

OTA MINUT VASTAAN



*rukoushetki- &
retriittimateriaali*

Tästä rukoushetki- & retriittimateriaalista löydät tukea sinulle sopivan hartauselämän toteuttamiseen ja sisäisen hiljaisuuden syventämiseen oman arjen keskellä. Tilaa on myös omille muistiinpanoillesi.

sisällysluettelo

Johdanto

Rukoushetket

Rukoushetken rakenne

Hiljainen rukous

Henkilökohtainen retriitti

Retriitti: Esimerkkipäivä

Vinkkejä ja ideoita

Lopuksi

Lähteet

JOHDANTO

Oman hengellisen polkuni merkittävimpiä kohtia on ollut ensimmäinen kokemukseni hiljaisuuden retriitistä vuonna 2018. Retriitissä puhutteli hiljaisuudessa oman sisäisen äänen kuunteleminen ja sitä kautta Jumalan johdatukselle avautuminen. Retriittien jälkeen olo oli aina syvästi ravittu ja motivoitunut soveltamaan niistä osia omaan arkeen, mutta ilman ryhmän tukea ja ohjausta rukouselämän viettäminen jäi arjen jalkoihin.

Aloin luoda rutiineja, joihin pystyisin sitoutumaan riippumatta siitä, missä olen tai kuinka kiireistä vaihetta elän. Kristillinen meditaatio, hiljainen, sanallinen ja kehollinen rukous, laulaminen ja raamatun tai muun hengellisen kirjallisuuden lukeminen ovat nyt osa jokapäiväistä elämääni. Joskus minulla on aikaa ja keskittymiskykyä vain pieneksi hetkeksi, joskus kaipaen pidempää, puolesta tunnista tuntiin kestävää harjoitusta.

Hartauselämän tarkoitus on antaa voimaa ja auttaa syventymään omaan sisimpään ja avautumaan Jumalan läsnäololle, eikä olla yksi lisäys vaatimusten ja velvollisuuksien listalle.

Jumala on rakkaus, ja hän on luonut jokaisen meistä omaksi kuvaukseen. Jokaisen on mahdollista löytää tie tämän elämän tärkeimmän asian lähteelle, oman sydämen viisauden ja rakkauden luo. On tärkeää vahvistaa tätä yhteyttä päivittäin niin itseään kuin muita luomakunnan olentoja kohtaan. Rakkaus tukee, hoitaa ja ravitsee väsyneitä. Se antaa mahdollisuuden eheytymiseen ja vahvempaan yhteyteen rakkauden alkuperän, Jumalan kanssa. Samalla löytyy sielun yhteys, valo, joka on koko ajan meissä läsnä. Tämän sisäisen yhteyden kautta rauhan, turvallisuuden ja lohdutuksen tunteet vahvistuvat, mikä auttaa jaksamaan elämän eri vaiheissa.

Päivittäinen hiljentyminen auttaa sinua kuulemaan tarkemmin oman sisäisen äänesi, joka opastaa sinua elämään juuri sitä elämää, jota sinun on tarkoitus elää. Sisäisen yhteyden löytäminen ja pitäminen auki on määrätietoisen ja säännöllisen harjoittamisen lopputulos.

Kuuntele, kokeile, etsi. Ja ennen kaikkea, salli itsesi tulla löydettyksi.

Jotkut onnekkaat voivat säännöllisin väliajoin vetäytyä retriitteihin tai jopa saada kutsun asettua luostariin pyhittääkseen elämänsä hengelliselle harjoitukselle. Tämä ei kuitenkaan ole ainut tie, jonka kulkeminen tuo merkityksellisen yhteyden omaan sisimpään ja Jumalan rakkauden vaikutukseen. Lahja on annettu meille kaikille ja sen voi tavoittaa joka hetki. Jos kuulet kutsun syventymiseen, löydät varmasti keinot sen seuraamiseen.

Aluksi, kysy itseltäsi seuraavat kysymykset:

1. Mitä minulle tarkoittaa merkityksellinen elämä?
Mitkä arvot ovat minulle tärkeitä? Kuinka oma elämäni ilmentää näitä arvoja?
2. Mitä minulle tarkoittaa hengellinen elämä tai rukous? Millaisia eri rukouksen tapoja tunnen ja koen tärkeiksi? Tahtoisinko syventyä johonkin uuteen rukouksen tapaan?
3. Mitä esteitä tai raameja oma arkielämäni asettaa hengellisen elämän harjoittamiselle? Mitä voin tehdä priorisoidakseni rukouselämää arjessani?

pohdintojani:



RUKOUSHETKET

Tapoja viettää rukoushetkeä on varmasti yhtä monta kuin on rukoilijoitakin. Jos esimerkiksi löydät hyvän kirjan tai osallistut retriitille, joka tarjoaa sinulle mieleisen ja toimivan rungon pohjaksi rukoushetkillesi, seuraa sisäistä ääntäsi. Tässä materiaalissa käytän pohjana Divine Office – Liturgy of the Hours -rukoustraditiota. Sen juurista voit lukea lisää tietoa lopun lähdeluettelon linkistä.

Opin ja elin käytännössä tätä hartauselämää kahdeksan kuukauden ajan asuessani Kristillisen meditaation kansainvälisen yhteisön (World Community of Christian Meditation) retriittikeskuksessa, Bonnevaux'ssa Ranskassa. Rukoushetkiä oli päivässä kolme: aamu, keskipäivä ja ilta, ja ne seurasivat pääosin samaa kaavaa. Seuraavalla sivulla on yksinkertaisen rukoushetken rakenne, jota voit edelleen soveltaa ja sovittaa päivääsi tavalla, joka palvelee parhaiten sinun rukouselämäsi.

RUKOUSHETKEN RAKENNE

Jumala, tule avukseni.

Herra, riennä auttamaan minua.

Kunnia Isälle, Pojalle ja Pyhälle Hengelle, niin kuin oli alussa, nyt on ja aina, iankaikkisesta iankaikkiseen.

Aamen.

- Laulu
- Psalmi
- Raamatunkohta

Taivaallinen Isä, avaa sydämeni Kristuksen Hengen äänettömälle läsnäololle. Johdata minut siihen salaperäiseen hiljaisuuteen, jossa rakkautesi näyttäytyy kaikille, jotka kutsuvat sinua.

Rukoussanasi tai -lauseesi

Tule Herra Jeesus.

- Hiljainen rukousjakso
- Isä meidän
- Herran siunaus

rukoushetkeni:





HILJAINEN RUKOUS

Keskeinen osa tämän materiaalin rukoushetkiä on hiljainen rukousjakso.

Yksinkertaisin tapa harjoittaa hiljaista rukousta on juuri se, mitä nimikin jo sanoo: hiljaa oleminen. Yleisiä, hyväksi todettuja metodeja ovat esimerkiksi Jumalan nimen tai tietyn psalmin kohdan toistaminen mielessään sekä ortodoksien Jeesus-rukous: Herra Jeesus Kristus, armahda minua syntistä.

Hiljaisen rukouksen “tekniikoita” on monia niin kristillisessä kontekstissa kuin muissakin viisaustraditioissa. Yleisesti ottaen voi sanoa hiljaisen rukouksen olevan tietoisuusharjoitus, jossa emme keskity sanoihin, mielikuviin tai mihinkään aistikokemukseen. Emme yritä ajatella Jumalaa tai puhua hänelle, vaan keskitymme olemaan hänen rakkaudessa seurassaan – “olemisen yksinkertaisuudessa”. Kehon rauhoittaminen ja mielen hiljentäminen on harjoituksessa keskeistä, jotta voimme siirtyä kokemaan oman henkemme, sielumme, sydämemme kautta.

Jos et vielä ole valinnut hiljaisen rukouksen traditiota, jota tahdot harjoittaa, hyviä sellaisia ovat muun muassa kristillinen meditaatio ja sydänrukous (jota joskus kutsutaan myös keskittäväksi rukoukseksi).

Esittelen tässä benediktiinimunkki John Mainin (1926-1982) opetukseen perustuvan kristillisen meditaation harjoituksen. Hän tutki alkukirkon erämaakristittyjen kirjoituksia ja löysi muun muassa munkki Johannes Cassianuksen opetukset yksinkertaisesta rukouksesta, jossa käytetään yhtä sanaa (tai lyhyttä lausetta) ankkurina, joka auttaa avautumaan Jumalan läsnäololle hiljaisuudessa.

John Mainin suosittelema rukoussana on Maranata, "Tule Herra". Se on arameankieltä ja kuuluu varhaisimpiin kristillisiin rukouksiin.

Voit alkuun etsiskellä itsellesi sopivaa sanaa, mutta pysy kuitenkin samassa sanassa aina rukousjakson ajan. Monet kokevat hyödyllisenä keskittyä aina samaan sanaan rukoushetkestä toiseen. Tällöin sanan on mahdollisuus juurtua tietoisuuteen ja sydämeen, ja rukouksesta tulee ennen pitkää jatkuvaa, keskeytymätöntä ja kannattelevaa myös rukousjaksojen ulkopuolella, riippumatta siitä mitä olet tekemässä.

meditaatio-ohjeet

Istuudu alas. Istu liikkumatta ja selkä suorana.

Sulje silmäsi kevyesti. Istu rentona mutta valppaana. Ala toistaa äänettömästi ja sisäisesti yhtä ainoaa sanaa. Suosittelemme rukoussanaa: "Maranata". Lausu se neljänä yhtä pitkänä tavuna Ma-ra-na-ta. Samalla kun toistat sitä lempeästi mutta tauotta, kuuntele sitä. Älä ajattele tai kuvittele mitään - hengellistä tai muutakaan. Jos mieleesi nousee meditaation aikana ajatuksia tai mielikuvia, sivuuta ne häiriötekijöinä ja palaa yksinkertaisesti sanan toistamiseen.

Kristillisessä meditaatiossa suositeltu rukousjakson pituus on 20-30 minuuttia. Voit aloittaa muutamasta minuutista kerran päivässä ja hiljalleen pidentää aikaa.

Lisää tietoa kristillisestä meditaatiosta ja sydänrukouksesta sekä yhdessä rukoilemaan kokoontuvista ryhmistä löydät lopun lähdeluettelosta.

HENKILÖKOHTAINEN RETRIITTI

Jos lomalla ollessasi tai miksei keskellä tavallista arkeakin koet kutsua pyhittää yksi tai muutama kokonainen päivä rukouselämälle, voit rakentaa itsellesi henkilökohtaisen retriittiohjelman.

Tärkeintä retriitissä on hiljaisuus. Rohkaisen sinua suhtautumaan retriittiin aikana olla itsesi kanssa niin puhtaasti ja avoimesti kuin pystyt. Älylaitteiden sulkeminen on yksi ehdoton edellytys, mutta voi olla myös hyödyllistä välttää liikaa lukemista, vaikka kuinka hengellistäkin. Voit kirjoittaa ajatuksiasi retriitin aikana tai kokeilla jättää kaiken sanallisen prosessoinnin myöhemmäksi.

Hiljaisuudessa olemisen vaatii rohkeutta jättää merkityksien etsiminen ja analysointi sikseen ja keskittyä olemaan, tuntemaan ja kokemaan. Rakenna retriittimatkallesi sellainen rytmi, joka mahdollistaa syvää lepoa ja olemisen yksinkertaisuutta.

RETRIITTI: ESIMERKKIPÄIVÄ

- hiljainen rukous
- aamun rukoushetki
- aamiainen
- lepoa, mietiskelyä, aikaa luonnossa
- päivän rukoushetki
- lounas
- lepoa, mietiskelyä, aikaa luonnossa
- illan rukoushetki
- päivällinen
- lepoa, mietiskelyä, aikaa luonnossa
- hiljainen rukous ja nukkumaan

retriittini päiväohjelma:



VINKKEJÄ JA IDEOITA

Ihminen on kokonaisuus, jonka jokainen osa - keho, mieli ja sielu - on tärkeä etsiessämme sisäistä harmoniaa. Suosittelen lämpimästi, että etsit itsellesi sopivan tavan rauhoittaa kehosi, erityisesti ennen rukoushetken alkua. Se voi olla lyhyt kävely luonnossa, venyttely tai esimerkiksi muutama liike hiljaisuuden joogasta tai muusta kehollisesta harjoituksesta. Ohjatuista meditaatioista voi olla suuri hyöty, kun totutteleet mielen hiljentämiseen tai kaipaavat virikettä oman harjoituksesi tueksi.

Jo se, että hengität, on rukousta. Sisäänhengityksellä vastaanotat elämän lahjan ja uloshengityksellä saat luovuttaa kaiken Korkeimman huomaan. Erityisesti ennen rukoushetken alkua on hyvä keskittyä hengitykseen muutamaksi hetkeksi. Syvähengitys rauhoittaa hermostoa ja sen myötä vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin.

On hyvä ajatus tehdä omaan kotiin niin sanottu pyhä tila, joka on varattu ainoastaan rukouselämälle ja rauhoittumiselle. Tilaa ei tarvitse olla valtavasti, vaan esimerkiksi kotialttarin rakentaminen seinän vierustalle tai yöpöydälle onnistuu lähes missä tahansa, jopa matkoilla. Muun muassa kynttilä, ikoni, raamattu, krusifiksi, tai vaikka jokin kaunis liina tai muistoesine, voivat kuulua sinun alttarillesi. Monille rukoushelmien käyttö on tärkeä osa hartauselämää. Suosittelen tutustumaan ainakin Martin Lönnebon rukoushelmiin ja ruusukkorukoukseen.

Rukoushetkien musiikiksi valitse ennen kaikkea sellaisia lauluja, jotka sinusta tuntuvat mieleisiltä, olivatpa ne virsiä, veisuja tai esimerkiksi meditatiivisia Taizé-lauluja. Jos laulaminen tai soittaminen ei ole sinun juttusi, rauhallisen musiikin kuunteleminen on myös oiva tapa virittäytyä rukoukseen.

Raamatunluku tai muu hengellinen lukeminen on tärkeä osa rukoushetkiä. Benediktiinimunkkien tradition rukoushetkissä luetaan kaikki psalmit läpi yhden viikon aikana. Voit valita raamatunkohdat esimerkiksi Päivän tunnussanasta. On myös hyvä ajatus kerätä itseä puhuttelevia kohtia, joita mietiskellä päivittäin ja opetella ulkoakin.

Tässä muutama esimerkki:

Ps. 23:6

Ps. 32:8

Ps. 34:19

Ps. 46:11

Jes. 43:19

Sef. 3:17

Job. 42:2

Joh. 22:17



Joskus hiljaisuudessa voi nousta pintaan asioita, esimerkiksi vaikeita muistoja, joita ei ole ehtinyt käsittelemään aiemmin. Sitä ei tarvitse säikähtää.

Erityisesti tiiviissä retriiteissä tämä voi näkyä väsymisenä, joten muista levon merkitys. Jumalan rakkauden vaikutus voi näyttäytyä niin, että rajoittavat uskomukset ja vääränlaiset käsitykset itsestämme alkavat purkautua. Tarvittaessa käänny luotettavan ystävän, hengellisen ohjaajan tai sote-alan ammattilaisen puoleen.

Rukouselämään keskittyminen on hieno ja palkitseva harjoitus, ja jotta sen lahjan saa kaikessa täyteydessään kokea, vaaditaan myös jonkin verran kurinalaisuutta. Ehkä et ehdi joka päivä viettää puolen tunnin rukoushetkeä, mutta voit varmasti hengittää muutaman syvemmän hengityksen, siunata itsesi ristinmerkillä, ja rukoilla ääneen tai hiljaa mielessäsi minuutin tai pari; tulla tietoiseksi kaikkialla, kaiken aikaa läsnäolevasta pyhyydestä. Moni kokee hyvänä sopia itsensä kanssa tietyn kellonajan rukoushetkelle, johon sitoutuu joka päivä. Ole kuitenkin lempeä itseäsi kohtaan – uusien tapojen luominen vie aikaa.

LOPUKSI

Usein rukouselämän hedelmät näkyvät ennen kaikkea vaikutuksina muussa elämässäsi. Ehkä opit suhtautumaan elämän haasteisiin tyynin mielin, tai sinun on helpompaa olla itseäsi kohtaan armollinen ja rakastaa toisia. Kaikista säännölliseen rukoukseen kätkeyistä lahjoista huolimatta harjoitus tuntuu joskus työläältä eikä välittömästi tuota positiivisia tunteita tai suuria oivalluksia. Voit kuitenkin luottaa siihen, että Jumala tekee salaista rakkauden työtään sydämessäsi kaiken aikaa ja ottaa sinut vastaan aina, kun käännyt hänen puoleensa.

Toivon, että tästä materiaalista on ollut sinulle iloa ja olet saanut siitä tukea. Olet lämpimästi tervetullut hiljaisuuden toimintaan Porvoossa, ja rohkaisen sinua tutustumaan myös esimerkiksi Hiljaisuuden ystävien toimintaan. Hiljaisuuden viljely on maan- ja maailmanlaajuinen liike – matkaa ei siis tarvitse taittaa yksin. Erityiskiitos omille opettajilleni sekä rakkaalle Porvoon kristillisen meditaation ryhmälle.



Sini Makkonen

diakoni, kristillisen meditaation ohjaaja

LÄHTEET

www.divineoffice.org/liturgy-of-the-hours

www.viasilentii.fi/rukoustraditiot/sydanrukous

www.hiljaisuudenystavat.fi/keskittava-rukous

www.kristillinenmeditaatio.org

www.porvoonseurakunta.fi/pysahdy

www.taize.fr/en_article10308.html
(Taizé-lauluja)



**PORVOON SUOMALAINEN
SEURAKUNTA**

