

opusdei.org

Duhovna obnova srpanj 2025.

Duhovna obnova je vrijeme provedeno u tišini s Bogom, razgovor s Njim i "prisjećanje" na to tko smo pred Njim.

3.07.2025.

"Nastoj da svaki dan postigneš nekoliko minuta one blažene samoće koja je toliko potrebna za unutarnji život." (*Put*, 304).

Uvod

Duhovno štivo

Razmatranje: Sijač i ja

Ispit savjesti

Krunica

.....

Uvod

Bog nam pokazuje što znači sijati velikodušno, izlijevajući svoju milost i pouzdajući se u našu slobodu da je prihvatimo i učinimo da donese plod. Baš kao u prispodobi o sijaču, njegovo sjeme svakodnevno pada na tlo naših srca. Ponekad je to tlo plodno, a ponekad je otvrdnulo bukom, žurbom ili sebičnošću. Ali nikada nije prekasno da iskorijenimo korov i ispunimo svoje duše dobrim tlom, otvorenim Božjoj Riječi.

Jubilej nade je vrijeme da započnemo ispočetka, da se pomirimo s Bogom i drugima i otvorimo putove nade u našim obiteljima i zajednicama, te smo, riječima svetog Josemarije, pozvani biti „sijači mira i radosti“. Ova obnova može nam pomoći da iz Gospodinovog primjera naučimo strpljivo i velikodušno sijati te pripremati tlo vlastitih srca.

Duhovna obnova je razdoblje posvećeno isključivo Bogu, s razdobljima mentalne i usmene molitve (meditacije i moljenje krunice), duhovnog čitanja i tišine s Bogom. Kao što i samo ime govori, to je prilika da obnovimo osjećaj tko smo pred našim voljenim Ocem, Bogom, i da Njemu posvetimo cijelo svoje biće i punu pažnju.

Možda biste željeli napraviti pauzu između različitih dijelova obnove kako biste svakome od njih omogućili

da ostavi dojam. Duh Sveti govori tiho.

Obraćanje pune pažnje može biti izazov. Može biti korisno pronaći mirno mjesto za sjedenje, stajanje ili klečanje prije početka; negdje gdje vjerojatno nećete biti prekidani. Odvojite malo vremena da isključite sve pozadinske zvukove, pauzirate obavijesti i smirite brbljanje u svom umu. Može biti korisno napraviti papirnate ili digitalne bilješke kako biste se usredotočili na trenutak i mogli se kasnije vratiti na bilo koje ideje koje vam Duh Sveti nadahne.

.....

Duhovno štivo

Na svojoj općoj audijenciji 4. lipnja, papa Lav XIV. govorio je o prisposobi o radnicima u vinogradu.

Nakon toga možete provesti nekoliko minuta s Novim zavjetom. Kliknite za današnje Evanđelje i kratki komentar.

Duhovno čitanje znači promišljeno čitanje duhovnih tekstova poput Svetog pisma i života i spisa svetaca kako bismo „izgradili zalihu goriva“ koja kasnije hrani našu molitvu (usp. Put, br. 117).

Razmatranje: Sijač i ja

Kroz našu molitvu, razgovore i djela, donosimo Krista dušama oko nas.

Razmatranje poslušajte ovdje.

Meditacija je kratko razdoblje vođene mentalne molitve s propovjednikom, svećenikom, koji naglas razgovara s Bogom o određenoj temi, obično temi iz Evanđelja. Najvažniji je vaš osobni

razgovor s Bogom. Cilj propovjednika je nadahnuti vašu molitvu dajući vam svjetlo i ganući vaše srce. Možda će vam biti korisno posvetiti više vremena određenim idejama, slijediti vlastiti tok misli kada vas svećenikove riječi nadahnu na nešto posebno ili odabrati sliku o kojoj ćete razmišljati nakon duhovne obnove ili u sljedećem vremenu molitve.

.....

Ispit savjesti

Papa Franjo opisao je ispitivanje savjesti kao „dobru naviku smirenog ponovnog čitanja onoga što se događa u našem danu, učenje primjećivanja u našim procjenama i izborima čemu dajemo najveću važnost, što tražimo i zašto, te što na kraju pronađemo“ (Audijencija, 5-X-2022). Pitanja u ovom ispitu savjesti povezana su s temama

ovomjesečne duhovne obnove i namijenjena su nam da nam pomognu da pogledamo ispod površine i pitamo Boga kako smo odgovorili na njegovu ljubav prema nama. Može pomoći započeti zazivanjem Duha Svetoga, moleći za svjetlo, a završiti činom kajanja, izražavajući žalost zbog naših grijeha i moleći za pomoć da ostanemo blizu Bogu.

1. »Iziđe sijač sijati. I dok je sijao (...), nešto napokon pade na dobru zemlju i davaše plod« (Mt 13, 3-8). Pouzdam li se u snagu sjemena koje je Gospodin ostavio u mojoj duši? U čemu bih mogla imati više strpljenja sa sobom i s drugima, ne obeshrabrujući se kada se čini da napori ne daju željeni plod?

2. Želim li biti ta dobra zemlja koja dopušta da je obrađuje

Riječ Božja? »Gospodin hoće svoju djecu, na svim časnim putovima svijeta, kao sijače sjemena razumijevanja, oprosta, suživota, ljubavi, mira. - Ti, što ti radiš?« (Kovačnica, br. 373).

3. Svakom od nas Gospodin je dao talente odnosno različite kvalitete i očekuje da ih učinimo plodonosnima. Kako zahvaljujem Gospodinu na onome što mi je darovao i kako tražim kreativne načine da svoje sposobnosti stavim u službu njemu, da bih približila duše Bogu?

4. Čovjek »posije dobro sjeme na svojoj njivi. Dok su njegovi ljudi spavali, dođe njegov neprijatelj, posije posred žita kukolj i ode« (Mt 13, 24-25). Znam li živjeti sa svojom, tuđom, i nesavršenošću

institucija? Molim li Gospodina da me to ne obeshrabri i da znam imati razumijevanja i nadnaravni pogled?

5. Nastojim li se u poteškoćama podsjetiti sa svetim Pavlom da «Bog u svemu na dobro surađuje s onima koji ga ljube» (Rim 8, 28)? U kojim aspektima bi mogla porasti moja sigurnost da Bog izvlači dobro čak i iz onih najtežih i najnegativnijih okolnosti?

6. »Izabranici moji dugo će uživati plodove ruku svojih. Neće se zalud mučiti i neće rađati za smrt preranu, jer će oni (...) biti rod blagoslovljenika Gospodinovih. Prije nego me zazovu, ja ću im se odazvat'; još će govoriti, a ja ću ih već uslišiti« (Iz 65, 23-24). Nastojim li uz pomoć pouzdanja u Boga prevladati zapreke na koje

nailazim kada pokušavam nekoga približiti Gospodinu? Molim li i tražim li načina da pomognem tim ljudima?

Papa Franjo opisao je ispitivanje savjesti kao „dobru naviku smirenog ponovnog čitanja onoga što se događa u našem danu, učenje primjećivanja u našim procjenama i izborima čemu dajemo najveću važnost, što tražimo i zašto, te što na kraju pronađemo“ (Audijencija, 5-X-2022). Pitanja u ovom ispitu savjesti povezana su s temama ovomjesečne duhovne obnove i namijenjena su nam da nam pomognu da pogledamo ispod površine i pitamo Boga kako smo odgovorili na njegovu ljubav prema nama. Može pomoći započeti zazivanjem Duha Svetoga, moleći za svjetlo, a završiti činom kajanja, izražavajući žalost zbog naših grijeha i moleći za pomoć da ostanemo blizu Bogu.

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-
srpanj-2025/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-srpanj-2025/) (1.04.2026.)