

MEDITATSIOON PATU ÜLE

Alusta vaikseks jäämisega ja kõigi oma mõtete, meelte ning tunnete koondamisega; seejärel võid öelda näiteks järgmise palve:

*Võta, Issand, kogu mu vabadus.
Võta mu mälu, mu mõistus, kogu mu tahtmine.
Kõik, mida oman või suudan, oled Sina mul kinkinud.
Kõik selle annan ma tagasi Sulle ja jätan Su hooleks,
et seda Sa oma tahtega juhiksid.
Kingi mul heldelt vaid oma armastus,
siis olen piisavalt rikas ega otsi midagi enam. Aamen.*

Püüa meenutada kõiki oma elu patte; kasuta selleks abivahendina aega, s.t. mõtiskle oma elu üle erinevatel eluperioodidel, alates nii varajasesest lapsepõlvest, kui vähegi mäletad, kuni praeguse ajahetkeni. Kasuta ka ruumi, s.t. meenuta oma elu seoses paikadega, kus oled elanud, samuti lasteaia, kooli, töökoha ja kõige muu taolisega. Kui vaja, võta appi paber ja pliiats, et see, mis meenub, üles kirjutada.

Kaalutle oma patte: millist kohtlemist nad on väärt; kuidas kohtleksid ise inimest, kes sooritaks samasuguseid patte?

Vaatle ennast ja püüa hoomata, kes sa oled võrreldes kogu inimkonnaga. Ja mis on kogu inimkond võrreldes inglite ja pühakutega? Mis on kogu loodu võrreldes Jumalaga?

Vaatle Jumala loodut: ingleid, taevast, päikest, kuud, loodusjõude, maad, taimi, linde, kalu, loomi – kogu nende mitmekesisuses, kogu nende kirevuses ja ilus, kogu nende suuruses ja väiksuses.

Püüa vaadelda Jumalat: kes on see Jumal, kelle vastu sa oled patustanud. Kaalutle ennast Jumalaga võrreldes: Tema tarkus – minu rumalus; Tema kõikvähelisus – minu nõtrus; Tema õiglus – minu ülekohus; Tema headus – minu kurjus jne.

Vaatle ka Jumala armu ja heldust: Ta ei ole mind hukanud, vaid on kõigele vaatamata senini, kuni praeguse silmapilguni hoidnud, kandnud ja õnnistanud. Kas Ta peaks seda tegema ka edaspidi? Kas ma olen seda väärt? Millest see sõltub – kas minu tublidusest või Tema heldusest?

Tule nüüd veelkord tagasi oma pattude juurde, mida ennist meenutasid, kahetse neid Jumala ees, palu Talt kõigest südamest andestust ja tee otsus enam mitte kunagi patustada. Palu selleks Tema abi – ja palu endale usku, lootust ja armastust, et kui peaksid siiski eksima, võiksid tulla usalduses ja meelearanduses Tema juurde ning taas uuesti alustada. Kui oma patud ennist paberile kirjutasid, põleta see paber või hävita mingil muul viisil.

Lõpetuseks võid öelda järgmise palve:

*Kristuse hing, pühitse mind. Kristuse ihu, päästa mind.
Kristuse veri, joovasta mind. Vesi Kristuse küljest, pese mind.
Kristuse kannatus, kinnita mind. Hea Jeesus, kuule mind.
Oma haavades peida mind. Ära lase Sust iial lahkuda mind.
Kurja vaenlase eest kaitse mind.
Mu surmatunnil kutsu mind ja käsi Su juurde tulla mind.
Koos Sinu pühakutega kiidan Sind igavesest ajast igavesti. Aamen.*