

opusdei.org

Månadsreträtt september #Hemifrån

Några idéer för att göra
reträten i september hemifrån.

2020-09-02

September 2020

Kristus lever i mig (jfr Gal 2:20)

Schema för reträten

Betraktelse

Föredrag

Lästips

Tankar för din personliga bön

Samvetsranskan

Betraktelse: Tålamod i kampen med oss själva och med andra

Föredrag: Använder jag Guds gåvor för mig och för andra?

---o0o---

Lästips: Franciskus, Kristus lever, nr. 279–299

---o0o---

Tankar till din personliga bön

Tålamodet finns i Gud, förmågan att vänta, att ta det varligt. »Sakta för han moderfåren fram« (Jes 40:11, 1917). Man ser det i skapelsen: han låter inte allt ske på en gång, utan låter allt ha sin tid. Livet föds och växer och mognar. Vi däremot har

en säregen förmåga att förhasta oss, att springa före, före Gud, oss själva och andra. Kärlek är aldrig något man kräver, inte ens av sig själv.

Kärlek är i första hand en gåva som man öppnar sig för. Varje gång man gör det blir öppenheten lite större, och man rymmer mer kärlek som kan ges vidare. »Genom att hålla ut skall ni vinna ert liv« (Luk 21:19).

Stinissen, *Störst av allt är kärleken*

Ett botemedel mot din oro: ha tålamod, rätta avsikter och se på saker och ting ur ett övernaturligt perspektiv. Hl Josemaría, *Plogfåran*, nr 853

Vänj dig vid att säga nej. Hl Josemaría, *Vägen*, nr 5

Ingen kristens väg, ingen människas väg, är någonsin enkel. Visst kan det periodvis verka som om allt går efter våra planer, men vanligtvis varar de perioderna inte länge. Att leva är att möta svårigheter och att i sitt hjärta

känna såväl glädje som bekymmer;
och i den smedjan kan människan
vinna själsstyrka, tålamod,
storsinnet och fridfullhet. Den är
stark som uthålligt uppfyller vad han
i sitt samvete förstår att han måste
göra. Hl Josemaría, *Guds vänner*, nr
77

Varje kris är en möjlighet att växa, en
inbjudan att säga ja till att arbeta
med oss själva. I varje prövning är
det nödvändigt att ställa sig en fråga i
dessa ordalag: Vilken tro är jag
beredd att leva i denna situation?
Vilket hopp är jag kallad till? Vilken
omvändelse till en sannare och
renare kärlek kan jag göra? Jacques
Philippe, *The way of trust and love*

Du kommer att växa när du möter
nya hinder. Du kommer inte att
sakna Herrens nåd. Hl Josemaría,
Vägen, nr 12

Vi känner alla till personer som har
upplevt svårigheter och stort

lidande. Men tänk då på alla dessa män, alla dessa kvinnor, som genomlider ett svårt liv, som kämpar att hålla ihop sina familjer, att uppfostra sina barn: det gör allt detta för att den Helige Andes gåva, styrka, hjälper dem... Dessa våra bröder och systrar är helgon, vardagslivets helgon, helgon som lever dolda bland oss; om de gör allt detta, om de kan göra det, varför kan inte jag? Det är bra för oss att be Herren om styrkans gåva. Franciskus, *Allmän audiens*, 14/5 2014

Jag vill att ni ska veta att när Herren tänker på var och en av er och vad det är han vill ge er ser han på er som sin nära vän. Och om han planerar att ge dig en särskild nåd – en nådegåva som kommer att hjälpa dig att leva till fullo och vara till gagn för andra, någon som lämnar spår i livet – så kommer det utan tvekan att vara en gåva som ger dig mer glädje och upprymdhet än något annat i

världen. Inte på grund av att gåvan kommer att vara sällsynt eller märkvärdig, utan för att den kommer att passa dig perfekt. Den kommer att passa perfekt in på hela ditt liv. Trots att den är en gåva är en kallelse tveklöst krävande. Guds gåvor är interaktiva; för att glädjas genom dem måste vi vara redo att ta risker. Men kraven de ställer är inte plikter som kommer utifrån, utan en inre sporre att låta gåvan växa och utvecklas, för att sedan bli en gåva för andra. När Herren uppväcker en kallelse tänker han inte bara på vad du redan är utan också på vad du en dag kommer att bli i sällskap med honom och med andra. Franciskus, *Kristus lever*, nr 277-278

---o0o---

Möjlig samvetsrannsakan

Vandrar jag beslutsamt på den väg som Gud visar mig i bönen, i den andliga vägledningen och i mitt livs

omständigheter i allmänhet? Är tanken på att Gud vill något med mitt liv utgångspunkten för min livsinställning? Förkastar jag beslutsamt alla tillfällen till synd, med hjälp av Guds nåd? Vänder jag mig ödmjukt till Gud om jag har tyvärr avlägsnar mig från honom? Är jag medveten om att högmodet är det största hindret för att vara mina kristna plikter trogen? Ger jag för stor vikt åt mina nederlag i det andliga livet?

“Men den port är trång och den väg är smal som leder till livet, och det är få som finner den” (Matt 7:14). Är jag realistisk i min kristna kamp, medveten om att det är en svår men samtidigt tillgänglig uppgift om jag alltid går hand i hand med Gud. Fattar jag varje vecka en föresats för min kamp?

“Människan blir rättfärdig genom gärningar och inte bara genom

tro” (Jak 2:24). Visar jag min kärlek till Kristus i gärningar? Vid vilket tillfälle rannsakar jag kort varje dag mitt samvete, för att se hur jag motsvarat Guds vilja och för att be om förlåtelse?

“Frid lämnar jag kvar åt er, min frid ger jag er” (Joh 14:27). Ber jag Herren att ge mig hans frid? Är jag medveten om att högmodet, sinnligheten, egoismen, ytligheten och trångsyntheten gör oss olyckliga? Vad gör jag för att fylla dem i min omgivning med glädje?

För att älska på riktigt är det nödvändigt att vara stark, lojal och att ha hjärtat fast förankrat i tron, i hoppet och i kärleken. Är jag uthärdig och tålmodig i det jag beslutar mig för? Är jag medveten om att kärleken medför offer och försakelser och samtidigt att den gör mig lycklig?

Ber jag Gud om styrkans dygd?
Betraktar jag jungfru Marias
föredöme och så många andra
kristnas föredöme som inte var
rädda för att ge sitt liv för Kristus?

Utövar jag styrkans dygd i
familjelivet och i arbetet, till exempel
då jag försöker vara punktlig, och
hjälpa de personer som jag har runt
omkring mig, alltid le utan att klaga,
lyckas vara krävande men
kärleksfull och inte lämna det som
jag inte känner för just då till senare,
etc.?

Tänker jag på att mina egenskaper
och förmågor är en gåva från Gud
för att utföra mitt uppdrag på
jorden? Är jag besluten att använda
mina gåvor till de andras förmån, i
hopp att Gud kommer att säga mig:
“Bra, du är en god och trogen
tjänare. Du har varit trogen i det lilla,
jag skall anförtro dig mycket. Gå in

till glädjen hos din herre” (Matt 25:21).

Gör jag mitt utseende behagligt för de andra utan att ibland låta mig ledas av fåfänga eller bekvämlighet? Slår jag bort tankarna om att glänsa i det sociala livet eller i yrkeslivet, medveten om att det viktigaste är att finna Gud i allt? Är jag beredd att försaka mina personliga önskningar, om omhändertagandet av min familj kräver det?

Har jag tillsammans med mina vänner, kollegor eller arbetskamrater gjort något för de mest behövande? Hjälper jag dem att tjäna andra med mitt föredöme?

“Men vid Jesu kors stod hans mor” (Joh 19:25). Vänder jag mig till Maria, ”det dolda och tysta offrets Mästarinna” (Vägen 509), för att vara stark inför de svårigheter som kan dyka upp i mitt liv?

.....

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://opusdei.org/sv-se/article/
manadsretratt-september-hemifran/](https://opusdei.org/sv-se/article/manadsretratt-september-hemifran/)
(2026-03-15)