



Kuinka ihana on kevään riemujuhla,  
kun koko luomakunta herää uuteen elämään  
ja laulaa Sinulle tuhansin tavoin:  
Sinä olet elämän lähde,  
Sinä olet kuoleman voittaja!  
Kuun hohteessa ja satakielen laulun helkkyessä  
laaksot ja metsät seisovat valkoisessa morsiuspuvussa.

*Kiitosakatistoksen 3. iikossin alku*

### Hyvät ystävät,

kesä lähestyy ja kirkkovuodessa olemme kohta Pyhän Kolminaisuuden ja Pyhän Hengen juhlaa viettämässä. Tämä kirkkoäitimme syntymähetken juhla on samalla jokaiselle kristitylle tilaisuus kokea sisimmässään Pyhän Hengen sinetin vaikutusta ja siunausta. Näin kirkon pyhät eivät ole yksinomaan yhteisesti uudelleen koettua ja hengellisin aistein elettyä historiallista tapahtumaa, vaan se koskettaa jokaista, jokainen puhuu kuvaannollisesti kielillä ja saa osakseen kirkon täyteyden riemun. Herra, taivaallinen Kuningas, on kanssamme, hän on Lohduttaja ja joka hetki joka paikassa oleva.

Vaikka Veljeskunnan alaosastoille syys- ja talvikaudelle luonteenomaiset säännölliset kokoukset keskeytyvät kesän ajaksi, monelle piirille kesä on toimeliasta aikaa. On luontoretkeä ja pidempiä tai lyhyempiä pyhiinvaelluksia ja virkistäviä matkoja. Pyhäkköjen pihapiirit kaipaavat kesän aikana jatkuvaa huolenpitoa. Pyhäkköjen ovia saatetaan pitää auki matkalaisille hiljentymistä varten. Temppelinjuhlien eli praasniekkojen käytännön järjestelyissä on monille käsipareille paljon tehtävää! Herra siunatkoon kaikkia hyviä aikomuksia!

Kuluva vuosi on Tiistaiseurojen juhluvuosi. Jo on kulunut 130 vuotta siitä, kun ensimmäinen tiistaiseura alkoi kokoontua Sortavalassa. Juhlavuoden teemana on ”Tiistaiseura – mahdollisuuksien keidas” ja tämä on myös ollut aiheena, kun on jatkettu Veljeskunnan seurakuntatapahtumien sarjaa. Piispa Arseni ja allekirjoittanut olemme saaneet vierailta tammikuussa Kokkolassa, maalikuussa Joensuussa ja huhtikuussa Haminassa. Juhlavien ja samalla rukouksellisten jumalanpalvelusten lisäksi on käyty keskusteluja tiistaiseuratoiminnasta ja sen mahdollisuuksista rikastuttaa paikallista seurakuntaelämää. Sunnuntai-iltapäivien ryhmätyöstä on syntynyt lukuisia joukko ehdotuksia. Ehdotuksista on laadittu kooste, joka on annettu paikallisen seurakunnan ja tiistaiseuran käyttöön. – Seurakuntatapahtumien ketju jatkuu syksyllä Raumalla, Rovaniemellä ja Suomenjoella.

Juhlavuoteen liittyen Veljeskunnan vuosijuhlat vietetään Jyväskylässä perjantaista sunnuntaihin 14.–16. lokakuuta otsikolla ”Jaettu ilo – Tiistaiseura 130 vuotta”. Jyväskylä on luonteva juhlapaikka, koska Sortavalan tiistaiseuran perinteitä jatkaa nimenomaan Jyväskylän tiistaiseura. Huhtikuussa oli lämminhenkinen suunnitteluneuvottelu Jyväskylän seurakunnan, Tiistaiseuran ja Veljeskunnan kesken ja ohjelma on jo pitkälle valmisteltu. Ohjelma alkaa perjantaina kello 18 Jyväskylän Kristuksen ylösnousemisen kirkossa toimitettavalla rukouspalveluksella pyhittäjäisille Sergeille ja Hermanille, joiden esirukouksiin järjestämme on aina voinut turvautua. Ilta jatkuu seurakuntasalilla iltpalan ja yhteislaulun merkeissä. Lauantaina aamupäivällä aprikoimme ja ideoimme tiistaiseurojen tulevaisuutta. Puoliltpäivien toimitettavan Kiitosakatistoksen jälkeen

nautitaan lounas. Lounasta seuraa alustus siitä, miltä kirkon tulevaisuus maassamme näyttää. Veljeskunnan vuosikokous alkaa kello 15. Päiväkahvin jälkeen on lauluharjoitus niille kuorolaisille, jotka haluavat olla mukana laulamassa sunnuntain liturgiassa. Muille on tässä kohti hiukan vapaa-aikaa ennen vigiliaa, joka alkaa kello 18. Vigilian päätyttyä on iltapala ja vapaata seurustelua. Sunnuntain liturgia alkaa kello 10, minkä jälkeen on lounas, ohjelmallinen päiväjuhla ja juhlakahvit. – Jyväskylän seurakunta, Tiistaiseura ja Veljeskunta toivottavat jokaista lämpimästi tervetulleeksi tekemään yhteistä juhlaa! – Osallistumismaksua ei peritä, mutta ilmoittautuminen on tarpeen, jotta voidaan mitoittaa ateriat sopiviksi. Ilmoittautumiset perjantaihin 7. loka-kuuta mennessä Jyväskylän ortodoksisen seurakunnan virastoon puhelimitse 0206100380 tai sähköpostilla [jyvaskyla@ort.fi](mailto:jyvaskyla@ort.fi). Kirkkoherranvirasto on avoinna ma–pe kello 9–12 ja kesäaikaan 1.6.–31.8. ma, ke ja to kello 9–12. Kirkon ja seurakuntasalin osoite on Rajakatu 39, 40200 Jyväskylä.

Veljeskunnan tuottama julkaisu ”Kuulkaamme – ohjeita Raamatun lukijalle” on löytänyt lukijoita! Ensimmäinen tuhannen kappaleen painos pääsi yllättäen loppumaan, mutta lisäpainos tulee jakeluun 16. toukokuuta alkaen. Kirjasen vastaanotto on ollut hyvin myönteistä! Ilmoitsemme siitä, että näin voimme innostaa Pyhän Raamatun lukemiseen ja tutkimiseen! – Tilaa kirjasta omalle alaosastolle sivustolta pshv.fi tai puhelimitse 020 6100490 (ti–to 10–14)! Hinta 3,50 euroa 1–9 kpl ja 2,50 euroa 10 kappaleesta ylöspäin, toimituskulut lisätään.

Tämän kirjeen liitteenä on kaksi seuraavaa osaa Rukous-opintomateriaalisarjaa. On ilo panna merkille, että Veljeskunnan opintomateriaaleja käytetään ja arvostetaan!

Hyvät ystävät, kevätkauden aikana olen saanut vieraila useiden tiistaiseurojen luona. Tämä on mieluisaa, se lähentää olosuhteisiin, joissa Veljeskunnan alaosastot toimivat. Toivon vilpittömästi, että toimintamme voisi tuntua tarkoituksenmukaiselta ja että teissä jatkuu ilo siitä, että yhdessä viemme järjestöme suuntaan, jossa se yhä paremmin tukee kirkon piirissä tapahtuvaa monimuotoista vapaaehtoistoimintaa!

Valoa ja virkistystä kesän lämmöstä!

*Sergius Collander*

toiminnanjohtaja, rovasti



*Jyväskylän seurakuntatarkastuksen yhteydessä muistettiin 1.5. kirkon Anastasis-kuoron ahkeria laulajia Veljeskunnan laulajamerkeillä. Merkit jakavat yhdessä tarkastuksen suorittanut Veljeskunnan puheenjohtaja piispa Arseni ja kanttori Marja-Leena Kugler. Monia vuosia! – Kiitämme valokuvasta Simo Penttistä!*



Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo, puhelin 020 6100591, sähköposti [pshv@ort.fi](mailto:pshv@ort.fi)

Seuraa tulevia tapahtumia ja uutisia veljeskunnan nettisivuilta [pshv.fi](http://pshv.fi)

<b><i>Tiistaiseura – mahdollisuuksien keidas -tapahtuma syksyllä kolmella paikkakunnalla!</i></b>	
Rauma 24.–25.9., Rovaniemi 8.–9.10. ja Suonenjoki 5.–6.11.	Nyt, kun on tullut kuluneeksi 130 vuotta siitä, kun ensimmäinen tiistaiseura aloitti toimintansa, Veljeskunta haluaa nostaa esille tätä merkkipaalua luomalla katseet eteenpäin: mitä on tiistaiseura tässä ajassa? Jumalanpalveluksia, alustuksia ja keskustelua! Tervetuloa!
<b><i>Ortodoksiset diakoniatpäivät 2016</i></b>	
16.–18.9. Valamon opisto Ilmoittautuminen ja tiedustelut <a href="mailto:kurssit@valamo.fi">kurssit@valamo.fi</a> tai puhelimitse 017 5701 401	Valtakunnalliset diakoniatyön koulutus- ja neuvottelupäivät on tarkoitettu kaikille diakonian piirissä toimiville, kuten vapaaehtoistyöntekijöille ja diakoniatöimikuntien jäsenille. – Valamon opiston ja Veljeskunnan yhteinen tapahtuma Autettavia on yhä enemmän: toisaalta kasvaa Suomeen kotoutettavien ihmisten määrä ja toisaalta maamme taloudellinen tilanne heijastuu yhä useamman ihmisen arkeen. Yksinäisyys, vähävaraisuus, turvattomuus ja epävarmuus tulevaisuudesta ovat läsnä yhä useampien ihmisten elämässä. – Tule pohtimaan auttamismahdollisuuksia ja kuulemaan hyvistä käytännön toimintatavoista vapaaehtoisessa diakoniatyössä!
<b><i>Pyhä Trifon kutsuu!</i></b>	
25.–29.8. to–ma Ilmoittaudu 15.6. mennessä <a href="mailto:pshv@ort.fi">pshv@ort.fi</a> tai puh. 0500314680	Tule ottamaan osaa perinteiseen pyhiinvaellukseen <b>Sevettiin ja Neideniin!</b> Lähdemme linja-autolla liikkeelle Kuopiosta ja kuljemme Iisalmen, Kajaanin, Oulun, Rovaniemen ja Nellimin kautta Sevettijärvelle ja Norjan Neideniin ja takaisin. Hinta Kuopiosta ja Siilinjärveltä on 395 euroa, Iisalimesta ja Kajaanista 385 euroa ja Oulusta 375 euroa. Nouda esite nettisivuiltamme <b>pshv.fi!</b> – <b>Enää muutamia paikkoja jäljellä!</b>
<b><i>Kirkko ja perhe</i></b>	
9.–11.9. Valamon opisto Ilmoittautuminen ja tiedustelut <a href="mailto:kurssit@valamo.fi">kurssit@valamo.fi</a> puh. 0175701401	Valamon opiston, Ortodoksisen Nuorten Liiton ja veljeskunnan yhteinen tapahtuma Mistä aikaa perheelle? Uskallammeko olla rohkeasti vanhempia? Kirkko ja perhe -tapahtuma tarjoaa mahdollisuuden tavata muita vanhempia, vaihtaa ajatuksia lapsiperheen elämän haasteista, viettää aikaa yhdessä perheen kanssa ja myös yksin luostarin rauhassa sekä osallistua luostarin jumalanpalveluksiin.
<b><i>Veljeskunnan vuosijuhlat "Jaettu ilo – Tiistaiseura 130 vuotta"</i></b>	
14.–16.10. pe–su Jyväskylä Ilmoittautuminen 7.10. mennessä <a href="mailto:jyvaskyla@ort.fi">jyvaskyla@ort.fi</a> , puh. 0206100380	Tiistaiseuratoiminnan juhlavuoden merkeissä vietetään vuosijuhlat Jyväskylässä, jossa jatkuu Sortavalan tiistaiseuran perinne! – Perjantai-illasta sunnuntai-iltapäivään on ohjelmassa yhteislaulua, alustuksia, ruokailua, yhdessäoloa ja tietysti jumalanpalveluksia! Osallistumismaksua ei peritä, mutta ilmoittautuminen on silti tarpeen aterioiden mitoituksen kannalta.





## 4. Erilaisia rukousmuotoja

*Opintokokonaisuus Rukous, osa 4/8*

*Tänään paneudumme siihen, miten erilaisia rukousmuotoja voi olla. On syytä huomioida, että nyt puhumme rukousmuodoista eikä rukoustavoista. Niihin perehdymme seuraavalla kertaa.*

Kirkon varhaiskautena uskovat käyttivät niitä rukouksia, joita he lukivat pyhistä kirjoituksista. Tämä koskee erityisesti psalmeja, sillä ne ovat saaneet täyttymyksensä Kristuksessa (Luuk. 24:27, 44). Jerusalemin alkuseurakunta ”kuunteli ja noudatti uskollisesti apostolien opetusta. Uskovat elivät keskinäisessä yhteydessä, mursivat yhdessä leipää ja rukoilivat” (Apt. 2:42). Kirkon toiminnan vakiintuessa vakiintuivat myös rukousmuodot. Pyhä Henki, joka jatkuvasti muistuttaa rukoilevaa kirkkoa Kristuksesta, innoittaa sitä luomaan uusia rukouksia ilmaisemaan Kristuksen tutkimatonta salaisuutta, joka tekee työtään kirkon elämissä. Kristillinen rukous perustuu apostolien uskoon (Apt. 1:14), rakkaus antaa sille uskottavuuden ja eukaristia ravitsee sitä.

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

### **Mitä erilaisia muotoja sisältyy kristillisiin rukouksiin?**

Pyhä Henki kasvattaa kristittyjä harjoittamaan rukousta sen eri muodoissa, kuten siunausrukouksessa, palvonnassa, pyyntörukouksissa, esirukouksissa, kiitosrukouksissa ja ylistysrukouksissa.

### **Mitä osaat kertoa siunaamisesta ja ylistämisestä?**

Siunaamisessa Jumalan lahja ja ihmisen puolelta lahjan vastaanottaminen liittyvät yhteen. Siunaava rukous on ihmisen vastaus Jumalan lahjaan. Koska Jumala on siunannut meitä, voi ihminen siunata eli ylistää siitä Häntä, joka on kaiken siunauksen lähde. Siunaus nousee Pyhän Hengen kantamana Kristuksen kautta Isän luo (vrt. Ef. 1:3–14, 2. Kor. 1:3–7, 1. Piet. 1:3–9), toisaalta rukouksemme anoo Pyhän Hengen armoa, joka tulee Isältä Kristuksen kautta. Jumala siunaa meitä (2. Kor. 13:13, Room. 15:5–6, 13, Ef. 6:23–24).

Kohdistamme palvonnan eli ylistämisen vain ja ainoastaan Jumalalle, mutta ristiä, evankeliumia ja ikoneja me kunnioitamme. Palvomalla Jumalaa me ylistämme Herran – Luojamme – suuruutta.

### **Mitä pyyntörukousta merkitseviä sanoja tulee mieleesi Uudesta testamentista?**

Uudessa testamentissa on monia pyyntörukousta ilmaisevia sanoja: pyytää, vaatia, anoa, huutaa avuksi, huutaa, huutaa kovalla äänellä sekä jopa ”taistella” rukouksessa (Room. 15:30, Kol. 4:12). Tavallisista käytetyistä sanoista on kuitenkin ”pyytää”.

Pyyntörukous paljastaa ihmisen suhteen Jumalaan: ihminen on Jumalan luoma olento, joka ei hallitse omaa kohtaloaan. Me ihmiset olemme synnintekijöitä ja usein kääntyneet pois Jumalasta. Pyyntörukous on kuitenkin jo paluuta Jumalan luokse.

### **Mitä pyyntörukous voi sisältää?**

Miellämme pyyntörukouksen tavallisesti ainoastaan anomukseksi oman tai läheisemme elämän tarpeitten täyttämiseksi. Pyyntörukouksessa on kuitenkin olemassa pyyntöjen arvojärjestys; ensiksi pyydämme anteeksiantoa, sitten Jumalan valtakuntaa ja lopuksi tarvitamme.

Rukoilemme aluksi anteeksiantoa publikaanin tavoin: ”Jumala, ole minulle syntiselle armollinen” (Luuk. 18:13). Anteeksianto on vilpittömän ja puhtaan rukouksen edellytys ja anteeksiannon pyytäminen on puolestaan kaiken henkilökohtaisen rukouksen edellytys.

Kristillisen pyyntörukouksen keskuksena on Jeesuksen opetuksen mukaan Jumalan valtakunnan kaipaaminen ja etsiminen (Matt. 6:10, 33, Luuk. 11:2, 13).

Kaikki tarpeet voivat olla pyyntörukouksen aiheena. Kristus, joka on omaksunut kaiken itseensä lunastaakseen kaiken, saa kunnian pyynnöistä, jotka me hänen nimessään kannamme Isälle (Vrt. Joh. 14:13). Tähän luottaen apostolit Jaakob (Jaak 1:5–8) ja Paavali (Ef. 5:20, Fil. 4:6–7, Kol. 3:16–17, 1. Tess. 5:17–18) kehottavat meitä rukoilemaan kaikissa tilanteissa.

### **Mitä merkitsee esirukous?**

Esirukous on pyyntörukousta toisten puolesta ja se tunnetaan Aabrahamin päivistä alkaen. Esirukous on Jeesuksen rukouksen kaltaista, sillä hän on ainoa esirukoilija Isän edessä kaikkien ihmisten ja erityisesti syntisten puolesta (Room. 8:34, 1. Joh. 2:1, 1. Tim. 2:5–8). ”Siksi hän pystyy nyt ja aina pelastamaan ne, jotka hänen välityksellään lähestyvät Jumalaa. Hän elää iäti rukoillakseen heidän puolestaan.” (Hepr. 7:25) Pyhä Henki auttaa meitä ja ”puhuu meidän puolestamme sanattomin huokauksin. Ja hän, joka tutkii sydämet, tietää mitä Henki tarkoittaa, sillä Henki puhuu Jumalan tahdon mukaisesti pyhien puolesta” (Room. 8:27–28).

Rukous toisen puolesta, eli esirukous on ilmausta pyhien yhteydestä. Esirukouksessa se, joka rukoilee, ei tavoittele vain omaa etuaan, vaan myös muiden parasta (Fil. 2:4), ja rukoilee jopa niiden puolesta, jotka tekevät hänelle paha (Apt. 7:60, Luuk. 23:28, 34). Kristittyjen esirukous ei tunne mitään rajoja: ”Kehotan ennen kaikkea anomaan, rukoilemaan, pitämään esirukouksia ja kiittämään kaikkien ihmisten puolesta, kuninkaiden ja kaikkien valanpitäjien puolesta, jotta saisimme viettää tyyntä ja rauhallista elämää, kaikin tavoin hurskaasti ja arvokkaasti.” (1. Tim. 2:1–2) Apostoli Paavali kehottaa rukoilemaan myös vainoojien (Room. 12:14) ja niiden ihmisten pelastumisen puolesta, jotka torjuvat evankeliumin (Room. 10:1).

### **Mitä on kiitosrukous?**

Kiitosrukous on tunnusomaista kirkolle. Pelastustyöllään Kristus vapautti luomakunnan synnistä ja kuolemasta pyhittääkseen sen uudestaan ja johtaakseen sen takaisin Isän luo. Kristuksen ruumiin jäsenten kiitosrukous osallistuu heidän Päänsä kiitosrukoukseen. Mei-

dän tulee kiittää Jumalaa kaikesta hyvästä, jota hän on meille antanut; rukousvastauksista, terveydestä ja hengelliseksi kasvuksi koituneista tapahtumista.

Apostoli Paavalin kirjeet alkavat ja päättyvät usein kiitoksella, joka aina liittyy Kristukseen: ”Rukoilkaa lakkaamatta. Kiittäkää kaikesta. Tätä Jumala tahtoo teiltä, Kristuksen Jeesuksen omilta” (1 Tess. 5:18). ”Rukoilkaa hellittämättä, valvokaa rukoillen ja kiittäen” (Kol. 4:2). Kiitosrukous on tunnusomaista kirkolle. Pelastustyöllään Kristus vapautti luomakunnan synnistä ja kuolemasta pyhittääkseen sen uudestaan ja johtaakseen sen takaisin Isän luo. Kristuksen ruumiin jäsenten kiitosrukous osallistuu heidän Päänsä kiitosrukoukseen. Meidän tulee kiittää Jumalaa kaikesta hyvästä, jota hän on meille antanut; rukousvastauksista, terveydestä ja hengelliseksi kasvuksi koituneista tapahtumista.

Apostoli Paavalin kirjeet alkavat ja päättyvät usein kiitoksella, joka aina liittyy Kristukseen: ”Rukoilkaa lakkaamatta. Kiittäkää kaikesta. Tätä Jumala tahtoo teiltä, Kristuksen Jeesuksen omilta” (1 Tess. 5:18). ”Rukoilkaa hellittämättä, valvokaa rukoillen ja kiittäen” (Kol. 4:2).

### **Kenelle lausumme ylistysrukouksia?**

Ylistys on se rukouksen muoto, joka kohdistuu aina kolmiyhteiselle Jumalalle; Isälle, Pojalle ja Pyhälle Hengelle. Se osoittaa Jumalalle kunniaa, ei vain sen tähden, mitä hän on tehnyt, vaan koska Hän on. Ylistysrukouksen kautta Pyhä Henki yhdistyy meidän henkeemme todistamaan, että olemme Jumalan lapsia (Room. 8:16). Henki todistaa Jumalan ainoasta Pojasta, jossa meidät on otettu Jumalan lapsiksi ja jonka kautta me ylistämme Isää. Ylistys kokoaa yhdeksi muut rukouksen muodot ja vie ne Hänen eteensä, joka on niiden lähde ja päämäärä: ”Meillä on vain yksi Jumala, Isä. Hänestä on kaikki lähtöisin, ja hänen luokseen olemme matkalla” (1 Kor. 8:6).

Ylistysrukous ei pyydä mitään itselleen, vaan suuntautuu yksin Jumalaan. Se ylistää häntä hänen itsensä vuoksi.

*Maaliskuu 2016*







## 5. Rukoustopoja

*Opintokokonaisuus Rukous, osa 5/8*

Kirkon perinne tarjoaa uskoville 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 lukuisa määrä. 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 rukoustapa 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*

