

Igapäevane süümejuurdlus

1. Astu Jumala ette, püüa kogeda Tema ligiolu ning palu Talt abi südametunnistuse läbikatsumiseks, iseäranis valgust näha oma patte ja jõudu neid kahetseda ning meelt parandada.¹

2. Vaatle oma päeva kolmest aspektist:

Ma tänan Sind! – Täna Jumalat selle päeva õnnistuste eest.

Ma kahetsen! – Teadvusta endale selgelt, otsekoheselt ja üksikasjalikult oma eksimusi.

Palun aita mind! – Palu Jumalalt abi homseks ning tee konkreetsed otsused meeleparanduseks.

3. Teosta kahetsuse akt.²

4. Lõpetuseks palveta *Meie Isa* ja *Ole tervitatud, Maarja* palve.

On soovitatav võtta süümejuurdluseks 2-3 minutit või maksimaalselt 1 minut iga aspekti jaoks, kuna see aitab püsida keskendununa, eriti kui ollakse pikast päevast väsinud.

¹ **Näiteks:** Tule, Püha Vaim, täida oma ustavate südamed ja süüta neis oma armastuse tuli. Valgusta mu mõistust, et ma tunneksin oma vigu ja patte. Kinnita mu tahet, et ma neid kahetseksin kogu südamest ning sooviksin teha kõik enda parandamiseks ja oma süü hüvitamiseks.

² **Näiteks:** Issand, see teeb mu hingele valu, et ma olen Sind oma puuduste ja pattudega jälle kurvastanud ning olnud Sulle tänamatu. Ma kahetsen oma laiskust ja kurjust, mille eest ma olen ära teeninud Sinu õiglase karistuse. Mul on osa Sinu kannatustes ja ristisurmas, sest ma olen solvanud Sinu piiritut headust. Jumala Tall, kes Sa maailma patud ära kannad, halasta minu, patuse inimese peale. Ma põlgan kõiki oma patte ja püüan vältida Sinu käskudest üleastumist, tahan end parandada Sinu armu abil, vältida laiskust, kurjust, olukordi ja seltskonda, mis mind kiusatusse viia võivad. Sina, Issand, tead minu nõtrust ja püsimatust – tule mulle appi, kui mu jõuvarud lõpevad. Palun Sind Sinu suure helduse pärast, Sinu pühima Südame armastuse kaudu: anna mulle seda armu, et ma end parandaksin mitte ainult sõnades, vaid ka tegudes.