

opusdei.org

# Duhovna obnova srpanj 2022.

Duhovna obnova obuhvaća nekoliko sati tihe molitve u kojima gledamo naše živote u Božjoj prisutnosti. Ovaj nam vodič pomaže provesti sat ili dva u razgovoru s Bogom, gdje god da se nalazimo.

8.07.2022.

Mjesečna duhovna obnova je prilika za odmaknuti se malo od dnevnih obaveza i provesti nekoliko sati u tihoj molitvi gledajući na Boga, svijet i same sebe. Nije uvijek lako naći

vrijeme za molitvu, ali uvijek se isplati.

Najbolji način za ovu obnovu je pronaći vrijeme koje možete provesti s Gospodinom i mirno mjesto - bez ometanje - gdje se možete moliti. Ostavite druge zadaće, ugasite telefon i uzmite bilježnicu. Dobra je ideja donijeti i zapisati odluke, ali najvažnije je staviti se pred Gospodina, gledati ga i dopustiti da On gleda nas.

## **1. RAZMATRANJE**

Razmatranje poslušajte [ovdje](#).

## **2. DUHOVNO ŠTIVO**

Da bi sebe mogli istinski prosuditi, trebamo se upoznati. To uopće nije jednostavan zadatak i u određenom smislu radi se o neprestanom procesu učenja. Članak pročitajte [ovdje](#).

### 3. 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. »Carinik, stojeći izdaleka, ne usudi se ni očiju podignuti k nebu, nego se udaraše u prsa govoreći: „Bože, milostiv budi meni grešniku!“« (Lk 18, 13). S kakvim stavom se obraćam Gospodinu? Gajim li osjećaje boli iz ljubavi i osjećam li zahvalnost?

2. »Farizej se uspravan ovako u sebi molio: »Bože, hvala ti što nisam kao ostali ljudi: grabežljivci, nepravednici, preljubnici ili – kao ovaj carinik»« (Lk 18, 11). Pomaže li mi spoznavanje Boga i sebe samoga da na druge gledam s razumijevanjem, a ne s visine? Nastojim li učiti od sviju, u prvom redu od svoga supruga, svoje djece i svojih najbližih?

3. »Svaki koji se uzvisuje, bit će ponižen; a koji se ponizuje, bit će uzvišen.« (Lk 18, 14). Razmišljam li o tome da milosrđe Božje liječi moje mane i jača ono što je najslabije kada uđem u prisutnost Božju i prepoznam istinu o sebi?

4. Sveti Josemaría nas je učio misleći na život Marte i Marije: »Radimo, radimo puno i dobro, i zaboravljamo pri tome da je naše najbolje oruđe molitva. Ipak, ne umaram se ponavljati da trebamo biti

kontemplativne duše u svijetu, koje žele preobraziti svoj posao u molitvu«(Brazda, br. 497).

5. Na koji su način moja svakodnevnica, moj rad, moj karakter, moja djela...u skladu s mojom vjerom?

6. Je li moja obitelj za mene na prvom mjestu? Razgovaram li često sa svojim suprugom kako bih pokušala uskladiti svoj i njegov rad sa zalaganjem u obitelji?

7. »Evo sad je vrijeme milosno, evo sad je vrijeme spasa« (2 Kor 6, 2). Pomaže li mi misao da me Gospodin čeka u sadašnjosti da živim „danas, sada!“?

Djelo kajanja

#### **4. 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-  
srpanj-2022/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-srpanj-2022/) (27.03.2025.)