

Duhovna obnova siječanj

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.

10.01.2022.

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

Razmatranje poslušajte [ovdje](#).

3. DUHOVNO ŠTIVO

Duboka spoznaja da smo Božja djeca mijenja sve, kao što je promijenila život sv. Josemaríje nakon što je neočekivano otkrio ovo „novo Sredozemlje“. 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. »I siđe s njima, dođe u Nazaret i bijaše im poslušan. (...) Isus napredovaše u mudrosti, dobi i milosti kod Boga i ljudi.« (Lk 2, 51-52). Kakav odraz na moj život ima sigurnost da se svetost sastoji u tome da svakodnevnicu ispunimo

ljubavlju? U kojim me detaljima moga obiteljskoga života, moga posla, drugih okolnosti, Isus poziva da pokažem tu ljubav?

2. »Ili znamo u svojem svakodnevnom životu pronaći Gospodina, ili ga nećemo pronaći nikada. Usred najmaterijalnijih ovozemaljskih stvari moramo se posvetiti« (sveti Josemaría, Propovijed Strastveno ljubiti svijet). Jesam li svjesna da se mnogi od tih susreta s Gospodinom događaju iz dana u dan, u odnosu s mojim suprugom, mojom djecom i u mojim prijateljstvima? Pa i onda kada hodam ulicom, na mojem radnom mjestu ili u trenucima odmora?

3. Imam li u svojoj duši potrebno pouzdanje u svoga Boga Oca da bih od njega, kao malo dijete, zatražila mjesec? (usp. Put, br. 857). Što bih mogla u djetinjem pouzdanju tražiti od Boga za svoju obitelj, svoje

prijatelje, svoje kolege s posla i susjede tako da s vremenom susretnu Krista i ostvare osoban odnos s njim?

4. »Oni mu rekoše: „Rabbi” – što znači: „Učitelju – gdje stanuješ?” Reče im: „Dođite i vidjet ćete”« (Iv 1, 38-39). Kako dijelim s Gospodinom brige i najintimnije želje svoje duše? Molim li ga za pomoć?

5. »U kršćaninu, u djetetu Božjem, prijateljstvo i ljubav tvore tek jednu jedinu stvar« (Kovačnica, br. 565). Njegujem li prijateljstvo s Kristom i s ljudima s kojima sam okružena? Razmatram li kako se Krist zadržava sa svima, kako ih sluša i suosjeća, kako na sebe preuzima njihove probleme i tome slično? Nastojim li i ja činiti to isto?

6. »Po ovome će svi znati da ste moji učenici: ako budete imali ljubavi jedni za druge« (Iv 13, 35). Mogu li biti još dosljednija u svojoj vjeri?

Jesam li svjesna da riječi koje su potkrijepljene vlastitim primjerom imaju moć dotaknuti srca?

7. »Zato i molimo uvijek za vas da vas Bog učini dostojnima poziva i snažno dovede do punine svako vaše nastojanje oko dobra i djelo vaše vjere te da se proslavi ime Gospodina našega Isusa u vama i vi u njemu – po milosti Boga našega i Gospodina Isusa Krista« (2 Sol 1, 11-12). Kada razmatram svoj život, mogu li reći da Bog preko mene nastavlja širiti svoje svjetlo ondje gdje se nalazim?

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-3/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-prosinac-3/) (8.02.2026.)