

Veckans tanke ord – Förlåt



Jag har under veckan funderat på ordet förlåt och vad det betyder för mig. Hur använder jag ordet och är det ett ord som används på rätt sätt el är det som vilket ord som helst?

Hur ofta har du:

- *Sagt ordet, men du inte har menat det utan du har använt det för husfridens skull? Varför?*
- *Sagt ordet och mottagaren vill inte ta emot din önskan om att bli förlåten och har talat om det för dig? Har det hänt och hur kändes det?*
- *Menat ordet förlåt och insett att mottagaren inte är kontaktbar utan fortfarande väntar på att du skall säga förlåt. Vad gör du då?*
- *Verkligen känt att du av hela ditt hjärta verkligen ber om förlåtelse och du har fått den. Hur kändes det?*
- *Sagt förlåt till dig själv?*
- *Insett att ordet förlåt verkligen kan hjälpa dig att hitta en inre frid i din själ?*

Det finns många olika sätt att använda ordet förlåt på och jag vill med den här krönikan väcka upp dina tankar så du kan använda det på ett sätt som är till förmån både för dig och dem omkring dig.

Förlåt kan vara svårt att säga för det är ett ord som är laddat och starkt i sitt ursprung, men det har idag tyvärr tappat en hel del av sin betydelse, eftersom det allt för lätt kan hoppa ut ur din mun utan någon egentlig mening. Det gör att det kan vara svårt att när du verkligen vill använda ordet i sin rätta mening inte blir taget på allvar.

Därför är det viktigt att börja fundera över hur vi använder ordet och när, men även varför. Att också känna efter när du använder det vad som händer med dig och den som du säger det till. För tänkt om vi kunde säga förlåt och mena det från vårt hjärta, precis som när vi säger att vi älskar någon. De orden har en stark känsla el hur?

Några ordspråk:

Att förlåta är att sätta en fånge fri och upptäcka att den fången var du själv. (Lewis B Smides)

De svage kan aldrig förlåta. Förlåtelse är den starkes attribut. (Mahatma Gandhi)

Den som förlåter utan att glömma har inte förlåtit (Italienskt ordspråk)

Förlåtelse betyder att lämna det förflutna bakom sig. (Gerald Jampolsky)

När jag kan motstå frestelsen att döma andra, kan jag se dem som lärare av förlåtelse i mitt liv, som påminner mig att jag endast finner ro i mig själv när jag föredrar att förlåta istället för att döma. (Gerald Jampolsky)

För mig är förlåt ett ord av oro innan det blir sagt, men en underbar lättnad när jag har fått säga det och har sagt det med en mening och att det har blivit mottaget. Blir den inte mottagen som du hoppats på, men får ett svar. Acceptera det och jobba vidare på en lösning som kan tas emot. Vi måste våga ta och ge i en förlåtelseprocess.

Blir den dock inte mottagen alls utan personen för-

står inte dina ord. Då måste du hitta friden inom dig själv för du har gjort ditt bästa, om du verkligen menade det du sade och såg till att borde gått fram. Då ska du sedan släppa din oro för en dag kommer du att upptäcka att det gick fram. Det är min tro i mitt fall där jag inte har när fram direkt. Jag vågar tacka för att jag vågade be om förlåtelse och att en dag skall personen förstå. Det är inte mitt ansvar att vara orolig utan hitta istället stillheten i mitt liv och tro på det jag gjorde. Det är den andra personen som måste hitta sin balans för att orka ta emot ett förlåt. (För det kan också vara svårt att ta emot, beroende på orsaken.) Ordet finns där att bli emot taget när han el hon är redo att ta emot det. Du kommer att märka när det gått fram. När? Lita på livet och tro på dig själv. Positiva tankar föder fler positiva tankar som ger dig glädje och frid för att hitta din balans i ditt liv här och nu.

”Förlåt oss såsom vi ock förlåta dem oss skyldiga äro.” (Matteus 6:9-13)

Så lyder några av orden i bönen Fader vår. Förlåtelsen är inte något som vi bara kan kräva. Men den som själv förlåter andra kan räkna med att få mycket förlåtet, säger Nya testamentet. (Matteus 6:14-15)

Gamla testamentet lär att Gud ger förlåtelse sedan man ångrat sina fel och misslyckanden. Efter att burit fram offer kunde man bli renad från synden.

Nya testamentet kopplar förlåtelsen till Jesus. Genom Jesus förlåter Gud människorna för de synder som de gör. Förlåtelsen är en gåva, man behöver inte göra något för att få den. Det räcker med att man vill ha den.

Om förlåtelse av Mikael Hansson

Så när gav du dig själv förlåtelse? Varför ska man förlåta sig själv? Vad är det att förlåta? Varför inte? Att förlåta sig själv är en stark känsla av frihet och om du verkligen menar och kan släppa det obehag som fanns som orsak då har du gjort ett stort steg för din själs hälsa.

Vi tar på oss för många oros tillstånd. Varför skall just du ta på dig dem? Vem har sagt att just du skall få förmånen att vara orolig el rädd för det som hänt? För det är just det att vissa tar gärna på sig oron och att såra sig själv för att få må så dåligt som möjligt. Det är en känsla vi är vana vid och känner igen, men varför inte starta det nya härliga året med att släppa en bit i ta-

get av denna oro, ilska, rädslan och be om förlåtelse att vi gör så här mot oss själva. Att vi vill leva ett mera positivt liv och då måste vi be oss själva om förlåtelse för att vi har tagit på oss en börda som vi egentligen inte har behövt.

Att sedan ta emot och våga släppa taget för att gå vidare är en härlig frid för kropp o själ. Att släppa taget och inte efter en tid vara där igen och såra sig själv för att hitta åter till det gamla mönstret. Vad har då ditt förlåt gjort för nytta? Låt ditt förlåt betyda något stort för dig. Se att du stark har gått igenom något stärkande för hela dig och var varje dag vaksam över dina tankar. Se det positiva i dina möjligheter, för allt som händer kan faktiskt tolkas både som negativt och positivt. Det är upp till dig hur du tar emot det som händer.

Inre frid kommer inifrån inte utifrån. (Ur boken ”Leva med glädje” Sanaya Roman)

Förlåtelse, ett härligt ord som skall användas med hjärtat precis som ett tack. Vi behöver använda ordet mer med kärlek och tanke. Vilka skulle du vilja be om förlåtelse? Kom ihåg dig själv. Vilka skulle du vilja ha ett förlåt ifrån? Vågar du be om ett förlåt av dem? Kan du förlåta?

Finns det ingen möjlighet att ta kontakten, då måste du själv hitta förlåtelsen och ge personen kärlek och förlåtelse för att gå vidare. För det är viktigt att gå vidare. Du lever här och nu, så varför låta en person som har sårat dig för många år sedan fortfarande göra dig illa el är det inte du själv som fortsätter såra dig för något som hänt. Varför? Du är inte den personen nu, utan du är en underbar person som gått vidare och kanske har du egentligen personen i fråga att tacka för att du har nått dit du är idag.

Så tänk på att om du sårar dig själv gör det minst lika ont som att såra någon annan och båda behöver ett förlåt med betydelse och mening.

Jag slutar med mitt egna lilla ordspråk *”Livet blir aldrig som jag har tänkt det - utan det blir bara bättre”*

För så har mitt liv varit och jag fortsätter lita på livet att det gör det bästa för mig trots att jag ibland inte ser det. Jag försöker förlåta och tacka med ärlighet för jag vill att mitt liv skall ha en mening och påverka den positiva sidan av livet.

Vi har en ny möjlighet varje dag för det är aldrig för sent. Vi måste bara fortsätta våga och tro på oss själva. Lycka till!

Frågor eller kommentarer på hälsospalten kan skickas till: godanyheter@annonstidningen.com

