

opusdei.org

# Månadsreträtt januari #Hemifrån

Att inte växa i ödmjukhet är liktydigt med att förlora målet med Guds kallelse ur sikte: ‘ut essemus sancti’, den personliga heligheten. (S:t Josemaría, ‘När Kristus går förbi’). Några idéer för att göra reträtten i januari hemifrån.

2021-01-13

**Januari 2021**

*Nystart i det andliga livet*

## *Schema för reträtten*

Betraktelse

Lästips

Tankar för din personliga bön

Samvetsrannskan

---o0o---

**Betraktelse:** Att vara hoppfulla när vi börjar om varje dag

---o0o---

**Lästips**

Benedikt XVI: *I hoppet är vi frälsta*

---o0o---

**Tankar till din personliga bön**

Evangeliet inbjuder oss att inse sanningen om vårt hjärta, för att se var vi har vårt livs trygghet.

*Franciskus Gläd er och jubla, nr 67*

Därför är det nödvändigt att vi, i allt vad som har överlämnats åt vår fria vilja och som inte är förbjudet, gör oss indifferentia gentemot all skapade ting. Vi skall från vår sida inte önska oss hälsa hellre än sjukdom, rikedom hellre än fattigdom, ära hellre än vanära, ett långt liv hellre än ett kort. Detsamma gäller allting annat.

*Ignatius av Loyola*

Jag är likgiltig för både lovprisning och klander. Om man berömmar mig, talar man bara om för mig hur jag bör vara, om man kritiserar mig, talar man bara om för mig vem jag egentligen är. *Den helige Johannes Bosco*

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

Varje dag har vi en skatt att dela med oss. Om vi inte ger den, så förlorar vi den. Om vi delar den med andra så

ska vår Herre mångfaldiga den. *Den helige Josemaría*

Din kärlek måste lämpa sig för och rätta sig efter din nästas behov, inte efter dina. *Den helige Josemaría*

Att stå till förfogande för andra och för Kristus, betyder inte att ge sitt allt, utan att låta Kristus ta allt.

*Benedict XVI*

Hemligheten som gör det möjligt att förädla även de allra lägsta och mest förnedrande saker, är förmågan att älska. *Den helige Josemaría*

... Det är han som fortsätter att utföra arbetet genom var och en av oss. *Den helige Josemaría*

Fred är inte bara avsaknad av krig, eftersom freden aldrig är steril.

Freden finns i våra liv... och är liv fyllt av mening, grundat och deltagande i personliga relationer när vi medmänskligt delar med oss

med andra. Så denna så  
efterlängtrade fred, som alltid hotas  
av våld, egoism och ondska, blir  
möjlig om jag åtar mig den uppgift  
som Gud har gett mig. *Franciskus,  
Angelusbönen den 1 januari 2021*

---o0o---

## **Kort samvetsrannsakan**

Jesus tog hand om alla: friska och sjuka, dem som var enkla och dem som inte var helt renhjärtade, rättfärdiga och syndare. Känner jag mig uppmanad och uppmuntrad när jag mediterar över Herrens kärlek till oss? Älskar jag alla, utan undantag, utan agg eller groll gentemot någon?

Kristus uppmanar oss att lära oss av hans ödmjukhet och mildhet.

Försöker jag föreställa mig hur hans uppträdande skulle återspegla hans inre frid och sinneslugn? Anropar jag honom om hjälp för att inte tappa tålamodet inför de små eller de stora

motgångarna? Finner jag ro i Herren och överlämna jag mina bekymmer tillitsfullt i hans händer?

Herren stannade för att se till varje människas behov: kvinnan med blödningar, Jairos, den samariska kvinnan. Märker jag vad andra förväntar sig av mig? Bemödar jag mig om att ha tid för att i lugn och ro prata med min man och med vart och ett av mina barn? Lyssnar jag på dem?

”Sannerligen, vad ni har gjort för någon av dessa minsta som är mina bröder, det har ni gjort för mig” (Matt 25:40). Ser jag Herren i de andra, särskilt i de sjuka?

”När ni ställer er och ber, skall ni förlåta dem som ni har något otalt med” (Mk 11:25). Ber jag om förlåtelse när jag har tagit fel eller förolämpat någon? Kan jag helhjärtat förlåta så ofta det behövs? Inser jag att Gud har förlåtit mig mycket mer?

I den heliga mässan deltar vi i Kristi offer som hänger sig åt Fadern av kärlek till alla människor: kämpar jag för att lära mig älska dem jag inte gillar, såsom Jesus Kristus lärde oss? Tillåter jag i mitt hjärta en hållning av avståndstagande mot någon?

Jesus går tillsammans med sin mor till Kana för att delta i ett bröllopsfirande. Tar jag vara på äktenskapets sakramentala nåd för att bevara min kärlek ung?

”De gick in i huset och där fann de barnet och Maria, hans mor, och föll ner och hyllade honom. De öppnade sina kistor och räckte fram gåvor: guld och rökelse och myrra” (Matt 2:11). Ser jag Jesus Kristus i de nödlidande? Försöker jag hjälpa dem? Har jag spenderat överdrivet mycket pengar på julfirandet?

Förstår jag att, såsom den helige Josemaría säger, det som behövs för att vara lycklig inte är ett bekvämt liv

utan ett förälskat hjärta? Visar det sig i att jag inte fäster mitt hjärta vid mina tillhörigheter eller de saker som jag skulle vilja ha? Visar jag för mina barn och släktingar att fattigdomens anda är viktig genom min återhållsamma livsstil? När jag lider penningbrist eller ekonomiska svårigheter, söker jag friden genom att vända mig till den korsfäste Jesus Kristus?

.....

pdf | Dokument automatiskt skapad från <https://opusdei.org/sv-se/article/manadsretratt-januari-hemifran/>  
(2026-04-05)