

## Vad är en reträtthelg

En reträtt är en årlig paus på flera dagar för att be. På andligt plan motsvarar det bilens kontrollbesiktning eller en läkarundersökning för människor: det handlar om att i Guds närvaro se hur vårt kristna liv går och rannsaka oss och ta reda på vad vi kan förbättra.

2022-10-14

»Vad ska du och jag göra under dessa reträtts dagar«, frågade sig den helige Josemaría en gång, och han

svarade: »Umgås mycket med vår Herre, söka upp honom, som Petrus, för att ha ett innerligt samtal med honom. Lägg märke till att jag säger samtal: en dialog mellan två personer, ansikte mot ansikte, utan att gömma sig bakom anonymitet. Vi behöver den personliga bönen, den intimiteten, den direkta kontakten med Gud vår Herre« (Josemaría, Anteckningar från en meditation, 25 februari 1963).

De som anordnas av Verkets centra äger vanligtvis rum under en långhelg, i någon kursgård som ligger relativt avlägset från städernas buller. I dessa dagar är det starkt rekommenderat att *fasta* från internet, sociala medel och snabbmeddelanden.

Allt är organiserat kring eukaristin, för i kapellet firas dagligen mässan, korsvägen, besöket till det heliga sakramentet, samvetsrannsakingar

och meditationer där prästen hjälper till att komma in i det kristna livets uppgifter, som är ryggraden i dessa dagar. »Det kristna livet leder oss inte till att identifiera oss med en idé, utan med en person: med Jesus Kristus. För att tron ska lysa upp våra steg måste vi inte bara fråga oss själva: vem är Jesus Kristus för mig, utan också tänka: vem är jag för Jesus Kristus« (Fernando Ocariz Braña, "I evangeliets ljus").

Schemat kompletteras med några föredrag, den heliga rosenkransen, andlig läsning ... och det finns gott om tid för personlig reflektion eller för att prata med kursledaren eller prästen.

Inget mer? Inget mer... och inget mindre. Det finns inga speciella effekter. Naturligtvis förbereder prästen meditationerna väl för att presentera Jesu Kristi liv på ett suggestivt sätt, och det finns de som

betonar vikten av att ta anteckningar, att komplettera det allmänna schemat med att läsa en bok som ger ljus, att fatta föresatser ... men detta är en del av den personliga stil med vilken var och en tar sig an dessa dagar.

Det viktiga är tystnaden — den heliga Teresa av Calcutta sade att »tystnaden ger oss en ny syn på allting« — och vi får inte glömma att det inte är fråga om att leva i en evig reträtt, utan att denna årliga paus gör det möjligt för den Helige Ande att fylla med ljus alla hörn i vårt vanliga liv, i vårt yrkesarbete, i vår familj och i våra vanliga plikter.

»Mitt i alla våra aktiviteter försummar vi ofta det väsentliga: det andliga livet, vårt umgänge med Gud. Låt oss stanna upp och be!« (Påve Franciskus, 9 mars 2018. Twitter).

.....

pdf | Dokument automatiskt skapad  
från [https://opusdei.org/sv-se/article/  
vad-ar-en-retratthelg/](https://opusdei.org/sv-se/article/vad-ar-en-retratthelg/) (2026-04-01)