



6. Kodin rukouselämä

Opintokokonaisuus Rukous, osa 6/8

Tänään pohdimme yhdessä, minkälainen on maallikon rukouselämä ja mitä tapoja siihen kuuluu eli milloin, mitä ja millä tavalla tulee rukoilla.

Esitän seuraavaksi muutamia aiheeseen liittyviä kysymyksiä, joihin voitte vastata oman kokemuksenne ja tietojenne mukaan. Jokaisen kysymyksen jälkeen luen tietoja täydentävän vastauksen.

Missä maallikko voi rukoilla?

Voimme rukoilla kotona ja kirkossa, mutta myös esimerkiksi työmatkalla autossa. Itse asiassa voimme rukoilla kaikkialla, milloin löydämme siihen aikaa ja sopivan rauhallisen paikan. Voimme siis rukoilla melkein missä ja milloin vain, mutta parhaimmat paikat ovat tietysti koti ja kirkko.

Mikä on sopiva rukouspaikka kodissa?

Paras rukouspaikka kodissa on kotialttari, ikoninurkkaus tai muu rauhallinen paikka, jossa on pyhiä ikoneja ja yksi tai useampi lampukka niitä valaisemassa. Rukouspaikalla voi mahdollisuuksien mukaan olla kalteva analogipöytä tai hylly Evankeliumikirjaa tai Uutta testamenttia ja rukouskirjaa varten. Rukouksen aikana voi polttaa myös tuohusta.

Mitä ikoneja kodin ikoninurkkauksessa tulisi olla?

Voimme kuvata Jumalan lihaksi tulleen Pojan, Jeesuksen Kristuksen. Sen vuoksi ikoninurkassa tulisi olla Kristus–Jumalan ikoni. Isää Jumalaa emme voi kuvata, sillä kukaan ihminen ei ole Häntä nähnyt, emmekä voi kuvata Pyhää Henkeä kuin symbolein, sillä Hän on elävä Henki, ei siis symbolina kuvattu kyyhkynen tai tulen lieska. Parhaiten voimme rukoilla Kristuksen ikonin edessä, mutta myös Jumalansynnyttäjän, Ainaisen Neitseen Marian ikoni olisi suositeltavaa olla kodin rukouspaikassa. Samoin ikoninurkkaan voi sijoittaa yhden tai useamman rukoilijalle läheisen pyhän, kuten esimerkiksi pyhän Nikolaoksen tai pyhän apostolienvertaisen Helenan ikoni. Kuitenkin: mikä tahansa pyhitetty ikoni toimii ikkunana iäiseen taivasten valtakuntaan.

Mitä rukouksia luemme kotona?

Kotona kuuluu lukea aamu- ja iltarukoukset, ruokarukoukset sekä valmistautumisrukoukset Herran pyhän ehtoollisen edellä ja kiitosrukoukset ehtoollisen jälkeen, mikäli niitä ei lueta kirkossa. Myös rukouskanoneja ja akatistoksia voi lukea kotona.

Montako kertaa päivässä on hyvä rukoilla?

Vapahtajamme Jeesus Kristus kehottaa Evankeliumissaan meitä aina valvomaan ja rukoilemaan. Sama opetus toistuu pyhien apostolien kirjoituksissa: ”Rukoilkaa lakkaamatta”

(1. Tess. 5:17). Rukoilla voi niin monta kertaa päivässä kuin kokee itselleen tarpeelliseksi. Tärkeää on rukouksen säännöllisyys. Rukouskirja antaa meille ohjeen rukoilla aamulla ja illalla.

Minkälainen kodin aamurukous voisi olla?

Kaava voi olla seuraava: Maallikon alkusiunaus. Sen jälkeen lauletaan ”Taivaallinen kuningas” tai pääsiäisaikana tämän sijaan ”Kristus nousi kuolleista”. Luetaan rukoukset Pyhälle Kolminaisuudelle, Herran rukous, aamurukouksia ja esirukouksia elävien puolesta. Sen jälkeen lauletaan viikonpäivän tai juhlan tropari ja luetaan päivän Evankeliumi. Suuren paaston aikana Evankeliumin sijaan luetaan Efraim Syyrialaisen paastorukous. Tämän jälkeen lauletaan ”Totisesti on kohtuullista” ja lausutaan maallikon loppusiunaus. Kaikki nämä rukoukset löytyvät rukouskirjasta.

Minkälainen kodin iltarukous voisi olla?

Kaava voi olla seuraava: Maallikon alkusiunaus. Sen jälkeen lauletaan ”Taivaallinen kuningas” tai pääsiäisaikana tämän sijaan ”Kristus nousi kuolleista”. Luetaan rukoukset Pyhälle Kolminaisuudelle, Herran rukous, iltarukouksia ja esirukouksia edesmenneitten puolesta. Sen jälkeen lauletaan viikonpäivän tai juhlan tai vainajien kontakki ja luetaan päivän Epistola. Suuren paaston aikana Epistolaa sijaan luetaan Efraim Syyrialaisen paastorukous. Tämän jälkeen lauletaan ”Iloitse Jumalanäiti” ja lausutaan maallikon loppusiunaus. Kaikki nämä rukoukset löytyvät rukouskirjasta.

Miten rukoilemme aterian yhteydessä?

Pienen aterian, kuten aamiaisen, päiväkahvin tai iltateen edellä luetaan ”Kaikkein pyhin Kolminaisuus”. Aterian päätteeksi lausutaan kiitosrukouksena ”Totisesti on kohtuullista”.

Lounaan edellä luetaan tai lauletaan Isä meidän -rukous tai ”Kaikki katsovat odottaen Sinua, Herra” (Ps. 145:15–16) ja lounaan päätyttyä laulamme tai luemme kiitosrukouksena ”Kiitämme sinua, Kristus, meidän Jumalamme”.

Ilta-aterialla luetaan tai lauletaan ”Nöyrät saavat syödä ja tulevat ravituiksi” ja aterian päätteeksi ”Sinä, oi Jumalansynnyttäjä olet pyhä ateriapöytä” (Ps. 22:27).

Miten valmistaudumme ehtoolliseen?

Ehtoolliseen valmistaudumme lukemalla illalle kuuluvat rukoukset ja kanonin, sekä aamuksi määrätyt kaksitoista rukousta, jotka kaikki löytyvät rukouskirjasta. Illan rukoukset on hyvä lukea kokonaisuudessaan. Aamulle määrätyistä rukouksista voi valikoida muutamia yhdellä kertaa luettavaksi, jos elämäntilanne tai aika eivät mahdollista kaiken lukemista. Jos jo joidakin päiviä etukäteen päätämme osallistua ehtoolliseen sunnuntaina tai kirkollisena juhlapäivänä, voimme jakaa ehtoollisen valmistavat rukoukset useammalle päivälle iltarukousten yhteyteen.

Miten kiitämme ehtoolliseen osallistumisesta?

Rukouskirjasta löytyy kiitosrukoukset pyhän ehtoollisen jälkeen. Ne luetaan usein jo kirkossa liturgian päätyttyä ja ne tulee kuunnella hiljaa ja keskittyneesti.

Miksi rukoilemme pyhiä ihmisiä?

Pyytäessämme pyhien esirukouksia tunnustamme nöyrästi omien rukoustemme heikkouden. Rukousyhteydessä pyhiin koemme heissä jo toteutuneen pelastuksen todellisuutta. Ylistäessämme pyhiä korostamme heissä tapahtunutta Jumalan pelastustekoa, Pyhän Hengen työtä, jo toteutunutta pelastusta, jota kohti me pyrimme. Jumalalle kuuluvaa palvontaa osoitamme yksin Pyhälle Kolminaisuudelle – Isälle, Pojalle ja Pyhälle Hengelle – ja lunastajanamme on ainoa välimiehemme Jeesus Kristus.

Miksi rukoilemme elävien lisäksi myös edesmenneitten puolesta?

Eläville sukulaisille, ystäville ja tuttaville rukoilemme terveyttä ja oikeaa, Jumalan mielen mukaista menestystä elämässä. Eli toivomme läheisillemme kaikkea ajallista hyvää. Edesmenneille rukoilemme heidän vapaasta tahdostaan tai tahtomattaan tekemiensä syntien anteeksi antamista ja iankaikkista muistoa Jumalan kasvojen edessä. Uskomme, että Jumala voi kuulla rukouksemme edesmenneitten läheisiemme puolesta ja huojentaa heidän tilaansa.

Mitä tarkoittaa esirukous?

Esirukous on rukous, jonka lue toisen henkilön puolesta. Esirukouksia voimme lukea muiden muassa esivallan, matkalle lähtevien, meitä vihaavien, murheellisten, varjelusta tarvitsevien, sairaitten ja vainajien puolesta.

Voimmeko rukoilla omin sanoin

vai onko aina luettava rukouskirjan rukouksia?

Voimme yksityisesti rukoilla omin sanoin, eli itse laadittuja rukouksia käyttäen tai vapaasti. On kuitenkin syytä muistaa, ettei rukous saa olla vain ainoastaan anomista, vaan siihen kuuluvat myös Jumalalle osoitettu kiitos ja ylistys. Rukouskirjan rukoukset ovat hengellisessä elämässä kokeneiden isien laatimia ja ne sisältävät kaikki rukouksen olennaiset elementit, joten niitä on turvallista käyttää.

Marraskuu 2016

Kaupan on tätä nykyä suomen kielellä kaksi eri rukouskirjaa. Toinen on Ortodoksisen kirjallisuuden neuvoston julkaisema laaja rukouskirja. Se löytyy erillisenä julkaisuna tai Orologion-kirjan osana. Toinen, suppeampi rukouskirja on Ortodoksisen Veljestön julkaisema. – Näiden lisäksi Ortodoksisten Nuorten Liitto on lapsille ja nuorille julkaissut pienen Minun rukouskirjani.