



Rauhan ja pyhityksen kompassi Päivittäinen hengellinen harjoitus

www.jumalanperhe.fi

Tarkoitus:

Tämä harjoitus auttaa sinua elämään todeksi kahta asiaa yhtä aikaa:

- rauhaa Jumalan kanssa
- pyhää, hyvää elämää arjessa

Rauha Kristuksessa antaa voimaa muuttua.

Ja kun elät Jumalan tahdon mukaan, rauha syvenee.

Tee tämä esimerkiksi aamulla tai illalla.

1. Pysähdy

Hiljenny hetkeksi. Hengitä rauhassa.

Kysy itseltäsi:

- Onko minulla nyt rauha Jumalani kanssa?
- Onko jokin asia, jossa tiedän toimivani väärin?
- Yritätkö olla "hyvä kristitty" omin voimin ilman lepoa ja armoa?

Valitse yksi sana, joka kuvaa oloasi:

rauha / levoton / väsynyt / syyllinen / kuormittunut

2. Muista mistä rauha tulee

Rauha ei synny omasta yrittämisestä.

Rauha on lahja Jeesukselta.

Voit lukea tai muistaa esimerkiksi:

- Room. 5:1 "Kun nyt Jumala on tehnyt meidät, jotka uskomme, vanhurskaiksi, meillä on Herramme Jeesuksen Kristuksen ansiosta rauha Jumalan kanssa."
- 2. Piet. 1:2 "Yhä runsaampana tulkoon osaksenne armo ja rauha, jonka Jumalan ja meidän Herramme Jeesuksen Kristuksen tunteminen antaa."

Rukoile lyhyesti:

Herra, en ansaitse rauhaa teoillani.

Kiitos, että saan levätä sovinnossa kanssasi.

3. Ota yksi pieni askel

Älä yritä muuttaa kaikkea kerralla. Valitse vain yksi asia tälle päivälle.

A. Jätä pois yksi asia

Kysy:

- Mikä tapa tai teko ei kuulu uuteen elämään?

Päätä:

"Tänään en tee tätä."

(esim. juoruilu, turha some, katkera puhe, välinpitämättömyys)

B. Tee yksi hyvä asia

Kysy:

- Mitä hyvää voisin tehdä tänään?

Päätä:

"Tänään teen tämän."

(esim. sovin riidan, autan jotakuta, rukoilen, soitan ystävälle, puhun lempeästi)

Pidä tavoite pienenä ja mahdollisena.

4. Pysy yhteydessä toisiin

Kristitty ei kulje yksin.

Kysy:

- Voinko jakaa tämän jonkun kanssa?
- Tarvitsenko rukousta tai tukea?

Se voi olla ystävä, puoliso, seurakunta tai rukouspari.

5. Päätä rukoukseen

Rauhan ja pyhityksen Jumala,

varjele sydämeni rauhassa

ja auta minua elämään tänään oikein.

Johdata minua uudessa elämässä.

Jeesuksen nimessä,

Aamen.

En kulje yksin, Jeesus on kanssani ja jokainen päivä on uusi alku.