

Dani duhovne obnove

Uz duhovne obnove koje se obavljaju jednom mjesečno, postoje i dani duhovne obnove koji se odvijaju jednom godišnje. To je vrijeme tihog razmatranja i molitve, daleko od svakodnevne rutine, sve kako bismo ispitali svoj život u prisutnosti Isusa Krista.

22.09.2020.

Uz duhovne obnove koje se obavljaju jednom mjesečno, postoje i dani duhovne obnove koji se odvijaju

jednom godišnje. Koja je razlika? Duhovna obnova traje nekoliko sati i služi nam da bismo svaki mjesec „napunili baterije“ i tako obnovili snagu za napredovanje na našem životnom putu. A dani duhovne obnove traju nekoliko dana (uglavnom od četvrtka do nedjelje) i možemo ih zamisliti poput velikog servisa za našu dušu. To je vrijeme tihog razmatranja i molitve, daleko od svakodnevne rutine, sve kako bismo ispitali svoj život u prisutnosti Isusa Krista: kako bismo vidjeli što je dobro, što treba promijeniti, kako bismo donijeli odluke i krenuli ispočetka.

Tijekom svog svećeničkog života sveti Josemaria Escriva održao je brojne duhovne obnove za muškarce, žene, studente, svećenike i sjemeništare. Svakoga tko je tražio dublji odnos s Bogom ohrabrivao bi da odvoji nekoliko dana tijekom godine za dane duhovne obnove.

U ovo vrijeme pandemije većini je otežano otići na nekoliko dana i u miru i molitvi provesti vrijeme sami s Gospodinom. Iz tog razloga donosimo ovaj članak i savjete kako ipak ne propustiti godišnji sistematski pregled naše duše. Uz malo truda, svatko od nas može i treba detaljno preispitati smjer u kojem se kreće, ispraviti koliko je potrebno i donijeti odluke o ponovnom započinjanju, uvijek iznova, sa smiješkom i sigurno.

Za svaki dan su predviđena razmatranja svećenika Opusa Dei koja konkretno pomažu jer donose točke za razmišljanje i razgovor s Bogom te produbljivanje nutarnjeg života. U ovom vodiču nudimo i prijedloge kako slušati razmatranja i obaviti obnovu sami.

**KAKO SE PRIPREMITI ZA DANE
DUHOVNE OBNOVE?**

1. Pronađi vrijeme: Odvoji točno određene dane za obnovu. Idealno bi bilo tri ili četiri uzastopna dana.

2. Izradi raspored: Odredi točno vrijeme svakoga dana za poslušati razmatranja – dva ili tri po danu.

3. Pronađi mjesto: Izaberi mjesto gdje će te minimalno ometati. Možeš razmisliti o odlasku u kapelicu ili crkvu i tamo poslušati razmatranja; ili možeš razmisliti o stvaranju kutka u vlastitom domu ili nekom tihom mjestom u prirodi.

4. Vodi bilješke: Zapiši trenutke iz razmatranja koja su te se dojmili baš kao i misli, nadahnuća i odluke koje nastaju iz tvoje molitve i razmatranja.

5. Potrudi se održati tišinu:
Duhovna obnova zahtijeva nutarnju i izvanjsku tišinu što nam pomaže održati dugotrajan razgovor s Bogom.

6. Duhovna praksa: Dobro je svakoga dana uključiti i određenu pobožnost: svetu Misu, čitanje Evandjelja, molitvu krunice, ispovijed i slično.

KAKO SLUŠATI RAZMATRANJA I ORGANIZIRATI VRIJEME?

1. Poslušaj prvo razmatranje:

Poslušaj uvodnu molitvu i stavi se u Božju prisutnost. Dok slušaš, radi bilješke. Na takav ćeš način pratiti temu razmatranja, smanjit ćeš rastresenost i ostati aktivan.

2. Razmatraj: Kada video završi, kroz nekih 10-15 minuta prođi kroz svoje bilješke i razmišljaj o tome što ti Bog govori: postoje li stvari na kojima možeš raditi kako bi tvoja ljubav prema njemu bila veća? Postoje li konkretne stvari oko kojih možeš donijeti odluku? Zabilježi ih.

3. Poslušaj i ostala razmatranja: sve na isti način kao i s prvim.

4. Uzmi si vremena: Pokušaj ne preslušavati neprestano iznova isto razmatranje. Sjeti se svakoga dana svojih dodatnih pobožnosti (Misa, krunica...), svojih obroka i vježbanja.

5. Ispit: Svaki dan duhovnih vježbi završi ispitivanjem savjesti.

KAKO ZAKLJUČITI DANE DUHOVNE OBNOVE?

Iz ovih dana duhovne obnove izađi s dubokom zahvalnosti za sve što je Gospodin učinio za tebe i donesi dvije ili tri konkretne odluke koje proizlaze iz tvojih bilješki. Kada duhovna obnova završi, teme koje su slušane nastavljaju biti inspiracija za napredak u tvom duhovnom životu. Pomaže ako jednom tjedno ili mjesečno prođeš kroz svoje bilješke i odluke.

DAN I

Kažeš mi: Ako se pruži prilika da učinim nešto veliko - tada ću." Tada? Zar ozbiljno želiš i sebe i mene uvjeriti, da ćeš bez svagdanje priprave i vježbe pobijediti na nadnaravnoj olimpijadi? (Sveti Josemaria, Put, 822).

Danas krećemo s obnovom, želimo se obratiti i krenuti ispočetka, popraviti srušeno, zalijepiti slomljeno. Gospodin nas zove, raduje se vremenu što će ga provesti s nama. Mi smo njegova djeca. Poslušajmo razmatranja ovdje i ovdje.

DAN II

Nastavljamo s obnovom ustrajući u borbi protiv grijeha i mlakosti, razmišljajući o posljednjim stvarima (Smrt i vječni život). Promatrat ćemo Mariju te skroviti Isusov život, život u kojem posvećuje svakodnevni rad – kakav divan uzor za nas.

DAN III

Danas razmatramo o molitvi, tom divnom načinu kako provesti vrijeme s Isusom. Oponašajući njega, želimo i mi biti apostoli. Razmatrat ćemo i o velikom daru Euharistije po kojem Isus uvijek ostaje s nama.

DAN IV

Na zadnji dan naše duhovne obnove razmatrat ćemo Isusovu muku i smrt, nakon koje dolazi Uskrsnuće i predivan dar Duha Svetoga.

Donesimo nekoliko jasnih i konkretnih odluka. Kakav će biti moj molitveni plan? Kojeg prijatelja, koju kolegicu mogu pozvati da pođe sa mnom na ispovijed? U kojoj vrlini imam puno mjesta za napredak? Kako ću se boriti svakoga dana da to postignem?

.....

hr-hr/article/dani-duhovne-obnove/
(26.02.2026.)