



Rukouksen kaipuu

Rukouksen kaipuu

Suomen evankelis-luterilaisen
kirkon piispojen puheenvuoro 2023

Rukouksen kaipuu
Suomen evankelis-luterilaisen
kirkon piispojen puheenvuoro 2023

© Piispainkokous

Suomen ev.-lut. kirkon julkaisuja, Piispainkirje 2023

Toimituskunta: Tapio Luoma, Anna-Kaisa Inkala, Kari
Kopperi, Juha Meriläinen, Seppo Häkkinen, Mari Leppänen

Taitto: Grano Oy

Kuvat: Mari Leppänen, Aleksii Saariranta, Juha Tanska

ISBN 978-951-789-777-8 (nid.)

ISBN 978-951-789-778-5 (PDF, saavutettava)

ISSN 2737-243X (painettu)

ISSN 2737-2545 (verkkajulkaisu)

Grano Oy, Vaasa 2023

Lukijalle

Rukouksen kaipuu on toinen piispainkirjeiden sarjassa ilmestynyt kirjanen. Sarjassa julkaistaan Suomen evankelis-luterilaisen kirkon piispojen yhteisiä puheenvuoroja ajan-kohtaisista aiheista. Sarjan ensimmäisen julkaisun aiheena oli *Raamattu ja kirkko* (2021). Piispainkirjeet ilmestyvät painettuina ja verkossa.

Piispainkirjeet on suunnattu niin suurelle yleisölle kuin kirkon työntekijöille ja seurakuntalaisille. Niiden sisältö on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita pohtimaan kristillisen uskon ja yhteisen maailmamme tärkeitä kysymyksiä.

Tämänkertainen piispainkirje avaa näköaloja rukoukseen. Siinä pohditaan rukouksen olemusta ja merkitystä ihmisen elämässä. Rukousta lähestytään sekä henkilökohtaisen että yhteisen rukouksen näkökulmasta. Piispat tuovat esiin, miten rukouksella voi rytmittää päivän kulun ja jättää kaikki asiat Jumalan haltuun. Rukoillessa voi

turvautua yhteisiin tuttuihin rukouksiin tai etsiä itselleen sopivia tapoja rukoilla. Kirjeessä piispat kertovat myös omista tavoistaan rukoilla.

Piispainkirje rohkaisee rukoilemaan ja syventämään käsitystä rukouksesta. Se avaa lukijalle, miten rukous suuntaa ihmisen ulos omasta minästä, kohti toisia ihmisiä, luomakuntaa ja maailmaa. Rukoilevina ihmisinä voimme yhdessä olla maailmaa muuttava voima, kuten piispainkirjeessä sanotaan.

Kirkkonummella 5.9.2023

Toimituskunta

Kaipa

Suomi on usean vuoden ajan valittu maailman onnellisimmaksi maaksi. Olemme myös yksi maailman vauraimmista maista, vaikka hyvinvointi ei meilläkään jakaudu tasaisesti. Samalla, kun aineellinen hyvinvointi on kasvanut, vieraantuneisuus itsestä ja toisista on lisääntynyt. Eläminen suorituskeskeisessä yhteiskunnassa ja jatkuvassa viestintätulvassa katkaisee helposti yhteyden sisimpäämme. Erilaiset kriisit koettelevat ja moni etsii elämän merkitystä ja tarkeitusta. Kaipaamme rauhaa ja läsnäoloa, yhteyttä toisiin ihmisiin ja yhteyttä suurempaan. Etsimme toivoa elämään.

Rukous on auttanut ihmisiä erilaisina aikoina. Rukouksella on vahva voima. Se ei vaadi aina sanoja vaan on läsnä hengityksessä, arkisen elämän keskellä, askeleissa, ilossa ja hädässä. Elämän taitekohdissa ikiaikaiset rukoukset kannattelevat. Rukous rohkaisee, ja rituaalit sitovat sukupolvien ketjuun. Rukoilla voi yksin ja yhdessä. Rukous kiinnittää käsillä olevaan hetkeen ja auttaa tulemaan

tietoiseksi omista syivistä kaipauksista, mutta myös suuntaamaan katseen itsestä toisiin ja maailmaan.

Rukous voi avata yhteyden Jumalan kanssa. Siinä voi kokea lepoa ja rauhaa, iloa ja riemua, vihaa ja surua. Rukouksessa voi löytää yhä uudestaan luottamuksen siihen, että elämää ei tarvitse elää omin voimin. Kun huokailemme

Jumalan puoleen, hän kuulee ja näkee kaipauksemme. Jumala on lähellä silloin, kun tarvitsemme apua ja turvaa tai tunnemme syvää kiittollisuutta.

Rukous ei ole todellisuudesta pakenemista vaan maailman katsomista rehellisesti. Syventyvä rukous muuttuu käytännölliseksi: se suuntautuu ulos omasta minästä, kohti toisia ihmisiä, luomakuntaa ja maailmaa. Rukoilevina ihmisinä voimme yhdessä olla maail-

maa muuttava voima.

Tämä piispainkirje avaa näköaloja rukouksen maailmaan. Se kannustaa rukoilemaan ja syventämään käsitystä rukouksesta. Tekstin lomassa on sisennettynä piispojen omia rukoukokemuksia.

Rukous voi avata yhteyden Jumalan kanssa.

Rukouksen olemus

Alussa Jumala loi taivaan ja maan, sanoittaa Vanha testamentti. Luomisessa ihmiseen puhallettiin elämän henki, Jumalan kosketus, joka kaipaa yhteyteen Luojaansa kanssa. Tämän yhteyden toteutumiseksi on olemassa rukous. Jumala on tutkimaton ja kuitenkin lähellä ihmistä. Kun etsimme häntä, hän tuleeekin jo vastaan.

Rukous on ihmisen tapa olla ja elää Jumalan kasvojen edessä. Se on yhtä luonnollinen ja välttämätön hengelliselle elämälle kuin hengitys ruumiille. Rukouksessa oleminen on tärkeämpää kuin tekeminen. Suorittaa ei tarvitse. Rukoukseen voi sisältyä lepo, kiitollisuus ja halu antaa elämä kaikkineen Jumalan hoitoon.

*Minulle rukous on tietoista asettumista Jumalan huomi-
on ja rakkauden kohteeksi. Se voi tapahtua missä vain.
Joskus rukous on vain olemista tässä tietoisuudessa,
toisinaan se tuo ilmoille sanoja. Jälkimmäisessä tapa-
uksessa turvaudun valmiisiin rukouksiin, joita saatan
toistaa monta kertaa. Yksi tärkeimmistä on kuningas
Hiskian rukous: "Herra, minun sydämeni elää sinulle,
anna rauha hengelleni, vahvista minua, tee minut ter-
veeksi!" (Jes. 38:16)*

Joskus rukous on uuden suunnan etsimistä. Sen kysele-
mistä, mikä on hukassa, missä ovat elämäni kipupisteet,
mihin rukoilijaa johdatetaan. Kun on hätä, en ole yksin,
vaan voin kääntyä Jumalan puoleen. Arjen rukoukset ovat
usein pyyntöjä ja avunhuutoja omasta tai toisten puolesta.
Rukouksen ei tarvitse olla monimutkaista. Jumala kuulee
yksinkertaiset sanat, sanattomat huokaukset, kiitokset ja
itkut. Arjessa rukoukset lyhenevät ja yksinkertaistuvat: "Her-
ra auta", "Jumala varjele", "muista minua", "siunaa ja auta
läheisiäni" tai "kiitos".

Vanhassa testamentissa kerrotaan, kuinka profeetta Elia pakenee toivottomana ja tehtävänsä väsyneenä muinaista pyhiinvaellusreittiä Horeb-vuorelle. Vuorella Elian ympärillä riehuvat luonnonmullistukset kuin vertauskuvina kaikesta siitä, mikä ihmistä elämässä saattaa riepottaa. Lopulta myllerrys tyyntyy ja ”kuului hiljaista huminaa”. Hiljaisuudessa Elia kuulee Jumalan puhuttelevan itseään. (1. Kun. 19: 3–13.) Jumala osoittaa luottamuksensa ihmiseen tämän masennuksesta ja väsymyksestä huolimatta.

Joskus rukous on kadoksissa. Raamatussa sanotaan, että Jumalan Henki itse rukoilee jatkuvasti meidän puolestamme ja meissä, kun emme itse tiedä, miten meidän tulisi rukoilla. Rukous ei ole lopulta ihmisen varassa. Raamattu lupaa, että Jeesus Kristus elää ja rukoilee jatkuvasti meissä ja puolestamme.

Arjen
rukoukset
ovat usein
pyyntöjä ja
avunhuutoja
omasta
tai toisten
puolesta.

Henkilökohtainen rukous

Rukous on lahja, joka saadaan, ja samalla se on myös tietoinen päätös asettua vuorovaikutukseen Jumalan kanssa. Rukoileminen voi tuntua vaikealta tai pelottavalta, mutta riittää, että etsii Jumalaa.

Ihminen voi kääntyä Jumalan puoleen monin tavoin. Joskus rukous on hengittämistä. Se voi olla myös kuiskaamista tai huutamista. Toisinaan rukoilija odottaa ihmettä. Hän tunnustaa olevansa neuvoton, syntinen ja täysin Jumalan varassa. Jumala kuulee yhtä hyvin yksinäisen hiljaisen rukouksen kuin yhteisen rukouksen.

Kristinuskoon sisältyvä luova jännite liittyy myös rukoukseen. Rukous on yhtä aikaa työtä ja täydellistä lepoa. Ihminen kolkuttaa ovelle, jonka avaaja on jo matkalla ennen kolkuttajaa. Kun rukoillen jätämme elämämme Jumalan varaan, alamme tyhjentyä omista kuvitelmistamme ja täyttyä Jumalan rakkaudella.



Rukous rytmittää päivän kulun

Kun aamun aloittaa ja illan päättää rukouksella, tulee päivästä erilainen. Kun muistaa kiittää elämästä ja sen lahjoista ja jättää mieltä painavat asiat Jumalan haltuun, näkökulma maailmaan on erilainen. On vanhaa kristillistä viisautta rytmittää päivän kulkua rukouksella.

Jo varhaiset kristityt halusivat omistaa päivästä erityisiä hetkiä rukoukseen. Vanhassa testamentissa mainitaan päivän seitsemän rukoushetkeä (Ps. 119:164) ja Uusi testamentti jakaa päivän eri ”hetkiin” rukousta varten (Ap. t. 3:1; 10:9). Tämä sopi hyvin Jeesuksen ja apostolien kehoitukseen rukoilla lakkaamatta ja hellittämättä (esim. Luuk. 18:1, Room. 12:12, 1. Tess. 5:17, Ef. 6:8).

Rukouksessa voi turvautua yhteisiin tuttuihin rukouksiin tai etsiä erilaisista rukouskirjoista itselle sopivia tapoja rukoilla. Tämän päivän rukoilijalla on käytettävissä sosiaalinen media ja erilaisia verkkoalustoja. Niiltä löytyvä rukousmateriaali auttaa pysähtymään ja hengittämään rukouksen tahtiin pitkin päivää sekä mahdollistaa myös yhteiseen rukoukseen liittymisen.

Päivän rukoushetkissä Raamattu on pukeutunut rukouksen muotoon. Raamatun rukoukset ja opetukset yhdistyvät niissä pieneksi jumalanpalvelukseksi arjen keskellä. Rukoushetkien kaavat löytyvät esimerkiksi virsikirjasta ja verkosta. Molempien äärelle pääsee puhelimella. Ne rohkaisevat säännölliseen rukouselämään. Rukoushetkiä voi käyttää vapaamuotoisesti ja itselle luontevalla tavalla.

Tapa jakaa päivä aamu-, ruoka- ja iltarukoukseen on tunnettu kristittyjen kesken kaikkialla maailmassa. Se on paitsi yksinkertainen myös ekumeeninen rukouskäytäntö. Tämä tulee esille myös siinä, miten Martti Luther *Vähässä katekismuksessa* jakaa päivän kolmen rukouksen rytmiin.

Aamulla kiitämme yön levosta ja pyydämme siunausta päivän toimiin: "Noustessasi vuoteesta siunaa itsesi pyhälä ristinmerkillä ja lausu: Isän Jumalan ja Pojan ja Pyhän Hengen haltuun. Amen."

Minulla on vaimoni kanssa tapana aloittaa jokainen päivä lukemalla ennen aamiaista yksi raamatunlause ja rukoilla yhdessä ääneen Isä meidän. Joitakin vuosia sitten keksimme kohottaa rukouksen ajaksi kädet ylös. Sille oli raamatullinen esikuvansa, mutta tavasta tuli

meille kuin hengellinen aamuvenyttely. Pää nousee ja katse kääntyy kattoon, mutta koko olemus pyrkii ylemmä. Selkä ojentuu Jumalan valtakunnan anomiseen sekä hänen voimansa ja kunniansa ylistykseen. Tässä yksinkertaisessa eleessä koen sanan ja rukouksen yhtyvän sielussa ja kehossa.

Jeesuksen rukous – sydämen rukous – on lyhyt rukoushuokaus ”Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, armahda minua”, jonka varaan voi heittäytyä pitkin päivää. Parhaimmillaan siinä eivät rukoile vain mieli ja järki, vaan koko olemuksesta nousee kaipuu Jumalan puoleen.

Ruokarukousperinne on kiitollisuutta elämän välttämättömyyksien edessä ja arvokas tapa. Ruokarukouksessa kiitetään kaikista elämän lahjoista, kuten tarjolla olevasta ruoasta, joka ruokarukouksessa siunataan. Sen voi tehdä esimerkiksi tutun ruokarukouksen sanoin: ”Siunaa Jeesus ruokamme, ole aina luonamme”. Puhutteleva on kelttiläinen vanha ruokarukous, jossa pyydetään: ”Siunaa taivas yllämme, maa allamme, ystävät ympärillämme ja Jumalan lahjat käsissämme.”

Myös psalmia 145 käytetään ruokarukouksena: ”Kaikki katsovat odottaen sinuun, ja sinä annat heille ruoan ajallaan. Sinä avaat kätesi ja hyvydessäsi ravitset kaiken mikä elää.” Katekismus liittää tähän psalmiin jo 500-luvulta peräisin olevan rukouksen: ”Herra Jumala, taivaallinen Isä, siunaa meidät ja nämä sinun lahjasi, jotka suuressa hyvydessäsi annat meille nautittavaksi.”

Illalla nukkumaan mennessä kiitetään päivästä ja rukoillaan rauhallista yön lepoa. Samalla voi siunata itsensä ristinmerkillä. Kaunis tapa on illalla muistaa läheisiä ja kohtaamiaan ihmisiä nimeltä mainiten.

Iltarukous tuo turvaa, ja se on yhä edelleen monelle luontaista. Joka kolmas suomalainen kertoo saaneensa uskonnollisen kasvatuksen, mutta iltarukousta on rukoiltu paljon enemmän. Moni on pitänyt tärkeänä siirtää iltarukouksen tavan seuraaville sukupolville. Tiedetään, että

Jo varhaiset
kristityt
halusivat
omistaa
päivästä
erityisiä
hetkiä
rukoukseen.

useampi opettaa tai aikoo opettaa iltarukouksen omille lapsilleen kuin rukoilee itse. Monesti isovanhemmat, usein mummo, ovat opettaneet lapsenlapselleen iltarukouksen.

Kun lapseni olivat pieniä, piirsin iltaisin heidän selkäänsä. Samalla kun piirsin päivän tapahtumia, iloja ja suruja, lauloin hiljaa iltarukouslauluja, joita vanhempani ja sisarukseni olivat minulle laulaneet. Piirtäessä ja laulaessa lapsen keho rentoutui, ja piirsin hänen ihoonsa kaikki pelkoni ja pyyntöni, iloni ja toiveeni. Tiesin, etten voi suojella heitä kaikelta, mutta turvauduin Jesajan kirjaan kuvaan Jumalasta, jonka käsien ihoon meidät on piirretty. Kun lapset kasvoivat, he eivät olisi ehkä osanneet pyytää iltarukousta, mutta vuosien ajan he pyysivät: "Piirrä selkääni". Kun olen käynyt vanhojen ihmisten luona sairaalassa ja on tuntunut, ettei yhteyttä enää löydy, olen samaan tapaan piirtänyt rukoukseni heidän käsivarsiinsa ja laulanut tuttuja lauluja.



Paikka rukoukselle

Voimme rukoilla hengittäessä, kulkiessa ja arkisen elämän lomassa. Silti moni kaipaa rukoukselle myös konkreettista paikkaa. Kotiin voi rakentaa oman alttarin ja hiljentymispaikan, johon voi laittaa ikonin tai ristin, ja rukoillessa voi sytyttää kynttilän ja pyytää:

Sytytän edessäsi kynttilän ja rukoilen, valaise minua Kristus.

Valaise minua, kun aamu vasta sarastaa.

Valaise minua, kun päivä kääntyy iltaan.

Valaise minua, kun yö synkkä ahdistaa.

Valaise minua Kristus.

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

(Mika K. T. Pajunen)

Hiljentymispaikalle voi laittaa Raamatun, virsikirjan ja itselleen mieluisen rukous- tai hartauskirjan. Rukoukselle varatulla paikalla voi olla myös muita itselle tärkeitä kristillisiä symboleita, valokuvia ja kukkia.

Moni suomalainen hiljentyy luonnossa. Siksi kotialtarille voi asettaa myös tärkeän luontokuvan, tai pyhän kokemisen paikka voi olla ikkunan ääressä, ulkona puutarhassa, puun juurella tai kalliolla. Kauneuden keskellä ihminen saattaa huomata rukoilevansa.

Luonnon lisäksi monelle suomalaisille tärkeä hiljenty-
misen paikka on myös sauna. Saunassa ollaan hiljaa oman elämän kysymysten kanssa, paljaina, tai jaetaan elämää. Ulos tullaan puhtaina. Sauna antaa mahdollisuuden olla hetken ilman teknisiä laitteita.

Pohjoisen piispan alue on laaja, melkein puoli Suomea. Liikun näin ollen paljon työni vuoksi tien päällä ympäri laajaa hiippakuntaa. Huomaan usein autossa ajaessani rukoilevani mielessäni. En välttämättä edes ”päättä” ruveta rukoilemaan. Rukous vain yksinkertaisesti nouse sisimmästä. Käytännössä kyse on siitä, että jaan ajatuksia Jumalan kanssa. Usein rukoilen edessä olevien työtehtävien tai mieleeni nousevien ihmisten puolesta. Tällainen rukoileminen ei ole suurieleistä, mutta kuitenkin minulle tärkeä rukouksen muoto. Rukous ei aina vaadi tiettyjä muotoja. Jumala kuulee auton ratistakin lähetetyt rukoushuokaukset.

Rukous tuntuu ja liikuttaa

Rukoukseen liittyy kehollisuus. Ristinmerkin teko on rukousta. Sormilla kosketetaan otsaa, sitten rintaa ja sen jälkeen vasenta ja oikeaa olkapäätä. Näin pyydämme siunausta ajatuksille, tunteille ja käsien työlle. Ristinmerkin voi tehdä milloin vain. Tarkkoja sääntöjä ei ole. Sen voi tehdä esimerkiksi aamulla, aterialla, illalla, kirkkotilaan astuttaessa ja ehtoollispöydässä. Ikivanhan tavan mukaan ristinmerkki tehdään jumalanpalveluksessa, kun lausutaan ”Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen”. Ristinmerkin tekemällä pyydämme Jumalaa siunaamaan elämämme.

Muita tuttuja ruumiillisia rukouksia ovat käsien ristiminen ja pään painaminen alas pyhän edessä. Rukouksen eleenä nousemme seisomaan tai polvistumme. Jo Raamatusta tuttu rukouksen ele on käsien avaaminen rukoukseen, joka kuvaa avoimuutta, vilpittömyyttä ja rehellisyyttä Jumalan edessä.

Tänä päivänä moni kaipaa kokonaisvaltaista hengellisyyttä. Älyllisen uskonnonharjoittamisen rinnalle kaivataan koko kehossa tuntuvaan hengellisyyttä. Odotus on, että kirkko tarjoaisi siihen erilaisia tapoja. Esimerkiksi retriitit,



hengellinen ohjaus, meditaatio ja pyhiinvaellukset luonnossa tarjoavat siihen luontevan ympäristön.

Pyhiinvaellusten suosio on kasvanut voimakkaasti koko 2000-luvun. Melkein puolet suomalaisista kokee, että luonnossa liikkuminen ja oleminen lähentävät heitä Jumalaan tai johonkin korkeampaan. Pyhiinvaelluksilla etsitään myös kestäväää elämäntapaa ympäristökriisin keskellä.

Ihminen on osa luomakuntaa, ja ihmisen ja luonnon hyvinvointi on sidottu yhteen. Koko luomakunta huokaa Jumalan puoleen ja odottaa pelastusta (Room. 8:19–23). Pyhiinvaelluksella rukoillaan kävellen ja kuljetaan kohti pyhää samalla kun matka itsessään on jo pyhä. Ulkoisen matkan rinnalla matkaa tehdään aina myös syvyysuunnassa.

Rukoukseen liittyy usein kynttilän sytyttäminen. Liekki on rukouksen ja Pyhän Hengen vertauskuva. Rukoukseen voi liittyä myös savu, tuoksu ja muu estetiikka. Muun muassa ortodokseille tärkeä suitsuttaminen, jonka juuret ovat jo Vanhassa testamentissa, on uudelleen tullut tutuksi myös luterilaisen kirkon piirissä. Suitsuttaminen viittaa savuun, jota psalmeissa pidetään sydämen rukouksen näkyvänä merkinä: ”Olkoon rukoukseni edessäsi uhrisavuna, olkoon kohotetut käteni iltauhri.” (Ps. 141:2).

Rukouksia kirjoitetaan päiväkirjoihin, sosiaalisen median sivustoihin, päivityksiin ja kirjoihin. Monille tutuin rukouksen tapa onkin kirjoittaminen. Rukousta on maalata tai katsoa ikonia.

Sosiaalisen median hymiöt ovat tuoneet rukouksen uudella tavalla keskeiseksi osaksi keskustelua. Kun toiselle toivotaan hyvää, kommenttiin tai päivitykseen liitetään luontevasti siunaavat kädet. Toki rukouksilla ilmaistaan jo muutakin kuin



rukousta ja niihin liittyy monia merkityksiä ja tunteita.

Rukouksia kirjoitetaan päiväkirjoihin, sosiaalisen median sivustoihin, päivityksiin ja kirjoihin.

Pyytäkää ja kiittäkää

Harva meistä on kovin hyvä pyytämään muilta. ”Ei minua varten tarvitse”, huomaa helposti sanovansa, milloin mihinkin asiaan. Jos jo muilta ihmisiltä pyytäminen on vaikeaa, kuinka sitten osaisi edes Jumalalta pyytää, olla tarvitseva?

Olen salarukoilija. Lentokoneen lähtiessä nousukiittoa, teen puvuntakin alla pienen ristinmerkin. Kävellessäni vaikeaan tilanteeseen, lausun mielessäni hiljaa: ”Miten tästä selviän? Auta minua.” Joskus olen tuntenut, että juuri hiljaa sanottu rukous on saanut väkevän vastakaipun. Nuorena laitoin kerran hädässäni kädet ristiin ja en saanut käsiä irrotettua toisistaan, ne eivät lähteneet ristikistä pois moneen minuuttiin. Ajattelen, että Jumala halusi kuulla hiljaisen rukoukseni voimallisesti. Hän otti minut sellaiseen otteeseen, jossa minun piti saada rauhoittua ja luottaa riittävästi, jotta voisin jatkaa rohkautuneena päivää. Tuo kokemus tuntuu vuosikymmenten jälkeenkin ihmeelliseltä ja lohduttavalta.

Raamatussa kehoitetaan rakastamaan Jumalaa, lähimmäistä ja itseä. Luterilaisuudessa on korostettu, että Jumalan rakastaminen ilmenee uskona. Usko taas on luottamus ja turvautumista Jumalaan. Lähimmäiselleen ja itselleen voi osoittaa rakkautta sanoilla ja teoilla, rukouksessa voi turvautua Jumalaan.

Kiitollisuuden taidon harjoittelu yhdistää monia elämänkatsomuksia ja uskontoja. Se, että kiitollisuus tekee ihmiselle hyvää, näyttää olevan yleinen totuus, jonka myös onnellisuustutkijat ovat huomanneet. Kiitollisuuden on tutkittu muun muassa lievittävän stressiä, lisäävän itsearvostusta, vahvistavan myönteisyyttä ja edistävän fyysistä terveyttä. Ei ole ihme, että Jumalan kiittämisestä puhutaan Raamatussa lähes kolmesataa kertaa. Kiitosrukous on terveellistä yksilölle, vahvistaa kiitollisuuden kulttuuria ja luo hyvinvointia koko yhteisölle.

Eräissä kirjassa psykologi esitteli uutta terapiamuotoa, jossa terapeutti auttaa masennuksesta kärsivää ihmistä pitämään kiitospäiväkirjaa – vastoinkäymistenkin keskellä. Psykologin mukaan tulokset ovat poikkeuksellisen rohkaisevia. Hätkähdin. Näin siinä hämmästyttävän

yhtymäkohdan kristilliseen rukouselämään. Kaikkien ihmisten tavoin olen taipuvainen takertumaan siihen, mitä minulta puuttuu. Kristilliset rukoukset ja virret muistuttavat, mitä hyvää Jumala antaa ja lahjoittaa joka päivä. Säännöllinen rukouselämä ruokkii kiitollisuutta, ja kiitollisuus vahvistaa ilon ja onnellisuuden kokemusta, joka taas vahvistaa myötätuntoa toisiin ja uskoa tulevaisuuteen. Näin rukous vahvistaa hyvän kierrettä elämässä. Kun huomaan nurisevani joutavista pikkuasioista, kiitosrukous palauttaa mieleeni elämän perimmäisen hyvyyden. Kun en yksin jaksa rukoilla säännöllisesti, tarvitsen siihen kristittyjen yhteisön eli seurakunnan apua. Kiitoksen aihe sekini.

Hiljaisuudessa

Rukoukseen kuuluu olennaisesti myös hiljaisuuden vaaliminen. Jeesus itse antoi tästä esimerkin, kun hän sanoi opetuslapsilleen: ”Lähtekää mukaani johonkin yksinäiseen paikkaan, niin saatte vähän levätä.” (Mark. 6:31). Kuunteleva rukous alkaa levosta. Se auttaa kuulemaan Jumalan äänen

sisimmässämme. Rukouksen opettajat puhuvat pyhästä huolettomuudesta.

Vanhan kirkon opetuksessa rukouksessa on kolme tasoa. Oraatio eli ääneen lausutut rukoukset ovat luovuttamaton osa kristillistä elämää. Sanojen lisäksi tarvitaan myös sisäiseksi muuttuvaa, sanatonta rukousta. Sellaista on meditaatio eli mietiskelevä rukous. Kristillinen meditaatio ei ole monologia vaan dialogia; vuoropuhelua ihmissydämen ja Jumalan sanan välillä. Kontemplaatio on hyväksyvää, katselevaa rukousta, jossa hiljaisuus tihenee sisäiseksi tilaksi, jossa ihmetellään ja katsellaan Jumalaa.

Hiljaisuus ei ole passiivista vaan aktiivista toimintaa, kristillisen elämän voimanlähde. Rukous on yhtä aikaa pysähtymistä ja liikettä. Rukouksessa näkyvä, heikko ja katoava yhtyy siihen, mikä on katoamatonta ja voimakasta. Eri aikoina löydämme aina uusia tapoja olla hiljaisuudessa ja rukoilla. Rukouksessa pyritään parempaan ymmärrykseen ja harkintaan. Tärkeintä on, että rakkaus kasvaisi (Fil. 1:9).

Kuunteleva
rukous alkaa
levosta.

Raamattu ja rukous

Emme tiedä, milloin ihminen alkoi rukoilla ja millaista rukoileminen oli käytännössä ennen Raamatun tekstien syntymistä. Vanhan testamentin alkukertomuksissa rukous on yhteisöllistä toimintaa, avuksi huutamista: "Niihin aikoihin alettiin nimeltä kutsuen rukoilla avuksi Herraa." (1. Moos. 4:26).

Avuksi huutaminen jatkuu Uudessa testamentissa. Siitä on tullut jopa termi, jolla viitataan kristittyihin. Kristityt ovat heitä, jotka "huutavat avuksi Jeesuksen nimeä", heitä, jotka "eri seuduilla - - huutavat avukseen Herramme Jeesuksen Kristuksen nimeä". (Apt. 9:14, 21; 1. Kor. 1:2; Room. 10:12).

Vanhan testamentin maailmassa yhteisön ja yksilön rukous kiinnittyivät vuodenkiertoon, sadonkorjuuseen, yksilön ja yhteisön kriiseihin sekä elämän taitekohtiin. Vaikeuksien keskellä yksittäisen ihmisen rukous oli ja on usein edelleen lyhyt huokaus tai huuto: "Auta minua." "Kuule minua." "Katso puoleeni."

Rukous vahvistuu vuorovaikutuksessa. Yhteinen rukous rohkaisee yksittäisiä rukoilijoita, ja toisin päin. Rukoilevan seurakunnan jäsenet liittyvät yhteisen rukouksen virtaan.

Salaisuuden äärellä

Vanhan testamentin hepreassa viitataan Jumalaan sanalla, jossa on vain neljä kirjainta: JHWH. Pyhiä tekstejä luettaessa kirjainten JHWH kohdalla piti käyttää kiertoilmausta, sillä neljä konsonanttia viittaavat salaisuuteen, Häneen, joka on sanojen määrittelyn tuolla puolen.

Ihmiset länsimaissa etsivät hengellisyyden kaipaukseensa vastauksia mindfulnessista ja itämaisestä meditaatiosta. Onko yksi syy sille ollut tavassamme puhua Jumalasta? Kirkon yhteinen rukous on alkanut kuulostaa osalta sitä modernia maailmaa, josta salaisuus on kadonnut, kaikki on paljasta ja selitettyä. Olemme väsyneet ja hukkuneet sanoihin.

Kielen rajallisuus, mahdottomuus sitoa Jumala kieleen, on kuitenkin tunnistettu myös juutalais-kristillisessä perinteessä jo vuosituhansia sitten. Meditaatio on tärkeä osa

myös kristillistä traditiota. Vanhassa testamentissa Jumalan nimen kohdalla tuli vaieta. Jumalan nimeä kysynyt Mooses sai vastaukseksi vain sanat: ”Minä olen se, joka olen.” Uudessa testamentissa Jumalasta puhutaan vertauksin, ja Jumalan salaisuutta lähestytään jumalanpalveluksen liturgian kannattelemisella. Jumala on salaisuus, ja samalla hän on meitä lähellä ja etsii meitä.

Martti Lutherin *Vähä katekismus* on kristillisen uskon ja opin lyhyt tiivistelmä. Se ei ole kuitenkaan pelkästään pään vaan sydämen kirja. Rukouskirjana se sopii hyvin myös jokapäiväiseen mietiskelyyn, muutama rivi kerrallaan. Luther opetti painamaan mieleensä lyhyen kohdan ja mietiskelemään sitä koko päivän.

Tien kulkijoina

Rukous alkaa Jumalan aloitteesta. Hän kysyy jo alussa: ”Missä sinä olet?” ja toisen kerran: ”Missä on veljesi?” (1. Moos. 3:9, 4:9). Molemmat kysymykset osoitetaan kadoksissa olevalle ihmiselle. Kysymyksissä ovat iduillaan kristillisen elämän kaksi ulottuvuutta, joihin täytyy etsiä vastauksia



Olemme vaeltava Jumalan kansaa.

läpi elämän. Niitä on tavattu nimittää latinankielisin termein: *via mystica* ja *via activa*.

”Via” merkitsee tietä. Mystiikan tiellä ihminen asettuu yhä uudelleen elämässään sanattomassa tai sanallisessa rukouksessa Jumalan läsnäoloon, tutkimaan itseään ja jättäytymään kuvitelmiensa riisuttuna Jumalan myötätunnon ja rakkauden varaan. Aktiivisuuden tiellä ihminen

suuntautuu kohti toista ihmistä, lähimmäistä, kohti tämän elämän tehtäviä ja velvollisuuksia. Hän palvelee omaa yhteisöään. Kaksi tietä eivät ole toistensa vaihtoehtoja. Ne kumpuavat molemmat elämästä Jumalan yhteydessä.

Läpi Raamatun elää vertaus tien kulkemisesta. Vanhan testamentin alkukertomuksissa Nooan isoisoisästä kerrotaan, että hän vaelsi kuuliaisena Jumalalle, kirjaimellisesti: ”Hän kulki Herran kanssa.” (1. Moos. 5:24). Kulkemisen tai kävelemisen voi tässä tulkita kuvainnolliseksi, viittauksena elämään Jumalan yhteydessä. Kuvat kulkemisesta ja tiestä tulevat vastaan myös Uudessa testamentissa. Jeesus sanoo olevansa tie (Joh. 14:6). Ensimmäisiä kristittyjä kutsuttiin

avuksi huutajien ohella myös sen tien kulkijoiksi, heiksi, jotka elivät sen tien mukaisesti (Apt. 24:14). Olemme vaeltava Jumalan kansa.

Piispana saan rukoilla monessa tilanteessa, mutta tärkeäksi henkilökohtaiseksi rukoushetkeksi ovat muodostuneet yksin tehdyt juoksulenkit. Luonnon hiljaisuudessa on helppo hiljentyä ja huokaista Jumalan puoleen ja sulkea rukouksiin myös kodit ja vastaantulijat reitin varrella. Usein rukoukseni on Isä meidän tai vapaa rukous. Helposti rukous asettuu hengityksen tahtiin.

Siunaavan katseen kaipaus

Avuksi huutamisen ja kulkemisen lisäksi kolmas Raamatun rukouksia luonnehtiva piirre on Jumalan myötätuntoisen katseen kaipaus. Muinaiset rukoilijat ovat Jumalan siunaavan katseen ikävöimisessään kuin vaistomaisesti tunnistanee sen, minkä kehityspsykologia on vuosituhansia myöhemmin kuvannut omalla kielellään. Ihmisen kaipauksen ytimessä on rakastava katse.

Lapsen varhaisessa vuorovaikutuksessa hoivaajan katse on kuin valo, joka alkaa piirtää idullaan olevan itsekokemuksen ääriviivoja. Kasvoista, katseesta ja silmistä tulee tärkeä olemassaolon ylläpitäjä: ”Minut nähdään, olen olemassa.”

Psalmien kirjassa toistuva rukousaihe on toisaalta hätäsiitä, että Jumala vertauskuvallisesti kätkee tai peittää kasvonsa (esim. Ps. 10:1 ja 13:2) tai kääntää kasvonsa pois (Ps. 30:7). Ilo viriää siinä, kun Jumala kirkastaa kasvonsa (Ps. 119:35). Herran siunaukseen sisältyy aivan erityinen, ihmisolemuksen ytimeen yltävän Jumalan rakastavan katseen toivotus.

Vierailin eräänä kevätpäivänä Turussa. Piipahdin tuomiokirkossa, missä minua oli vastassa tyyneys ja rauha. Keskiaikaisesta tuomiokirkosta löytyy monta sivukapelia. Astuessani yhteen hämmästyin. Jeesus Kristus ristillä punaisella tiiliseinällä, tuttu näky. Mutta jokin ei täsmännyt. Hämmästykseni Jeesuksella ei ollut käsiä. Ne olivat poissa.

En tiedä, miksi kädet puuttuivat. Seisoin ristiinnaulitun Jeesuksen edessä. Hän oli todellakin ilman käsiä. Hiljennyin ja rukoilin. Tunsin että hän tuntee minut, tietää vajavaisuuteni, kipuni, huoleni ja kaipuuni. Olen rakastettu kaikesta huolimatta. Sitten katsoin omia käsiäni ja ihmettelin: Nämäkö kädet? Tarvitseeko Jeesus Kristus näitä käsiä?

Siinä hetkessä tuntui kuin hän olisi sanonut minulle: tarvitsen sinun kätesi. Mene ulos maailmaan ja osoita armoa ja rakkautta heille, jotka sitä tarvitsevat. Kun astuin ulos kirkosta, aurinko paistoi. Oli kevät ja kuulin liikenteen äänien keskellä linnunlaulun.

Jeesus opetti rukoilemaan

Jeesuksen opetus rukouksesta kumpuaa juutalaisesta perinteestä. Myös Jeesuksen opetuksessa todellisen rukoukijan tulee välttää pitkiä selostuksia ja toisille pätemistä. Mieluummin rukous tapahtuu hiljaisuudessa, omassa

huoneessa tai vetäytymällä autioon paikkaan: "Kun sinä rukoilet, mene sisälle huoneeseesi, sulje ovi ja rukoile sitten Isääsi, joka on salassa." (Matt. 6:6).

Isä meidän -rukous on yhteisön yhteisen rukouksen ajaton opastaja siitä, mitä pitäisi rukoilla ja miten:

*Isä meidän, joka olet taivaissa.
Pyhitetty olkoon sinun nimesi.
Tulkoon sinun valtakuntasi.
Tapahtukoon sinun tahtosi,
myös maan päällä niin kuin taivaassa.
Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen
leipämme.
Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.
Äläkä saata meitä kiusaukseen,
vaan päästä meidät pahasta.
Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia
iankaikkisesti.*

Isä meidän -rukous ei ole koskaan pysähtynyt. Jeesuksen opettamaa Isä meidän -rukousta rukoillaan joka hetki jossain puolella maapalloa. Siinä tulee esille kristikunnan yhdessä rukoileminen kaikkein parhaiten.

Kaikki Isä meidän -rukouksen pyynnöt ovat monikossa ja siten esirukouksia. Ne ilmentävät kaiken kattavaa yhteisen elämän todellisuutta Jumalan luomassa maailmassa. Rukous muuttaa rukoilijaa, Jumalan tahto tapahtuu ilman meidän rukoustamme, mutta pyydämme, että se tapahtuisi meidän elämässämme. Rukoilijana riittämättömyyttä kokeva voi turvautua siihen, että hänen kanssaan rukoilee koko Kristuksen kirkko.

Kaikki Isä
meidän
-rukouksen
pyynnöt ovat
monikossa
ja siten
esirukouksia.



Yhteinen rukous

Kristityt ovat aina kokoontuneet rukoilemaan myös yhdessä. Yhdessä rukoilemisen juuret ovat juutalaisessa jumalanpalveluselämässä. Jeesus osoitti omalla esimerkillään yhteisen rukouksen tärkeyden. Hänellä oli tapana käydä oman yhteisönsä jumalanpalveluspaikoissa. Näin toimimme myös me ja kristityt eri puolilla maailmaa, kun kokoonnumme yhteen kirkoissa ja kodeissa.

Kristillisten kirkkojen rukousperinteet ja -muodot poikkeavat toisistaan. Erilaisuus on rikastuttavaa, se tuo rukouselämään kauneutta ja moninaisuutta. Rukouksia luetaan tai lauletaan eri tavoilla ja tyyliillä, käsien ja vartalon asennot saattavat olla erilaisia, mutta yhteistä ovat rukouksen kohde ja tarkoitus.

Kokoon tulleet ihmiset ilmaisevat kuuluvansa yhteen ja kääntyvät yhdessä Jumalan puoleen. He kertovat yhteisestä kokemuksesta olla ihminen tässä maailmassa ja ilmaisevat Jumalan merkitystä elämässään. Siksi Jumalalle

kerrotaan yhteisistä epäonnistumisista, pyydetään yhdessä apua ja yhteen ääneen kiitetään Jumalan rakkaudesta.

Jumalanpalvelus seuraa Emmauksen tien esimerkkiä

Eri kirkkojen jumalanpalvelukset noudattavat kutakuinkin samanlaista järjestystä. Ehtoollisjumalanpalveluksen eli messun kulku on tunnistettavissa jo Luukkaan evankeliumissa olevassa Emmauksen tien kertomuksessa (24:13–34). Siinä ylösnoussut Kristus kohtaa kaksi kulkijaa ja liittyy heidän seuraansa (johdanto-osa). Sitten Jeesus nostaa esiin raamatuntekstejä ja selittää niitä (sanaosa). Kulkijat päätyvät illalliselle, jolla Kristus murtaa leivän (ehtoollisosa). Seurauksena on asioiden oivaltaminen ja vahva kokemus. Siitä syntyy halu lähteä viemään ilosanomaa muillekin (päättöosa).

Emmauksen tien kulkijoiden matka taittui Jeesusta kuunnellen ja hänen kanssaan elämää jakaen. Myös meidän jumalanpalvelustemme varsinainen kieli on kuuntelevaa rukousta.

Kokoontuessamme jumalanpalveluksiin me ilmaisemme tarvitsemme Jumalaa ja toinen toisiamme. Yhteinen rukous polveilee pitkin jumalanpalveluksen kulkua kiitoksena, katumuksena, pyyntöinä ja ihmettelynäkin. Seurakunta kuulee luettavan ja kerrottavan Jumalan hyvistä teoista, menneistä tapahtumista, jotka tarjoavat liittymäkohdan myös 2000-luvulla eläville ihmisille.

Jumalanpalveluksen liturgia, musiikki ja symboliikka tekevät asiat yhteisiksi, heijastavat tuonpuoleisuutta, ovat läpikuultavia, ja pyrkivät samalla olemaan kiinni tässä ajassa.

Tuonpuoleisuuden läpikuultavasta heijastuksesta on konkreettisin esimerkki ehtoollisrukouksiin kuuluva Pyhä-hymni. Kirkon usko on, että sitä lauletaan ”enkelien ja kaikkien pyhien kanssa”. Yhteen kirkkorakennukseen kokoontuneiden rukoukseen ja

Emmauksen
tien
kulkijoiden
matka taittui
Jeesusta
kuunnellen
ja hänen
kanssaan
elämää
jakaen.

kiitosateriaan liittyvät myös muissa kirkoissa kokoontuvat kristityt sekä taivaassa ylistävät Jumalan omat.

Yksi jumalanpalveluksen keskeinen rukous on ”Herra armahda meitä!”. Tähän huudahdukseen on tuhansien vuosien ajan kanavoitu sotien, sairauksien ja muiden ahdistusten aiheuttamat pelot ja ahdistukset sekä ihmisen syntisyyden ja arvottomuuden kokemukset.

Herra armahda -huuto toistuu juuri ennen ehtoollisen nauttimista ”Jumalan Karitsa” -laulussa. Avunhuudon rinnalla siinä soivat myös kiitoksen sävyt, onhan ehtoollinen kiitosateria. Jumalanpalveluksen rukoukset tiivistyvät siinä, kun kaikilla aisteilla otetaan vastaan Kristuksen ruumis ja veri. Mennyt, nykyhetki ja tuleva ovat yhtä, kun taivas koskettaa maata. Siihen hetkeen huipentui myös Emmauksen tien kulkijoiden kokemus.

Rukouksen punainen lanka

Toisten ihmisten ja koko maailman puolesta rukoileminen on messun läpäisevä juonne. Silti esirukouksien sanoittamiseen on jumalanpalveluksissa oma kohtansa. Siinä

voidaan kertoa Jumalalle tiettyjä konkreettisia ja ajankoh-
taisia asioita. Nykyisin on tapana, että seurakuntalaiset
kokoavat esirukousaiheet ja muodostavat niistä messun
esirukouksen.

Rukous kantaa rukoilijaa ja sitä, jonka puolesta rukoil-
laan. Jumalanpalveluksessa rukoillaan yhdessä, mutta yh-
teinen rukous sopii muihinkin tilanteisiin. Jeesus sanoo:
”missä kaksi tai kolme on koolla minun nimessäni, siellä
minä olen heidän keskellään” (Matt. 18:20).

Rukous tuo toisen ihmisen ja hänen asiansa Jumalan
eteen. Se ei ole vallankäyttöä tai rukouksen muotoon puet-
tua juoruilua, eikä siinä tehdä oletuksia toisen ihmisen
hengellisestä tilasta.

*Olin opiskeluaikana kesäharjoittelijana seurakunnassa.
Kesän lopulla, kesken rippikoululeirin, sairastuin. Voin
jatkuvasti huonosti, oksensin vain. Sairastin usean vii-
kon ajan, mutta tutkimuksissa ei löydetty selitystä vai-
valleni. Aloin olla todella huonossa kunnossa, ja jouduin
muutamaan kertaan tiputukseenkin. Olin lupautunut
kesän päätteeksi muutamaksi viikoksi kanslistin sijai-
seksi kotiseurakuntani kirkkoherranvirastoon. Jouduin*

soittamaan sinne ja kertomaan, ettei minusta ollut työntekijäksi. Kerroin puhelimessa kappalaisellemme, etten tiennyt, mikä minua vaivasi, ja että se huoletti paljon perhettänikin. Puhelun jälkeen nukahdin sikeään uneen. Kun heräsin, pahoinvointi oli kadonnut kokonaan. Olin ennen tätä suhtautunut esirukoukseen epäillen, huvittuneestikin. Nyt tunsin vahvasti, että puolestani oli rukoiltu ja että ne rukoukset oli kuultu. Tämän kokemuksen jälkeen olen ajatellut, että esirukous on lahja. Sitä lahjaa haluan olla jakamassa edelleen.

Musiikki ja laulu

Musiikki on yksi Jumalan suurista lahjoista ja olennainen osa rukousta. Monet rukoilevat musiikkia kuunnellen. Jumalan kansa on aina laulanut, soittanut ja tanssinut. Raamatussa kehoitetaan tähän: "Veisatkaa yhdessä psalmeja, ylistyslauluja ja hengellisiä lauluja, soittakaa ja laulakaa täydestä sydäimestä Herralle ja kiittäkää aina ja kaikesta Jumalaa" (Ef. 5:19–20). Varhaisten kristittyjen kokemus jo oli, että se, joka laulaa, rukoilee kaksinkertaisesti.

Luther kirjoitti rakastavansa musiikkia, Jumalan luomusta ja lahjaa. Luterilaisessa perinteessämme yhteinen virsilaulu on ollut kannatteleva voima vuosisatoja. Herätysliikkeiden tutut laulut tai rippikoululeirin koskettavat veitsut nousevat sydämestä. Uusia hengellisesti puhuttelevia lauluja syntyy koko ajan. Erilaisen musiikin kautta koemme pyhää ja tunnemme Jumalan läsnäoloa.

Evankeliumin sanoma koskettaa ihmistä, sielua, henkeä ja ruumista. Samoin myös rukous koskettaa koko ihmistä. Ihmisen syvä kaipuu rakkauteen on hengellisen elämän keskeinen elementti. Raamatussa puhutaan sydämen kaipauksesta ja siitä, miten ihmisen sielu ja ruumis kohottavat riemuhuudon Jumalan edessä (Ps. 84). Tämä kokemus vahvistuu, kun lauletaan yhdessä.

Monet
rukoilevat
musiikkia
kuunnellen.

En muista, milloin laulu alkoi soida mielessäni, mutta se soi aina silloin, kun edessä oli jokin jännittävä tai vaikea tehtävä. Vuosikymmeniä siitä on kuitenkin aikaa. Laulusta on tullut rukous, joka yhä edelleen rohkaisee minua erilaisissa elämäntilanteissa ja työtehtävissä:

*”Tule Jeesus ja siunaa lastas on tuulinen maailman tie.
Kätes voimakas turvaksi anna, kun uuvun niin nosta ja
kanna. Ikirauhaan kerran vie.” Jos olen yksin, niin toisi-
naan laulan kaikki neljä säkeistöä tästä Vilho Rantasen
sanoittamasta ja Yrjö Karangon säveltämästä laulusta.*

Retriitissä jaetaan hiljaisuutta

Kiireisessä ja tehokkuuteen pyrkivässä ajassamme kaipuu hiljaisuuteen kasvaa. Hiljentyminen on mieleemme tyyneydelle ja tasapainolle tärkeää. Tutkimusten mukaan jopa parin minuutin päivittäinen hiljentyminen selkeyttää ajattelua ja kohentaa mielialaa. Se auttaa huomaamaan, mikä on olennaista, ja toimimaan sen mukaan.

Hiljaisuus voi olla joskus hämmentävää, sillä se kutsuu meitä itsemme ja Jumalan kohtaamiseen. Siksi voi olla hyvä opetella hiljaisuutta yhdessä toisten kanssa. Hiljaisuuden retiitti antaa tähän mahdollisuuden. Retriitti, jossa vetäydytään muutamaksi päiväksi pois arjesta, on yksi hiljaisuuden viljelyn muodoista. Sen juuret ovat syvällä kirkon perinteessä, jo ensimmäisillä kristillisillä vuosisadoilla. Omassa

kirkossamme retriittitoiminta alkoi muotoutua ja kasvaa vähitellen 1970-luvulla. Nykyisin on hiljaisuuden retriittien ohella myös erilaisia teemaretriittejä.

Hiljaisuuden retriitissä opetellaan kuuntelevaa rukousta sekä yksin että yhdessä muiden kanssa. Päiväohjelman muodostavat hiljaiset rukoushetket, ehtoollisen vietto ja yhteiset ateriat hiljaisuudessa.

Levollisessa läsnäolossa aistit valpastuvat ja herkistävät näkemään ja kuulemaan. Alamme kuulla oman sisimpämme ääniä, kipuja ja unelmia. Avaudumme myös Jumalan äänen kuulemiselle. Retriitin hiljaisuudessa Raamatun sana voi avautua ja puhutella eri tavalla kuin arjen keskellä. Huomaamme, kuinka Jumala on läsnä ja koettavissa ulkonaisten merkkien kautta: luonnossa, aterioissa, yhteisessä laulussa, rukouksissa ja ehtoollisessa.

Retriitistä suunta on aina ulos maailmaan, ja sen tavoitteena on vahvistaa rukouksen ja toiminnan yhteyttä, diakonista ja kestäväää elämäntapaa. Näin voimme kristillisenä yhteisönä olla maailmaa muuttava voima, ei vain muutosten paineessa uudistuva kirkko.

Rohkaisu rukoukseen

Puhuminen auttaa moneen asiaan, vaikka se joskus onkin vaikeaa. Puhuminen helpottaa, kun jokin painaa mieltä. Ihmissuhteissa on tärkeää keskustella avoimesti asioista, niin hyvistä kuin vaikeistakin. Jos perheessä tai työpaikalla ei puhuta, ongelmat kasaantuvat. Puhuminen vahvistaa parhaimmillaan ihmisten välistä yhteyttä. Se voi ratkaista ongelmia, tuoda helpotuksen tai pelastaa tilanteen.

Jumalalle puhuminen on samalla tavalla tärkeää. Rukous auttaa ja helpottaa. Se vahvistaa yhteyttä Jumalaan ja toisiimme. Se auttaa tunnistamaan Jumalan läsnäolon elämässä. Rukouksessa Jumala antaa meille itsensä ja lahjansa, ja me voimme antaa itsemme Hänelle. Rukous sopii myös hänelle, joka ei voi tuottaa sanoja, sillä rukousta on myös yksinkertainen Jumalan edessä oleminen.

Raamatusta löytyy lähes sata rohkaisua ja kehotusta rukoilla, kiittää tai pyytää Jumalalta jotain. Rukous ei silti ole vaatimus. Ihminen ei ole rukousta varten, vaan rukous



on ihmistä varten. Me tarvitsemme rukousta, ja se tekee meille hyvää. Jumala ei vaadi rukouksiamme, mutta hän kaipaa yhteyttä luotuihinsa. Rukous onkin Jumalan hyvyyteen heräämistä. Rukouksessa Jumala on aktiivinen toimija, ihminen asettuu Jumalan toiminnan kohteeksi.

Rukous auttaa suuntaamaan sydäntämme, ajatuksiamme ja tekojamme kohti niitä asioita, mitä rukoilemme. Rukous voi kuljettaa meitä kohti mielenmuutosta tai irti päästämistä. Kun mielessä vellova huoli muuttuu rukoukseksi, voi avautua tilaa sille, mikä jäi murehtimisen alle. Ehkä juuri tästä Paavali puhuu kirjeessään filippiläisille sanoessaan: "Älkää olko mistään huolissanne, vaan saatatakaa aina se, mitä tarvitsette, rukoillen, anoen ja kiittäen Jumalan tietoon. Silloin Jumalan rauha, joka ylittää kaiken ymmärryksen, varjelee teidän sydämenne ja ajatuksenne, niin että pysytte Kristuksessa Jeesuksessa." (Fil. 4:6–7.)

Rukoilijasta voi tuntua myös siltä, ettei Jumala kuule. Vanhastaan kristityt ovat ajatelleet, että sielun pimeässä yössä Jumala tekee työtään. Vaikka ihmisestä tuntuu, ettei mikään tunnu miltään, mitään ei tapahdu, häntä valmistetaan uuteen valoon. Kaikki se, mikä meissä on ollut kuollutta, voi herätä eloon. Hiljaisina aikoina on hyvä liittyä

mystikkojen seuraan. Heidän avullaan voi löytää polkuja eteenpäin ja oppia näkemään Jumalan läsnäolon kaikkialla.

Kun emme osaa tai jaksaa rukoilla, Jeesus rukoilee puolestamme. Koko kristikunnan rukous kantaa ihmistä silloinkin, kun oma rukous hiljenee. Koko luomakunta ja kaikki luodut kiittävät ja rukoilevat ympärillämme ja meidän kanssamme: "Illoiten te saatte lähteä matkaan, ja onnellisesti te pääsette perille. Vuoret ja kukkulat riemuitsevat teidän edessänne, ja kaikki metsän puut taputtavat käsiään." (Jes. 55:12.)

Rukous tuo Jumalan siunauksen koko elämään. Sen siunauksen me kirjoittajat haluamme välittää juuri sinulle:

Herra siunatkoon sinua ja varjelkoon sinua.

Herra kirkastakoon kasvonsa sinulle

ja olkoon sinulle armollinen.

Herra kääntäköön kasvonsa sinun puoleesi

ja antakoon sinulle rauhan.

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Kirkkonummella 5.9.2023

Tapio Luoma, Turun ja Suomen arkkipiispa

Matti Repo, Tampereen piispa

Jari Jolkkonen, Kuopion piispa

Teemu Laajasalo, Helsingin piispa

Jukka Keskitalo, Oulun piispa

Kaisamari Hintikka, Espoon piispa

Bo-Göran Åstrand, biskop i Borgå

Mari Leppänen, Turun piispa

Matti Salomäki, Lapuan piispa

Mari Parkkinen, Mikkelin piispa

Rukouksen kaipuu on toinen piispainkirjeiden sarjassa ilmestynyt kirjanen. Tämänkertainen piispainkirje avaa näköaloja rukoukseen. Piispat tuovat esiin, miten rukouksella voi rytmittää päivän kulun ja jättää kaikki asiat Jumalan haltuun.

Rukoillessa voi turvautua yhteisiin tuttuihin rukouksiin tai etsiä itselleen sopivia tapoja rukoilla. Kirjeessä piispat kertovat myös omista tavoistaan rukoilla.

ISBN 978-951-789-778-5
(PDF, saavutettava)

SUOMEN EVANKELIS-[†]
LUTERILAINEN KIRKKO