

opusdei.org

Duhovna obnova kolovoz #ostanidoma

Tko kaže da ne možeš provesti nekoliko sati u tihoj molitvi u vlastitom domu? Čak i ako nisi s drugim ljudima, ovi materijali ti mogu pomoći da se „obnoviš“ tijekom nekoliko sati gdje god da se nalaziš.

25.08.2020.

1. UVOD

Duhovna obnova je prilika za par sati tihe molitve u kojima gledamo na vlastite živote u Božjoj prisutnosti.

U svakodnevnoj užurbanosti može biti teško pronaći to vrijeme – a sada i ovaj ritam koji nam nameće pandemija donosi neke nove izazove – ali najbolji način za učiniti ovu duhovnu obnovu je pronaći vrijeme i mjesto gdje se možemo moliti: ostavite po strani druge zadatke, ugasi telefon. Dobra je ideja činiti bilješke i ideje koje nam sinu tijekom obnove, ali najvažnije je da se stavimo pred Gospodina, da gledamo Njega i dozvolimo njemu da nas gleda.

2. PRVO RAZMATRANJE

Poslušajmo razmatranje o ispovijedi koja nam uvijek omogućava obraćenje i novi početak. Za slušati kliknite [ovdje](#).

3. DUHOVNO ŠTIVO

Pročitajte riječi svetog Josemarije Escriva o ispovijedi. Kliknite [ovdje](#).

4. KRUNICA

Svetkovina Uznesenja Blažene Djevice Marije 15. kolovoza dobra je prilika za praktimirati ovaj savjet svetog Josemarije: „Na blagdan Naše Drage Gospe ne škrtarimo na izrazima ljubavi, uzdignimo češće nego inače svoje srce prema Njoj moleći je za svoje potrebe i zahvaljujući joj za njezinu neprestanu majčinsku skrb i preporučujući joj ljude koje ljubimo. Ako se pak zaista želimo ponašati kao dobra djeca, onda će nam svi dani biti jednako podesni da svojoj Majci izrazimo ljubav, kao što su to i svi dani za one osobe koje se zaista vole.“ (*Prijatelji Božji*, 291)

5. DRUGO RAZMATRANJE

Omnia in bonum. Bog će sve okrenuti na dobro. Kliknite [ovdje](#) za slušanje razmatranja.

6. ISPIT SAVJESTI

Pitanja koja donosimo mogu nam pomoći da u Božjoj prisutnosti razmišljamo kako smo djelima odgovorili na njegovu ljubav. Na početku može pomoći zazivanje Duha Svetoga, a na kraju sam čin kajanja izražavajući žaljenje zbog vlastitih grijeha i moleći Božju milost kako bismo mu se vratili i ostali blizu njega. Čin kajanja može biti koji god želimo, uključujući i jednostavne riječi svetog Petra upućene Isusu nakon uskrsnuća: „*Gospodine, ti sve znaš, tebi je poznato da te ljubim.*“ (Iv 21:17).

1. Gospodin je rekao: „Istina će vas osloboditi“ (Iv 8, 32). Razgovaram li s Isusom Kristom koji je Put, Istina i Život i koji nas oslobađa od ropstva grijeha? Čitam li i razmatram Evandjelje kako bih prenosio tu dobru vijest?

2. Samo istina može ispuniti dušu. Jesam li iskren i pažljiv prema

drugima, znajući da je to potrebno za izgrađivanje prijateljstva?

3. Izbjegavam li uvijek laž, iako to znači proći kroz teške trenutke? Odgajam li svoju djecu u iskrenosti, potičući ih da budu odgovorna? Imam li razumijevanja i ljubavi, pokazujući da u njih imam povjerenja?

4. Brinem li se da u svojoj okolini širim istinu o poštivanju života, braka i obitelji? Mogu li reći da činim sve što mogu za pogodnost stvaranja prikladnih zakona na tom području?

5. Posvećujem li vrijeme projektima koji su korisni dobru drugih? Uključujem li u to prijatelje i poznanike? Što prema svojim mogućnostima i skupa s drugima činim kako bih kršćanski utjecao na zajednicu susjeda, u mojem kvartu, gradu ili narodu? Računam li na milost Božju?

6. Imam li kakvu inicijativu za promicanje kulture koja poštuje i širi ljudsko dostojanstvo? Imam li na umu djelotvornost malih gesti kao što je pismo ili e-mail za neki časopis, dopis gradskim poglavarima ili mjesnim udrugama? Podržavam li ljude koji se zalažu za dobro? Potičem li među poznanicima ekonomsko ulaganje u djelokrug gdje se može kršćanski utjecati na kulturu?

7. „Tada joj Isus reče: "O ženo! Velika je vjera tvoja! Neka ti bude kako želiš."“ (Mt 15, 28). Utječem li se pouzdao Gospodinu znajući da On uvijek sluša moju molitvu? Vjerujem li da mi On nastoji dati najbolje, čak i kada mi se čini da nisam zaslužio?

8. Utječem li se Bogu kako bih u svom životu ponovno počeo, iako se čini da je sve izgubljeno? Znam li da moja molitva neće odstraniti ni poteškoće ni brige, već će mi dati snagu kako bi

ih bezbrižno nosio i da će me Isus uzeti za ruku kao što je učinio s Petrom kad se utapao posred oluje?

9. Molim li Gospodina da mi umnoži vjeru kako bih ispunio njegovu volju?

10. „Nitko ne može služiti dva gospodara“ (Mt 6, 24). Shvaćam li da svoje srce ne mogu staviti sasvim u zemaljska dobra ako želim slijediti Krista i biti sretan? Ispitujem li prikladnost nekog troška prije nego ga učinim?

11. Gajim li svojim primjerom i riječju u obitelji i među prijateljima stil osobnog umjerenog života i velikodušnosti prema drugima, što je prijeko potrebno kako bih vidio Krista?

12. Jesam li spreman staviti potrebe bližnjega ispred svojih zabava, materijalnih stvari i trenutaka odmora? Pokazujem li osmjech i

radost iako me to košta? Promičem li u svojoj kući zabave koje su dobre za zajednički život? Što činim za bolje jedinstvo sa suprugom?

13. Dajem li odmoru kršćanski smisao? Jesam li čvrst kako ne bih popustio zabavama ili ponašanjima koji su protivni djetetu Božjem i tražim li druge, pozitivne opcije? Utječem li se Presvetoj Djevici Mariji?

Djelo kajanja

7. ODLUKE

Donesite nekoliko kratkih i točno određenih odluka koje ste vidjeli u molitvi i nastojte ih ispunjavati tijekom ovog mjeseca.

.....