

opusdei.org

Duhovna obnova kolovoz 2025.

Ovaj vodič namijenjen je kako bi vam pomogao da samostalno provedete svoju mjesečnu duhovnu obnovu, gdje god se nalazili, posebno ako niste u mogućnosti prisustvovati oratoriju ili crkvi gdje se obično okupljamo na molitvu.

1.08.2025.

Uvod

Duhovno štivo

Razmatranje: Blago je na nebu

Ispit savjesti

Krunica

Uvod

Početakom 1940-ih često sam odlazio u Valenciju. U to vrijeme nisam imao ljudskih resursa, a s onima koji su se sastajali s ovim siromašnim svećenikom molio sam gdje god smo mogli, ponekad i na usamljenoj plaži. Poput Učiteljevih prvih prijatelja, sjećate li se? Sveti Luka piše da su nas, kada smo s Pavlom napustili Tir na putu za Jeruzalem, "svi otpratili, zajedno sa svojim ženama i djecom, do ruba grada, a mi smo kleknuli i molili se na plaži."

Pa, jednog dana, kasno u danu, za vrijeme jednog od onih prekrasnih

zalazaka sunca, vidjeli smo čamac kako se približava obali, i nekoliko tamnoputih muškaraca, snažnih kao stijena; skočili su na obalu, mokri do krvi, golih torza, toliko opečenih od povjetarca da su izgledali poput bronce. Počeli su izvlačiti iz vode mrežu punu ribe sjajne poput srebra, koju su vukli za čamcem. Snažno su vukli, nogama zabijajući se u pijesak, s nevjerojatnom energijom.

Odjednom, dijete, također vrlo preplanulo, prišlo je užetu, zgrabilo ga svojim malim ručicama i počelo vući s očitom nespretnošću. Ti grubi, neprofinjeni ribari morali su osjetiti kako im srca podrhtavaju i dopustili su mališanu da surađuje; nisu ga odgurnuli, iako im je zapravo smetao.

Mislio sam na tebe i na sebe; na tebe, kojeg još nisam upoznao, i na mene; na to svakodnevno povlačenje užeta, na toliko mnogo stvari. Ako se predstavimo pred Bogom,

Gospodinom našim, poput onog malog dječaka, uvjereni u svoju slabost, ali spremni slijediti njegove planove, lakše ćemo postići cilj: izvući ćemo mrežu na obalu, punu obilnih plodova, jer gdje nam snaga zakaže, dolazi Božja snaga. (Sv. Josemarija, Homilija “Veličina običnog života”, br. 14.)

Duhovna obnova je razdoblje posvećeno isključivo Bogu, s razdobljima mentalne i usmene molitve (meditacije i moljenje krunice), duhovnog čitanja i tišine s Bogom. Kao što i samo ime govori, to je prilika da obnovimo osjećaj tko smo pred našim voljenim Ocem, Bogom, i da Njemu posvetimo cijelo svoje biće i punu pažnju.

Možda biste željeli napraviti pauzu između različitih dijelova obnove kako biste svakome od njih omogućili da ostavi dojam. Duh Sveti govori tiho.

Obraćanje pune pažnje može biti izazov. Može biti korisno pronaći mirno mjesto za sjedenje, stajanje ili klečanje prije početka; negdje gdje vjerojatno nećete biti prekidani. Odvojite malo vremena da isključite sve pozadinske zvukove, pauzirate obavijesti i smirite brbljanje u svom umu. Može biti korisno napraviti papirnate ili digitalne bilješke kako biste se usredotočili na trenutak i mogli se kasnije vratiti na bilo koje ideje koje vam Duh Sveti nadahne.

Duhovno štivo

Na svojoj općoj audijenciji 25. lipnja, papa Lav XIV. nastavio je s katehezama o nadi.

Nakon toga možete provesti nekoliko minuta s Novim zavjetom. Kliknite za

današnje Evandjelje i kratki komentar.

Duhovno čitanje znači promišljeno čitanje duhovnih tekstova poput Svetog pisma i života i spisa svetaca kako bismo „izgradili zalihu goriva“ koja kasnije hrani našu molitvu (usp. Put, br. 117).

Razmatranje: Blago je na nebu

Gdje li je naše blago? Što nam je cilj?

Razmatranje poslušajte ovdje.

Meditacija je kratko razdoblje vođene mentalne molitve s propovjednikom, svećenikom, koji naglas razgovara s Bogom o određenoj temi, obično temi iz Evandjelja. Najvažniji je vaš osobni razgovor s Bogom. Cilj propovjednika je nadahnuti vašu molitvu dajući vam svjetlo i ganući vaše srce. Možda će

vam biti korisno posvetiti više vremena određenim idejama, slijediti vlastiti tok misli kada vas svećenikove riječi nadahnu na nešto posebno ili odabrati sliku o kojoj ćete razmišljati nakon duhovne obnove ili u sljedećem vremenu molitve.

Ispit savjesti

Papa Franjo opisao je ispitivanje savjesti kao „dobru naviku smirenog ponovnog čitanja onoga što se događa u našem danu, učenje primjećivanja u našim procjenama i izborima čemu dajemo najveću važnost, što tražimo i zašto, te što na kraju pronađemo“ (Audijencija, 5-X-2022). Pitanja u ovom ispitu savjesti povezana su s temama ovomjesečne duhovne obnove i namijenjena su nam da nam pomognu da pogledamo ispod

površine i pitamo Boga kako smo odgovorili na njegovu ljubav prema nama. Može pomoći započeti zazivanjem Duha Svetoga, moleći za svjetlo, a završiti činom kajanja, izražavajući žalost zbog naših grijeha i moleći za pomoć da ostanemo blizu Bogu.

1. »Nakon šest dana uze Isus sa sobom Petra, Jakova i Ivana (...) i preobrazi se pred njima« (Mk 9, 2). Ispunja li me nadom promatranje i razmatranje Krista? Koja obeshrabrenja i tuge bih mogla predati Gospodinu kako bi ih on pretvorio u radost i izvor novoga života?

2. »Učitelju, dobro nam je ovdje biti! Načinimo tri sjenice« (Mk 9, 5). Vrijeme provedeno s Isusom jest izvor radosti. Kako bih tu radost mogla podijeliti sa svojom obitelji i svojim prijateljima?

3. »Radost ima korijenje u obliku Križa« (Kovačnica, br. 28). Kada se susrećem s poteškoćama i protivštinama u svojim svakodnevnim obavezama, znam li u njima otkriti Krista, priljubljenog uz Križ, koji me očekuje i moli da križ nosim zajedno s njim?

4. »A pošto otpusti mnoštvo, uzide na goru, nasamo, da se pomoli« (Mt 14, 23). Tražim li, u onoj mjeri u kojoj je to moguće, trenutke za svoju osobnu molitvu? A u isto vrijeme, u svojim svakodnevnim obavezama, na svom poslu i u svojoj obitelji, nastojim li da moj odnos s Bogom preobrazi moj život?

5. Na koji način ustrajem moleći se Gospodinu, svjesna da: »Molitva je svemoćna« (Put, br. 83) i da »je uvijek plodonosna« (Put, br. 101)?

6. »Kad spazi vjetar, poplaši se, počne tonuti te krikne: „Gospodine, spasi me!“ Isus odmah pruži ruku, dohvati

ga i kaže mu: „Malovjerni, zašto si posumnjao?“« (Mt 14, 30-31). U kojim trenucima moje povjerenje u to da je Gospodin uz mene treba rasti, čak i onda kada nam se čini da niti jedan ljudski argument to ne opravdava?

7. »Hrabro samo! Ja sam! Ne bojte se!« (Mt 14, 27). Nastojim li se prepustiti Gospodinu u životnim neizvjesnostima znajući da, onaj koji se nalazi u rukama Božjim, je u najboljim rukama?

Djelo kajanja

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

kronicu, Gospi govorimo da je
volimo i razmatramo Isusov život.

Kliknite za detalje o tome kako moliti
kronicu.

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hr-hr/article/duhovna-obnova-
kolovoz-2025/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-kolovoz-2025/) (1.03.2026.)