

opusdei.org

Månadsreträtt i juni #Hemifrån

Några idéer för att göra
reträten i juni hemifrån.

2020-06-03

Juni 2020

Ett bultande hjärta

Schema för reträten

Betraktelse

Lästips

Tankar för din personliga bön

Samvetsrannsakan

Betraktelse: Den helige Ande i vårt hjärta

---o0o---

Lästips

Den helige Johannes Paulus II: *Dives in misericordia*

Den helige Josemaría Escrivá: *När Kristus går förbi ” Den Store Förbigångne”*

---o0o---

Tankar till din personliga bön

Jag tackar dig min Gud för allt som hänt. Jag tror fullt och fast att du kan omvandla allt det jag gjort till något gott. Jag vill inte bära på någon börda, och från idag bestämmer jag att jag ska börja om från början med exakt samma tillit som om hela mitt liv bara bestod av trohet och

helighet. Jacques Philippe, egen
översättning

Jesus Kristus, vår Herre,
inkarnerades och antog vår natur för
att visa sig för mänskligheten som en
modell för alla dygder. Lär av mig,
som har ett milt och ödmjukt hjärta.
Men senare, när han förklarar för
apostlarna det tecken som kommer
att göra att människorna förstår att
de är kristna, säger han inte: man
kommer att förstå att ni är kristna
för att ni är ödmjuka. ... Han säger
inte heller: Man kommer att inse att
ni är mina lärjungar för att ni är
kyska och rena. ... Han säger inte:
Man kommer att veta att ni tillhör
mig för att ni inte är fästa vid
rikedomar. Han säger inte till de
sina: Man kommer att förstå att ni
tjänar Gud för att ni inte är frossare
och drinkare. Vi har hört vilket
kännetecken det är som kommer att
utmärka apostlarna, alla tiders äkta
kristna: Alla skall förstå att ni är

mina lärjungar, om - och just för att -
ni visar varandra kärlek. Jfr Den
helige Josemaría: *Guds vänner* , nr
224

Tvivla inte på att hjärtat är skapat för
att älska. Låt oss förena allt det vi
älskar med Jesus Kristus. Jfr Den
helige Josemaría: *Plogfåran*, nr 800

Att vara kristen innebär att glädja
oss i den helige Ande, eftersom
glädjen nödvändigtvis följer den
oegennyttiga kärleken i spåren. Den
som älskar, gläder sig alltid åt
föreningen med den älskade, och
därför följer glädjen på kärleken.
Påve Franciskus: *Gläd er och jubla* ,
nr 122

Vilken roll spelar humor och livets
lätthet i en påves liv?

Benedikt XVI: (skrattar) Jag är inte en
person som jämt och ständigt tänker
ut roliga historier. Men för den skull
är jag inte heller en person som är

oförmögen att se livet från den lustiga sidan. Att kunna se lyckan i livet och inte ta sig själv på alltför stort allvar, det anser jag mycket viktigt, och jag skulle vilja säga att det också är nödvändigt för mitt ämbete. En författare sade att änglar kan flyga för de tar inte sig själva på så stort allvar. Kanske vi också skulle kunna flyga lite om vi inte kände att vi var så viktiga. Intervju

Kom Helige Ande! Upplys mitt förstånd, så att jag kan lära känna dina befallningar. Styrk mitt hjärta mot fiendens försåt. Upptänd min vilja. Jag har hört din röst, och jag vill inte förhärda mitt hjärta och göra motstånd och säga: senare, i morgon. "Nunc coepi!" Nu gör jag det! Jag kanske inte får en till morgon. Du sanningens och vishetens Ande; du förståndets och rådets Ande; du glädjens och fridens Ande: jag vill, vad du än vill. Jag vill, därför att du vill. Jag vill som du vill. Jag vill när

du än vill. Den helige Josemaría
Escrivá, 1934

Den ande som Jesus lovat kommer för att förnya, omvända och läka var och en av oss. Han kommer för att bota oss från rädsla – vi har många rädslor – och osäkerhet. Han kommer för att läka våra sår och även de skador vi åsamkar varandra. Han kommer för att förvandla oss till lärjungar, missionärer, vittnen, fulla av mod, av den apostoliska parrhesi, som är nödvändig för att förkunna Jesu evangelium. ... Från de stora mänskliga prövningarna, inklusive pandemin, blir vi bättre eller sämre människor. Vi kommer inte ur det här opåverkade. Min fråga till er är: Hur vill ni komma ur den? Vill vi bli bättre eller sämre? Det är därför vi i dag öppnar oss för den helige Ande så att han kan förändra vårt hjärta och hjälpa oss att komma ur det här som bättre människor. Påve Franciskus 30 maj 2020

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. Påve Franciskus, *Angelus*, 15/11 2013

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. Den helige Josemaria, *Plogfåran*, nr. 805

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.
Den helige Josemaria, *Plogfåran*, nr.
964

---o0o---

Samvetsrannsakan

Är min tro att Gud Fadern i dopet har tagit mitt liv i besittning, införlivat mig i Kristi liv och sänt mig den helige Ande? Viger jag varje morgon hela min dag åt Gud?

Är jag medveten om att det kristna livet kräver en ständig dialog med den ene och treenige Guden och att den helige Ande leder mig till glädjen i detta möte?

”Alla som leds av ande från Gud är Guds söner” (Rom 8:14). Har jag förstått att effektiviteten i min kamp i första hand ligger i att låta den helige Ande verka i min själ? Ber jag honom om insikt för att veta vad Gud

ber mig om i varje stund och om kraft för att utföra det?

Vänder jag mig till den helige Josemarías, ”vardagslivets helgon” (Johannes Paulus II), för att sprida ljus och glädje i min familj, på min arbetsplats och när jag kopplar av? Ber jag den helige Josemaría om hjälp för att tala modigt om Gud och för att älska mina vänner?

Herren säger: ”Där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem” (Matt 18:20). Ber jag Gud om att man i mitt hem, trots de vardagliga små motgångarna, skall märka en uppriktig och rofylld tillgivenhet? Lyssnar jag på min man och mina barn på så sätt att de verkligen känner sig älskade och förstådda?

Anstränger jag mig för att hitta tid till var och en för sig?

Uppgiften som hustru och moder är en väsentlig del av min helighet och mitt apostolat. Sätter jag upp konkreta mål för att bli bättre, till exempel tala om dessa ämnen i min andliga vägledning, delta i en föräldrakurs, och så vidare?

Anstränger jag mig för att dagligen förnya min kärlek till min man och mina barn, utan att ge vika för slentrian när åren går?

Är jag medveten om att högmodet är äktenskapslivets största fiende? Ger jag alltid vika i frågor som inte är betydelsefulla? Ber jag om ursäkt när jag har blivit arg, tappat tålamodet eller gett vika för oordning eller lathet? Vad gör jag konkret så att det inte skall upprepa sig?

”Kärleken består mer i att ’förstå’ än i att ’ge’” (*Vägen*, nr 463). Är jag medveten om att den mest värdefulla presenten till familjen ofta inte är något materiellt, utan den tid och

den uppmärksamhet som jag kan ge dem? Visar jag uppriktigt intresse för det de berättar för mig eller är jag likgiltig? Försöker jag hitta rätt sätt och tid för att prata med dem?

Under denna månad tillägnad Jesu heliga hjärta, ber jag honom om att ge mig ett gott hjärta, i stånd att känna medlidande med andras sorger?

Vänder jag mig till Marias ljuva och obefläckade hjärta så att hon tar mig till Jesu heliga och barmhärtiga hjärta?