

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.

4.01.2021.

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

Mi smo upoznali ljubav koju Bog ima prema nama. Prvo razmatranje poslušajte [ovdje](#).

3. DUHOVNO ŠTIVO

"U molitvi nam je na srcu čovjek. Jednostavno čovjek. Tko ne ljubi svoga brata, ne moli ozbiljno." Papa

Franjo nastavlja s katehezom o molitvi. Tekst pročitajte ovdje.

4. DRUGO RAZMATRANJE

Ponekad je dovoljan mali znak, mrvica, da nam se srce napuni radošću. Drugo razmatranje poslušajte ovdje.

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).

Čin prisutnosti Božje

1. Isus se brinuo za sve ljude: zdrave i bolesne, jednostavne i one pomalo neispravna srca, pravedne i grešnike. Daje li mi poticaj razmatranje o ljubavi Gospodinovoj? Živim li ljubav prema svima, bez isključivanja, nezadovoljstva ili ogorčenosti?

2. Krist je došao kao uzor poniznosti i blagosti. Mislim li na to kako je njegov karakter zračio mir i vedrinu? Idem li k Njemu kako bi mi pomogao da ne izgubim strpljenje u manjim ili većim protivštinama? Znam li se odmoriti u Gospodinu i u Njegove ruke svakodnevno staviti svoje poteškoće?

3. Gospodin je uzeo vremena za potrebe svakog čovjeka: za ženu koje je krvarila, Jaira i samaritanku. Zapažam li što drugi očekuju od mene? Nastojim li naći vremena kako bih mogla mirno razgovarati sa

svojim suprugom i sa svakim od svoje djece? Slušam li ih?

4.,„Zaista, zaista, kažem vam, što god učiniste jednomu od ove moje najmanje braće, meni učiniste!“ (Mt 25,40) Vidim li u drugima Gospodina? Posebno u bolesnicima?

5.,„Kad ustanete na molitvu, otpustite ako što imate protiv koga“ (Mt 11,25). Molim li oprostjenje kada se prevarim ili nekoga uvrijedim? Znam li iz sveg srca oprostiti uvijek kada je potrebno? Znam li da je Gospodin meni oprostio mnogo više?

6.U svetoj Misi sudjelujemo na Isusovoj žrtvi , Isus se predaje Ocu iz ljubavi prema svim ljudima: borim li se da ljubim ljude koji mi nisu po volji, kao što nas je Isus naučio? Ima li u mojem srcu neki nagon za udaljavanje od drugih?

7.Krštenjem Bog uzima našu dušu u posjed i pomaže nam da ispunimo

njegovu zapovijed. „Kao što sam ja ljubio vas, tako i vi ljubite jedni druge“ (Iv 13,34). Pokazujem li svojoj obitelji ono što ljubim u konkretnim detaljima? Brinem li se skupa sa svojim suprugom za kuću i nastojim li da svi to rade, svatko prema svojim mogućnostima? Žrtvujem li se radosno za druge?

8. Isus ide sa svojom majkom u Kanu na svadbu. Koristim li milost sakramenta braka kako bih svoju ljubav održala uvijek mladom?

9. Filip je Natanaelu govorio o svojem susretu s Isusom i pozvao ga je da pođe k Njemu: „dođi i vidi“ (Iv 1,44). Imam li mnogo prijatelja? Nastojim li da sudjeluju u radosti mog osobnog susreta s Isusom, Bogom i pravim čovjekom? Molim li za njih?

10. „Uđu u kuću, ugledaju dijete s Marijom, majkom njegovom, padnu ničice i poklone mu se. Otvore zatim svoje blago i prinesu mu darove:

zlatu, tamjan i smirnu“ (Mt 2,11).
Vidim li Krista u potrebitima i
nastojim li im pomoći? Jesam li
previše trošila za Božić?

11. Nakon čuda umnažanja kruha i
riba Isus Krist nalaže da se skupe
ostaci: čuvam li red i čistoću na
svojem poslu, spremam li sredstva za
rad, nastojim li ne izgubiti ono što mi
je potrebno i drugo?

12. Shvaćam li riječima svetog
Josemarije da ono što je potrebno za
sreću nije udoban život, već
zaljubljeno srce? Pokazujem li to ne
stavljajući svoje srce u dobra koja
posjedujem ili bih željela
posjedovati? Pokazujem li svojoj
djeci i rodbini primjerom trezvenosti
vrijednost siromaštva? Tražim li mir
utječući se u trenucima oskudice ili
ekonomskih poteškoća Isusu Kristu
na Križu?

13. Molim li Presvetu Djevicu Mariju da mi pomogne staviti nadu u Gospodina?

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-sijecanj/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-sijecanj/)
(3.04.2026.)