

opusdei.org

Duhovna obnova prosinač 2024.

Ovaj je vodič od pomoći da sami obavite mjesečne duhovne vježbe, gdje god se nalazili, osobito u slučaju poteškoća s pohađanjem kapelice ili crkve gdje se obično sastajemo na molitvu.

2.12.2024.

1. UVOD

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

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

Razmatranje poslušajte [ovdje](#).

3. DUHOVNO ŠTIVO

Sveti je Josemaría govorio o quid divinum, „božanskom elementu“ koji možemo otkriti oko sebe i u svemu što radimo. Tada se otvara nova dimenzija u kojoj svaki kutak našega života dijelimo s Bogom. Članak 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. »Tih dana usta Marija i pohiti u Gorje, u grad Judin. Uđe u Zaharijinu kuću i pozdravi Elizabetu« (Lk 1, 39-40). Tražim li, poučena životom blažene Djevice Marije, način kako služiti drugima?

2. »Marijina poniznost se vidi u Magnificat... Ti i ja koji jesmo – koji

smo bili oholi – obećajemo da ćemo se poniziti« (Gospina Krunica, 2. radosno otajstvo). U kojim trenucima hvalim Boga i zahvaljujem mu
Nastaje li moja poniznost i jača li se dok promatram veličinu ljubavi Božje?

3. »Čim Elizabeta začu Marijin pozdrav, zaigra joj čedo u utrobi« (Lk 1, 41). Prenosim li svojim riječima i stavovima radost života s Kristom?

4. »U Betlehemu nitko ništa ne pridržava za sebe. Tamo ne možemo čuti da se govori o mojoj časti, o mojem vremenu, o mojem radu, o mojim idejama, o mojem ukusu, ili o mojem novcu« (Carta, 14. 1974., br. 2). Razvijam li u svojoj obitelji kreposti koje se ističu u Betlehemske obitelji: milosrđe, dobrotu, poniznost, blagost i strpljivost? Mogu li biti velikodušnija u održavanju svoga doma i nastojim li uključiti druge u različite zadatke?

5. »Pogled nam se zaustavlja na betlehemskoj štalici, na kući u Nazaretu, i više su nam nego ikada usred srca Marija, Josip i Dijete Isus. Što nam poručuje jednostavan i divan život Svete Obitelji? Što možemo od nje naučiti?« (Susret s Kristom, br. 22).

6. »Pronađu Mariju, Josipa i novorođenče gdje leži u jaslama« (Lk 2, 16). Molim li svetu Obitelj da mi pomogne da po meni rastu ljubav i međusobno predanje u mojem braku?

7. »Padnu ničice i poklone mu se. Otvore zatim svoje blago i prinesu mu darove: zlato, tamjan i smirnu« (Mt 2, 11). Što bih ja mogla donijeti pred Isusa? Jesam li uvjerena da on s osmijehom prima ono što mu prinesemo?

8. Učim li od Marije i Josipa živjeti samo s onim što mi je potrebno, dok

u isto vrijeme nastojim svojoj obitelji osigurati blagostanje koje zaslužuje?

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-2024/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-prosinac-2024/) (31.03.2026.)