

opusdei.org

Duhovna obnova srpanj 2024.

Ovaj je vodič od pomoći da sami obavite mjesečne duhovne vježbe, gdje god se nalazili, osobito u slučaju poteškoća s pohađanjem kapelice ili crkve gdje se obično sastajemo na molitvu.

4.07.2024.

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

Poniznost je jedno temeljno obilježje pravog kršćanskog života, jer je ona "prebivalište milosrđa". Nudimo neka razmišljanja o toj ključnoj kršćanskoj vrlini. 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. »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 ne 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

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-
srpanj-2024/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-srpanj-2024/) (31.03.2026.)