

# Duhovna obnova siječanj 2023.

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.

11.01.2023.

## 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**

Razmatranje poslušajte [ovdje](#).

## **3. DUHOVNO ŠTIVO**

Neki Isusovi sugrađani sumnjali su da se Božja moć može očitovati po nekome „tako normalnome”.

Gospodin nas i dalje želi susretati u svakodnevnici, protkanoj jednostavnim normama pobožnosti

koje nastojimo živjeti. 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. »Primiste Duha posinstva u kojem kličemo: „Abba! Oče!“« (Rim 8, 15).  
Kako se u mom načinu suočavanja s problemima očituje spoznaja da da

me Bog uistinu ljubi kao svoju kćer?  
Razmatram li o tome da me nikad  
neće ostaviti samu?

2. »Bog je jedan Otac – tvoj Otac! –  
pun nježnosti, bezgranične ljubavi.  
Često ga zovi Ocem, i reci Mu – na ti –  
da Ga voliš, da Ga silno ljubiš!, da si  
ponosna i osjećaš se snažnom jer si  
njegovo dijete« (Kovačnica, br. 331).  
Što bih sada mogla reći Gospodinu da  
osjetim njegovu nježnost i  
bezgraničnu ljubav?

3. »Ja sam s vama u sve dane – do  
svršetka svijeta« (Mt 28, 20). Jesam li  
svjesna da Isus meni osobno također  
daje ovo obećanje? Pruža li mi ovo  
razmišljanje mir i sigurnost  
svakodnevno?

4. »Neka u vama bude isto mišljenje  
kao i u Kristu Isusu« (Fil 2, 5).  
Koristim li dnevno čitanje Evandjelja  
da bolje upoznam i više ljubim Isusa,  
i da ga molim da se moje srce što više  
poistovjeti s njegovim?

5. »Kad ponesta vina, Isusu će njegova majka: „Vina nemaju”« (Iv 2, 3). U Kani Marija moli, »kako je uporna, bez obeshrabrenja, ustrajno! – I kako uspijeva. – Nauči od nje« (Put, br. 502). Zbog kojih potreba bih mogla priteći svojoj Majci, Presvetoj Djevici, da mi pomogne da molim odvažno i jednostavno?

6. U Kani je Isus učinio prvo od svojih čuda »te povjerovalaše u njega njegovi učenici« (Iv 2, 11). Na koji način dopuštam Bogu da djeluje po mojim postupcima i riječima?

Djelo kajanja

## **5. 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-  
sijecanj-2023/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-sijecanj-2023/) (25.03.2025.)