

opusdei.org

Månadsreträtt i maj #Hemifrån

Några idéer för att göra
reträtten i maj hemifrån.

2020-05-06

Schema för reträtten

Betraktelse

Läsning

Lästips

Tankar till din personliga bön

Samvetsrannsakan

Marias rena kärlek

Betraktelse: Marias rosenkrans till Guds ära!

Läsning: ”Saliga de renhjärtade” (Påven Franciskus budskap till ungdomarna 2015)

---o0o---

Lästips

Den helige Johannes Paulus II:
Rosenkransbönen

Den helige Josemaría Escrivá:
Rosenkransen

---o0o---

Tankar till din personliga bön

Vi är alldeles in på den månad som Kyrkan traditionsenligt tillägnar jungfru Maria. Hon är vår moder. När vi låter henne vara vår moder, då känner vi oss trygga och starka

för att ta hennes sons tröst till dem som behöver det. Hur tillitsfulla blir vi inte när vi, som den helige Josemaría gjorde, kallar vår moder *refugium nostrum et virtus*. Även i de omständigheter hela världen befinner sig i nu är hon vår styrka och vår tillflykt.

Många av oss kommer att vara hemma när månaden inleds och har inte så stor yttre rörelsefrihet. Detta kan göra det lättare att leva ut vår marianska fromhet inom familjen, t ex be rosenkransen eller göra en vallfärd under månaden. Även om vi inte kan besöka helgedomarna fysiskt kan vi alltid nå dem digitalt, genom den teknik som erbjuds oss. Vi kan även bjuda in andra släktingar, vänner och bekanta.

När ni besöker jungfru Maria ber jag er särskilt om att ha de bönemännen mycket närvarande, som påven Franciskus skrev om den 25 april. I

sitt brev bjöd han in oss att
återupptäcka rosenkransen i våra
familjer och att fortsätta be så att
pandemin upphör och så att jungfru
Maria beskyddar dem som lider
mest. Msgr. Fernando Ocariz,
Meddelande för maj 2020

Älska vår Fru. Gör du det, kommer
hon att förmedla rikliga nådegåvor
så att du klarar dig i din dagliga
kamp. Den helige Josemaría, Vägen,
nr 493

Aldrig kommer någon, som ber sin
rosenkrans varje dag, att gå vilse. St
Louis de Montfort

Vad vår Frus hopp skiljer sig från vår
otålighet! Ofta kräver vi att Gud
omedelbart skall återgälda det lilla
goda som vi gör. Vi klagar så snart
minsta svårighet visar sig. Vi är ofta
oförmögna att fortsätta en
ansträngning, att hålla hoppet vid liv.
Det är för att vi saknar tro: *Salig hon
som trodde, ty det som Herren har*

låt it säga henne skall gå i uppfyllelse.
Den helige Josemaría, *Guds vänner*,
nr 286

Sök Gud i djupet av ditt obesudlade,
rena hjärta; sök honom i djupet av
din själ då du är honom trogen, och
förlora aldrig denna förtrolighet!

Och om du ibland inte vet hur du
skall tala med honom eller vad du
skall säga, eller inte vågar söka Jesus
inom dig, vänd dig då till Maria, *tota
pulchra*, den alltigenom rena,
underbara för att anförtro henne:
Min Fru, vår moder, Herren ville att
du skulle vårda Gud med dina
händer: lär mig lär oss alla att umgås
med din Son! Den helige Josemaría,
Smedjan, nr 84

Tidigare, på egen hand, kunde du
inte ... Nu har du vänt dig till vår Fru,
och se så enkelt det är tillsammans
med henne! Den helige Josemaría,
Vägen, nr 513

Gör det bästa du kan! Gud och vår
Fru kommer att göra resten! Hl
Johannes Bosco

Kristus har, en gång för alla, visat oss
den väg vi måste gå för att
förverkliga denna kärlek till Gud:
apostolatet är kärlek till Gud som
svämmar över sina bräddar i en gåva
till medmänniskorna. Den helige
Josemaría, *När Kristus går förbi*, nr
122

Det är meningslöst att du sliter ut dig
i så många utåtriktade verksamheter
om du saknar kärlek. Det är som att
sy med nål utan tråd. Vad synd det
skulle vara om du i slutänden hade
gjort ”ditt” apostolat och inte ”hans”!
Den helige Josemaría, *Vägen*, 967

En människa skulle inte få något
uträttat om hon väntade tills hon
kunde göra det så väl att ingen kunde
hitta det minsta fel. Salige John
Henry Newman

Mina barn, låt oss inte älska med tomma ord utan med handling och sanning. 1 Joh 3:12

---o0o---

Samvetsrannsakan

Sankt Lukas berättar att Jesu mor *"bevarade allt detta i sitt hjärta"* (Luk 2:51). Litar jag på Gud som jungfru Maria gjorde? Är jag också medveten om att det är naturligt att jag inte förstår allt det som händer? På vilket sätt kan jag bli bättre på att få mitt hem att vara ljust och glatt, som hemmet i Nasaret? Vänder jag mig till jungfru Maria och den helige Josef när min familj behöver något?

"Gör det han säger åt er" (Joh 2:5). För att kunna följa jungfru Marias råd, ber jag då henne om hjälp att alltid göra Guds vilja? Vänder jag mig till henne när jag har det svårt så att hon kan beskydda mig?

När man ber rosenkransen lär man sig *”av Maria att betrakta skönheten i Kristi ansikte och att erfara djupet av hans kärlek”* (Johannes Paulus II, Rosarium Virginis Mariae, 1). Ber jag denna bön andaktsfullt och, om möjligt, i familjen?

Den helige Paulus säger att vi bär Evangeliets skatt i lerkärl. Ber jag Herren ödmjukt om att *“hålla mitt sinne obefläckat, mitt hjärta rent och min kropp kysk”*? Visar det rena hjärtat sig i mina tankar, handlingar, blickar och behärskandet av min fantasi och känslor? Vänder jag mig till försoningens sakrament varje gång det behövs, i vetskap att jag tillsammans med förlåtelsen även tar emot nåd från Gud för min kamp? Lär jag mina barn att göra likadant?

”Renheten kräver anständighet som genom att bevara personens intimitet okränkta ger uttryck för kyskhetens ömtålighet. Anständighet styr blickar

och åtbörder så att de står i överensstämmelse med människans värdighet som person och den personliga föreningen mellan människor.” (Katolska kyrkans lilla katekes, nr 530). Visar sig denna värdighet i mitt sätt att klä mig och uppträda? Reagerar jag modigt i vulgära eller sensuella situationer?

Sätter jag upp ett krucifix eller en bild av jungfru Maria i mitt blickfält, i den mån det är möjligt, som hjälp för mig att vara i Guds närvaro? Försöker jag höja den andliga nivån i min omgivning?

På påskdagen sade Herren till de heliga kvinnorna: ”Var inte rädda. Gå och säg åt mina bröder att bege sig till Galiléen. Där skall de få se mig” (Matt 28:10). Litar jag på den uppståndne Jesu Kristi nåd för att omsätta föresatserna från denna månadsreträtt i praktik? Ber jag hans heliga Moder om det? Vem skulle jag

kunna inbjuda till nästa
månadsreträtt?

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://opusdei.org/sv-se/article/
manadsretratt-i-maj-hemifran/](https://opusdei.org/sv-se/article/manadsretratt-i-maj-hemifran/)
(2026-03-11)