

opusdei.org

Månadsreträtt i april

#Hemifrån

Varför skulle du inte kunna göra en riktigt reträtt hemma? Om du inte kan vara tillsammans med andra och inte heller komma till ett Opus Dei-center, så får du här det material du behöver för att kunna göra din månadsreträtt hemma. Avsätt en bestämd tid och samla dig i ditt inre när det är dags.

2020-04-07

Schema för reträtten

Betraktelse

Läsning

Lästips

Tankar till din personliga bön

Samvetsrannsakan

Betraktelse

- Kärlek till eukaristin:

Läsning: Evangelii gaudium
(*Evangeliets glädje*) nr 276-280

---o0o---

Lästips: Franciskus, *Gläd er och jubla*

---o0o---

Tankar till din personliga bön

Du måste följa honom längs
korsvägen, låta dig bli korsfäst på
hans vis, inte på ditt. S:ta Katarina av
Siena, Brev T354

Vi kan inte göra någonting av egen kraft mina barn, men vi kan göra allt med den gode Gudens hjälp... S:t Johannes Vianney, Kyrkoherden i Ars lilla katekes

Ingenting är omöjligt för Gud. Luk. 1:37

Att förbli i Herren är att låta sig vägledas av den helige Ande ... Må Herren göra oss visa så att vi förblir i honom och är nära den helige Ande som gör oss fria. Detta är smörjelsen som den lärjunge får, som förblir i honom. ... Denna vishet från den helige Andes smörjelse förstår man inte bara med huvudet utan även med hjärtat. Franciskus i sankta Marta, 1/4 - 2020

Den heliga kommunionen är ett privilegium för att nå helighet. Vi behöver sträva efter att bli heliga och trogna. Men detta uppnås enbart genom den kärlek som föds i den direkta kontakten med Jesus, inte

bara i Eukaristin, utan även i bönen:
i brödet och i bönen. Den helige
Josemaría när han höll sig gömd
under andra inbördeskriget,
12/4-1937

Gud kommer att befria mig. Eller,
eftersom han känner mig bättre än
någon annan, så bestämmer han att
jag ska vara kvar här [gömd i
Honduras konsulat] ännu längre, tills
han renar mig från alla mina fläckar
och tills hans vilja fyller mig med
styrka. ...

Att tro och hoppas på honom med all
vår styrka gör oss lyckliga och fulla
av frid oavsett omständigheterna. Vi
kommer att kunna vara glada även
om vi upplever hunger och plågor
och att friheten tas ifrån oss. Jag
måste erkänna att jag lidit oerhört
mycket här, men jag måste också
säga att jag erfarit djup glädje i vår
fångenskap. ...

Låt oss bestämma oss för att inte bli
arga eller upprörda över något,
oavsett vad. Jag kommer att göra allt,
framför allt att be, vilket är det
viktigaste.... Det är vägen. Men om
vår bön och vårt arbete inte verkar
bära frukt, så låt oss inte tappa
tålamodet. Låt oss lära oss att vänta
och alltid söka vår glädje i den fras
som så ofta gett oss frid: *Fiat,
adimpleatur, laudetur et in aeternum
superexaltetur iustissima atque
amabilissima voluntas Dei super
omnia. Amen. Amen.* [Må Guds
rättvisa och älskade vilja ske,
uppfyllas, prisas och i evighet
upphöjas över allt. Amen. Amen.]
Den helige Josemaría när han höll sig
gömd under andra inbördeskriget,
24/8-1937

Jag faller ner för dina fötter, min
Jesus, och ger dig mitt ångerfulla
hjärta, som överlåter sig i sin ringhet
och i din heliga närhet. Jag tillber dig
i din kärleks sakrament. Jag vill ta

emot dig i det fattiga hem som mitt hjärta erbjuder dig. Medan jag väntar på lyckan att få ta emot dig i den sakramentala kommunionen, vill jag ha dig i min ande. Kom till mig, min Jesus, och låt mig få komma till dig. Må din kärlek tändas i hela mitt vara och brinna för livet och för döden. Jag tror på dig, hoppas på dig och älskar dig. Amen. Franciskus i sankta Marta, 1/4-2020

Mina barn, om ni strävar efter uthållighet, var innerligt förenade med vår saliga Jungfru Maria. S:t Filippo Neri

Samvetsrannsakan

Är jag medveten om att Jesus Kristus stannat kvar i Eukaristin av kärlek till människorna? Är jag konsekvent och ber inför Tabernaklet med samma önskan som lärjungarna i Emmaus: "Stanna hos oss. Det börjar bli kväll och dagen är snart slut" (Luk 24:29)?

Visar jag min tro på Jesu Kristi väsensmässiga närvaro i Eukaristin genom att tillbe honom genom att knäböja, be på knä, vara samlad och hälsa honom med en bönesuck? Lär jag min familj och mina vänner att göra likadant?

Försöker jag att besöka Jesus i tabernaklet varje dag? Ber jag ofta inför tabernaklet och ber jag Gud som är närvarande i Eukaristin för det som bekymrar mig?

Är jag övertygad om att jag behöver umgås med Jesus i sakramentet ständigt om jag skall sprida frid och glädje i min omgivning? På vilket sätt ber jag för min man/hustru, mina barn, mina släktingar och arbetskamrater?

Inbjuder jag mina vänner och bekanta att besöka Jesus i tabernaklet i någon kyrka och föreslår jag dem att överlämna deras

glädjeämnen och bekymmer i hans händer?

Försöker jag, åtminstone i tankarna, att närma mig det närmaste tabernaklet under arbetsdagen, i arbetet hemma under en rast eller på väg mellan två platser?

Psalmisten säger: ”Tjäna Herren med glädje, träd fram inför honom med glädjerop” (Ps 100:2). Har jag denna positiva inställning till min kamp, vilken är ett resultat av min förtröstan på Gud, från vilket allt gott kommer? Förmedlar jag i mitt liv att den sanna glädjen ligger i att tjäna andra osjälviskt?

Hur svarar jag på Guds uppmaningar att vara mer generös? Litar jag på Gud även om detta innebär att mitt liv blir mer invecklat, eller ursäktar jag mig med att jag inte har tid eller förmåga? Är jag medveten om att Herren gengäldar denna generositet

med en djup glädje, eftersom ”Gud älskar en glad givare” (2 Kor 9:7)?

Försöker jag främja en glad atmosfär i mitt hem, till exempel genom att tjäna andra med ett leende?

Anstränger jag mig för att komma i god tid hem efter arbetet, i vetskap att familjen väntar hemma? Visar jag med mitt föredöme dem i min omgivning vad det innebär att göra något för andra och att offret är en väg till helighet?

Har jag en önskan att bilda en barnrik familj, om Gud så vill? Är jag beredd att ta emot alla de barn som Gud vill skicka mig? Litar jag på Herren eller ta rädslan att vara mer generös över? Är jag medveten om att en barnrik familj kan vara en storslagen plats att lära sig dygder? Eftersom beslutet att ha en barnrik familj ibland innebär offer, ser jag dessa offer som en välsignelse från himlen och barnen som en gåva,

även när Herren tillåter att de får en sjukdom? Är jag medveten om att Herren är mycket mer generös än vi och välsignar familjen med en djup glädje?

Efter att apostlarna hade blivit pryglade, gick de iväg ”glada över att de befunnits värdiga att förnedras för Namnets skull” (Apg 5:41).

Gottgör jag när jag ser att han förnedras med ord, bilder eller uppförande? Tar jag emot den kritik, de anklagelser eller förtal, som jag kan råka ut för som ett sätt att komma närmare Jesus på korset? Om sjukdom drabbar mig eller dem jag älskar, ber jag Gud om hjälp att acceptera smärtan med övernaturlig syn? Försöker jag att hjälpa dem som går igenom liknande prövningar?

På korset säger Jesus till den helige Johannes: ”Här är din moder” (Joh 19:27). Vänder jag mig till jungfru Maria för att kunna leva med

övernaturlig glädje, även i smärtan
och sjukdomen?

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://dev.opusdei.org/sv-se/
article/april-retratt-stilla-vecka/](https://dev.opusdei.org/sv-se/article/april-retratt-stilla-vecka/)
(2025-08-06)