

## Ignatiuse *Examen*

### Tagasivaatamine päevale koos armastava Jumalaga

- Ma olen teadlik ruumist, kus ma olen, kellaajast, inimestest enda ümber, oma hingamisest ja kehast.
- Ma keskendun Jeesus Kristusele, kes mind ustavalt juhib ja saadab.
- Ma palun Pühal Vaimul mind kinnitada, kui ma vaatan tagasi möödunud päevale.
- Ma otsin hetki kus ma tundsin usku, lootust, armastust, lohutust, usaldust, tuge, lähedust ja soojust.
- Ma otsin hetki kus ma tundsin kahtlusi, üksildust, hirmu, lootusetust, distantsti, eraldatust ja teisi ebameeldivaid tundeid.
- Ma vaatan tagasi armastava pilguga möödunud päeva tundidele ja hetkedele. Kus ja kuidas ma kohtusin Jumalaga, teistega, ja endaga nendel hetkedel?
- Ma vestlen Jumalaga, nagu sõbrad vestlevad omavahel, ma toon tema ette selle päeva meeleolud ja hinnangud. Ma ütlen välja oma tänu, küsimused, eestpalved...