

Novena för förlåtelse



► **Till den helige Josemaría Escrivá**

Bön till den helige Josemaría



Den helige Josemaría Escrivá

BÖN

Gud, genom den heliga jungfrun Marias förbön förlänade du den helige prästen Josemaría otaliga nådegåvor, då Du utvalde honom till att vara Dig ett troget redskap för att grunda Opus Dei, en väg till helgelse i det dagliga arbetet och genom uppfyllandet av den kristnes allmänna plikter. Giv, att även jag förvandlar alla ögonblick och omständigheter i mitt liv till tillfällen att älska Dig, att med glädje och i all enkelhet tjäna Kyrkan, den helige Fadern och alla människor samt med trons och kärlekens ljus upplysa de jordiska vägarna. Må den helige Josemarías förböner beveka Dig att höra den bön jag riktar till Dig ... Amen.

Fader vår, Hell dig Maria, Ära vare Fadern.

Första dagen

Om hjärtats frid

► Reflektion: Ord av den helige Josemaría

Det som berövar själen dess frid kommer inte av Gud (Vägen, nr. 258).

Ett uppenbart kännetecken på att någon är en Guds man eller en Guds kvinna är själslig frid: den personen har «frid» och skänker «rid» till människorna i sin omgivning (Smedjan, nr. 649).

Man måste förena, förstå, förlåta. Res aldrig ett kors för att påminna om att somliga har dödat somliga andra. Det korset vore djävulens banér. Kristi kors består i att tåga, förlåta och be för båda, för att alla skall få frid (Korsvägen, VIII station, nr. 3).

På samma sätt som Kristus vandrade omkring och gjorde gott (Apg 10:38), bör även ni utföra en väldig sådd av frid längs era mänskliga vägar (När Kristus går förbi, nr. 166).

► Intention

Herre, Du vet hur mycket jag längtar efter att ha Din frid inom mig. Men jag vet att jag inte kommer att erfara den så länge jag bär på agg och bitterhet i hjärtat, som sår som aldrig läker.

Jag önskar att jag kunde göra som den helige Paulus säger: “Ha fördrag med varandra och var överseende om ni har något att förebrå någon... Låt Kristi frid råda i era hjärtan” (Kol 3:13,15). Av egen kraft, Herre, utan Din hjälp, kommer jag aldrig att uppnå denna frid.

Därför ber jag dig ödmjukt, på den helige Josemarías förbön, om nåden att kunna förlåta.

Rena mitt hjärta, som förorenas av hat, vrede, ovilja och andra bittra känslor som skapar splittring, hur mycket jag än tycker att mina reaktioner motsvarar andras fel och förbrytelser.

► Be bönen till den helige Josemaría Escrivá (sida. 2)

Andra dagen

Om att förstå och ha överseende

► Reflektion: Ord av den helige Josemaría

Tillåt dig inte att tänka illa om någon, även om hans ord eller gärningar ger dig goda skäl att göra det (Vägen, nr. 442).

Kärleken består mer i att «förstå» än i att «ge». Sök därför alltid efter en ursäkt för din nästa - det finns alltid sådana - om det är din uppgift att döma någon (Vägen, nr. 463).

Sätt dig alltid in i din nästas situation: då kommer du att se på problemen och frågorna med sinnesfrid, du kommer inte att bli upprörd, du kommer att förstå, ursäkta, tillrättvisa när det behövs och på det sätt som behövs, och du kommer att fylla världen med kärlek (Smedian, nr. 958).

► Intention

Jesus, Du ser hur svårt jag har att visa förståelse, att se med välvilliga ögon på andra och ha överseende med deras fel, stora och små, när de förargar och sårar mig.

Jag vill be Dig om nåden att hålla Ditt bud: “Döm inte, så skall ni inte bli dömda. Förklara ingen skyldig, så skall ni inte dömas skyldiga. Frikänn, så skall ni bli frikända” (Luk 6:37).

Herre, Du vet att jag ofta först av allt uppmärksammar människors negativa sida, det som stör mig, det som jag tycker är absurt, irriterande och odrägligt. Och på så sätt utvecklar jag lasten att tänka och tala illa om andra.

Herre, förbarma Dig över mig, som själv har så lite barmhärtighet. Trots att jag inte förtjänar det, ber jag Dig att ge mig, på den helige Josemarías förbön, ett hjärta med förmågan att förstå, urskulda och förlåta.

► Be bönen till den helige Josemaría Escrivá (sida. 2)

Tredje dagen

Om att övervinna högmodet

► Reflektion: Ord av den helige Josemaría

När du själv är så eländig, hur kan det då förvåna dig att även andra har sina brister? (Vägen, nr. 446).

Det stämmer, den där personen har varit elak mot dig. Men har inte du uppfört dig ännu sämre gentemot Gud? (Vägen, nr. 686).

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).

[Låt oss] avvisa allt högmod, ha medlidande, hysa kärlek till nästan; ömsesidigt hjälpa varandra genom bön och uppriktig vänskap (Smedjan, nr. 454).

► Intention

Herre, visserligen ber jag och i min bön ber jag Dig om förlåtelse... ändå förlåter jag inte dem som förorättar mig. Förlåt mig för att jag inte aktat Jesu, din Sons, ord, som jag så ofta upprepar i Herrens bön: “förlåt oss våra synder, såsom ock vi förlåta dem oss skyldiga äro”.

Jag förstår att jag, om jag vore ärlig, skulle inse att denna hårdhet bottenar i mitt högmod. Jag erkänner att jag är överkänslig och lättkränkt, att jag misstolkar vad andra säger eller gör, och blir förargad av minsta lilla... Men, Jesus, vad gjorde Du när man behandlade Dig illa?

Vad gör Du med mig när jag behandlar Dig illa med mina synder? Jag vet mycket väl att Du säger, varje gång jag biktar mig, “Jag löser dig från dina synder”.

Herre, jag vill inte vara en hycklare! Genom den helige Josemarías förbön, ge mig nåden att bli ödmjuk – en nödvändig förutsättning för att kunna förlåta.

► Be bönen till den helige Josemaría Escrivá (sida. 2)

Fjärde dagen

Om att övervinna vreden

► Reflektion: Ord av den helige Josemaría

Säg samma sak med ett annat tonfall och utan vrede, så kommer dina resonemang att vinna i styrka, och framför allt kommer du inte att förolämpa Gud (Vägen, nr. 9).

Tillrättavisa inte när du fortfarande är upprörd över ett fel. Vänta till nästa dag eller ännu längre. Låt inte bli att tillrättavisa, men först senare, lugnt och med rena avsikter. – Med ett enda kärleksfullt ord kommer du att uppnå mer än med ett tre timmar långt gräl. – Tygla ditt temperament (Vägen, nr. 10).

Tig alltid när du känner att du kokar av ilska. – Även om du har all rätt i världen att vara upprörd. – Trots din diskretion kommer du nämligen i sådana ögonblick att säga mer än du skulle vilja. (Vägen, nr. 656).

► Intention

Jesus, jag tänker på Dig och Dina ord: “Lär av mig, som har ett mildt och ödmjukt hjärta” (Matt 11:29). Och sedan tänker jag på mig själv: min irritation, mina häftiga reaktioner, min bryskhet, den sjudande ilskan inom mig, hur jag intalar mig att det är rimligt att vara hård mot andra därför att “jag har rätt”. Ändå ser jag mig som kristen!

Kristen var också den helige Paulus, som bad: “Gör er av med all elakhet, vrede och häftighet, med skymford och förolämpningar och all annan ondska” (Ef 4:31). Kristen var den helige Josemaría, som bemötte förtal med den konsekventa inställningen “att tåla, arbeta, förlåta, le”. Han gick till försvar för rättvisan endast när oförrätten riktade sig mot Guds sak eller oskyldiga tredje personer.

Jesus, mild och ödmjuk av hjärtat, genom den helige Josemarías förbön, dana mitt hjärta efter Ditt Hjärta.

► Be bönen till den helige Josemaría Escrivá (sida. 2)

Femte dagen

Para vencer el resentimiento

► Reflektion: Ord av den helige Josemaría

Så trångsynta de människor är som ivrigt bevakar sin «skadeförteckning»! ... Det är omöjligt att leva tillsammans med sådana stackare (Surco, nr. 738).

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. (Surco, nr. 805).

Gud tar inte anstöt av människorna, Han kan stå ut med all vår otrohet (När Kristus går förbi, nr. 64).

Jag har aldrig behandlat någon som vänt mig ryggen illa, inte ens när man besvarat min önskan att hjälpa med oförskämtheter (Guds vänner, nr. 59).

► Intention

Min Gud, jag vet att bitterhet är ett sår i hjärtat som den stolta egenkärleken öppnar och gräver i. Den är en röta som hatet odlar i själen. Jag fruktar den, min Gud, därför att jag kan skönja den inom mig, ingrodd som en cancer.

Någon har sagt att bitterheten är djävulens smältugn. Han hade rätt. Också jag känner att långsintheten är en osalig eld som förgör den kärlek, förståelse och frid som alltid borde präglade Guds barns relationer till varandra.

Befria mig från den, Jesus! Hjälpa mig att fördriva detta onda genom att ofta bikta mig. Genom den helige Josemarías förbön, ge mig kraft från Himlen att förlåta och glömma. Må jag inte hysa agg mot någon.

Utan låt mig tvärtom gömma mina sorger i Ditt hjärta och där lära mig att säga: “Fader, förlåt dem!” (Luk 23:34).

► Be bönen till den helige Josemaría Escrivá (sida. 2)

Sjätte dagen

Om att övervinna osämja i familjen

► Reflektion: Ord av den helige Josemaría

Samlivet blir enkelt om var och en anstränger sig och kämpar med de egna felen och samtidigt visar överseende med de andras fel (Samtal med Josemaría Escrivá, nr. 108).

Det är detta tålmod som får oss att vara förstående gentemot andra, övertygade om att människor, likt gott vin, blir bättre med tiden (Guds vänner, nr. 78).

Vår kärlek måste vara, varje dag, en självupppoffrande kärlek som består av tusentals detaljer av förståelse, av uppoffringar i det tysta, av hängivelse som inte märks (När Kristus går förbi, nr. 36).

Du kommer aldrig att ångra att du tigit, men många gånger att du talat (Vägen, nr. 639).

► Intention

Min Gud, Du vet att jag har svårt, i familjelivet, att ha överseende med andras fel, när de brister i hänsyn, aktning, tålmod eller finkänslighet mot mig. Och Du vet att jag har ännu svårare att erkänna att också jag begår samma fel. Jag ber dig om hjälp att, med Din nåd och på den helige Josemarías förbön, övervinna min falska självaktning och leva som den helige Paulus uppmanar oss: “alltid ödmjuka och milda. Ha fördrag med varandra i tålmod och kärlek” (Ef 4:2).

Befria mig, Herre, från den övermodiga fixeringen vid tanken att jag ensam har rätt; från ohövlighet, från otålighet inför andras små fel, från gräl över triviala saker... Jag ber Dig om den kärlek jag behöver för att kunna tiga, le, behärska mig, och be om ursäkt när jag tillrättavisat för skarpt. Och om det skulle behövas, ber jag Dig om hjälp att förlåta på ett heroiskt sätt, såsom Du gjorde när Du tog emot Judas i trädgården, när han skulle förråda Dig.

► Be bönen till den helige Josemaría Escrivá (sida. 2)

Sjunde dagen

Om att ta det första steget

► Reflektion: Ord av den helige Josemaría

Vår Fader i himlen förlåter alla oförrätter när hans barn återvänder till honom, ångrar sig och ber om förlåtelse. Herren är en så god Far att han förekommer vår längtan efter förlåtelse och kommer oss till mötes och öppnar sina armar, fulla med nådegåvor (När Kristus går förbi, nr. 64).

Herren tog initiativet, han kom oss till mötes. Han gav oss detta exempel (Guds vänner, nr. 228).

I botens sakrament ikläder vi oss Jesus Kristus och hans förtjänster (Vägen, nr. 310).

► Intention

Gud, barmhärtighetens Fader, jag öppnar Evangeliet och ser att Jesus ber mig att alltid ta det första steget mot försoning, att vara den förste att ta initiativet att förlåta och be om förlåtelse: (Matt 5:24).

Med rätt ber Du mig att göra samma sak som Du gjorde. Den helige Paulus säger ju att ”Kristus dog för oss medan vi ännu var syndare” (Rom 5:8). Min Gud, vad det är svårt för mig att ta det steget när jag är övertygad om att jag har rätt och att det är jag som blivit kränkt! Det verkar övermänskligt. Bara med din kraft är det möjligt, Herre!

Helige Josemaría, be för mig, så att jag beslutar mig att söka Guds hjälp genom en uppriktig bikt. Ty det är i detta sakrament som jag kan finna den nåd som jag behöver.

► Be bönen till den helige Josemaría Escrivá (sida. 2)

Åttonde dagen

Om att löna ont med gott

► Reflektion: Ord av den helige Josemaría

Våra återfall i synden besvarar Jesus genom att fortsätta att återlösa oss i ett överflöd av förlåtelse (Korsvägen, VII station).

Människorna, deras liv och deras lycka, är så mycket värda att Guds Son ger sig själv för att återlösa dem, för att rena dem, för att upphöja dem (När Kristus går förbi, nr. 165).

En kristens uppgift är att dränka det onda i ett överflöd av det goda (Surco, nr. 864).

Vänj dig vid att besvara stackars «hatares» stenkastning med att låta många «Ave Maria» hagla över dem (Smedjan, nr. 650).

► Intention

Gode Jesus, jag erkänner att när jag känner mig kränkt, väcker det i mig lusten att ge igen. Precis det som Du inte gjorde!

Vad svårt det är att behärska tankarna om små eller stora handlingar av hämnd som min fantasi målar upp. Ändå vet jag att jag snarare borde tänka på att förlåta!

När jag känner så, Herre, låt mig minnas Dina ord: ”Älska era fiender och be för dem som förföljer er” (Matt 5:44). Och den helige Paulus’ ord: “Låt dig inte besegras av det onda, utan besegra det onda med det goda” (Rom 12:21).

Jag bönfaller Dig, Herre: när jag mediterar över den helige Josemarías ord för dagen, låt det på hans förbön väcka i mig den fasta föresatsen att alltid be för dem som gör fel mot mig och att vilja dem väl – att “dränka det onda i ett överflöd av det goda”.

► Be bönen till den helige Josemaría Escrivá (sida. 2)

Nionde dagen

Om jungfru Marias hjälp

► Reflektion: Ord av den helige Josemaría

[Marias] ljuva Hjärta måste ha lidit mycket av att bevittna bödlarnas kollektiva grymhet, deras ursinne, under Jesu lidande och död. Men Maria talar inte. I likhet med sin Son älskar, tiger och förlåter hon. Detta är kärlekens kraft (Guds vänner, nr. 237).

När vi verkligen är Marias barn kommer vi att förstå detta Herrens förhållningssätt, så att vårt hjärta vidgas och vi blir innerligt barmhärtiga (När Kristus går förbi, nr. 146).

Vänj dig vid att sätta ditt stackars hjärta i Marias ljuva och obefläckade Hjärta så att hon renar det från allt slagg och för dig till Jesu heliga och barmhärtiga Hjärta (Surco, nr. 830).

► Intention

Barmhärtighetens Moder, du de bedrövades tröst och syndarnas tillflykt, du som var förenad med Jesu offer när Han utgöt sitt blod på korset för att rena oss från våra synder: ha medlidande med oss arma syndare, som inte lyckas förlåta.

Låt oss tänka på Dig när vi känner att vi brinner av vrede, bitterhet eller hämndbegär. Låt oss inte glömma att vi har en Moder som älskar oss och som vill beveka våra hårda hjärtan med värmen från sitt obefläckade hjärta.

Moder, ta oss i din famn som små barn; lugna vår ilska med ditt leende. Be till din Son för oss om gåvan att förlåta, glömma och inte öppna gamla sår; och även om kärlek och välvilja mot dem som inte vill oss väl. För oss, Moder – som den helige Josemaría ber – till djupet av Jesu heliga och barmhärtiga Hjärta.

► Be bönen till den helige Josemaría Escrivá (sida. 2)

Autor: **F. Francisco Faus**

Kyrkligt tillstånd:

+**Anders Arborelius**

Biskop av Stockholm

Stockholm den 28 januari 2016

De vars böner blivit hörda genom den helige Josemaría Escrivás förbön ombeds meddela detta till prelaturen Opus Dei.

Tyrgatan 2

114 27 Stockholm.

E-post: info@opusdei.se,

Ytterligare information om San Josemaría Escriva:

www.josemariaescriva.info

www.opusdei.se

www.se.escrivaworks.org