

opusdei.org

# Duhovna obnova ožujak 2026.

Rekolekcija je vrijeme provedeno u tišini s Bogom, razgovor s Njim i "prisjećanje" na to tko smo pred Njim.

1.03.2026.

„Očev odgovor na očaj ateizma jest dar njegova Sina, Spasitelja; Duh Sveti nas otkupljuje od usamljenosti agnosticizma nudeći nam vječno zajedništvo života i milosti; a kao odgovor na našu slabu vjeru, najavljuje se obećanje budućeg uskrsnuća. To je ono što su učenici

vidjeli u Kristovom sjaju, ali trebalo im je vremena da shvate (usp. Mt 17,9), vrijeme u tišini da slušaju riječ, vrijeme za obraćenje kako bi uživali u Gospodinovom društvu“ (Papa Lav XIV., Angelus, 1. ožujka 2026.).

## Uvod

5 min

---

Pozvani smo imenom (Iz 43,1). Bog gleda na svakoga od nas i povjerava nam mjesto u svom snu za svijet. „Niste vi izabrali mene, nego ja izabrah vas i postavih vas da idete i plod donosite, i plod vaš da ostane“ (Iv 15,16).

Taj poziv ne počiva na našoj vlastitoj snazi: rađa se iz Božjeg milosrđa i njime ga podržava. On nas ne izabire jer smo savršeni, već jer nas ljubi; ne šalje nas tek kad dostignemo potrebnu mjeru,

već nas uvijek iznova uzdiže. Iskustvo njegova oprosta čvrsto je tlo na kojem možemo odgovoriti bez straha. Kada „ponovno čitamo“ svoj život u molitvi, uključujući njegova ograničenja i pogreške, otkrivamo da je Božja vjernost veća od našeg otpora. Sveti Josip nas prati, pravedan i vjeran čovjek. I on je znao vjerovati kada nije sve razumio, tiho podržavajući Božje djelo. U njegovu životu učimo da punina ne leži u tome da nikada ne pogriješimo, već u ponovnom slušanju, prihvaćanju Božje volje i svakodnevnom odgovaranju. Neka nam ovo sjećanje pomogne ponovno otkriti radost poziva, tražiti svjetlo koje će nam više voditi život prema Božjim planovima i velikodušno odgovoriti u tisuću aktivnosti i odnosa koji čine naš svakodnevni život.

.....

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

*Možda biste željeli napraviti pauzu između različitih dijelova obnove kako biste svakom 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 prekinuti. Odvojite malo vremena*

*da isključite sve pozadinske zvukove, pauzirate obavijesti i smirite brbljanje u vlastitom umu. Može biti korisno napraviti papirnatu ili digitalnu bilješku kako biste se usredotočili na trenutak i mogli se kasnije vratiti na bilo koje ideje koje Duh Sveti nadahne.*

## **Duhovno štivo**

15 min

U pismu od 28. listopada 2020., mons. Fernando Ocáriz razmišljao je o duhu Opusa Dei i kako se on živi u skladu s okolnostima svake osobe.

Nakon čitanja ili slušanja dijela pisma, možda biste željeli provesti nekoliko minuta s Novim zavjetom. Kliknite za današnje evanđelje 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**

30 min

---

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**

5-10 min

---

1. Udovica iz Evandjelja od svog siromaštva baca u hramsku riznicu »sve što je imala, sav svoj žitak« (Mk 12, 44). Jesam li ja velikodušna i sanjam li o tome da će Bog učiniti velike stvari

pomoću dobara koje stavljam  
Njemu na služenje?

2. »Budite milosrdni kao što je  
Otac vaš milosrdan« (Lk 6, 36).  
Nastojim li biti milosrdna kako  
bih također pridonijela milosrđu  
Božjem i milosrđu drugih?  
Molim li Boga da mi da veću  
sposobnost razumijevanja, da  
mogu preći preko tuđih mana  
gledajući pozitivnu stranu stvari.

3. »Ljutite li se vi na svoju djecu?  
Sigurno ne? Tako nam i Bog Naš  
Gospodin, kada ga molimo za  
oprost, oprašta sve. To je  
divno!« (Riječi svetoga  
Josemarije iz knjige „Prije, više i  
bolje” od L. Linares, Rialp 2001.).  
Nakuplja li se u meni ljutnja  
zbog koje bih mogla tražiti  
pomoć od Gospodina, kako bi  
onda i moje opraštanje bilo  
pravo i iskrenije?

4. »Ne izabraste vi mene, nego ja izabrah vas i postavih vas da idete i rod donosite« (Iv 15, 16). Molim li Duha Svetoga za svjetlo kako bi mi pomogao otkriti Božje planove za moj život i dao misnagu da mogu slijediti njegov poziv? Kako bih mogla usmjeriti svoj život da bude dio Božjeg sna za ovaj svijet?

5. »Hajdete za mnom, učinit ću vas ribarima ljudi!« (Mt 4, 19). Nastojim li obnoviti smisao poslanja koje imam kao kršćanka s pouzdanjem da uvijek mogu računati na Gospodinovu pratnju? Mislim li rado na duše s kojima ću moći dijeliti radost života s Kristom?

6. »Kraljevstvo je nebesko kao kad je blago skriveno na njivi« (Mt 13, 45). Prisjećam li se kako me je Gospodin vodio u mojem životu? Gledam li na

kršćanski poziv kao na put  
sreće?

---

*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, molbom za svjetlo, a završiti činom kajanja,*

*izražavanjem žalosti zbog naših grijeha i molbom za pomoć da ostanemo blizu Bogu.*

## **Sveta Krunica**

20 min

Krunica je tradicionalna katolička molitva upućena Blaženoj Djevici Mariji, našoj Majci, u kojoj je molimo da moli za svu svoju djecu u njihovim potrebama. Kroz različite molitve koje čine krunicu, kažemo Gospi da je volimo i razmišljamo o Isusovom životu. Kliknite za vodič za moljenje krunicu.

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
hr-hr/article/duhovna-obnova-  
ozujak-2026/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-ozujak-2026/) (4.04.2026.)