

# Duhovna obnova travanj

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.

3.04.2021.

## 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**

Prvo razmatranje o Križu i smislu boli poslušajte ovdje.

## **3. DUHOVNO ŠTIVO**

Neki Isusovi sugrađani sumnjali su da se Božja moć može očitovati po nekome „tako normalnome”.

Gospodin nas i dalje želi susretati u svakodnevnici, protkanoj

jednostavnim normama pobožnosti koje nastojimo živjeti. Tekst pročitajte [ovdje](#).

#### **4. DRUGO RAZMATRANJE**

Uskrsli nas Isus uvijek prati, treba ga znati prepoznati. 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. « Ovo je tijelo moje koje se za vas predaje» (Lk 22, 19). Molim li Boga da mi pomogne otkriti Ga u Euharistiji i da svakim danom budem sve više svjesna milosti u primanju pričesti? Kako nastojim drugima pored sebe prenositi vrijednost koju ima sveta Misa?

2. «Tko jede ovaj kruh, živjet će uvijek» (Iv 6, 58). Stavljam li obično svoj život u njegove ruke: radosti, žalosti, poteškoće i drugo, znajući da će me On uvijek pratiti i da tako On čini laganim put do vječnoga života?

3. «Svom sam dušom čeznuo ovu pashu blagovati s vama prije svoje muke» (Lk 22, 15). Želim li, kada mi je moguće, ući u Crkvu kako bih posjetila Gospodina i s Njim razgovarala, klanjala Mu se i zahvaljivala Mu?

4. Nastojim li svoju svakodnevicu prinositi u svetoj Misi kao žrtvu koju bi Gospodin prihvatio, blagoslovio i ujedinio sa svojom žrtvom? Raste li moje pouzdanje kad znam da je tako moj život otkupljujući, premda neće nedostajati objektivnih tuga i poteškoća?

5. «Isus (...) budući da je ljubio svoje, one u svijetu, do kraja ih je ljubio» (Iv 13, 1). «Koji me ljubio i predao samoga sebe za mene» (Ga 2, 20). Što za mene znači to da je Isus dao svoj život i do zadnje kapi svoje krvi?

6. Osjeća li moje srce bol iz ljubavi zbog mojih grijeha i velikodušnost dok razmatram Gospodinov život, a posebno otajstvo njegova Križa?

7. Nastojim li kod poteškoća u životu stati i misliti da je Bog uvijek na mojoj strani i da On prema ničemu od onoga što mi se događa, ni dobrom ni lošem, nije ravnodušan? Shvaćam li koju sreću imam jer mi je

Bog kao otac i prijatelj i jer je moj život u njegovim rukama?

8. Kad Ga je na križu dobar razbojnik molio da ga se sjeti u Raju, Isus Krist nije kasnio prihvatiti ga: «A on će mu: Zaista ti kažem: danas ćeš biti sa mnom u raju!» (Lk 23, 43). Osjećam li da me Gospodin prihvaća? Znam li svojim srcem prihvatiti cijeli svijet, onakvog kakav jest, i zanimaju li me njegove brige?

Djelo kajanja

## **6. ODLUKE**

Donesite nekoliko kratkih i točno određenih odluka koje ste vidjeli u molitvi i nastojte ih ispunjavati tijekom ovog mjeseca.

.....

hr-hr/article/duhovna-obnova-travanj/  
(2.04.2026.)