

opusdei.org

Duhovna obnova ožujak 2025.

Duhovna obnova je vrijeme provedeno u tišini s Bogom, u razgovoru s Njim i „prisjećanju“ tko smo pred Njim. Ovo je paket za pomoć pri duhovnoj obnovi koju ćete održati u vlastitom domu.

1.03.2025.

“Kako bolje započeti korizmu?
Obnovimo našu vjeru, nadu i ljubav.
Iz tih kreposti dolazi duh pokore i
želja za očišćenjem. Korizma nije
samo prilika za povećanje naših

vanjskih praksi samoodricanja...
Gospodin nas sluša. On želi
intervenirati i ući u naše živote kako
bi nas oslobodio od zla i ispunio
dobrim” (Susret s Kristom, br. 57).

Uvod

Duhovno štivo

Razmatranje

Ispit savjesti

Krunica

Uvod

“Svi smo mi hodočasnici u ovom
životu; svatko od nas pozvan je
zastati i upitati se kako naši životi
odražavaju tu činjenicu. Jesam li

doista na putu ili stojim mirno, ne mičem se, ili sam sputan strahom i beznađem ili oklijevam izaći iz svoje zone komfora? Tražim li načine da iza sebe ostavim prilike grijeha i situacije koje degradiraju moje dostojanstvo? Bila bi dobra korizmena vježba da svoju svakodnevicu usporedimo s životom nekog migranta ili stranca, da naučimo suosjećati s njihovim iskustvima i na taj način otkriti što Bog od nas traži kako bismo što bolje napredovali na našem putu prema kući Očevoj. To bi bio dobar ‘ispit savjesti’ za sve nas putnike” (papa Franjo, Poruka za korizmu 2025.).

Duhovna obnova je razdoblje posvećeno isključivo Bogu, s razdobljima umne i glasovne molitve (razmatranja i molitve 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 kako biste omogućili svakom 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.

U ovom članku možemo čitati o poniznosti, vrlini koja nam omogućava radovati se s drugima i opraštati.

Nakon članka, možete nekoliko minuta provesti čitajući Novi Zavjet.

U štivu - pišeš mi - stvaram skladište goriva. - Čini se kao nepomična hrpa, no odanle moje pamćenje često spontano izvlači gorivo koje puni životom moju molitvu i užije moje djelo zahvale poslije pričesti. (Put, 117)

Razmatranje

Korizma je vrijeme razmišljanja, kajanja i obnove. 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 svećeničke riječi potaknu nešto posebno u vama ili odabrati sliku o kojoj ćete razmišljati nakon razmatranja ili tijekom sljedeće molitve.

Ispit savjesti

- Kao pripremu za Uskrs Gospodin nam svake godine daruje Korizmu, vrijeme molitve i pokore. Na kojim područjima moga života

Gospodin očekuje obraćenje
moga srca?

- »Vi, dakle, ovako molite: „Oče naš, koji jesi na nebesima”« (Mt 6, 9). Radujem li se trenucima intimnoga razgovora s Bogom, pričajući mu o onome što mi se događa, kako se osjećam, koje su moje nade i moji snovi, o onome što je potrebno mojim bližnjima, itd.? Vjerujem li zaista da je Bog moj Otac?
- »Ti, naprotiv, kad moliš, uđi u svoju sobu, zatvori vrata i pomoli se svome Ocu, koji je u skrovitosti. I Otac tvoj, koji vidi u skrovitosti, uzvratit će ti« (Mt 6, 6). Nastojim li u svojoj molitvi, kada se obraćam Gospodinu, govoriti iz dubine srca? Na koji se način trudim ostati sabrana da bih mogla u miru razgovarati s Isusom?
- »Ako pšenično zrno, pavši na zemlju, ne umre, ostaje samo; ako li umre, donosi obilat

rod.« (Iv 12, 24). »U osnovi se duh pokore sastoji u oplodivanju mnogobrojnih sitnica – djela, odricanja, žrtava, služenja – s kojima se svakog dana susrećemo (...) učinivši ih kiticom cvijeća na kraju dana: jedan lijepi buket koji prinosimo Bogu!« (Kovačnica, br. 408).

- »Kršćanski je život neprestano započinjanje i ponovno započinjanje, svakodnevno obnavljanje. Kristovo će se uskrsnuće ostvariti u nama ako postanemo sudionici njegova Križa i njegove Smrti« (Susret s Kristom, br. 114). Kako bih mogla pratiti Krista za vrijeme Korizme? Održavam li post znajući da je to poziv kako bih se sjetila da hrana koja zasićuje i utažuje žeđ nije materijalna, već je to sam Bog?
- »Dok je još bio daleko, njegov ga otac ugleda, ganu se, potrča,

pade mu oko vrata i izljubi ga« (Lk 15, 20). Bog neprestano čeka na nas. Nastojim li se u nadi utjecati Gospodinovom milosrđu, znajući da ispovijed »ispunja radošću i snagom« (Priatelji Božji, br. 214)?

Djelo kajanja

Papa Franjo opisuje ispitivanje naše savjesti kao „dobru naviku mirnog ponovnog čitanja onoga što se događa u našem danu, 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.

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.

hr-hr/article/duhovna-obnova-
ozujak-2025/ (6.03.2026.)