

opusdei.org

Duhovna obnova siječanj 2025.

Duhovna obnova je vrijeme provedeno u tišini s Bogom, u razgovoru s Njim i "prisjećanju" tko smo pred Njim.

2.01.2025.

"Započinjati, ponovno počinjati: o, Gospodine, uvijek na početku. Pokušat ću se, ipak, svakim danom upregnuti svom svojom dušom".

Neka On blagoslovi ovu tvoju čežnju.
(*Kovačnica*, 378).

Uvod

Duhovno štivo

Razmatranje

Ispit savjesti

Sveta krunica

Uvod

U ovoj novoj jubilarnoj godini Papa nas poziva da budemo “opipljivi znakovi nade” (Spes non confundit, br. 10) za naš svijet, brinući se za ljude koji trebaju ljubav u vlastitim obiteljima, nudeći oprost i služeći našim prijateljima, te da pokrenemo ili se pridružimo društvenim inicijativama koje njeguju mir i pravdu.

Ovo prisjećanje prilika je za razmišljanje o razlozima naše nade i načinu na koji je prenosimo drugima: „Ponekad se možemo susresti s kompliciranim trenucima u našem životu. Ali uvijek možemo usmjeriti svoje oči prema Djetetu Isusu i povjeriti mu svoje brige i želje. Nikada ni u jednom trenutku nismo sami, jer Krist želi s nama podijeliti svoj mir – mir koji, kao što se dogodilo u Betlehemu, ne znači uvijek odsutnost problema, nego sigurnost vjere u Božju ljubav prema svakome od nas. To je temelj naše nade” (Msgr. Fernando Ocáriz, Poruka, 16-XII-2024.).

Duhovna obnova je razdoblje posvećeno isključivo Bogu, s razdobljima misaone i glasovne molitve (razmatranja i molitva krunice), duhovnog čitanja i šutnje s Bogom. Kao što ime implicira, to je prilika da se prisjetimo tko smo pred našim Ocem punim ljubavi, Bogom, i

da mu posvetimo sebe i punu pozornost.

Možda ćete htjeti napraviti pauzu između različitih dijelova obnove kako biste omogućili svakom dijelu da ostavi dojam. Duh Sveti tiho govori.

Obraćanje pune pažnje može biti izazov. Može biti od pomoći pronaći mirno mjesto za sjesti, stajati ili kleknuti prije početka; negdje gdje vjerojatno nećete biti prekinuti. Odvojite malo vremena kako biste isključili sve pozadinske zvukove, pauzirali svoje obavijesti i smirili brbljanje u vlastitom umu. Može biti korisno napraviti papirnate ili digitalne bilješke kako biste se usredotočili na trenutak i kako biste se kasnije mogli vratiti svim idejama koje Duh Sveti nadahne.

U “Spes non confundit” (“Nada ne razočarava”) papa Franjo razotkriva središnju poruku Jubileja 2025. godine.

Nakon toga možete provesti nekoliko minuta uz Novi zavjet.

Duhovno čitanje znači promišljeno čitanje duhovnih tekstova kao što su Sveto pismo i životi i spisi svetaca kako bismo „napravili zalihu goriva” koja kasnije hrani našu molitvu (usp. Put, br. 117).

Razmatranje

Razmatranje poslušajte ovdje.

Meditacija je kratko razdoblje vođene mentalne molitve s propovjednikom, svećenikom, koji glasno razgovara s Bogom o određenoj temi, obično o temi iz Evanđelja. Ono što je

najvažnije je vaš osobni razgovor s Bogom. Propovjednikov cilj je nadahnuti vašu molitvu dajući vam svjetlo i pokrećući vaše srce. Možda će vam pomoći posvetiti više vremena određenim idejama, slijediti vlastiti tijek misli kada svećenikove riječi potaknu nešto posebno u vama ili odabrati sliku o kojoj ćete razmišljati nakon slušanja ili tijekom sljedeće molitve.

.....

Ispit savjesti

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 svakodnevnici 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

Papa Franjo opisuje ispitivanje svoje savjesti kao “dobru naviku smirenog ponovnog čitanja onoga što se događa u našem vremenu, učenja primjećivanja u našim procjenama i izborima čemu pridajemo najveću važnost, što tražimo i zašto, i što na kraju nalazimo” (Audijencija, 5-X-2022). Pitanja u ovom ispitu savjesti povezana su s temama ovog mjeseca

sabranja i trebaju nam pomoći da pogledamo preko površine i upitamo Boga kako smo odgovorili na njegovu ljubav prema nama. Može pomoći započeti zazivanjem Duha Svetoga, molbom za svjetlo, a završiti činom kajanja, izražavanjem tuge zbog naših grijeha i traženjem pomoći da ostanemo blizu Boga.

Sveta krunica

Krunica je tradicionalna katolička molitva Blaženoj Djevici Mariji, našoj Majci, moleći je da moli za svu svoju djecu u vrijeme njihove potrebe. Različitim molitvama koje čine krunicu, Gospi govorimo da je volimo i razmatramo Isusov život.

Kliknite za detalje o tome kako moliti krunicu.

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hr-hr/article/duhovna-obnova-
sijecanj-2025/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-sijecanj-2025/) (18.03.2026.)