

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

## Vägledning vecka 6

### Syndens oordning - Ett personligt uppror

#### Vägledning: En tid för djup självkänedom

Efter det att kung David hade varit tillsammans med Batseba, och därefter dödat hennes make, Uriah, kom profeten Nathan till honom med en liknelse. En rik man, som hade många får, stal det enda får som hans fattiga granne hade. David fylldes då med en väldig vrede över den rike mannens onda gärning. Nathan sade då till David, " du är den rike mannen!"

När vi tittar på världens förskräckliga synd, för vilken Jesus dog på korset, måste vi stanna upp och utforska samma uppror mot Gud i våra egna hjärtan.

Den nådegåva som vi vänder oss till Gud om att få under den här veckan, är att vi skulle få känna vår synd - fullständigt och från djupet - så att vi kan känna djupet av Guds kärlek till oss personligen. Vi vill se vår synd i nivå med våra känslor.

Vad har jag gjort? Vad har jag misslyckats med att göra? Vad har jag misslyckats med regelbundet? Nästan omedvetet? I varje period av mitt liv? När har jag handlat oberoende av Gud - under hela mitt liv och intill denna dag? När gjorde jag upp mina egna regler? På vilket sätt har jag varit oärlig - mot andra, mot mig själv? När har jag varit grym eller kränkande? Full av stark lust och girighet i mitt begär efter makt, kontroll, konsumtion, egen tillfredsställelse? I vilken utsträckning har jag rationaliserat och gjort ursäkter? Hur har jag låtit mitt hjärta varit avmätt, mot Gud, och mot andra?

Vad ont pågår fortfarande, på grund av mig? Vem är skadad eller är sårad på grund av min egoism? På vilket sätt har jag varit döv för de fattigas gråt? Inte velat engagera mig, övertygat mig om att det inte var mitt ansvar? Hur har jag isolerat mig och levt i min egen värld, så jag inte blivit störd av andras behov? Vad har min komfort kostat andra? Hur har jag misslyckats med att lägga märke till, vårda, granska, reagera, engagera mig, försöka förändra? Har de fattiga en förespråkare för dem i mig?

Det är dags för en djup självkänedom, med ett växande behov av att få äga visshet om djupet av Guds förlåtelse och kärlek, som aldrig förr. Detta bör inte vara deprimerande, men bör vara befriande. För vi kommer att upptäcka att vi på vårt eget sätt har auktionerades bort och övergivit korset, och verkligen avlägsnat oss så långt från den vilja som Gud har för oss. Men vi kommer att sluta varje dag med att upptäcka att korsets tecken som är "förunderlig kärlek", är det som befriar oss från vår synd.

Detta är verkligen en vecka att säga "tack" och säga det med en växande känsla av tacksamhet. Låt oss i korta stunder säga till vår uppståndne Herre Jesus hur tacksamma vi är, i ord med alltmer innerlig kärlek.

Länkarna till höger kommer att vara mycket viktig denna vecka. Läs dem alla. Läsningarna och bönerna är särskilt berikande. Var noga med att titta på den förstörade bilden och använd den gärna som ditt skrivbordsunderlägg. Överväg att dela dina upplevelser och den nåd du har fått med någon eller gå till "En plats att dela dina upplevelser på" och dela den nåd som du har fått mottaga. Det går även att göra det anonymt.

### Praktisk hjälp för att komma igång denna vecka.

---

Online Retreat - <http://www.creighton.edu/CollaborativeMinistry/cmo-retreat.htm>

Onlinereträtt på svenska

<http://www.katolskakyrkanlulea.se/onlineretreat/index.html>

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Detta är en viktig vecka i denna reträtt. Den förbereder oss för de kommande veckorna. Vi vet att det inte är en lätt vecka, eftersom det är så mot det innersta i vår kultur att pröva våra hjärtan inför Gud.

Innan vi börjar, finns det flera viktiga varnande saker att sägas. Först av allt, om du lider av en klinisk depression, så gör dessa övningar endast tillsammans med en andlig vägledare som du kan få instruktioner av. Hela syftet med denna vecka är att få erfarenheten av en djup tacksamhet för Guds outgrundliga djupa kärlek för mig, som vi får motta av nåd. En andlig vägledare är till bra hjälp för att försäkra sig om att veckan inte blir felinriktad.

För oss alla, bör det tilläggas att en mycket naturlig reaktion när vi undersöker och blottar vårt motsträviga och syndiga liv är äkta skam. Det är en verklig nåd att den här veckan få uppleva det, men det är endast den första delen av det.

Den andra delen är den överraskande insikten att jag där kommer att känna Gud mer innerligt när jag är överväldigad av Guds kärlek till mig - som syndare. De två nådegåvorna går ihop. Om jag är fast besluten att undvika känslan av skam, gör jag det mycket svårt för Gud att ge mig kraften av den andra nådegåvan och välsignelsen.

För de av oss, som tidigare har erfarenheter av att ha blivit utsatt för skam, i dess försvagande eller missbrukande form, som då har orsakat stora skador på vår självkänsla, behöver vi uppleva denna nåd på ett sätt som helt skiljer sig från den här typen av destruktiva erfarenheter. Nådegåvan denna vecka kan vara mycket helande, speciellt om vi har för vana att se på oss själva med en känsla av skam. För den som önskar denna form av helande, rekommenderar vi också att gå vidare med reträtten med hjälp av en andlig vägledare.

Detta har sagts, låt oss inte vara rädda för att be Gud att visa oss vilka vi är - älskade syndare. Låt oss utforska några metoder som kan vara till hjälp för oss den här veckan.

**Hur vi börjar är viktigt.** Vi ber om nåd. Det säger oss från början, att vi inte kommer att uppnå det vi vill på egen hand. Det kommer inte vara ett resultat av vårt eget arbete. Det kommer att bli en gåva - en nådegåva från Gud. Så vi börjar be om nåden att få ledas, styras, och bli vägledade. Jag kan be Gud att "rikta ljuset" mot de områden som Gud vill att jag ska se. Jag kan be Gud att hjälpa mig se de gånger jag har varit upprorisk, och få uppleva det med mina känslor.

Det kan tyckas svårt att genomföra denna vecka i bakgrunden av vår vardag, men det är det faktiskt inte. Jag kanske försöker hitta någon tid denna vecka till att minnas och reflektera. Jag kanske kan planera att äta lunch ensam, eller att spendera lite extra tid med att gå någonstans för mig själv. Jag kanske kan gå upp en halvtimme tidigare, eller genom att gå till sängs en halv timme senare. Meningen med denna reträtt är detsamma - det handlar om att förena min dag, från det att jag vaknar tills jag ska sova, med en känsla av att Gud är närvarande hos mig på denna resa. Det handlar om att medvetet fokusera på vad jag gör i dag, så att mer och mer av bakgrunden i mitt liv förändras.

Att vara konkret är mycket viktigt. Ha en plan är också viktig. Till exempel kan jag planera för att utforska alla mina ungdomsår i början av veckan, den mellersta delen av mitt liv under mitten av veckan, och titta på mitt liv som det ser ut idag i slutet av veckan. Vi vill inte ha en vag känsla av det hela. Vi vill hitta konkreta åtgärder, attityder, konsekvens av mina beslut, vanor som jag utvecklade och inte förändrade, möjligheter att visa kärlek som jag lät passera, och hur jag var döv till ropet från de fattiga. Var konkret!

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Vissa av oss kan vara frestade att säga att vi inte har gjort några dåliga saker i våra liv - vi har aldrig haft en affär, agerat oärligt i vårt jobb, eller någonsin agerat på ett kärlekslöst sätt mot någon annan, och vi har alltid tänkt på de fattiga och gett generöst av vår tid och våra pengar och vi har lärt våra barn att göra detsamma - så vi har inte varit några syndare.

Vi måste kanske vara noggrannare med att ta oss tid att granska våra hjärtan för att se om det finns någon antydning av stolthet eller kanske det finns ett dömande hos oss av andras brist på medkänsla eller över dem som har det mer svårt än vad vi själva har att vara goda människor. *Om vi ber Gud att visa oss vad det är vi behöver övertyga oss själva om, vår skam, så kommer Gud att höra vår bön.*

För några av oss, kommer det att vara den där riktigt dåliga och kanske enda synden eller ett mönster av synder som vi är så medvetna om. När jag tänker på synd tänker jag kanske på en gammal vana jag har att missbruka alkohol eller en kärleksaffär som jag känner mig skyldig till, eller när jag allvarligt misshandlade en annan människa eller en person som jag känner att jag tycker väldigt illa om och inte kan förlåta. Om detta får bli vårt fokus den här veckan, och får bli ett sätt för Gud att visa oss Sin kärlek och barmhärtighet, då kommer det att vara en mycket stor välsignelse.

Motstå däremot frestelsen att stanna där, med den enda stora synden. Låt oss presentera hela vårt liv här. För de flesta av oss handlar det om på vilket sätt vi är upproriska, våra misslyckanden med att ära, vörda och tjäna Gud, något som ofta varit näst intill obefintligt. Vi vill förstå och uppleva Guds kärlek till oss, inte bara för att vi gjorde det eller det utan *vi vill uppleva Guds kärlek och nåd för vilka vi är, som vi har varit och för vilka vi har blivit.*

Slutligen tar detta oss till Jesus. Låt oss avsluta varje dag med att samtala med Jesus - tömma ut våra hjärtan, som en vän till en vän - med en växande tacksamhet.

Ta dig tid att besöka och skriva ut om du vill, andra sidor på denna webbplats. Och överväg att dela dessa nådegåvor du tar emot med andra "En plats att dela med sig av sina erfarenheter". Och, låt oss be för varandra.

## För resan

Den dramatiska skulpturen av Pieta som finns inne i Peterskyrkan i Rom finns numera säkert bakom glas. Den var en gång, mer tillgänglig och sårbar. Det sköna och vackra attackerades och skadades av en psykiskt skadad kollega. De flesta av världens stora målningar förvaltas, och skyddas på liknande sätt. Varför?

Synden är en del av samma skapelseverk som också leder till mycket vackra verk såsom målningar, statyer, skogar, floder och andra människor. Vi ber tidigt och ofta under övningarna om Guds skapande och upprätthållande kärleksrelation, som Gud har för varje skapelse. Mycket enkelt förklarar så är synd de handlingar som följer av min själviska inställning, min giriga och föraktfulla relation med någon av Guds skapade varelser, och som på så sätt ersätter Guds egen relation med dem. Allt går tillbaka till vår vördnad för Gud och att se Honom i allting, och allting i Gud.

Genom mitt behov av att vara effektiv, kunde jag till exempel ha använt en sterlingssilversmörkniv för att bända upp en färgburk.

Synd är inte det att jag bröt kniven, men attityden av bristande respekt hos mig för de begränsningar för vad sterlingsilversmörkniven som Gud placerade där gav oss. Synd är också mitt förakt för betydelsen och värdet av denna silversak för en annan människa .

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Du kan jämföra ditt beteende mot de krav som finns i de tio budorden, och ser kanske att du inte har överträtt någon av dessa. Synd är ett mer känslomässigt förhållande än så. Mer än de tio budorden är det personliga förbund som Gud har gjort med oss genom hela skapelsen. Synd består av hur jag bryter, ignorerar och fritt väljer att ersätta Guds ursprungliga relation med ett föremål eller en person med mitt eget självcentrerade förtecken.

Ignatius ger oss sin bild av Gud som alltid arbetar. Han arbetar för att locka oss till sig och för att stödja oss. Guds nåd står över alla andra verk. Nåden består inte bara av Hans förlåtelse för våra överträdelser mot Guds förbund, utan ännu mer - Gud önskar intensivt att vi blir mer och mer levande, vakna, medvetna och känsliga för hans närvaro och i Hans närvaro. Att förlåta oss är Guds rättsliga sida, och hans fortsatta skapande av oss personligen är hans medkännande sida. Jesus övergav inte sina vänner eller de som han upptäckte vara sina fiender. Han talade alltid och arbetade på, att låta alla komma till sitt fulla förstånd.

När du ber i detta skrämmande området av våldsam och hädisk synd den här veckan, håll dig nära bilden av Jesus på korset. Han är där för att uppenbara både syndens ondska, och det kärleksfulla svar Gud ger till det onda. När vi står bredvid korset kan vi se på vad som helst. Den nådegåva vi söker denna vecka är en tacksamhet för den pågående, och den försonande Guds kärlek som både upphäver vår skuld gentemot Honom och verkar för att vi kan få livet och ha det till fullo.

## Med dessa eller med liknande ord

Herre,  
jag vill inte se! Jag är precis som kung David? Jag kan fyllas med vrede över de berättelser som jag läser när jag ser de globala frågorna om diktatorer, om svält och misshandel av medmänniskor. Hur kan man behandla andra på det sättet? Hur kan de fortsätta och ge dessa svältlöner eller låta etniska rensningar att fortgå? Men nu, när jag ber, börjar jag även se min egen syndfullhet växa fram.

Jag tänker inte på mig själv som en syndare ... i alla fall inte som en riktig sådan. Men här står jag inför några av mina egna brister. Jag kallar dem brister! Titta på mig, Herre - jag vill inte ens erkänna dessa synder! Men synd är de. Jag ser hur fördömande jag är mot andra människor, hur snabbt jag kan avgöra om människor är värda mitt godkännande eller inte. Jag skäms när jag ser hur jag har så många fördomar som jag mest försöker bortse från.

Alla dessa hemska saker är en del av mig. Herre, jag vill nästan springa bort. Hur kan jag möta Dig med sådana synder? Herre, jag ber dig. Jag vill känna din kärlek till djupet av mitt innersta väsen och jag vet att jag först måste erfara din förlåtelse. Visa mig mitt verkliga jag, med alla mina brister, och inte bara hur jag behandlar andra. Jag kan se det som finns djupare, Herre. Till exempel på det sätt jag ignorerar andra? Jag låtsas att jag är alldeles för upptagen för att verkligen engagera mig i andra. Jag intalar mig själv att jag inte kan hjälpa till om de är fattiga eller hemlösa. Jag har ju min egen familj, och mitt eget liv att ta hand om.

Herre, gör mig frisk. Hjälp mig att se och göra något åt hur jag gör uppror mot Dig. Hela mitt hjärta som motstår att älska andra människor som motstår Din kärleksfullhet. Visa mig hur jag väljer att ignorera dig och din undervisning. Jag syndar mot dig och mina bröder och systrar. Visa min själviskhet för mig, min självcentrering och självupptagenhet. Visa mig hur min rädsla är ett sätt för mig att hålla ett avstånd från Dig.

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Stanna hos mig, Herre, hjälp mig. Låt mig känna din kärlek till mig. Låt mig få känna hur du mjukar upp hårdheten i mitt hjärta. Fyll och värm mig med din kärlek. Låt mig fortsätta att bära din kärlek och kunna släppa min hårdhet, upproriskheten, oenigheten och mina fördomar. Hjälp mig att vara så öppen för andra som jag är öppen för din kärlek. Idag, eller ikväll, låt mig omfamna korset som jag så ofta övergav. Låt mig få vara hjälplös inför dig i tacksamhet för Din underbara kärlek till mig.

Tack, Herre! Tack för Din oändliga kärlek och Din bottenlösa förlåtelse.

## En bön att börja dagen med

Låt mig med allt som jag är idag;  
Allt som jag försöker idag,  
Låt mig med allt jag möter, tankar,  
och alla frustrationer och felsteg  
Låt mig med allt, få lägga mitt liv i dina händer

Herre, mitt liv är i dina händer,  
Låt denna dag ge dig pris och ära.

## Läsningar:

Joh 1:8 - 2:2  
Lukas 15  
Lukas 7:36-50  
Lukas 18:9-14  
Lukas 19:1-10  
Psalm 51

