

opusdei.org

Duhovna obnova rujan #ostanidoma

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.

5.09.2020.

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. PRVO RAZMATRANJE

Poslušajte razmatranje o ispovijedi, prvom daru Uskrslog Isusa Krista Crkvi. Za slušati kliknite [ovdje](#).

3. DUHOVNO ŠTIVO

Obitelj je jedno od naravnih sredstava koje je Bog želio kako bi ljudi mogli surađivati u Stvaranju.

Pročitajte članak o dostojanstvu obitelji. Kliknite [ovdje](#).

Vjera nam pomaže otkriti nešto dobro u svakoj situaciji, pa i onima teškima. Mons. Ocariz nas podsjeća riječima svetog Pavla, "Bog u svemu na dobro surađuje s onima koji ga ljube." Kliknite [ovdje](#) i pročitajte kratku poruku Prelata Opusa Dei.

4. DRUGO RAZMATRANJE

Duh Gospodnji na meni je. Kliknite [ovdje](#) za slušanje razmatranja.

5. 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).

1. Idem li odlučno stazom koju mi je Bog pokazao u molitvi i u duhovnom vodstvu, kao i u svim okolnostima moga života? Jesam li svjestan da Bog od mene u mojem životu nešto traži? Odbacujem li uz pomoć Božju odlučno grešnu prigodu?

2. Izgubljeni sin je bio ponizan: „Ustat ću, poći svomu ocu i reći mu: Oče, sagriješih protiv Neba i pred tobom!“ (Lk 15, 18). Tražim li ponizno Božju ruku ako sam imao nesreću da se od Njega udaljim? Shvaćam li da je oholost velika zapreka za vjernost u kršćanskim obavezama? Ne pridajem li previše važnosti svojim porazima u unutarnjem životu?

3. „O kako su uska vrata i tijesan put koji vodi u Život i malo ih je koji ga nalaze!“ (Mt 7, 14). Jesam li realističan u svojoj kršćanskoj borbi, znajući da je to važan i istovremeno zahtjevan zadatak, jer uvijek me vodi ruka Božja? Predviđam li neku točku za tjednu borbu?

4. „Čovjek se opravdava djelima, a ne samom vjerom“ (Jak 2, 24).

Pokazujem li djelima svoju ljubav prema Kristu? U kojem trenutku ispitujem svaki dan kratko svoju savjest kako bih vidio jesam li odgovorio volji Božjoj i kako bih molio oprostjenje?

5. Odbacujem li odlučno promišljeni laki grijeh? Mislím li na to kako moram potpuno odgovoriti na Božji poziv kako bih uživao potpunu sreću u ovom životu i buduću nebesku nagradu?

6. „Mir vam ostavljam, mir vam svoj dajem“ (Iv 14, 27). Molim li

Gospodina da mi dade svoj mir?
Shvaćam li da oholost, senzualnost, egoizam, površnost i uskogrudnost donose tugu? Što činim kako bih radošću ispunio one koji su pokraj mene?

7. Za pravu ljubav potrebna je jakost, odanost i srce koje je čvrsto u vjeri, nadi i ljubavi. Jesam li dovoljno jak kako bih ustrajao u svojim ciljevima? Shvaćam li da ljubav sa sobom donosi žrtvu i odricanje, a ujedno me ispunja srećom?

8. Molim li od Gospodina krepost jakosti? Razmatram li o primjeru Presvete Djevice i mnogih kršćana koji se nisu bojali svoj život dati za Krista?

9. Prakticiram li krepost jakosti u obiteljskom životu i na radu, na primjer dok pazim na točnost pomažući onima oko sebe, uvijek uz osmijeh i bez tuženja, zahtijevajući

pažljivo i ne ostavljajući za kasnije ono što nemam volje uraditi odmah?

10. Mislim li na to da su moje kvalitete i podobnosti dar Božji kako bih ispunio svoje poslanje na zemlji? Jesam li odlučan u primjeni svojih talenata na dobro drugih, uz nadu da će mi Bog reći: „Valjaš, slugo dobri i vjerni! U malome si bio vjeran, nad mnogim ću te postaviti! Uđi u radost gospodara svoga!“ (Mt 25, 21)?

11. Vide li drugi u meni ugodnu pojavu koja ne dopušta da je savladaju ispraznost ili udobnost? Odbacujem li želje za upadljivošću u društvenom ili profesionalnom životu, znajući kako je najvažnije u svemu naći Boga? Jesam li spreman odreći se osobnih ambicija ako je to u korist moje obitelji?

12. Jesam li sa svojim kolegama na radu ostvario neku inicijativu u korist potrebitih? Pomažem li svojim primjerom u služenju drugima?

13. „Uz križ su Isusov stajale majka njegova...“ (Iv 19, 25). Utječem li se Mariji, učiteljici skrivene i tihe žrtve kako bih bio jak u poteškoćama koje mogu nastati u mojem životu?

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-rujan-
ostanidoma/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-rujan-ostanidoma/) (11.02.2026.)