

Duhovna obnova prosinac

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, ugasiti 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 priprave 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 ćete 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*).
Ispunjala 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
zaštiti 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
klanjam Djetetu, pjevamo pjesme,
postavljamo jaslice, 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/) (4.07.2025.)