

opusdei.org

Månadsreträtt juli 2021 #Hemifrån

Glädjen hos en man eller kvinna som tillhör Gud (...) drar till sig andra så att de går kristna vägar (Plogfåran, nr. 60). Några idéer för att göra reträtten i juli hemifrån.

2021-07-08

Juli 2021

Se Guds ljus och vara det

Schema för reträtten

Betraktelse

Föredrag

Lästips

Tankar för din personliga bön

Samvetsrannsakan

Betraktelse

Liknelsen om farisén och tullindrivaren: be med ödmjukhet och uppriktighet. Få en anda av uppriktig ånger. Vikten av att göra bot och vara glada över att kunna bikta oss. Vara på vakt för att upptäcka när vi är högmodiga när vi umgås med Gud och med andra. Undvika avvisande i vårt hem och att tillrättavisa vår familj.

På grund av tekniska problem kan vi inte erbjuda betraktelsen på svenska utan vi hänvisar i stället till en betraktelse på engelska.

IMEDITATION

Who is Christ for you? The apostles had the courage to give their lives for the Lord, and to spend all they had sharing the good news with others. You can listen to or read this meditation about following Jesus Christ [here](#):

---o0o---

Föredrag

Marta och Maria: ett samstämmigt liv. Aktivt och kontemplativt liv i vardagen. Vara konsekventa (när vi älskar, vill vara rättvisa och med den tid vi ägnar åt arbetet). Bön och aktivt liv i hemmet och på arbetsplatsen. Integrera familjeliv och arbetsliv. Arbetet hemma: att vi själva och andra känner sig hemma, vilket är allas ansvar.

---o0o---

Lästips

Den helige Josemaría: *Guds vänner*
och *Kristus går förbi*

---o0o---

Tankar till din personliga bön

Glädjen hos en man eller kvinna som
tillhör Gud måste vara
översvallande: rofylld, smittsam,
tilldragande ... kort sagt, den måste
vara så övernaturlig, lockande och
okonstlad att den drar till sig andra
så att de går kristna vägar.

Den helige Josemaría, *Plogfåran*, nr
60

När man lever äktenskapet som Gud
vill, heligt, blir hemmet ljust och
glädjefyllt.

Den helige Josemaría, *När Kristus går
förbi*, nr 78

Självttukt är den vindbrygga som gör
det möjligt för oss att gå in i bödens
slott.

Den helige Josemaría, *Plogfåran*, nr 467

Det är ofta bättre att sakta ner, lägga vår iver åt sidan så att vi kan se och lyssna till andra, att sluta springa från en sak till en annan och stanna kvar hos någon som fastnat på vägen.

Påven Franciscus, *Evangelii gaudium*

Den som tuktar sig själv kan förvänta sig följande välsmakande frukter: förståelse för och overseende med andras svagheter, ofördragsamhet med sina egna.

Den helige Josemaría, *Vägen*, nr 198

Du skall överge din fader och din moder och följa mig om du har mig kär. Igår kväll hade jag ännu en gång en svår kamp att utkämpa för att inte bryta samman av medlidande med mina föräldrar, men om jag gav efter för det medlidandet skulle det lamslå

mig. Jag insåg att man inte får till den grad gå upp i ängslan och omsorg om den egna familjen att man inte har någon omtanke och kärlek till övers för sin nästa. Jag börjar mer och mer förstå att kärleken till vilken nästa som helst, till vilken Guds avbild som helst, måste råda över kärleken till anförvanter.

Etty Hillesum, *Dagböcker och brev*, s 308-309.

---o0o---

Möjlig samvetsrannsakan

Vi försätter oss i Guds närvaro

1. «Men tullindrivaren stod avsides och vågade inte ens lyfta blicken mot himlen utan slog med händerna mot bröstet och sade: 'Gud, var nådig mot mig syndare.'» (Luk 18:13). Vilken inställning har jag när jag talar med

Gud? Vill jag ångra mig och tacka av kärlek?

2. «Farisén ställde sig och bad för sig själv: 'Jag tackar dig, Gud, för att jag inte är som andra människor, tjuvar och bedragare och horkarlar, eller som tullindrivaren där.»» (Luk 18:11). Får kunskapen om Gud och om mig själv att ha överseende med andra utan att tycka att jag är bättre än dem? Märks det att jag lär av andra, i första hand av min man, av mina barn och av mina närmaste?

3. «Ty den som upphöjer sig skall bli förödmjukad, men den som ödmjukar sig skall bli upphöjd.» (Luk 18:14). När jag står inför Gud och inser sanningen om mig själv, tänker jag på att Gud är barmhärtig med mina brister och stärker den som är svagast?

4. När den helige Josemaría betraktade Martas och Marias liv, sade han: «Låt oss arbeta, och låt oss

arbeta mycket och väl, utan att glömma att vårt bästa vapen är bönen. Därför tröttnar jag aldrig på att upprepa att vi måste vara kontemplativa människor mitt i världen, som ser till att förvandla sitt arbete till bön.» (*Plogfåran*, nr 497).

5. På vilket sätt är min vardag, mitt arbete, mina tankar, min karaktär, mitt beteende samstämmiga med tron?

6. Har min familj prioritet i mitt liv? Samtalar min man och jag ofta för att se hur vi ska få bådas arbeten att gå ihop med tiden vi vill ägna oss åt familjen?

7. «*Jag bönhörde dig när stunden var inne, jag hjälpte dig på frälsningens dag*» (2 Kor 6:2). Tar jag hjälp av tanken på att det är i nuet jag hittar Gud?

Vi ångrar oss.

**Ta gärna med dig dessa förslag till
bön.**

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://opusdei.org/sv-se/article/
manadsretratt-juli-2021-hemifran/](https://opusdei.org/sv-se/article/manadsretratt-juli-2021-hemifran/)
(2026-03-21)