

opusdei.org

Duhova obnova veljača 2025.

Duhovna obnova je vrijeme provedeno u tišini s Bogom, u razgovoru s Njim i "prisjećanju" tko smo pred Njim.

3.02.2025.

„Ispuniti svijet svjetlom, biti sol i svjetlo – tako je naš Gospodin opisao poslanje svojih učenika. Do kraja zemlje donijeti radosnu vijest o Božjoj ljubavi” (Susret s Kristom, br. 147).

Uvod

Duhovno štivo

Razmatranje: Život vjere

Ispit savjesti

Sveta krunica

.....

Uvod

Što Bog sada želi od mene? Kako mogu njegovu ljubav prenijeti ljudima oko sebe? Ponekad nam je teško vidjeti put pred sobom, ali „da bi nam se darovao, Bog često izabire nezamislive putove, možda put naših ograničenja, naših suza, naših poraza. (...) Blaženstva vas uvijek donose u radost. Oni su putevi za postizanje radosti” (Papa Franjo, Audijencija, 29. siječnja 2020.).

Ova obnova je prilika da ponovno oživimo našu ljubav prema Bogu i našu želju da hodamo s Njim kamo god On vodi.

Duhovna obnova je razdoblje posvećeno isključivo Bogu, s razdobljima misaone i glasovne molitve (razmatranja i molitva krunice), duhovnog čitanja i šutnje s Bogom. Kao što ime implicira, to je prilika da se prisjetimo tko smo pred našim Ocem punim ljubavi, Bogom, i da mu posvetimo sebe i punu pozornost.

Možda ćete htjeti napraviti pauzu između različitih dijelova obnove kako biste omogućili svakom dijelu da ostavi dojam. Duh Sveti tiho govori.

Obraćanje pune pažnje može biti izazov. Može biti od pomoći pronaći mirno mjesto za sjesti, stajati ili kleknuti prije početka; negdje gdje vjerojatno nećete biti prekinuti. Odvojite malo vremena kako biste

isključili sve pozadinske zvukove, pauzirali svoje obavijesti i smirili brbljanje u vlastitom umu. Može biti korisno napraviti papirnate ili digitalne bilješke kako biste se usredotočili na trenutak i kako biste se kasnije mogli vratiti svim idejama koje Duh Sveti nadahne.

Duhovno štivo

“Izaberi život” prvo je poglavlje “Borba, blizina, misija”, serijala na putu do svetosti, avanture koja nije toliko davanje koliko primanje.

Nakon toga možete provesti nekoliko minuta uz Novi zavjet.

Duhovno čitanje znači promišljeno čitanje duhovnih tekstova kao što su Sveto pismo i životi i spisi svetaca

kako bismo „napravili zalihu goriva” koja kasnije hrani našu molitvu (usp. Put, br. 117).

Razmatranje

Razmatranje poslušajte ovdje.

Meditacija je kratko razdoblje vođene mentalne molitve s propovjednikom, svećenikom, koji glasno razgovara s Bogom o određenoj temi, obično o temi iz Evandjelja. Ono što je najvažnije je vaš osobni razgovor s Bogom. Propovjednikov cilj je nadahnuti vašu molitvu dajući vam svjetlo i pokrećući vaše srce. Možda će vam pomoći posvetiti više vremena određenim idejama, slijediti vlastiti tijek misli kada svećenikove riječi potaknu nešto posebno u vama ili odabrati sliku o kojoj ćete razmišljati nakon slušanja ili tijekom sljedeće molitve.

Ispit savjesti

1. Isus se popeo na brdo i poučavao ih je: »Blago siromasima duhom... Blago ožalošćenima... Blago krotkima...« (Mt 5, 3-12). Kada nam je Isus predstavio svoja blaženstva, pokazao nam je kakav je stil života u skladu s njegovim srcem. Kada razgovaram s Bogom molim li ga za svjetlo koje će mi pokazati na koji način bih mogla živjeti blaženstva iz dana u dan?

2. »Ta poznate darežljivost Gospodina našega Isusa Krista! Premda bogat, radi vas posta siromašan, da se vi njegovim siromaštvom obogatite« (2 Kor 8, 9). Jesam li unutar svojih ekonomskih i profesionalnih okolnosti dopustila da padnem pod utjecaj konzumerizma ili znam koristiti stvari i vrijeme kojima raspolazem za svoje poslanje?

Daje li mi život s Bogom vedrinu, pouzdanje i dobro raspoloženje kad ponestaje novca, vremena, fizičkih ili intelektualnih kvaliteta koje bih rado željela imati?

3. »Jedino dobro je ljubiti Boga čitavim srcem i biti ovdje dolje siromašan duhom« (sveta Tereza iz Lisieuxa). Nastojim li shvatiti da sam sve što imam besplatno primila od Boga i da me duh Djela potiče da iskoristim ono što je potrebno kako bih rasla u svome pozivu?

4. »Oni koji siju u suzama, žanju u pjesmi« (Ps 126, 5). Na koji način u Isusu tražim utjehu i mir? Na koji način bih mogla širiti mir, utjehu i radost u odnosu s drugima?

5. »Učite se od mene jer sam krotka i ponizna srca i naći ćete spokoj dušama svojim« (Mt, 11, 29-30). U kojim područjima su mi potrebni svjetlo i snaga Duha Svetoga kako bih bila krotka i ponizna poput

Gospodina u svojim odnosima s drugima također?

6. »Vi ste sol zemlje« (Mt 5, 13).

«Pomaži tako da te se ne zapazi, bez pohvale, da te nitko ne vidi..., kako bi, nezapažen, poput soli, začinio okruženje u kojem boraviš; i doprinio da sve bude – zahvaljujući tvome kršćanskom osjećaju – prirodno, ljubazno i ugodno« (Kovačnica, br. 942). Jesam li svjesna da ću ovisno o tome koliko sam i sama blizu Boga biti ta sol koju Gospodin želi koristiti kako bi preobrazio društvo?

7. »Ti si među svojima – apostolska dušo – kamen koji je pao u jezero. – Svojim primjerom i svojom riječi izazoveš prvi krug... a taj izazove drugi... pa tako još jedan i još jedan... Svaki put širi. Shvaćaš li sada veličinu svojega poslanja?« (Put, br. 831). Kakav primjer dajem drugima svojim životom?

Djelo kajanja

Papa Franjo opisuje ispitivanje svoje savjesti kao “dobru naviku smirenog ponovnog čitanja onoga što se događa u našem vremenu, učenja primjećivanja u našim procjenama i izborima čemu pridajemo najveću važnost, što tražimo i zašto, i što na kraju nalazimo” (Audijencija, 5-X-2022). Pitanja u ovom ispitu savjesti povezana su s temama ovog mjeseca sabranja i trebaju nam pomoći da pogledamo preko površine i upitamo Boga kako smo odgovorili na njegovu ljubav prema nama. Može pomoći započeti zazivanjem Duha Svetoga, molbom za svjetlo, a završiti činom kajanja, izražavanjem tuge zbog naših grijeha i traženjem pomoći da ostanemo blizu Boga.

Sveta krunica

Krunica je tradicionalna katolička molitva Blaženoj Djevici Mariji, našoj Majci, moleći je da moli za svu svoju djecu u vrijeme njihove potrebe. Različitim molitvama koje čine krunicu, Gospi govorimo da je volimo i razmatramo Isusov život.

Kliknite za detalje o tome kako moliti krunicu.

.....

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hr-hr/article/duhova-obnova-
veljaca-2025/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhova-obnova-veljaca-2025/) (21.03.2026.)