



## 5. Rukoustopoja

*Opintokokonaisuus Rukous, osa 5/8*

Kirkon perinne tarjoaa uskoille säännöllisesti toistettavia rukouksia ravitsemaan hengellistä elämää. Jotkut niistä ovat päivittäisiä rukouksia, esimerkiksi aamu- ja iltarukoukset, ennen ja jälkeen aterioita luetut ruokarukoukset sekä hetkipalvelukset. Sunnuntaipäivät, jotka keskittyvät liturgiaan, pyhittyvät ennen muuta eukaristian rukouksilla. Koko kirkkovuosi ja sen suuret juhlat antavat kristittyjen rukouselämälle rungon ja järjestyksen.

Ihminen tarvitsee Jumalan apua ja turvaa häneen erilaisilla rukoustavoilla. Niiden yhteinen peruspiirre on keskittyminen. Siunaamisen, pyynnön, esirukouksen, kiitoksen ja ylistyksen kantaminen Jumalalle kolmella eri tavalla on merkittävä osa kristillisen uskon todeksi elämistä.

*Seuraavaksi esitän teille muutamia aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Sen jälkeen kun olette vastanneet kysymykseen, luen siihen annetun vastauksen.*

### Minkälaisia rukoustopoja tunnet?

Jumalaa ja hänen pyhiään voidaan rukoilla ääneen lausutuilla rukouksilla, mietiskelevillä rukouksilla ja sisäisillä rukouksilla.

### Mitä ääneen luettavia rukouksia muistat nimeltä?

Ääneen lausutuilla rukouksilla on merkittävä asema kristityn elämässä. Ääneen lausuttuja rukouksia on lukuisia määriä. Nimeltä tunnetuimpia niistä ovat: Isä meidän -rukous, Jeesuksen rukous ja pyhän Efraim Syyrialaisen katumusrukous. Rukouskirjassa on rukouksia muiden muassa pyhältä Basileios Suurelta, pyhältä Johannes Krysostomokselta, pyhältä Johannes Damaskolaiselta, pyhältä Simeon Metafrastekselta, pyhältä Makarios Suurelta, pyhältä Joannikokselta, pyhältä Antiohokselta, pyhältä Mardariokselta ja pyhältä Simeon uusi Teologilta.

### Kuka sopii esikuvaksi ääneen rukoilemisesta?

Kristus on meille erityinen esikuvana rukoilemisesta. Hän ei rukoillut ainoastaan synagogan liturgisia rukouksia, vaan kuten evankeliumit osoittavat, hän lausui ääneen myös henkilökohtaisia rukouksia. Hänen rukouksensa ulottuvat Isä meidän -rukouksesta aina Getsemanen kuolemantuskan täyttämiin rukouksiin (Mark. 14:36).

### Miksi rukoilemme ääneen ja mihin siinä kiinnitämme huomion?

Jumala puhuu ihmiselle sanassaan. Oma rukouksemme saa muodon ajatuksissa ja sanoin lausutuissa rukouksissa. Mutta tärkeintä on, että sydän on läsnä rukouksessa. Pyhä Johannes Krysostomos opettaa tästä seuraavasti: ”Rukouksemme kuulluksi tuleminen ei riipu sanojen paljoudesta, vaan sydämemme palavuudesta.”

Tarve tehdä aistit osallisiksi sisäisestä rukouksesta on inhimillistä. Ihminen on ruumis ja sielu ja ihmisellä on tarve antaa tunteilleen näkyvä ilmaus. On rukoiltava koko olemuksellaan antaakseen anomiselle mahdollisimman paljon voimaa.

Ääneen lausuttu rukous, joka perustuu ruumiin ja sielun ykseyteen ihmisluonnossa, liittyy ruumiin sydämen rukoukseen Jeesuksen esimerkin mukaan: hän rukoili Isää ja opetti opetuslapsilleen Isä meidän -rukouksen.

### **Onko parempi rukoilla ääneen yksin vai yhdessä?**

Voimme rukoilla ääneen yksin, mutta ääneen luetut rukoukset ovat seurakunnan yhteisiä rukouksia. Molempia on tarpeen harjoittaa, mutta viimeksi mainittu rukoustopa on olennainen osa seurakunnan elämää.

### **Kuinka ymmärrät mietiskelevän rukouksen?**

Mietiskelevä rukous eli meditaatio on ennen kaikkea sisäistä, rukoilevaa etsimistä. Ihminen pyrkii ymmärtämään, miksi ja miten asiat ovat kristillisessä elämässä, voidakseen elää ne todeksi. Tähän tarvittava tarkkaavaisuus ja keskittyminen ovat vaikeasti ylläpidettäviä.

### **Mikä tai mitkä ovat mietiskelevän rukouksen apuvälineitä?**

Mietiskelyssä auttavat päivän evankeliumi- ja epistolateksti sekä liturgiset tekstit, isien opetukset ja muu hengellinen kirjallisuus sekä ikonit. Mietiskelevää rukousta voi parhaiten oppia retriitissä, joita järjestetään muiden muassa Valamon opistossa. Mietiskelevä rukous käyttää hyväkseen ajattelua, mielikuvitusta, tunteiden liikkeitä ja kaipausta Jumalan luo. Niiden osuus on välttämätön uskon vakaumuksen syventämiseksi, sydämen kääntymisen edistämiseksi ja vahvistamaan tahtoa seurata Kristusta.

### **Mihin mietiskelevällä rukouksella pyritään?**

Mietiskelevässä rukouksessa luetun miettiminen johtaa luetun soveltamiseen omassa elämässä. Siinä siirrytään ajatuksista tekoihin. Rukoilija havaitsee mietiskelyllä nöyryytensä ja uskonsa määrän mukaisesti ne asiat, jotka vaikuttavat hänessä ja joita hänen on mahdollista arvioida ja parantaa. Valoon pääsemiseksi on kohdattava ensin totuus.

### **Miten mietiskelevää rukousta harjoitetaan?**

Mietiskelevään rukoukseen on yhtä monta menetelmää kuin on hengellisiä ohjaajia ja retriittien ohjaajia. Kristityn tulee harjoittaa mietiskelyä säännöllisesti, ettei hän muistuttaisi kylväjävertauksen kolmea hedelmätöntä maaperää (Mark. 4:4-7, 15-17). Mutta menetelmä on vain opas ja päämääränä on päästä eteenpäin rukouksen tiellä, joka johtaa Jumalan tuntemiseen.

### **Mitä on sisäinen rukous?**

Se on Jumalan etsimistä. Se on katseen kiinnittämistä uskossa Jeesukseen, Jumalan sanan kuulemista ja rakkautta hiljaisuudessa. Se liittyy meidän rukouksemme Jeesuksen rukoukseen siinä määrin kuin se tekee meidät osallisiksi hänen salaisuudestaan.

## Milloin sisäistä rukousta harjoitetaan?

Rukoukseen käytettävä ajankohta ja sen kesto on rukoilijan päätettävissä. Sisäistä rukousta ei kuitenkaan harjoiteta vain silloin kun on vapaaksi jäävää aikaa, vaan sille on varattava aika, eikä tätä aikaa saa ottaa Herralta pois, vaikka rukoukseen liittyisi vaikeuksia ja kii-vuutta. Aina ei ole mahdollista harjoittaa mietiskelyä, mutta sisäistä rukousta voi harjoittaa olosuhteista ja useimmiten myös terveydentilasta, työstä tai tunnetilasta riippumatta.

## Mitä rukousta sisäistä rukousta harjoittava lausuu?

Jeesuksen rukousta, joka kuuluu näin: Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, armahda minua syntistä!

## Mitä sisäisen rukouksen harjoittaja etsii tai tavoittelee?

Hiljaisuutta, sillä sisäisessä rukouksessa lausutut sanat eivät ole pitkiä puheita, vaan ne ovat kuin rukouksen liekkiä yllä pitäviä sytykkeitä.

Kuuntelemista, sillä sisäinen rukous on kaukana passiivisuudesta. Se on uskon vastaanotta-vuutta ja Jumalan lapsen rakastavaa kiintymystä, aktiivista hengellistä työtä.

Yhteyttä, sillä Pyhä Kolminaisuus muovaa ahkerasti sisäistä rukousta harjoittavan ihmisen, Jumalan kuvan, Jumalan kaltaiseksi.

## Missä sisäistä rukousta harjoitetaan?

Sisäisen rukouksen harjoittaminen on ominaista luostareille. Valamon iltarukouksiin liittyy Jeesuksen rukouksen toistaminen sisäisenä rukouksena. Joissain seurakunnissa toimitetaan Jeesuksen rukous -palvelusta, johon sisältyy sisäisen rukouksen harjoittaminen.

Viime vuosisadalla sisäisen eli sydämen eli Jeesuksen rukouksen harjoittaminen on levinnyt luostarikansan parista kaikkien kristittyjen avuksi ja lohdutukseksi. Työssä ja levossa, koto-na ja matkoilla, yksin ja toisten joukossa ollen, aina ja joka paikassa voit toistaa mielessäsi ja sydämässäsi Jeesuksen rukousta.

*Maaliskuu 2016*

