



PODSJETNIK

Napiši riječ koja te je osobito dotakla ili misao koja te je nadahnula. Stavi na vidljivo mjesto u tvojoj sobi, a možeš ju i podijeliti s drugima na društvenim mrežama. Neka ti ove riječi budu putokaz u tjednu koji je pred tobom.

PRATI

nastavi pratiti online molitveno-
katehetske sadržaje
[http://djos.hr/molitveno-
katehetski-sadrzaj/](http://djos.hr/molitveno-katehetski-sadrzaj/)

Meditaciju priredila:
s. Gabrijela Damjanović

MEDITACIJA

SVETKOVINA DUHOVA

SMIRI

- Pronađi neko samotno mjesto gdje te nitko i ništa neće ometati.
- Smiri svoje tijelo, emocije, um, misli.
- Sada budi potpuno ovdje sa željom sići u vlastite dubine i susresti Boga.
- Osluškuj tišinu prostora u kojem se nalaziš, vlastito disanje i otkucaje srca.

POSVIJSTI

si da je Bog sada s tobom.
Izgovaraj tiho u sebi:
Bože, ti si sada tu.

ZAZOVI

- Stavi na sebe svjesno znak križa:
U ime Oca i Sina i Duha Svetoga. Amen.
- Izmoli polagano molitvu:
Trojedinu Bože,
koji po milosti prebivaš u meni
ja ti se klanjam.
Daj da u ovoj molitvi
spoznam tvoje istine
i da se po njima s tobom
sjedinem i posvetim. Amen.

PROČITAJ

Na današnju svetkovinu Duha
Svetoga Bog ti ima nešto za reći:

Uvečer onoga istog dana, prvog u tjednu, dok su učenici u strahu od Židova bili zatvorili vrata, dođe Isus, stane u sredinu i reče im: »Mir vama!« To rekavši, pokaza im svoje ruke i bok. I obradovaše se učenici vidjevši Gospodina. Isus im stoga ponovno reče: »Mir vama! Kao što mene posla Otac i ja šaljem vas.« To rekavši, dahne u njih i kaže im: »Primate Duha Svetoga. Kojima otpustite grijehe, otpuštaju im se; kojima zadržite, zadržani su im.«

Iv 20, 19-23

RAZMISLI

- Pročitaj još jednom ovaj evanđeoski odlomak i označi riječi koje su ti osobito upečatljive.
- Zaustavi se nad podvučenim riječima i razmisli:
Što ti govore?
Postoji li neka poveznica između ovih Isusovih riječi i tvoga života ili trenutne situacije koju živiš.
- Ostani u ovom razmišljanju jedno vrijeme. Misli, osjećaji, nadahnuća koja dobivaš Božji su govor upućen tebi. Ostani u tome ozračju povjerenja prema Bogu.

MOLI

Na temelju meditiranja Božje riječi napiši svoju molitvu koja se rađa u tebi.

ZAHVALI

Zahvali se Bogu za ovaj susret svojim riječima ili ovom molitvom:
Duše Sveti, tvoj dah dodiruje sve što je krhko. Ti pališ plamen žive ljubavi koji u nama tinja ispod pepela. I strahovi i tame nešeg srca po tebi postaju zora novoga života. Neka ovaj susret urodi plodom u mome svakodnevnom životu. Amen.