

# MEDITACIJA

## SVETKOVINA DUHOVA 2020.

### 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.

*Možda će ti pomoći doći do mira osluškivanje tišine prostora u kojem se nalaziš, posvješćivanje vlastitog disanja i otkucaja srca.*

- ✚ Preporučam slušati pjesmu koja zaziva dolazak Duha Svetoga:

<https://www.youtube.com/watch?v=WmxXwAgkhWQ>

### POSVIJESTI

- ✚ Posvijesti 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:




**Trojedini 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. Zamisli Isusa da stoji pred tobom i ovo ti govori:*

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: »Primitite Duha Svetoga. Kojima otpustite grijeha, 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 ove riječi?  
Postoji li neka poveznica između ovih Isusovih riječi i tvoga života ili trenutne situacije koju živiš?
-  Ostani u ovom razmišljanju neko vrijeme.  
Misli, osjećaji, nadahnuća koja dobivaš Božji su govor upućen tebi.  
Ostani u ovome 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 našeg srca  
po tebi postaju zora novoga života.  
Neka ovaj susret urodi plodom  
u mome svakodnevnom životu. Amen.**

## 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.