inte värd din kärlek.

Låt mig sitta i tystnad med denna kärlek. Låt mig få känna den komma in i mig, värma mig. Låt mig ta emot Din kärlek och låta den omge mig i din kärleksfulla famn. Jag är så tacksam för denna gåva. Jag vet att jag är ovärdig den och det gör den ännu mer värdefull. Din kärlek till mig är så djup och omfattande, trots att du känner mig så väl, med alla mina brister.

Tack, Herre, för denna gåva av förlåtelse och kärlek. Låt mig få tillbringa den här veckan i den, och alltid ha den i bakgrunden under dagarna och hela tiden och få vara medveten om din personliga kärlek till mig.

## En bön att börja dagen med

Låt mig med allt som jag är idag;  
Allt som jag försöker idag,  
Låt mig med allt jag möter, tankar,  
och alla frustrationer och felsteg  
Låt mig med allt, få lägga mitt liv i dina händer

Herre, mitt liv är i dina händer,  
Låt denna dag ge dig pris och ära..

## Läsningar:

Joh 4:3-42  
Joh 9:1-4

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Joh 8:3-11  
Hosea 14:1-10  
Lukas 15:11-32  
Sef 3:11-20

