

Radni listovi za osvrt na proteklu godinu i pripremu za novu 2025. godinu

PRIBLIŽI SE BOŽIĆU (2024./2025.)
i izglavi se iz stanja u kojima si zaglavio/la



Moguće je da smo svi mislili da će brige koje smo imali prošle godine u ovo vrijeme do sada proći... A kad ono, neke nove brige i problemi – što na privatnom, što na globalnom planu. I ništa nas ne zaobilazi, pošteđuje ni tetoši.

Odrastamo, životi nam se nepotrebno kompliciraju i postaje sve teže odlučiti kakvu kavu popiti, a kamoli donijeti neke važne životne odluke.

Kreće i novo odbrojanje do najljepšega blagdana na svijetu. Lijep je izvana, na čemu se svijet obično zadržava, i predivan iznutra, onima koji imaju oči da vide i uši da čuju. Spasonosan, utješan, oslobađajuć, veseo, ozaren, miran, spokojan – takav je Božić kojemu se približavamo.



Naš je Bog jednostavan. Mi smo ti koji kompliciramo!

p. Hrvoje Mravak

Debora Jo

<http://www.deborajo.com.hr/trgovina/>

I Isus ti uistinu NIJE daleko. Blizu ti je. Bliži nego što si ti samome sebi. (sv. Augustin)

Adventski kalendar 2024. mnogo je više od „odbrojavanja“ do Božića, to je „približavanje“ malenome Bogu koji je postao čovjekom da bi nas spasio i darovao nam Život u izobilju. †

Ovaj advent (iščekivanje jedine istinske Nade koja je potrebna čovječanstvu) želim biti prisutan u trenutku i u suradnji s Božjom milošću očistiti duhovnu kuću i sanjati veliku 2025. godinu – koja će doći s paketom svojih boljki (jer živimo u ranjenom svijetu).

Svaki dan adventa otvorit ću jedan prozorčić na adventskom kalendaru svoje nutrine i tragati za Njegovom prisutnošću u 2024., dopustit ću mu da ispituje od čega sam sazdan i da mi kaže što mi je činiti – što mi je sanjati za 2025. godinu!

Radni list podijeljen je na **tri dijela**:

a) PRVI DIO – *Pogled unatrag – 2024.*

Najprije bacamo pogled na svoj život u protekloj godini. Izvlačimo najbolje od nje, suočavamo se s onim čime se ne ponosimo te razmatramo kako Bog može naše slabosti, ograničenja i nevolje okrenuti na dobro.

b) DRUGI DIO – *Pogled u sada – 2024.*

Godina još nije okončana. Mnogo toga već sada mogu učiniti kako bih još bliže došao Bogu – kako bi moj život vjernije odražavao Ljubav koju primam od njega.

c) TREĆI DIO – *Pogled unaprijed – 2025.*

Sve to radi Čovjeka kakav želim biti. U isto vrijeme ljudi su bića koja jesu (*being*), ali i koja postaju (*becoming*). Prostor između tih dvaju stanja dinamika je u kojoj bivajući onaj koji jesam postajem onaj koji želim biti, onaj koji uzimajući svoj križ prima od Boga život u izobilju.

♥ *Kako je zamišljen osvrt Približi se Božiću – Adventski kalendar 2024.?*

Za **svaki dan adventa** predviđeno je po jedno **razmatranje/zadatak** – u odnosu na faze „unatrag“, „u sada“, „unaprijed“. Radne listove možeš isprintati ili bilježiti svoje odgovore u duhovni dnevnik.

Odvoji za njih ono vrijeme koje smatraš dovoljnim, ali neka to ne bude više od sat vremena – jer može se dogoditi da odjednom hoćeš uroniti u sve, a onda se preplaviš informacijama, brzo zasitiš i na kraju odustaneš; ali nemoj ni manje od 20 minuta. Rad na sebi funkcionira na temelju teške formule: koliko siješ, u toliko ćeš i žeti.



Također, Loyola Press nedavno je održao webinar na temu: *Advent as a Time to Get Unstuck (Advent kao vrijeme za oslobođenje)*, u kojemu je autorica Vinita Hampton Wright predstavila temeljne ideje svoje knjige *Simple Acts of Moving Forward: 60 Suggestions for Getting Unstuck*. Te ideje procijenila sam vrlo praktičnima pa sam ih uvrstila u ove radne listove. Možda ti koja ideja bude korisna.

Neka zagovor **Presvetoga Srca Marijina**, koje se bezuvjetno predalo Božjoj Ljubavi, bude uz nas svaki dan našeg radosnog iščekivanja. **Duše Sveti**, podari nam duha tišine, mudrosti, pronicljivosti, blagosti, mira, ljubavi i svaku drugu milost koja nam je potrebna kako bismo vjerno odgovorili na Marijin i Isusov poziv. **Sveti Josipe**, ti si glava sv. Nazaretske Obitelji – pomози nam da pripremimo svoju duhovnu kuću, svoje srce, za tvoga Sina. Amen.



Najprije bacamo pogled na svoj život u protekloj godini. Izvlačimo najbolje od sebe i nje, suočavamo se s onim čime se ne ponosimo te razmatramo kako Bog može naše slabosti, ograničenja i nevolje okrenuti na dobro.

Pripravna molitva

Djela naša, molimo, Gospodine, milošću svojom preteci i pomoću svojom prati, da svaka naša molitva i rad s tobom uvijek započnu i započeto da se s tobom dovrši, po Kristu Gospodinu našem. Amen.

Debora Jo

<http://www.deborajo.com.hr/trgovina/>

♥ NED, 1. PROSINCA 2024.

Prva svijeća govori nam: „Pazite na se da vam srca ne otežaju u proždrljivosti, pijanstvu i u životnim brigama (...). Budni budite i u svako doba molite...“

Život kuša naše poslanje Božje djece i u malim i u velikim stvarima – vjeran u malom, vjeran je i u velikom. Danas je prevažno **kakav** sam u onom što mi je danas povjereno (dok možda sanjam o nečemu većemu)? Kakav sam s onima koji su mi danas povjereni (dok možda sanjam o nekim drugima)?

Bitke se dobivaju dan po dan. (Postojanošću ćemo se spasiti!) Ali na taj se isti način mogu i izgubiti.

Zato je baš ovaj (bezvezni, nasumični, nebitni) dan važniji nego što misliš. 🙏🕒

Prije nego što kreneš promišljati o adventskim odlukama, razmisli o plodovima koje želiš u svom životu. Advent nije vrijeme za još više rada, spremanja te nije vrijeme za mršavljenje.

Zaputili smo se prema malenome Isusu koji se ima roditi u Betlehemu. Ondje ćemo se susresti s Kraljicom Marijom i njezinim presvetim zaručnikom Josipom. **Kakav bih pred tu Svetu Obitelj htio doći? Što bih im ondje volio pokloniti?**

○ **Koje plodove želiš u svome životu?**

Prepoznaj i zaokruži najviše **tri ploda** koji izostaju u tvome životu i promotri kako se to odražava na tebe, tvoje postupke, tvoju svakodnevnicu... **Na temelju toga promišljanja i drugih svojih okolnosti, donesi svoje adventske odluke i predaj ih u ruke Gospodinu.**

Plodovi Duha Svetoga: ljubav, radost, mir, strpljivost, velikodušnost, uslužnost, dobrotu, krotkost, blagost, suzdržljivost, vjernost, čistoća.

○ **Moje adventske odluke:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



*Što znači "zaglaviti"
u nekom stanju?*

Svi ponekad osjećamo da se nalazimo u stanju u kojemu se naš život - bilo vanjski bilo unutarnji - jednostavno ne kreće unaprijed. To je stanje u kojemu osjećamo da se ništa važno za nas ne događa te gubimo dojam da nam je život u zamahu...

Možeš li imenovati jedno ili dva područja u kojima osjećaš da si „zaglavio“? Kako to ometa tvoje svakodnevno funkcioniranje? Kako se to odražava na kvalitetu tvoga života?

Koji je prvi i najjednostavniji korak prema „izglavljenju“?

Učiniti (samo) jedan korak

Kad zaglavimo, obično smo preplavljeni količinom svega što u vezi toga treba biti učinjeno i to obično rezultira time da ne učinimo ništa.

Jedini način da se izglavimo iz te zaglavljenosti je - učiniti samo jedan svrhovit korak. Učiniti onu jednu stvar koja je za početak potrebna da se nešto počne događati.

Ponekad je taj korak mnogo manji od onih „velikih“ koji nas spopadaju i nameću nam se kao hitni i bitni. Prvi korak u rješavanju velike zaglavljenosti možda je u jednostavnoj odluci da ću svaki dan u podne izmoliti Očenaš ili da ću doručkovati na drugome mjestu u kući od uobičajenoga. Koji bi mogao biti prvi korak u tvojoj situaciji?

Autorica knjige donosi 8 kategorija koje nude načine kako se početi kretati unaprijed... Tijekom ovog adventa poslužiti ćemo se tim načinima kako bi jedna nova svježina zapuhala našim starim načinima koji su možda prestali donositi ploda.

♥ PON, 2. PROSINCA 2024.

Satnik kojemu je sluga bio bolestan zamolio je Isusa: *Gospodine, nisam dostojan da uđeš pod krov moj, nego samo reci riječ i izliječen će biti sluga moj.*

Prisjeti se svojih ispovijedi ili ponavljajućih grijeha iz prethodne godine. Koliko si puta pristupao tom sakramentu Božje ljubavi i milosrđa? Prerijetko? (Zašto?) Prečesto? (Zašto?) Redovito?

Kakve su bile? Sjećaš li se da si u jednoj od njih posebno doživio Božju ljubav i milosrđe? Kako je to bilo?

Što trenutno pod tvojim „krovom“ nije dostojno Boga? Počevši od odnosa prema provođenju vremena s njim pa sve do ponašanja čiji ti se plodovi ne sviđaju, oduzimaju ti život i udaljuju te od Boga, bližnjih i samoga sebe?

Da je 2024. tvoja posljednja godina života na zemlji, što bi volio „protjerati“ iz svoje nutarnje kuće?

Mnogo je to pitanja – ali važnih za tvoje obraćenje i (ponovno) okretanje prema Bogu...



♥ UTO, 3. PROSINCA 2024.

1. kategorija: djela kreativnosti (knjiga *Simple Acts of Moving Forward*)

„Kreativnost nas otvara spoznaji, a kad nam je kreativnost snižena, snižena je i sposobnost da vidimo anđele, hodimo po vodi, razgovaramo s jednorozima.“

Madaline L'Engle



Bili po prirodi manje ili više „kreativni“, svaka osoba osjeća kad joj u životu počne nedostajati kreativnih sokova – možda smo zapali u dugotrajnu rutinu, držimo se rasporeda do utancine ili jednostavno osjećamo određenu dosadu u vezi sa svojim životom. Kako bismo ponovo u svoju svakodnevicu uveli svježinu, dovoljno je promijeniti male stvari ili navike – primjerice, pročitati 10 stranica knjige prije spavanja, promijeniti rutu kojom idemo na posao, umjesto na mobitelu,

Debora Jo

<http://www.deborajo.com.hr/trgovina/>

provesti vrijeme promatrajući kroz prozor... Možda smo pozvani i na nešto veće? Ako odgađamo kakav umjetnički ostvaraj – pisanje knjige, slikanje, skladanje, sviranje, nešto što smo zanemarili, a talent je koji nam je darovan od Boga i osjećamo da nam nedostaje na taj se način izraziti.

Razmisli...

Je li ti život upao u dosadu i zamor? Zanemaruješ li stvaralačko u sebi? Što želiš i možeš učiniti ovaj tjedan da u svoje dane uneseš više kreativne energije?

♥ SRI, 4. PROSINCA 2024.

»Ovdje je dječak koji ima pet ječmenih kruhova i dvije ribice! Ali što je to za tolike?« Reče Isus: »Neka ljudi posjedaju!« Posjedaše dakle muškarci, njih oko pet tisuća. Isus uze kruhove, izreče zahvalnicu pa razdijeli onima koji su posjedali. A tako i od ribica – koliko su god htjeli. (Iv 6, 1-13)

U ovom evanđeoskom izvještaju kao vlasnik kruhova i ribica pojavljuje se nepoznati dječak. Tek kad je dječak (tko zna zašto) predao Isusu svu hranu koju je imao, Isus je učinio čudo. Čini se kako Isus voli činiti čuda ondje gdje mu je ukazano potpuno povjerenje...

Jesam li se u prethodnoj godini bojao prepustiti sve što imam i jesam Bogu – i onda kad je sve išlo nizbrdo, a čudo nije dolazilo onako instantno kao što znaju svjedočiti ili kao što čitamo u Evanđeljima?

U redu je ako i jesam.

No ipak se zapitaj što to pokušavaš „sačuvati“ od Boga i ostaviti u svojoj domeni utjecaja – i zašto? Radi li se o krivoj slici Boga koji uništava, uzima i zadaje bol?

Dozvoli Isusu iz ovoga ulomka da te nahrani toplim kruhom i ribicama. Razgovaraj s njim o tomu kako bi volio imati više povjerenja u njega...



♥ ČET, 5. PROSINCA 2024.

„Zahvaljujte Gospodinu, jer je dobar,
jer je vječna ljubav njegova!
Bolje se uteći Gospodinu,
nego se uzdat' u čovjeka.
Bolje se uteći Gospodinu,
nego se uzdat' u mogućnike.“
(Ps 118)

Polako iščitavaj ovaj psalam i dozvoli da iz nutrine isplivaju svi oni trenutci, situacije, osjećaji, darovi, blagoslovi – maleni, svakodnevni i veliki, neuobičajeni – po kojima prepoznaješ da se Bog i u 2024. brinuo za tebe. Na prazne crte ili u svoj duhovni dnevnik ispiši sve što ti dođe u misli...



♥ PET, 6. PROSINCA 2024.

(sveti Nikola)

A kad uđe u kuću, pristupe mu slijepci. Isus im kaže: »Vjerujete li da mogu to učiniti?« Kažu mu: »Da, Gospodine!« Tada se dotače njihovih očiju govoreći: »Neka vam bude po vašoj vjeri.« (Mt 9, 27-31)

Kakve osjećaje u meni bude ove riječi? Mogu li se sjetiti i u nutrini oživjeti trenutke u kojima sam bio potreban Božjega milosrđa i trenutka kad sam ga dobio? Možda i na neuobičajene načine...

Njegovo Srce ima svoje naume s tobom.

Ali ne može ništa bez tebe.

Zato, ustani se i okrijepi – da u slobodi i radosti možeš ponovo reći: „Evo me, Gospodine...“





♥ SUB, 7. PROSINCA 2024.

Vidjevši mnoštvo, sažali mu se nad njim jer bijahu izmučeni i ophrvani kao ovce bez pastira. Tada reče svojim učenicima; »Žetve je mnogo, a radnika malo. Molite dakle gospodara žetve da pošalje radnike u žetvu svoju.« (Mt 9, 35-38; 10, 1.6-8)



Ako si Božji, on računa s tobom.

Je li mogao računati s tobom u protekloj godini? Jesi li aktivno sudjelovao u žetvi ili si se predavao raznim ometanjima izvan polja?

Tvoji bližnji, tvoja obitelj, potrebe u tvojoj sredini, talenti koje posjeduješ i pozvan si rabiti ih kako bi se ljudi oko tebe privili uz Boga, žrtve koje si prinosiso za više ciljeve – sve je to tvoja žetva kojom doprinosiš izgradnji Božjega Kraljevstva.

Što te najviše ometalo u tom poslanju? Prepoznaj ispraznosti koje su ti oduzimale dragocjeno vrijeme, popiši ih (imenuj) i predaj Bogu. **Da sljedeća godina bude u službi Neba koje ti je osvojiti.**

♥ NED, 8. PROSINCA 2024.

Dode riječ Božja Ivanu, sinu Zaharijinu, u pustinji. On obiđe svu okolicu jordansku propovijedajući obraćeničko krštenje na otpuštenje grijeha kao što je pisano u Knjizi besjeda Izaije proroka: »Glas viče u pustinji: 'Pripravite put Gospodinu, poravnite mu staze! Svaka dolina neka se ispuni, svaka gora i brežuljak neka se slegne! Što je krivudavo, neka se izravna, a hrapavi putovi neka se izglađe! I svako će tijelo vidjeti spasenje Božje.' (Lk 3,1-6)



2. kategorija: djela odvažnosti (knjiga *Simple Acts of Moving Forward*)

„Jednom su mi rekli ako ne griješim redovito, znači da živim toliko daleko ispod svoga potencijala da u svakom slučaju griješim.“

Gregg Levoy

Volimo da nam je udobno, zona ugone to zovemo, no često se dogodi da upravo iz toga razloga i zaglavimo u nekim stanjima. Zona ugone obično je područje u kojemu se ništa ne događa. U kojemu je području tvoga života ova zona zavladała?

Postoji li neki strah koji upravlja tvojim životom? Možeš li se suočiti s njim ovaj advent?

Znaš li reći „ne“ i povući granicu pred tuđim zahtjevima ili sve tovariš na svoja leđa iz krivih razloga, a onda završiš tako da prezireš ono što radiš?

'Pripravite put Gospodinu, poravnite mu staze! Svaka dolina neka se ispuni, svaka gora i brežuljak neka se slegne! Što je krivudavo, neka se izravna, a hrapavi putovi neka se izglađe!

♥ PON, 9. PROSINCA 2024.

U ono vrijeme: Posla Bog anđela Gabriela u galilejski grad imenom Nazaret k djevici zaručenoj s mužem koji se zvao Josip iz doma Davidova; a djevica se zvala Marija. Anđeo uđe k njoj i reče: »Zdravo, milosti puna! Gospodin s tobom!« Na tu se riječ ona smete i stade razmišljati kakav bi to bio pozdrav. No anđeo joj reče: »Ne boj se, Marijo! Ta našla si milost u Boga. Evo, začet ćeš i roditi sina i nadjenut ćeš mu ime Isus. On će biti velik i zvat će se Sin Svevišnjega. Njemu će Gospodin Bog dati prijestolje Davida, oca njegova, i kraljevat će nad domom Jakovljevim uvijek i njegovu kraljevstvu neće biti kraja.«



(...) Nato Marija reče: »Evo službenice Gospodnje, neka mi bude po tvojoj riječi!« I anđeo otiđe od nje. (Lk 1, 26-38)

Debora Jo

<http://www.deborajo.com.hr/trgovina/>

Ne znamo je li Marija znala na što u tom trenutku pristaje, kakve je boli, ali i dostojanstvo Kraljice Neba očekuju, no znamo da je u tom trenutku svim srcem i životom rekla Bogu: „Da, neka mi bude...“

Doživljavaš li Mariju kao bezličnu, naivnu djevojčicu ili kao snažnu, proaktivnu ženu? Na koji te način dotiče njezino predanje? Razgovaraj s njom, podijeli ako te nešto opterećuje i uživaj u njezinoj majčinskoj prisutnosti. Kad je postala Isusova mama, postala je i naša. Moja. Tvoja.

♥ UTO, 10. PROSINCA 2024.

U ono vrijeme: Reče Isus svojim učenicima: »Što vam se čini? Ako neki čovjek imadne sto ovaca i jedna od njih zaluta, neće li on ostaviti onih devedeset i devet u gorama i poći u potragu za zalutalom? Posreći li mu se te je nađe — zaista, kažem vam, raduje se zbog nje više nego zbog onih devedeset i devet koje nisu zalutale. Tako ni Otac vaš, koji je na nebesima, neće da propadne ni jedan od ovih malenih.«. (Mt 18, 12-14)

Na kojim si trenutcima/događajima/blagoslovima 2024. godine posebno zahvalan?

GUŠTATI ZAHVALNOST 

Moja **snaga**  na kojoj sam zahvalan je...

Nešto što novac **ne može kupiti**, a na čemu sam zahvalan je... 

Bolno **iskustvo** na kojemu sam zahvalan je... 

Radosna **uspomena**  na kojoj sam zahvalan je...

Nešto **lijepo** u svijetu na čemu sam zahvalan je... 

Ono na čemu sam **danas** posebno zahvalan je... 

♥ SRI, 11. PROSINCA 2024.



Zar ne znaš? Zar nisi čuo? Gospodin je Bog vječni, krajeva zemaljskih stvoritelj. On se ne umara, ne sustaje, i um je njegov neizmjerljiv. Umornome snagu daje, jača nemoćnoga. Mladići se more i malakšu, iznemogli, momci posrću. Al' onima što se u Gospodina uzdaju snaga se obnavlja, krila im rastu kao orlovima, trče i ne sustaju, hode i ne more se. (Iz 40, 25-31)

Je li te u protekloj godini što izmorilo, iscrpilo? Onako da osjećaš da si potreban nutarnjega ozdravljenja... Razgovaraj s Gospodinom o tomu. Odmori se u rukama svoga Oca...

♥ ČET, 12. PROSINCA 2024.

3. kategorija: djela velikodušnosti (knjiga *Simple Acts of Moving Forward*)

„Naravno, svijet je pun nevolja, no dokle god imamo ljude koji rješavaju nevolje, i dalje imamo poprilično dobar svijet.“

Hellen Keller

Da, naš je život zbilja težak i zato često pomaže kad pomaknemo centar pozornosti sa samih sebe na Drugoga. Takva djela ispunjavaju nas osjećajem smisla – smisla koji prenosimo i drugima koji su ga također potrebni.

Koliko sam u prethodnoj godini bio velikodušan prema drugima? Svojim (dragocjenim) vremenom? Financijski? Molitveno? Malim uslugama?

Velikodušnost je jedan do darova Duha Svetoga. Kakva je situacija s tim darom kod mene?



Debora Jo

<http://www.deborajo.com.hr/trgovina/>



♥ PET, 13. PROSINCA 2024.



Izuj obuću s nogu jer mjesto
na kojemu stojiš, sveto je tlo!

Izl 3,6

Blago čovjeku koji ne slijedi savjeta opakih,
ne staje na putu grešničkom
i ne sjeda u zbor podrugljivaca,
već uživa u Zakonu Gospodnjem,
o Zakonu njegovu misli dan i noć.

On je k'o stablo zasađeno
pokraj voda tekućica
što u svoje vrijeme plod donosi;
lišće mu nikad ne vene,
sve što radi dobrim urodi.

(Ps 1, 1-4)

Sveci su imali duboku spoznaju vlastite grešnosti, nedostojnosti i Božje svetosti. Čitamo o tomu kako su molili za križ, svojevolutno su vršili velike pokore jedino zadovoljstvo pronalazeći u Bogu... Tebi i meni to može zvučati jako dalekim i mističnim. Mogu li od danas do Božića pokušati sebe stavljati na zadnje mjesto – pa i u nutrim se boriti s otporima kad se moji dani i život ne raspliću kako bih to volio?

Na kojem mi je području jako teško „ne tražiti svoje“ (ono što smatram da mi pripada)? Na kojem sam području previše fiksiran na svoje planove i svoje načine?



*pogled u sadašnji trenutak
2024.*

Godina još nije okončana. Mnogo toga već sada mogu učiniti kako bih još bliže došao Bogu – kako bi moj život vjernije odražavao Ljubav koju primam od njega.

Pripravna molitva

Pod obranu se Tvoju utječemo, sveta Bogorodice. Ne odbij nam molbe u potrebama našim, nego nas od svih pogibli vazda oslobodi, Djevice slavna i blagoslovljena.
Gospođo naša, Posrednice naša, Zagovornice naša! Sa svojim nas Sinom pomiri, svojemu nas Sinu preporučiti, svojemu nas Sinu izruči. Amen.

♥ SUB, 14. PROSINCA 2024.

Zaodjenite se dakle – kao izabranici Božji, sveti i ljubljeni – u milosrdno srce, dobrostivost, poniznost, blagost, strpljivost te podnosite jedni druge praštajući ako tko ima protiv koga kakvu pritužbu! Kao što je Gospodin vama oprostio, tako i vi! A povrh svega – ljubav! To je sveza savršenstva. I mir Kristov neka upravlja srcima vašim – mir na koji ste pozvani u jednom tijelu! I zahvalni budite! (Kol 3,12-15)

Nakon što sam promišljao o svemu što *je bilo* – upirem pogled u ovo što sam i gdje sam *sada*.

Jedna je svetica rekla da je najveći razlog loše molitve to što se molim kao da Bog nije prisutan... Možda bi to mogao biti razlog i mojih nezadovoljstava u životu općenito – to što živim kao da Bog nije istinski prisutan u njemu...

Osvijesti si Gospodnju prisutnost, dozvoli osjetiti njegovu blizinu. Bog te pita: Kako si? Što želiš? Kako ti mogu pomoći?

Pojavljuje li ti se gdje otpor u srcu dok iščitavaš Poslanicu Kološanima? Vjerujem da nam toliko svetih savjeta odjednom zvuče nedostižno... Razgovaraj s Bogom o onome s čime danas imaš posebno problema. Moli ga milost koja ti je potrebna za dalje.



♥ NED, 15. PROSINCA 2024.

4. kategorija: djela ozdravljenja (knjiga *Simple Acts of Moving Forward*)

„Brinuti se za svijet oko sebe i postati osjetljiv za važnost doma, dnevnoga rasporeda, pa čak i odjeće koju nosimo, načini su kojima se brinemo za dušu.“

Thomas Moore



Hampton u knjizi navodi da često podcjenjujemo koliko izazovi svakodnevnice zapravo utječu na nas i kako nas neki postupci odvede sve dublje u stanje zamora i zbunjenosti u vezi sa svojim životom. Možda u osjećaju da nam život ne nepreduje zapravo ne primjećujemo da nismo dobro: možda se trebamo odmoriti, posjetiti liječnika, psihoterapeuta...

Zato se danas upitaj: **Brineš li se o sebi?**

Debora Jo

<http://www.deborajo.com.hr/trgovina/>

Na neke stvari i situacije ne možemo utjecati, ali na neke možemo, a ne činimo to jer smo zaglavili u stavu da su stvari jednostavno takve...

Hampton predlaže neke metode:

1. **Sjeti se drugih hodočasnika.** Mnogi naši preci i suvremenici prolazili su takve i gore izazove i u ovome nisi sam.
2. **Ponekad trebaš odlučiti da te za nešto nije briga.** Ako nečemu u svom životu pridaješ previše pozornosti, zapitaj se – vrijedi li? Brinuti se o tomu kakvo će mišljenje neka grupa ljudi imati o tvojim postupcima ili tebi.; Na sebe preuzimaš previše zadataka jer se brineš da netko drugi neće to odraditi jednako dobro.; Brineš se o tuđim odlukama i postupcima, a učinio si sve u svojoj primjerenoj moći da pomogneš... Ponekad dođe vrijeme da povučesh granicu i kažeš da nije više tvoja briga.
3. **Je li tvoj metabolizam u redu?** Piješ li dovoljno vode? Unosiš li dovoljno hranjivih tvari u organizam? Uzimaš li lijekove koje trebaš? Krećeš li se dovoljno? Izbjegavaš nezdravu hranu? Postoje istraživanja koja anksioznost povezuju sa stanjem metabolizma prije nego sa psihom.

Koja djela ozdravljenja trebam poduzeti za dobro svoga života?

♥ PON, 16. PROSINCA 2024.

Pokaži mi Gospodine, putove svoje,
nauči me svojim stazama!
Istinom me svojom vodi i pouči me,
jer ti si Bog, moj Spasitelj.

Spomeni se, Gospodine, svoje nježnosti
i ljubavi svoje do vijeka.
Spomeni me se po svojoj ljubavi —
radi dobrote svoje, Gospodine!

Gospodin je sama dobrota i pravednost:
grešnika on na put privodi.
On ponizne u pravdi vodi
i uči malene putu svome. (Ps 25)



Debora Jo

<http://www.deborajo.com.hr/trgovina/>

Ja sam Gospodin, Bog tvoj, nemaj drugih Bogova uz mene.

Oslanjam li se na neke druge bogove? Novac, romantičnog partnera, hranu, posao, svoje slobodno vrijeme, kupnju i rastrošnost, „veze“ i „štele“ na različitim mjestima, tuđe mišljenje, druge užitke? Kome prvo dolazim kad sam sretan? Ili tužan i umoran? (Čips i serija ili najprije Očev zagrljaj? Proslava s prijateljima ili najprije hvala Bogu?)...

Ako stavljamo Boga na posljednje mjesto, nemojmo se čuditi što plodovi našega života nisu kao da je na prvom...

♥ UTO, 17. PROSINCA 2024.

Danas ću zagovarati za svoje bližnje, poznate i nepoznate ljude kojima želim da upoznaju Gospodina – da im on sam podari svoj mir i blagoslov. Došao je u tijelu kako bi nas sve spasio, no potrebni smo mu mi čija je srca već osvojio. Probudi u sebi plam Njegove ljubavi za svakog čovjeka.

Pitaj ga što možeš učiniti da ljudima navijestiš Radosnu vijest u ove predbožićne dane (ili općenito u svom životu). Možda me Bog poziva na nešto odvažno?



♥ SRI, 18. PROSINCA 2024.,

Ne traži savjeta od svojih
strahova, već od svojih
nada i snova.
sv. Ivan XXIII.



Dok je on to snovao, gle, anđeo mu se Gospodnji ukaza u snu i reče: »Josipe, sine Davidov, ne boj se uzeti k sebi Mariju, ženu svoju. Što je u njoj začeto, doista je od Duha Svetoga. Rodit će sina, a ti ćeš mu nadjenuti ime Isus jer će on spasiti narod svoj od grijeha njegovih.« Sve se to dogodilo da se ispuni što

Debora Jo

[//www.deborajo.com.hr/trgovina/](http://www.deborajo.com.hr/trgovina/)

Gospodin reče po proroku: Evo, Djevica će začeti i roditi sina i nadjenut će mu se ime Emanuel — što znači: S nama Bog! Kad se Josip probudi oda sna, učini kako mu naredi anđeo Gospodnji: uze k sebi svoju ženu. (Mt 1, 18-24)

O čemu ti sanjaš u ovim danima – za svoj život, za svoje bližnje, za svijet? Predaj Bogu sve to – i oživi nadu u srcu. Što možeš učiniti da neke od svojih snova pretvoriš u stvarnost? Gledaj, za sve se u životu treba truditi. Nije to samo – stavi na papir – zato neka te ne obeshrabri ako uvidiš da ćeš za nešto trebati raditi koju godinu, čekati, biti strpljiv, ne uspijevati – to je sve dio procesa. Ne propusti nijedan korak i uživaj u tom hodu... Nije to hod prema pojedinačnom cilju na koji smo se fiksirali, to je hod prema Nebeskom Kraljevstvu, a ono o čemu sanjaš možda je tu da ti pomogne ostvariti svrhu za koju si stvoren...

♥ ČET, 19. PROSINCA 2024.



Anđeo mu odgovori: »Ja sam Gabriel koji stojim pred Bogom. Poslan sam da govorim s tobom i da ti donesem ovu radosnu poruku. I evo, budući da nisi povjerovao mojim riječima, koje će se ispuniti u svoje vrijeme, zanimaj ćeš i nećeš moći govoriti do dana dok se ovo ne zbude.« (Lk 1, 5-25)

Nevjera dolazi sa svojim stvarnim i često teškim posljedicama. Jer nevjerno, prestrašeno srce popust stare je mješine koju dobro vino razdere i sve propadne...

S kakvim se nevjera ma tvoje srce bori?

Isus dolazi da te otkupi od svega toga. Moli – *pomozi mojoj nevjeri...*



Sve to radi Čovjeka kakav želim biti. U isto vrijeme ljudi su bića koja jesu (*being*), ali i koja postaju (*becoming*). Prostor između tih dvaju stanja dinamika je u kojoj bivajući onaj koji jesam postajem onaj koji želim biti, onaj koji uzimajući svoj križ prima od Boga život u izobilju.

Pripravna molitva

Isuse, Marijo i Josipe, Sveta Obitelji iz Nazareta, isprosi nam milost da svi mi nasljedujemo ustrajnu molitvu, velikodušnu poslušnost, dostojanstveno siromaštvo i djevičansku čistoću koje si ti živjela da otvorimo svoju dušu za vršenje volje Božje te da brižno i nenametljivo pratimo one koji su među nama pozvani da iz bližega slijede Gospodina Isusa Krista koji je dao samoga sebe za nas. Amen.

♥ PET, 20. PROSINCA 2024.



Reći „da“ nečijoj čistoj, nepatvorenoj ljubavi ponekad je silno teško mojoj ljudskoj naravi. Tko zna iz kojeg se razloga ona pobuni, posumnja, osjeti se nelagodno, preizloženo, ranjivo, a možda i nedostojno.

Reći „da“ pravoj ljubavi zaista nije lako. Pa kad mi Sveto pismo kaže da molim i bdijem da u trenutku Isusova drugoga dolaska mogu opstati pred njim, to mi ne govori ništa drugo nego da je zaista potrebno biti spreman i otvoren primiti njegovu ljubav i milosrđe.

A nije to samo tako. Zna moj Bog da bi mi to možda bilo teško.

Grešan čovjek pred čistom Ljubavi koja me stvorila, koja je radi mene postala čovjekom, umrla za mene, spasila me svojom krvlju i želi sa mnom provesti Vječnost. (Sa mnom?!) Ponekad mi se to čuđenje i sumnja javljaju i kad se nađem pred zemaljskom ljubavi... Kako onda ne bih stavio upitnik nad to da se Bog „pomalenio“, da je okrao sama sebe i uzeo lik sluge? Da bi MENI služio...

A ipak... Ljubav je to koja ima u mene povjerenja. Koja oblikuje moje ranjeno i sumnjičavo srce u posudu da može primiti i zadržati ljubav koja izgrađuje, tješi, liječi... Ljubav je to koja se rodila u hladnoći, na slami, pod pogledom njih Dvoje – da bi bio sa mnom. Zato je došao – da mi pomogne prihvatiti Ljubav za koju me stvorio. Da u trenutku svoje smrti ili njegova drugoga dolaska mogu podnijeti silinu te ljubavi. Da ostanem uspravno i podignute glave i mognem prihvatiti da je to moj Bog i da sam ja njegov.

Sve će proći, ali On ostaje s nama do svršetka svijeta – Bog s nama. ❤️

Što odjekuje u meni nakon čitanja ovoga teksta? Koji osjećaji, misli, molitva?

♥ SUB, 21. PROSINCA 2024.



Čitava moja
percepcija ljepote u
svojoj veličanstvenosti
i jednostavnosti
temelji se na Gospi.

J. R. R. Tolkien

I napuni se Elizabeta Duha Svetoga i povika iz svega glasa: »Blagoslovljena ti među ženama i blagoslovljen plod utrobe tvoje! Ta otkuda meni da mi dođe majka Gospodina mojega? Gledaj samo! Tek što mi do ušiju doprije glas pozdrava tvojega, zaigra mi od radosti čedo u utrobi. Blažena ti što povjerova da će se ispuniti što ti je rečeno od Gospodina!« (Lk 1, 39-45)

Kraljica Marija, Isusova majka – i tvoja majka, posrednica je svih milosti. Koje bi krjeposti volio više nasljedovati u 2025. godini? Zašto baš te?

Zamoli Mariju da ti kod svoga sina izmoli da budeš onakvim kakvim te Bog otpočetka vidio... Jer Ona sanja

za tebe najljepše snove – i zagovara za njih kod svoga Sina.

♥ NED, 22. PROSINCA 2024.

5. kategorija: djela integriteta (knjiga *Simple Acts of Moving Forward*)

„Kad prvi put dođemo Gospodinu, pokušavamo biti netko drugi, onakvi kakvi mislimo da trebamo biti. No što Ga više upoznajemo, više naslućujemo da nas je stvorio da budemo svoji. Spoznajemo to, ne odjedno, već malo po malo.“

Emilie Griffin



Na tebe sam ruku
svoju stavio.

Ps 139, 5b

Gospodin nam daje milost za naš stvarni život, a ne za onaj koji izmišljamo u svojoj glavi. On se želi nositi zajedno s nama s onim što u iskrenosti jesmo pred Njim. Jedno od djela integriteta je imenovati kako se uistinu osjećamo (npr. ponekad je ljutnja zapravo prikrivena tuga, zavist strah i sl.) Teško je biti onaj koji jesi ako nisi u položaju da iskreno definiraš kako si, na što si navezan i što određuje tvoj cijeli život... Kakav dolaziš pred Boga zadnjih dana?

Debora Jo

<http://www.deborajo.com.hr/trgovina/>

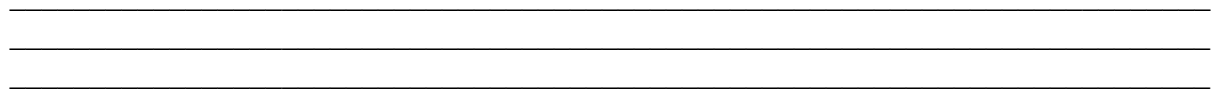
♥ PON, 23. PROSINCA 2024.

I koji god su čuli, razmišljahu o tome pitajući se: »Što li će biti od ovoga djeteta?« Uistinu ruka Gospodnja bijaše s njime. (Lk 1, 57-66)

Ponekad mi je zasigurno teško povjerovati da mi je krštenjem i svetom potvrdom dan isti onaj Duh Sveti koji je podigao Isusa od mrtvih.

Gospodin te odabrao i na tebe je ruku svoju stavio. Ako te na nešto zove, dat će i sve milosti koje su ti potrebne da to ostvariš – i na osobnom i na poslovnom planu.

Kako vidiš samoga sebe u 2025. godini? Kakvim si ljudima okružen? Što radiš? Kako provodiš slobodno vrijeme? Kako ti izgleda jedan običan dan? Na koji način reagiraš na neugodne emocije? Što činiš sa svojim danima za sebe i za druge? Za što štediš? Na što i koga trošiš novce? Čega se odričeš? Što korjenito mijenjaš? Hoćeš li drugačije pristupiti nečemu što nije funkcioniralo?... (Ne zaboravi: Mali koraci!)



Debora Jo

<http://www.deborajo.com.hr/trgovina/>



Nakon svih ovih dana nutarnjega centriranja i „uštimavanja“ s Božjim frekvencijama, odredi tri (ili više) osobna cilja za 2025. godinu.

1.

2.

3.

♥ UTO, 24. PROSINCA 2024.



O ljubavi Gospodnjoj pjevat ću do vijeka,
od pokoljenja do pokoljenja
usta će moja obznanjivati tvoju vjernost.
Ti reče: »Zavijeke je sazdana ljubav moja!«
U nebu utemelji vjernost svoju.
(Ps 89, 2-5.27.29)

Nekoliko trenutaka razmatraj o Bogu koji se nije rodio u palači, već u blatnoj, hladnoj štalici. Kušaj u svom srcu kakva bi to mogla biti ljubav.

Položi sve što imaš i jesi do tih jaslica.

Kako te Bog gleda?

Je li se što promijenilo u tebi u ovom adventu?

Kako se osjećaš na kraju ovoga adventskog puta? Izazvano? Smireno? Zbunjeno? Nezadovoljno? Radosno? ... O čemu god da se radi – stavi to do jaslica. Bog je sišao s neba da bi nam izravno, opipljivo ušao u život. Otvori mu vrata svog srca i očekuj velike stvari.

Debora Jo

<http://www.deborajo.com.hr/trgovina/>

Završna molitva



Božja je Riječ odvijeka, a nama je rođena u vremenu. Hvalu joj iskažimo i radosno joj uskliknimo:

Obasjaj nas svojom svjetlošću, Gospodine!

1. Kriste, vječna Riječi, sišao si na zemlju i radošću je ispunio: razveseljuj i naše srce trajnim pohodom svoje milosti! Molimo te...
2. Spasitelju naš, u svom si rođenju pokazao Božju vjernost: daj da životvornom vjerom obdržavamo krsna obećanja. Molimo te...
3. Kralju neba i zemlje, po anđelima si mir navijestio: u svom miru sačuvaj naš život! Molimo te...
4. Gospodine, došao si da budeš naš trs i da iz tebe crpimo plod života: daj da vazda ostanemo loze na tebi. Molimo te...
5. Svojim si nas rođenjem prosvijetlio i ispunio radošću spasenja: daj da mi, tvoja Crkva, budemo nositelji i navjestitelji tvoje radosti i tvoga spasenja. Molimo te...

Zahvaljujemo ti, Gospodine, za radost adventskoga hoda s tobom. Mi ti donosimo sami sebe, a ti nas usliši u našim potrebama. Koji živiš i vladaš u vijeke vjekova. Amen.