

# Duhovna obnova studení

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.

31.10.2021.

## 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. RAZMATRANJE**

Razmatranje poslušajte [ovdje](#).

## **3. DUHOVNO ŠTIVO**

Kako bismo naučili moliti mogu nam pomoći oni muškarci i žene koji su molili tijekom svog života: sveci. Na poseban način, sveta Marija. Tekst 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. «Općinstvo Svetih. – Kako bih ti to protumačio? – Znaš li što je transfuzija krvi za tijelo?» (Put, br. 544). Promislim li da mogu pomoći cijeloj Crkvi ako u svojem radu, učenju i sa svojim prijateljima sve činim dobro iz ljubavi prema Bogu?

Ispunjam li se nadom dok mislim da se ništa ne gubi i da će Gospodin sav moj trud učiniti plodnim na mjestu i na način kako On smatra?

2. «Bit će lakše ispunjavati svoju dužnost kada pomisliš na pomoć koju ti pružaju tvoja braća, i na pomoć koju ti ne pružaš ako nisi vjeran» (Put, br. 549). Oslanjam li se na molitvu svih koji me ljube?

3. «Moje dobre prijateljice duše u čistilištu... One mogu mnogo pred Bogom!» (Put, br. 571). Molim li i prikazujem li zadušnice za njih i pouzdajem li se u pomoć koju nam one mogu pružiti?

4. «Ako umriješmo s Kristom, vjerujemo da ćemo i živjeti zajedno s njime» (Rim 6, 8). Pomaže li mi stvarnost smrti u tome da shvatim kako moj trud za rast Kraljevstva Božjega ima perspektivu?

5. «Zar ne iskri u tvojoj duši želja da tvoj Otac Bog bude zadovoljan kada ti bude morao suditi?» (Put, br. 746). Shvaćam li da me Bog ne optužuje, nego je moj odvjetnik i spasitelj? Zadobivam li mir pošto znam da sam u rukama Božjim?

6. «Na kraju života pitat će nas o ljubavi» (Sveti Ivan od Križa). Nastojim li ispravljati nakanu shvaćajući da mjera mojih djela nije uspjeh ili pogreška, trijumf ili poraz, nego ljubav kojom ta djela dovršavam? U kojim bi se područjima moga života moglo bolje vidjeti da su ljubav, milosrđe i duh služenja pokretači mojih djela?

7. «Kažem vam, tako će na nebu biti veća radost zbog jednog obraćena grešnika negoli zbog devedeset i devet pravednika kojima ne treba obraćenja» (Lk 15, 7). Koliko me tješi i ispunja radošću to što znam da mi Bog uvijek pruža svoju milost, a stoga

i mogućnost da počnem i ponovno počnem?

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-  
studeni-2/](https://opusdei.org/hr-hr/article/duhovna-obnova-studeni-2/) (1.04.2026.)