

## Itsetutkiskelun rukous

*(The Prayer of Loving Attention/ Examen of Consciousness)*

Päivän päättyessä varaa pari minuuttia itsetutkiskeluun. Lähesty Jumalaa kiitoksella, kuten sellainen jota Jumalan armo on päivän aikana koskettanut erityisellä tavalla.

*Kiitä* Jumalaa kaikesta hyvästä jota sinä ja läheisesi olette saaneet.

*Turvaudu* Pyhän Hengen voimaan, pyytäen valaisemaan asioita selvemmin, jotta voisit tehdä valintoja viisaammin.

*Kiinnitä huomiota* kuluneen päivän tilanteisiin, tapahtumiin ja olosuhteisiin, joissa annoit Jumalan toimia ja olla läsnä elämässäsi. Mieti tekojasi, jotka ilmensivät Jumalan läsnäoloa ja rakkautta ihmisiä kohtaan.

*Pyydä Jeesukselta anteeksiantoa* kaikista hyvistä teoista jotka jäivät tekemättä ja tilanteista joissa et antanut Pyhän Hengen johdattaa sinua.

*Usko* itsesi ja huomisen päivä Jumalalle ja siunaa itsesi iloon ja toivoon jota saat kun jätät asiasi Hänen käsiinsä.

(voit myös käyttää mobiilisovellusta [Reimagining Examen](#) apuna)

