

# Duhovna obnova prosinač

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.

8.12.2021.

## 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. RAZMATRANJE**

Vrijeme je došašća. Razmatranje poslušajte [ovdje](#).

## **3. DUHOVNO ŠTIVO**

Obitelj je jedno od naravnih sredstava koje je Bog želio kako bi ljudi mogli surađivati u Stvaranju. Tekst pročitajte [ovdje](#).

## 4. 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).

Čin prisutnosti Božje

1. »Stiglo je Došašće. Kakvo pogodno vrijeme za obnavljanje želje, nostalgije, iskrene čežnje za dolaskom Kristovim!, za njegovim svakodnevnim dolaženjem u tvoju dušu s Euharistijom!« (Kovačnica, br. 548). Na koji način koristim ove dane

da bih obnovila svoju nadu i ostvarila prisniji odnos s Bogom, posebice u Euharistiji?

2. »Narod koji je u tmini hodio svjetlost vidje veliku; one što mrklu zemlju obitavahu svjetlost jarka obasja« (*Iz 9, 1*). Koja bi područja moga života moglo još više ispuniti Božje svjetlo u ovome vremenu pripreme na Gospodinov dolazak.

3. Misleći na Isusa, Ivan Krstitelj je rekao: »On treba da raste, a ja da se umanjujem« (*Iv 3, 30*). Postoji li i u mome životu želja da dopustim Gospodinu da u meni raste?

4. »Duh Sveti sići će na te i sila će te Svevišnjega osjeniti« (*Lk 1, 35*). Na koji način tražim svjetlo od Duha Svetoga u teškim situacijama? U čemu bih mogla oponašati raspoloživost svete Marije?

5. »Evo, javljam vam blagovijest, veliku radost za sav narod! Danas

vam se u gradu Davidovu rodio Spasitelj – Krist, Gospodin« (*Lk 2, 10*). Ispunja li me ponovni dolazak Božića nadom, kao i pastire?

6. »Dok je mirna tišina svime vladala i noć brzim tijekom stigla do sredine puta svog, jurnula je tvoja svemoguća riječ s nebesa« (*Mudr 18, 14-15*). Koja bih područja mogla zaštititi od vanjske buke kojom sam okružena kako bih uspjela pronaći tišinu koja mi omogućava da budem s Marijom, svojom majkom, i s Djetetom?

7. »Učinio se tako malenim – ta vidiš: Djetetom! – da mu se ti približiš s povjerenjem« (*Put, br. 94*). Nastojim li proživjeti Božić sa svojom obitelji i u jednostavnosti: dok se zajedno klanjamo Djetetu, pjevamo pjesme, postavljamo jaslje, činimo poneko djelo milosrđa s drugim obiteljima i slično?

Djelo kajanja

## 6. ODLUKE

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

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
hr-hr/article/duhovna-obnova-  
prosinac-2/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-prosinac-2/) (26.02.2026.)