

## Što su to dani duhovne obnove?

Dani duhovne obnove su višednevni odmor za provođenje vremena s Bogom u tišini i molitvi. To je privilegirana prilika za rast u ljubavi prema Bogu, za bolje upoznavanje sebe i za dublje upoznavanje Njega. To je vrijeme za obnovu vjere, prihvaćanje svjetla Duha Svetoga te smireno i promišljeno istraživanje područja u kojima možemo napredovati u svom kršćanskom životu.

18.09.2025.

„Što ćemo ti i ja raditi tijekom ovih dana duhovnih vježbi?“ jednom se naglas zapitao sveti Josemaría, a zatim odgovorio: „Mnogo ćemo biti s našim Gospodinom, tražit ćemo ga, poput Petra, kako bismo s njim imali intiman razgovor. Primijetite da kažem 'razgovor': dijalog između dvoje ljudi, licem u lice, bez skrivanja iza anonimnosti. Trebamo tu osobnu molitvu, tu intimnost, taj izravni kontakt s Bogom, našim Gospodinom“ (Bilješke s meditacije, 25. veljače 1963.).

Duhovne vježbe vrte se oko Euharistije. Sveta Misa se slavi u oratoriju svaki dan, kao i prilike za molitvu Križnog puta, vrijeme za osobni ispit savjesti i propovijedane meditacije ili vođena molitva, kako bi se potaknuli razgovori s Bogom o

stvarnosti kršćanskog života.

„Kršćanski život nas ne vodi do poistovjećivanja s idejom, već s osobom: s Isusom Kristom. Da bi vjera obasjavala naše korake, osim što se pitamo: 'Tko je Isus Krist za mene?', razmislimo: 'Tko sam ja za Isusa Krista?'“ (Mons. Fernando Ocariz Braña, U svjetlu evanđelja).

Raspored obično uključuje i dnevni razgovor o kršćanskim vrlinama, svetu kronicu, duhovno čitanje i dovoljno vremena za osobno razmišljanje ili razgovor s ljudima koji vode duhovne obnove ili sa svećenikom.

Što još? Ni više... ni manje. Nema „posebnih efekata“. Svećenik se trudi dobro pripremiti meditacije kako bi na privlačan način predstavio život Isusa Krista.

Neki ljudi mogu naglasiti važnost bilježenja, dopunjavanja općeg rasporeda duhovnom knjigom o temi

od posebnog interesa ili donošenja odluka... Ali sve to ovisi o osobnim preferencijama svake osobe na duhovnim obnovi.

Ključ je tišina. Sveta Terezija iz Kalkute rekla je da „tišina nam daje novu viziju svih stvari“. Ne smijemo zaboraviti da cilj nije živjeti u beskrajnoj duhovnoj obnovi, već dopustiti da ova godišnja stanka da Duhu Svetome prostor da ispuni naše živote svjetlom kako bismo mogli živjeti kao voljena djeca Božja u svom poslu, svojim obiteljima i svojim svakodnevnim dužnostima.

„Bitno je odvojiti vrijeme tišine, trenutke molitve, trenutke kada se, utišavajući buku i ometanja, predamo Njemu i pronalazimo jedinstvo u sebi“ (Papa Lav XIV., 20. srpnja 2025.).

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
hr-hr/article/sto-je-to-duhovna-obnova/](https://opusdei.org/hr-hr/article/sto-je-to-duhovna-obnova/)  
(25.03.2026.)