

Menetelmiä hengellisyyteen

Harri Nurmi & Roni Vatto

2019

Sisällys

Käyttäjälle	3
Hiljentyminen	4
Spending time with God (Ajan viettäminen Jumalan kanssa)	4
Hiljaisuuden retriitti.....	6
Mitä ympäristö kertoo?	8
Raamattu.....	9
Bible journaling.....	9
Raamatunkohta	11
Musiikki	12
Musiikki rukouksena.....	12
Soittolistahartaus	14
Jumalanpalvelus ja kirkko.....	16
Ehtoollinen	16
Tuomasmessu.....	18
Kirkkorukous.....	20
Hartaus.....	23
Medis.....	23
Perinteinen hartaus	26
Rukous	28
Rukousnauha	28
Ignatiaaninen viiden kohdan rukous.....	32
Jeesuksen rukous lenkipolulla.....	34
Lähteet	36

Käyttäjälle

Arvon nuori, tervetuloa perehtymään hengellisyyteen! Kädessäsi on teos, jollaista ei ole toista. Olemme koonneet sinulle samoihin kansiin erilaisia menetelmiä, joiden avulla toivomme sinun pystyvän tutustumaan omaan hengellisyyteesi sekä toivottavasti myös löytämään itsellesi apuvälineitä, joiden avulla voit rauhoittua ja hiljentyä silloin tällöin.

Hengellisyys on voimavara, jota jokaisen meistä tulisi vaalia. Se voi auttaa meitä niissä tilanteissa, joissa tunnemme, ettemme jaksais yksin tai tarvitsemme jotain mistä ammentaa voimaa. Hengellisyyden avulla voit oppia jotain uutta Jumalasta, mutta samalla myös itsestäsi.

Ei ole olemassa yhtä ainuttakaan keinoa, jolla hengellisyyttä voi vaalia. Keinoja ja menetelmiä on yhtä monta kuin on käyttäjiä. Siksi olemme koonneet tähän eri teemoihin sopivia keinoja, jotta jokaisella olisi mahdollisuus löytää juuri se itselleen parhaiten sopiva keino – tai miksei tietysti useampikin! Olemme jakaneet keinot hiljentymisen, Raamatun, musiikin, jumalanpalveluksen ja kirkon, hartauden sekä rukouksen alle. Monista keinoista löytyy samanlaisia piirteitä, minkä vuoksi niitä ei voida yksiselitteisesti jakaa vain tietyn teeman alle. Tämän vuoksi suosittelemme rohkeasti ainakin lukemaan myös ne keinot läpi, jotka eivät heti ensimmäiseksi kuulosta mieluisilta. Menetelmien alussa käy myös ilmi, kuinka paljon aikaa tarvitset sen käyttämiseen, onko käytettävällä tilalla merkitystä ja keskittykö menetelmä suhteeseesi Jumalaan, Raamattuun vai itseesi.

Tuokoon tämä teos sinulle iloa, valoa, rauhaa ja levollisuutta!

Me saamme rohkeasti lähestyä Jumalaa uskoen, että hän kuulee meitä, mitä sitten pyydämmekin hänen tahtonsa mukaisesti.

1. Joh 5:14

Helsingissä 17.4.2019

Harri Nurmi & Roni Vatto

Hiljentyminen

Spending time with God (Ajan viettäminen Jumalan kanssa)

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – Varaa pieni hetki – **Kaikessa rauhassa**

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan – Raamatun – Itseni**

Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – **Tilalla ei väliä** – Ei tarvita

Spending time with God on menetelmä, joka on luultavasti käytössä hyvin monessa paikassa ympäri maailmaa, tosin eri nimillä ja muodoilla. Tämä ”versio” on peräisin Saksassa päämajaa pitävästä Steiger International Missionary Organizationista. Menetelmän tavoite on hiljentyä kuuntelemaan, mitä Jumala haluaa sanoa rukouksessa, Raamatussa ja hiljaisuudessa. Samalla voi oppia jotain uutta Raamatusta ja itsestään, mikä ei koskaan ole huono asia. Menetelmässä ei varsinaisesti ole vaiheita eikä sitä tulisi ohjata ohjeilla johonkin suuntaan, mutta ohjeistuksen alla on muutamia kysymyksiä, jotka auttavat ajattelussa ja lukemisessa.

1. Tarkoituksena on meditoida Raamatun kanssa. Ota Raamattu mukaan ja lähde kulkemaan siinä paikassa, jossa olet. Voit mennä ulos, pysyä sisällä tai jäädä vaikka tuulikaappiin, kunhan paikka on sinusta rauhallinen ja voit keskittyä siellä. Puunoksalla istuminen ei ole ollenkaan huono vaihtoehto.
2. Kun olet löytänyt paikkasi, päätä aika, jolloin lopetat. Valitse pituus, joka tuntuu sinusta hyvältä: liian lyhyt aika saa jotkut kiirehtimään ja liian pitkä saa jotkut tylsistymään. Mitä useammin teet menetelmää, sitä pidempään pystyt keskittymään. Päätettyäsi ajan laita itsellesi esimerkiksi kännykkään muistutus. Tämän jälkeen laita kännykkäsi niin, ettei se häiritse sinua.
3. Hiljentyminen on tärkeä osa tätä menetelmää. Meillä ihmisillä on usein tarve täyttää hiljaisuus jollakin, oli se sitten musiikkia tai omaa ääntämme. Kuitenkin, niin kuin eräässä veisussa sanotaan, ”sydämen hiljaisuudessa Jumala puhuu”. Kun

me olemme hiljaa, keskitymme uusiin asioihin ja olemme valmiita vastaanottamaan. Kun hiljennyt, voit kysellä itseltäsi “mitä Jumala haluaa sanoa minulle tänään?”.

4. Kun sinusta siltä tuntuu, voit avata Raamatun ja alkaa lukea. Kohdalla ei ole väliä, joten voit valita lempikohtasi, kohdan, johon olet jo pitkään halunnut perehtyä tai avata Raamatun sattumanvaraisesta kohdasta. Lue yhdestä kohdasta niin paljon kuin haluat ja siirry seuraavaan. Voit myös lukea vain yhden kohdan.
5. Rukoilu ja keskustelu Jumalan kanssa on myös tärkeää. Voit puhua Jumalalle hiljentymisen ja lukemisen ohella tai niiden aikana. Muista, että Jumalalle puhuminen ei vaadi hienoja sanoja ja aiheita. Hänelle voi puhua samalla tavalla kuin kenelle tahansa. Jos puhuminen tuntuu edelleen hankalalta, voit kuvitella hänet istumaan viereesi ihmismuodossa.
6. Kun ennalta valittu aikasi loppuu, kiitä Jumalaa tästä päivästä ja pyydä siunausta. Voit kirjoittaa ylös ajatuksiasi, jos haluat. Jatka sitten päivän askareisiisi.
 - Mitä Jumala haluaa sanoa minulle tänään?
 - Mihin Jumala haluaa minun kiinnittävän huomiota?
 - Mitä asiat ympärilläni tai lukemani teksti kertoo Jumalasta?
 - Miten tärkeiteni Jumalalle näkyy elämässäni?
 - Onko joku Raamatun henkilö samassa tilanteessa kuin minä?
 - Mitä toivon tämänhetkiseen elämäntilanteeseeni?
 - Mikä on suurin kiitoksenaiheeni?

Hiljaisuuden retriitti

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – Varaa pieni hetki – **Kaikessa rauhassa**

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan** – Raamatun – **Itseni**

Tarvitaanko tilaa: **Tarvitaan** – Tilalla ei väliä – Ei tarvita

Hiljaisuuden retriitissä on kyse vetäytymisestä pois kaiken melun ja kiireen keskeltä, jotta kaikista oleellisista voisi nousta esille. Retriitissä voit antaa tilaa oman itsesi kuuntelemiselle, mutta ennen kaikkea myös mahdollisuuden keskustella Jumalan kanssa ja kuulla mitä Hän haluaa sinulle sanoa. Samalla voit löytää niin levollisuutta, rauhaa kuin myös jotain uutta itsestäsi.

1. Hiljaisuuden retriitissä erityisen oleellista on kaksi asiaa, joista ensimmäinen on tila. Paikan, jossa haluat retriittiä viettää, tulee tarjota sinulle mahdollisuus rauhoittumiseen ja hiljentymiseen. Oma rauha on tärkeää, joten sinulla tulee olla käytössä tila, missä voit vetäytyä omiin oloihisi ja missä voit kokea hiljaisuutta. Yhteys luontoon yleensä rauhoittaa, joten mahdollisuus lähteä esimerkiksi kävelemään puistoon tai metsään on aina plussaa.
2. Toinen tärkeä asia on aika. Retriittiä ei voi viettää kiireessä, vaan sen täytyy saada tapahtua kaikessa rauhassa, jotta sinun olisi mahdollista kuunnella ja levätä. Retriitin pituus voi vaihdella tunnista useisiin päiviin. Voitkin viettää sitä niin pitkään kuin haluat, mutta pidempi aika yleensä lisää levollisuuden ja rauhan kokemusta. Kannattaa kuitenkin lopettaa silloin kun se vielä tuntuu hyvältä, sillä retriitin on tarkoitus palvella sinun rauhoittumistasi, ei aiheuttaa paineita tai ahdistuneisuutta.
3. Retriitin aikana on hyvä tilaisuus hiljentyä myös Sanan äärelle. Raamatun lukeminen hiljaisuuden keskellä voi antaa sinulle jotain uutta ja puhutella jopa yllättävälläkin tavalla.

4. Myös mahdollisuus liikkua retriitin aikana on hyväksi. Rento kävely lisää ajatuksen kulkua ja yhdistettynä luontoon se voi tarjota myös hyvin rauhoittavan kokemuksen.
5. Muista myös käydä keskustelua Jumalan kanssa. Jumala haluaa kuulla, mitä sinulla on sanottavaa, joten pieni tai vähän pidempikin rukoileminen retriitin aikana ei ole pahitteeksi. Saat rukoillessa antaa Jumalalle retriitin aikana löytämäsi ajatukset, niin ilot kuin myös taakat, ja näin keventää oloasi.

Mitä ympäristö kertoo?

Millaisessa tilanteessa: **Missä vain** – Varaa pieni hetki – Kaikessa rauhassa

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan** – Raamatun – **Itseni**

Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – Tilalla ei väliä – **Ei tarvita**

Hiljentymisen on nykyään yleinen tapa hoitaa stressiä, eikä suotta: lääkärit saattavat määrätä metsäkävelyä stressiin, self help -kirjat pursuavat tapoja olla hiljaa, retiriitit vetävät yhä enemmän ja enemmän osallistujia. Kuitenkin hiljentymisestä jää usein puuttumaan tärkein osa, eli kuunteleminen. Tämä menetelmä ohjaa huomion itsestäsi ympäristöön. Usein käytämme ääntä eri muodoissa eristämään itsemme ulkomaailmasta. Saatamme kuunnella musiikkia, puhua puhelimesta tai naputella pöytää/pulpettia ihan vain siksi, ettei meidän tarvitse olla yhteydessä muuhun maailmaan. Jos emme pidä ääntä, voimme kuulla jotain, mihin meidän tulisi reagoida tai muodostaa mielipide. Saatamme jopa joutua tekemään jotain sen takia!

Jokainen meistä tarvitsee hetkiä, jolloin saamme olla eristyksissä ulkomaailmasta, mutta ympäristön kuunteleminen voi olla myös voimauttavaa. Kun ymmärrämme olevamme samanlaisia muiden kanssa, omat asiamme ja haasteemme eivät välttämättä tunnu enää niin suurilta ja voittamattomilta.

1. Katsele ympärillesi ja keskity kuuntelemaan. Yritä löytää jokaiselle äänelle lähde. Mihin ääniin et kiinnittänyt aikaisemmin huomiota? Huomasitko jotakin uutta, mikä jäi aiemmin näkemättä?
2. Ovatko ympärilläsi olevat (sekä ihmisten että muiden asioiden) äänet iloisia, surullisia tai neutraaleja?
3. Mikä ääni kiinnittää huomiosi parhaiten? Miksi juuri se? Olisitko normaalisti huomannut ääntä?
4. Rukoile äänen ja sen aiheuttajan puolesta. Kiitä ja pyydä siunausta sille. Jatka sitten matkaasi normaalisti.

Kuunteleminen saa aikaan myös sen, että olet tarkkaavaisempi ja huomaat asioita paremmin. Siksi hiljentymistä ja kuuntelua kannattaa harjoitella säännöllisesti.

Raamattu

Bible journaling

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – Varaa pieni hetki – **Kaikessa rauhassa**

Kenen kanssa keskustelua: Jumalan – **Raamatun** – Itseni

Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – **Tilalla ei väliä** – Ei tarvita

Jos tämä esittely alkaisi sanoilla “taide”, “piirtäminen”, maalaaminen” ja “luovuus”, moni hyppäisi tämän sivun yli. Bible journaling on kuitenkin uskomattoman hyvä menetelmä, jota jokaisen tulisi kokeilla. Parhaiten kokeilu toimii yksin, jolloin ei ole aikarajaa tai tarvetta vertailla itseään muihin.

Bible journaling on taiteellinen lähestymistapa Raamattuun. Se on ajan viettämistä ja rentoutumista Jumalan kanssa. Tarkoituksena on tutustua Raamattuun tekemällä taidetta yksittäisistä kohdista. Tuotoksen voi tehdä myös erilliselle paperille tai kankaalle, mutta perinteisesti se on tehty suoraan Raamatun sivulle. Siksi on suositeltavaa hankkia erillinen Raamattu, jossa on tilaa kaikelle, mitä haluat tehdä. Myös kyseisen Raamatun käännös tulisi olla sinua miellyttävä.

Ei ole oikeaa tapaa tehdä Bible journalingia. Voit piirtää lyijykynällä tai värikynillä, voit maalata, askarrella, liimata tarroja, alleviivata, kirjoittaa... Luovuutta ei tarvitse kahlehtia, vaikka netissä näkisi vain kuvia piirtämällä tehdyistä tuotoksista. Kokeile rohkeasti ja löydä oma tapasi!

Muista, ettei sinun tarvitse vertailla tuotoksiasi muiden tuotoksiin. Tuotoksessasi sinä keskustelet ja olet Jumalan kanssa, eikä sitä voi verrata muihin. Matka on tärkeämpi kuin päämäärä.

1. Raamatunkohdan valitseminen: Kohdan löytämisestä ei kannata ottaa paineita. Joskus sopiva kohta löytyy lukemalla Raamattua, joskus se löytyy jonkun muun tekemästä tuotoksesta. Yksi hyvä keino on hyödyntää eri sovellusten/palveluiden päivittäisiä raamatunkohtia tai kirkkovuoden tekstejä. Myös musiikista voi saada hyviä ajatuksia, joko tehtävään tuotokseen tai raamatunkohtaan.
2. Valmistautuminen: Lue raamatunkohta läpi pari kertaa ja halutessasi voit vaikka rukoilla. Sen jälkeen pohdi, miten haluat kuvata kohtaa ja sen synnyttämiä ajatuksia ja tunteita tuotoksessasi. Voit halutessasi etsiä netistä esimerkkejä.
3. Tuotoksen tekeminen: Pohdiskele, mikä valitsemassasi raamatunkohdassa puhuttelee sinua. Muista, että koko menetelmän tarkoitus on, että juuri sinä voit ilmaista, mitä sinulle tulee mieleen. Tuotosta ei tarvitse näyttää kenellekään, mutta älä myöskään ole liian ankara itsellesi. Kukaan ei ole taitava piirtäjä/askartelija aloittaessaan. Tärkeintä on sinun kokemuksesi tekemisestä, lopputulos on korkeintaan mukava lisä. Kun olet valmis, hahmottele esimerkiksi lyijykynällä se, mitä aiot tehdä. Sitten tee tuotoksesi.
4. Lopuksi: Voit halutessasi rukoilla ja kirjoittaa ajatuksiasi ylös. Niin kuin aina, harjoitus tekee mestarin, joten säännöllinen tekeminen auttaa parantumaan sekä taiteilijana että Raamatun lukijana ja tulkitsijana.

Raamatunkohta

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – **Varaa pieni hetki** – Kaikessa rauhassa

Kenen kanssa keskustelua: Jumalan – **Raamatun** – **Itseni**

Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – Tilalla ei väliä – **Ei tarvita**

Raamattu on mitä erinomaisin lähde Jumalan viisauden löytämiseksi. Raamatusta voi löytää uudelleen ja uudelleen jotain puhuttelevaa. Vertaamme luontaisesti omaa elämäämme ja sen nykytilannetta lukemaamme ja kuulemaamme, joten vaikka lukisit Raamattua uudestaan ja uudestaan, voi jokin kohta pysäyttää sinut ajattelemaan eri tavalla, kuin edellisellä kerralla. Tämä menetelmä perustuu juurikin siihen.

1. Valitse itsellesi jokin raamatunkohta, mitä haluat lukea. Jos luet Raamattua järjestelmällisesti, se voi olla seuraavana luvassa oleva luku tai sitten ihan sattumalta valittu kohta. Puolestaan jos haluat johonkin tiettyyn teemaan sopivan raamatunkohdan, voit etsiä sellaista Raamatun lisäsivujen tai raamattusovellusten teema-hakemistoista.
2. Lue kyseinen raamatunkohta ajatuksen kanssa lävitse.
3. Luettuasi raamatunkohdan läpi, mieti, mitä kyseisellä kohdalla halutaan sanottavan. Mikä sen viesti on? Mistä se kertoo?
4. Lue nyt sama raamatunkohta uudelleen ja valitse samalla 1–2 jaeetta, jotka erityisesti puhuttelevat sinua.
5. Miksi valitsit juuri ne jakeet? Mitä ne haluavat sanoa sinulle juuri tässä hetkessä? Onko mielessäsi ihminen, kenelle haluaisit kyseiset jakeet kertoa?
6. Halutessasi voit merkitä kyseisen raamatunkohdan ylös, jotta voit tulevaisuudessakin palata sen äärelle.

Musiikki

Musiikki rukouksena

Millaisessa tilanteessa: **Missä vain** – Varaa pieni hetki – Kaikessa rauhassa

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan** – Raamatun – Itseni

Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – Tilalla ei väliä – **Ei tarvita**

Usein ajattelemme, että ihmisten välinen viestintä käydään pelkillä sanoilla. Viestejä lu-
kiessa ja kirjoittaessa kuitenkin huomaa helposti, että kaikkea ei saa viestittyä ilman, että
näkee toisen ihmisen. Huomaamattamme viestimme ilmeillä, eleillä ja koko olemuksel-
lamme täydentääksemme sanojemme viestiä. Jumalan kanssa viestimisessä on joitain
samoja piirteitä: usein pelkät sanat tuntuvat viestivän vain osan niistä asioista, jotka ha-
luaisimme Jumalalle kertoa. Vaikka Jumala tietää ja näkee kaiken, me ihmiset tarvit-
semme usein tunteen siitä, että viestimme menee perille.

Musiikki on ollut rukouksen väline jo Raamatun ajoilta saakka. Psalmi, jotka löytyvät Van-
hasta testamentista, ovat alun perin olleet jumalanpalveluksissa käytettyjä lauluja. Juuri
psalmi kuvaavat hyvin laulun käyttöä rukouksena: joku henkilö kauan aikaa sitten on
kirjoittanut omista tunteistaan ja kokemuksistaan, ja vielä nykypäivänäkin ihmiset koke-
vat, että kyseinen teksti puhuu heille tärkeistä ja läheisistä asioista. Sama toimii myös
hieman lähempänä nykypäivää tehtyjen laulujen kanssa. “Amazing grace”, “Hyvyyden
voiman ihmeelliseen suojaan” (virsi 600) ja “Lapsuuden usko” voivat samalla tavalla toi-
mia rukouksina ja välittää Jumalalle sitä kaikkea, mitä sanat eivät voi viestiä. Virsikirjaa
nimitetään joskus kirkon rukouskirjaksi, mikä ei ole huono nimitys. Jos virsien sävel ei
vetoa, kannattaa tutustua niiden teksteihin, sillä niistä voi löytää omaan elämään sopivia
kohtia.

Musiikki ei ainoastaan välitä meidän ajatuksiamme Jumalalle: Niin kuin Jumala pystyy
puhumaan meille Raamatun kautta, pystyy hän puhumaan meille myös musiikin kautta.
Voit joskus törmätä kappaleeseen, joka kolahtaa sinulle vasta nyt, vaikka olisit kuullut sen

jo monta kertaa aikaisemmin. Elämäntilanteet vaihtelevat, eikä lauluun voi aina samautua täysin. Se ei kuitenkaan estä kappaletta olemasta koskettava tai puhutteleva.

Tämä menetelmä on hyvin hankala kirjoittaa ohjemuotoon, sillä jokainen löytää oman tavan välittää asioitaan musiikin kautta Jumalalle. Siksi näihin ohjeisiin kannattaa suhtautua ehdotuksina ja ensimmäisenä askeleena oman tyylin löytämiseen.

1. Mitkä asiat ovat niitä, jotka haluat välittää Jumalalle? Pohdi hetken aikaa itseksesi. Valitse sen jälkeen sopiva kappale. Hengellisestä musiikista (virret, veisut, gospel-musiikki jne.) voi löytyä helpommin erilaisiin tilanteisiin sopivia kappaleita, mutta Jumala ei rajaa itseään vain hengelliseen musiikkiin. Voit siis ottaa myös muunlaisen musiikkityylin, jos haluat.
2. Voit kuunnella valitsemaasi kappaletta tai halutessasi soittaa tai laulaa sitä. Tarkoitus on, että uppoudut kappaleeseen ja sen välittämään tunnelmaan.
3. Liitä omat asiasi kappaleen tunnelmaan. Tämä on helpommin sanottu kuin tehty, ja saattaa vaatia hieman harjoittelua. Helpointa lienee, jos kappaleen tunnelmassa nostat omat asiat mieleesi. Voit sen jälkeen rukoilla lyhyesti "Herra, kuule rukoukseni" ja palata sen jälkeen kuuntelemaan/soittamaan/laulamaan kappaletta täysvaltaisesti.
4. Laulun loputtua voit hiljaa kiittää ja jatkaa sitä, mitä olit tekemässä.

Soittolistahartaus

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – **Varaa pieni hetki** – Kaikessa rauhassa

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan** – Raamatun – **Itseni**

Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – Tilalla ei väliä – **Ei tarvita**

Musiikki on tärkeä osa lähes jokaisen ihmisen elämää. Siksi kirkoissa ja nuorten toiminnassa sillä on suuri rooli. Tämä itse toteutettava hartaus ei kuitenkaan keskity kristilliseen musiikkiin, vaikka sen käyttämistä ei kielletä. Tarkoitus on löytää uusia ajatuksia sekä tutusta musiikista että Jumalasta. Hengelliset asiat ja erityisesti Jumala eivät ole irrallisia “normaalista” elämästä, ja siksi jokainen kappale voi puhua hengellisistä asioista joko tunnelmallaan tai sanoillaan.

Hartauden tarkoitus on soittolistan rakentaminen, mutta kukaan ei estä käyttämästä soittolistaa rauhoittumiseen tai normaaliin musiikin kuunteluun. Voit halutessasi tehdä aina uuden soittolistan tai lisätä kappaleita aina samaan soittolistaan hartautta toteuttaessasi.

1. Avaa sovellus, jolla voi tehdä soittolistoja. Hengitä syvään ja anna ajatusten kulkea itsekseen päässäsi. Astu mielessäsi hiljalleen pois niiden luota kohti hiljaisuutta.
2. Jumala on paljon suurempi kuin meidän ajatuksemme, ja siksi näemme Jumalasta aina pienen välähdyksen kerrallaan. Minkälainen välähdys Jumalasta sinulla on tällä hetkellä? Miltä Jumala vaikuttaa? Etsi yksi tai useampi kappale kuvaamaan ajatuksiasi Jumalasta juuri nyt.
3. Elämämme on täynnä asioita, joista emme ole tyytyväisiä. Osa niistä tulee ympäriltämme, mutta osa myös itsestämme. Mitkä ovat niitä asioita itsessäsi, jotka aiheuttavat sinulle surua, suuttumusta, häpeää? Minkälainen musiikki voisi kuvata näitä asioita? Etsi yksi tai useampi kappale kuvaamaan näitä asioita.

4. "Herra on lähellä niitä, joilla on särkynyt sydän, hän pelastaa ne, joilla on murtunut mieli." (Ps. 34:18) Näin Raamattu vakuuttaa meille. Jumala tahtoo auttaa meitä ja antaa meille anteeksi. Tämän lisäksi kaikki hyvä elämässämme on Hänen lahjaansa. Millainen musiikki tuo mieleesi elämän iloiset asiat? Mistä asioista olet tänään kiitollinen? Etsi yksi tai useampi kappale kuvaamaan näitä asioita.

5. Me voimme luottaa Jumalaan joka hetki elämässämme. Siksi meidän ei tarvitse pelätä, vaan voimme rohkeasti kulkea elämässämme eteenpäin. Mikä kappale rohkaisee ja antaa sinulle voimaa? Etsi yksi tai useampi kappale kuvaamaan tätä rohkaisua. Lähde sitten jatkamaan matkaasi eteenpäin.

Jumalanpalvelus ja kirkko

Ehtoollinen

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – Varaa pieni hetki – **Kaikessa rauhassa**

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan** – Raamatun – Itseni

Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – **Tilalla ei väliä** – Ei tarvita

Ehtoollinen on yksi tärkeimmistä asioista kirkossamme, vaikka sen lähtökohta on melko pieni: yhteinen ateria ystävien kanssa. Ehkä se todistaa siitä, kuinka Jumala tekee pienestäkin hyvin suurta.

Kun puhumme ehtoollisesta, puhumme salaisuudesta. Jeesuksen olo salatulla tavalla ehtoollisessa sekä leivän ja viinin muuttuminen mystisesti Jeesuksen ruumiiksi ja vereksi ovat hyviä esimerkkejä tästä. Salaisuudet ja mysteerit vaikuttavat meistä usein mielenkiintoisilta ja siksi saattavat viedä huomion, mutta ehtoollisessa ne ovat yksinkertaisesti asioita, joilla ei ole merkitystä. Meidän ei tarvitse tietää, miten Jeesus on läsnä ehtoollisella, koska sillä ei ole merkitystä ehtoollisen kannalta. Jumala ei kiellä meitä pohtimasta, mutta salaisuuksilla ja mysteereillä Hän ohjaa meitä keskittymään siihen, mikä on tärkeää.

Ehtoollisesta puhutaan usein hyvin juhlalliseen ja pyhään sävyyn. Se ei ole väärin, sillä kyseessä on “Jumalan kansan juhlan” eli messun tärkeä ja pyhä osa. Kuitenkin ehtoollinen itsessään on hyvin yksinkertainen tilanne: saat leivän ja viinin, ja poistuessasi voit tehdä ristinmerkin. Koko tilanne on ohi viidessä minuutissa, eikä välttämättä mikään tunnu muuttuneen. Se ei vähennä ehtoollisen merkitystä, vaan kertoo meille siitä, että Jumala ei odota meitä jossain pyhässä paikassa: Hän tulee meidän luoksemme “harmaassa” arjessa, jossa ei välttämättä ole mitään juhlallista.

Jotkut saattavat puhua ehtoollisella käymisestä ja suurista tunteista, ja silloin itselleen voi tulla olo, että on jäänyt jostain paitsi. Vaikka näille ihmisille ehtoollinen on tunnepitoinen kokemus, se ei ole sitä kaikille. On tärkeää muistaa, että meidän tunteemme ja ajatuksemme eivät muuta Jumalaa. Jumala antaa ehtoollisen kaikille, tunsin hän jotain erikoista tai ei. Tärkeää ei ole se tunne jostain yliluonnollisesta, vaan se, että luottaa Jumalan antavan ehtoollisen kaikille, jotka sitä pyytävät.

Niin kuin ehtoollisessa, uskossa ei ole kyse suurista tunteista. Usko on pohjimmiltaan luottamista Jumalaan, tai niin kuin asia Raamatussa ilmaistaan: "Usko on sen todellisuutta, mitä toivotaan, sen näkemistä, mitä ei nähdä" (Hepr. 11:1). Siksi uskon ei tarvitse olla räiskyvää, värikästä tai äänekästä, vaan se lähes aina on mukana kulkevaa turvaa ja iloa luottamuksen arvoisesta Jumalasta.

Tuomasmessu

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – Varaa pieni hetki – **Kaikessa rauhassa**

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan** – Raamatun – Itseni

Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – **Tilalla ei väliä** – Ei tarvita

Tuomasmessu on tavallisesta jumalanpalveluksesta poikkeava messu, joka on saanut nimensä Jeesuksen opetuslapsesta Tuomaasta, jota myös epäileväksi Tuomaaksi kutsutaan. Messun nimellä halutaan muistuttaa, että mekin saamme olla epäileviä ja epävarmoja. Tuomasmessun tarkoituksena on tehdä jumalanpalveluksista lähestyttävämpiä erilaisin keinoin. Sen erilaiset lisäykset perinteisten jumalanpalvelusten tyyliin myös selittävät eri osien tarkoitusta ja merkitystä, jolloin jumalanpalvelus näyttäytyy uudessa valossa.

Yksi messun lähestyttävyyttä lisäävä keino on messun sijoittaminen iltaan, minkä lisäksi messun kaavassa ja toteutuksessa on käytetty paljon rennompaa otetta. Tuomasmessuissa muun muassa lauletaan paljon veisuja ja muita hengellisiä lauluja virsien sijaan, samalla kun bändi tai kuoro säestää taustalla. Rukousjakson aikana on yleensä mahdollisuus kiertää ympäri kirkkosalia ja käydä rukoilemassa alttareilla erilaisin menetelmin, käydä sielunhoidollista keskustelua tehtävään valmennettujen ”valkopukuisten” kanssa tai sitten vain istua ihan omalla paikallaan. Lisäksi seurakunnalla on mahdollisuus kokeilla Tuomasmessuissa uusia tapoja toteuttaa messua. Tapoja, joita ei sunnuntain aamujumalanpalveluksessa voitaisi tehdä. Tuomasmessut tarvitsevat myös paljon vapaaehtoisia, joihin voi liittyä ennen messua.

Jumalanpalveluksen tärkeydestä puhutaan paljon, mutta hyvin harvoin vaivaudutaan selittämään, miksi se on tärkeä. ”Jumalan kansan yhteinen juhla” ja ”yksi kristikunnan tärkeimmistä perinteistä” ovat vain muutama esimerkki niistä lauseista, joilla jumalanpalveluksen tärkeyttä pyritään perustelemaan. Juuri tämä selittämättömyys tekee jumalanpalveluksista ja messuista kuivia ja luotaantyöntäviä. Tietysti virsimusiikki tai tylsät saarnat saattavat tehdä messuista vieraita, mutta se, että ei ymmärrä mitä tapahtuu, luo ulkopuolisuuden tunnetta.

Nuorten keskuudessa juuri Tuomasmessu (tai erilaiset versiot siitä) on kaikista suosituin messu. Tätä selittää varmasti Tuomasmessun tarkoitusperä olla rennompia tapoja viettää jumalanpalvelusta kuin varsinainen sunnuntain jumalanpalvelus. Suosittelemme sinua kokeilemaan myös tätä tapaa käydä kirkossa. Tuomasmessu voi avata messujen eri osien merkitystä ja näin tuoda uutta sisältöä hengelliseen elämään. Moni nuori on pitänyt Tuomasmessua mielekkäämpänä vaihtoehtona aamujumalanpalvelukselle päästesään osallistumaan siihen yhdessä muiden nuorten kanssa sekä löytäessään sieltä turvallisen yhteisön itselleen. Lisätietoa paikkakuntasi Tuomasmessuista saat seurakuntasi työntekijöiltä.

Kirkkorukous

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – Varaa pieni hetki – **Kaikessa rauhassa**

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan** – Raamatun – **Itseni**

Tarvitaanko tilaa: **Tarvitaan** – Tilalla ei väliä – Ei tarvita

Kirkko nähdään usein vastenmielisenä rakennuksena: yleinen mielikuva maalaa ne kolkoiksi ja epämukaviksi paikoiksi, joissa on vaikea tuntea itseään kotoisaksi. Kirkolla rakennuksena on kuitenkin erittäin paljon annettavaa meille. Mikään muu rakennus ei ole yhtä täynnä symboleita ja vertauskuvia kuin kirkko. Jokaisen tällaisen “näkyvälle piilote-tun” viestin takana voi olla uusi ajatus Jumalasta, joka vie lähemmäs Häntä.

Kirkosta löytyvien symbolien lisäksi koko kirkkorakennus voi antaa uusia ajatuksia ja tapoja hiljentyä. Jumalanpalvelusten ei tulisi olla papin show, jossa seurakunta on yleisönä, vaan koko seurakunnan yhdessä tekemä ja kokema tilaisuus. Siksi jokaisella on lupa tuntea itsensä kotoisaksi kirkossa.

Seuraavaksi kuvattava menetelmä on oikeastaan kokoelma menetelmiä, eikä sitä ole tarkoitus toteuttaa kokonaisuudessa samalla kertaa. Voit valita eri osan/osat menetelmästä joka kerta tai tutustua johonkin osaan/osiin syvemmin.

1. Kun lähestyt kirkkoa (joko mennäksesi tapahtumaan, jumalanpalvelukseen tai muuten vain käydessäsi kirkossa), pohdi, missä kirkko sijaitsee. Onko se keskellä kaupunkia talojen ympäröimänä vai keskellä puita ja kaukana kaupungin hälinästä? Kirkosta puhutaan joskus Jumalan huoneena. Mitä Jumalan huoneen sijainti kertoo Jumalasta?
2. Päästessäsi kirkon luo, katsele kirkkoa. Voit vaikka kiertää sen, jos haluat. Jos kirkosta ottaisi ristin pois, tunnistaisitko sitä kirkoksi? Mikä tämän kirkon ulkonäössä tekee siitä kirkon? Mitä Jumalan huoneen ulkonäkö voisi kertoa Jumalasta?

3. Astuessasi eteiseen/tuulikaappiin, pohdi itsekseksi: Miksi olen tullut tänään kirkkoon? Mitä haluan saada täältä tänään? Onko minulla jotain sellaista, jonka voisin jättää tähän eteiseen, pois omasta elämästäni? Miksi kirkoissa on isot ovet?
4. Kun saavut kirkkosaliin, kuuntele kirkon ääniä. Onko kirkko aivan hiljainen vai kuuluuko sieltä puheensorinaa, äänentoiston testaamista tai ilmastoinnin huminaa? Haittaavatko äänet sinua, vai tuntuvatko ne luonnollisilta kirkossa? Mistä se johtuu?
5. Kiinnitä huomiosi saarnatuoliin ja kävele sen luokse. Saarnatuolit ovat vanhoissa kirkoissa koristeellisia ja selkeästi erottuvia, sillä Raamatun lukemiselle on haluttu "Raamatun arvoiset puitteet". Mitä tämän kirkon saarnatuoli kertoo tyylillään? Onko se koristeellinen vai pelkistetty? Mitä se sanoo Jumalasta ja Hänen Sanastaan?
6. Altari nähdään usein kirkon tärkeimpänä kohtana, eikä suotta: Altari on keskiössä jumalanpalveluksissa, ja kaikki siunaaminen tapahtuu alttarilla. Millainen alttari tässä kirkossa on? Kävele alttarin luo ja laita kätesi alttarille. Mitä tunnet kätesi alla? Mistä materiaalista alttari on tehty? Kävele kauemmas, jotta näet koko alttarin. Onko alttari helposti lähestyttävän näköinen? Pitäisikö sen olla? Tuntuuko alttarin läheisyydessä erilaiselta kuin kauempana?
7. Suomessa kirkoissa on lähes aina urut, ja ne ovat syöpyneet meidän mieleemme yhtenä kirkon tunnusmerkkinä. Kuitenkaan ne eivät ole maailmanlaajuisesti suosiossa, sillä itäisessä kristinuskossa ne eivät ole kovin yleisiä. Lähesty kirkon urkuja ja muistele, miltä urut kuulostavat. Onko urkumusiikki mielestäsi kirkkoon sopivaa? Haluaisitko itse kirkkoon toisenlaista musiikkia? Jos Jumala olisi musiikkia, miltä Hän/Se kuulostaisi? Auttaako musiikki sinua hiljentymisessä ja Jumalan lähestymisessä?
8. Kirkossa on paljon erilaisia symboleita, jotka kertovat meille jotain. Tietyn symbolin käyttö tietyssä paikassa voi kertoa meille jotain uutta, kunhan rauhoitumme katselemaan ja pohtimaan. Esimerkiksi risti ja krusifiksi ovat melko samanlaisia, mutta

niiden merkitys on erilainen: krusifiksi kuvastaa Jeesuksen uhrautumista sekä kuolemaa ja kutsuu meitä nöyrytykseen ja muistamaan hänen kärsimystään. Risti puolestaan korostaa Jeesuksen ylösnousemista ja kutsuu meitä iloitsemaan Jumalasta ja hänen teoistaan. Istu kirkonpenkkiin ja katsele ympärillesi. Minkälaisia symboleita näet? Onko niitä paljon ja ovatko ne keskittyneet tiettyyn paikkaan? Valitse yksi löytämästäsi symboleista (se voi olla alttaritaulussa, saarnastuolissa tai jossain muualla). Mikä symboli on kyseessä? Onko se ennestään tuttu? Mitä symboli voisi tarkoittaa? Millaisen olon symboli ja sen merkitys saavat aikaan? Mitä symboli kertoo Jumalasta?

Hartaus

Medis

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – **Varaa pieni hetki** – Kaikessa rauhassa

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan – Raamatun – Itseni**

Tarvitaanko tilaa: **Tarvitaan** – Tilalla ei väliä – Ei tarvita

Medis eli meditaatio on pienen hetken hiljentymishartaus, jossa korostuu kehon, mielen ja sielun yhtenäisyys meissä kokonaisina ihmisinä. Oleellista mediksessä onkin löytää itselleen hyvä asento, jossa keho voi rentoutua ja näin auttaa löytämään rauhallisuuden myös mielelle ja sielulle. Hyvä asento auttaa tasoittamaan hengitystä, mikä puolestaan edesauttaa luonnollista rauhoittumista. Tällaisia asentoja ovat mm. makuullaan oleminen, ryhdissä istuminen tai esim. rukousjakkarella istuminen.

Mediksessä on tarkoitus päästä rauhoittavaan mielentilaan, missä sinun ei tarvitse ajatella yhtään mitään. Tätä varten voi tuntua helpommalta aloittaa medis lyhyellä johdatuksella, jonka löydät alta. Johdatuksen jälkeen voit jatkaa haluamaasi medistyylisiin, tai aloittaa suoraan sellaisella, jos johdatus ei tunnu sinulle luontevalta.

“Rauhoitu ensiksi. Etsi hyvä asento, jossa tunnet olosi levolliseksi.

Hengitä muutaman kerran syvään. Ole läsnä itsesi kanssa. Nyt saat levätä.

Anna Jumalan kohdata sinut ja kuuntele mitä hänellä on sanottavaa.”

1. Raamattumedis

Ehkä helpoin ja yleisin medis. Mediksessä luetaan jokin tietty, haluttuun teemaan sopiva raamatunkohta ja pyritään eläytymään sen sisältöön sekä löytämään sen sanoma. Erilaisiin teemoihin jaoteltuja raamatunkohtia voit löytää mm. Raamatun lisäsivuilta tai Raamattu-sovelluksista.

2. Rukouslausemedis

Tässä mediksessä luetaan ja toistetaan ääneen tiettyä rukousta aina uudelleen ja uudelleen. Näin rukoilijan on helpompi jättää harhailevat ajatukset ja keskittyä rukouksen sisältöön. Erilaisia rukouslauseita ovat muun muassa:

- Herra Jeesus Kristus, Jumalan poika, armahda minua.
- Herra Jeesus Kristus, Jumalan poika, kirkasta minulle kasvosi.
- Jumala, kuule rukoukseni.
- Jumala, tuo valoa elämäni.
- Jumala, ole minulle armollinen hyvydessäsi.
- Herra, tahdon kiittää kaikesta hyvästä elämässäni.
- Herra, Sinä tiedät, mitä kaipaan.
- Isä, auta minua jaksamaan.
- Isä, siunaa lähimmäisiäni.
- Luoja, anna meille viisautta ymmärtää tahtosi.
- Luoja, iloitsen sinusta.
- Nyt en jaksa.
- Kiitos kaikesta.

3. Kuvamedis

Mediksessä voidaan käyttää apuna erilaisia kuvia. Sopivia kuvia ovat esimerkiksi erilaiset ikonit, kristilliseen taiteeseen liittyvät kuvat tai muut puhuttelevat teokset. Voit asettaa kuvan eteesi ja tutkia, mitä kaikkea siitä löytyy, mitä viestiä taiteilija on halunnut kuvalla välittää tai mitä ajatuksia se sinussa herättää.

4. Musiikkimedis

Erittäin hyvä vaihtoehto hiljentymiseen ja keskittymiseen on myös musiikki. Medistä varten kannattaa valita jotain rauhallista musiikkia. Sellaista voivat olla klassinen musiikki, nauhoitetut luontoäänet, gospel-musiikki tai muuten rauhallinen musiikki. Musiikin tyylistä riippuen voit sen avulla yrittää rentoutua ja keskittyä paremmin tai yrittää löytää sanomaa kappaleen takana. Valmiita soittolistoja löydät erilaisista musiikintoistopalveluista.

Tässä oli muutama esimerkki erilaisista menetelmistä. Niitä ei kuitenkaan ole pakko noudattaa orjallisesti vaan on jopa suositeltavaa käyttää useampaa menetelmää saman mediksen aikana ja näin muodostaa itselle sopiva medis. Halutessasi voit päättää mediksen vaikka rukoukseen.

Perinteinen hartaus

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – **Varaa pieni hetki** – Kaikessa rauhassa

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan – Raamatun** – Itseni

Tarvitaanko tilaa: **Tarvitaan** – Tilalla ei väliä – Ei tarvita

Tämä menetelmä on tarkoitettu yleisen, yhteisen, hartauden pitämistä varten, ei niinkään yksin vietettävän hartauden ohjeeksi. Kaavasta löytyy kuitenkin sellaisia piirteitä ja yhtäläisyyksiä, joista voit muodostaa myös itsellesi sopivan hartauden omaa käyttöäsi varten.

Hartauden pitämisessä on joitakin peruselementtejä, mitä hartaus yleensä sisältää. Sellaisia ovat laulu, Raamattu, puhe tai opetus sekä rukous. Näistä saa muodostettua jo hyvän hartauskaavan. Alla esimerkki.

1. Laulu
2. Raamatunkohta
3. Puhe
4. Laulu
5. Rukous
6. Isä Meidän
7. Laulu

Hartautta suunnitellessa on rungon lisäksi mietittävä tilaa, missä hartaus vietetään. Monella eri ratkaisulla voidaan luoda hartauteen parempi tunnelma ja samalla onnistuneempi kokemus osallistujalle. Tilan valaiseminen on yksi sellainen asia. Pimeys luo rauhoittavamman tunnelman kuin täysi valaistus, mutta riittävä valo esimerkiksi veisujen laulamiseen on turvattava kaikille. Toinen asia, mitä tulee miettiä, on, miten osallistujat sijoitetaan tilaan. Yhdessä sekalaisessa rykelmässä on yhtäläisyyden tunnetta, jonka saa aikaan myös piirillä. Tuolloin on kuitenkin huomioitava, ettei kukaan jää piirin ulkopuolelle, vaan kaikki ovat "samanarvoisia" jäseninä piirissä, ilman, että kukaan on toisen takana. Näiden seikkojen lisäksi voi pohtia esteettisiä asioita, muun muassa ristin ja kynttilöiden käyttämisestä hartauksessa ja niiden sijoittamista. Totta kai hartauksiltilat eroavat toisistaan,

joten kaikkia ratkaisuja ei voida toteuttaa kaikkialla ja näin sopivaa ratkaisua juuri kyseisessä hartaustilassa tulee miettiä.

Hartautta suunnitellessa kannattaa miettiä, mistä aiheesta hartauden haluaisi pitää. Tätä aihetta kannattaa kannatella läpi hartauden. Se on hyvä huomioida niin lauluja ja raamatunkohtaa valittaessa sekä puhetta ja rukousta suunniteltaessa. Raamatunkohdan on myös hyvä liittyä hartauden puheeseen jollain tasolla. Sen on näin tarkoitus kertoa jotain mitä Raamattu sanoo hartauden aiheesta. Puheen on puolestaan tarkoitus kertoa jotain siitä, mitä sinä, hartauden pitäjänä ajattelet asiasta. Puheen ei tarvitse olla millään tavalla lennokas tai sisältää hienoja sanoja, tärkeintä on, että sen viesti välittyy ja kuulija ymmärtää sinua. Tässä asiassa auttaa usein jonkun henkilökohtaisen kokemuksen kertominen, jotain mitä sinulle on mahdollisesti tapahtunut tai miten sinä olet kokenut Jumalan ja/tai käsiteltävän aiheen. Näin kuulijan on helpompi samaistua puheeseen, kun siinä on mukana jotain kokemuksellista. Puheen voi myös korvata jollakin hartausnäytelmällä, jonka voit löytää seurakunnan omista materiaaleista.

Rukousta miettiessä voit lähteä siitä, mitä sinulle tulee itselle mieleen hartauden aiheesta tai minkä puolesta haluaisit itse rukoilla. Osallistujilta voi myös kysellä valmiiksi asioita, joiden puolesta he haluaisivat rukoilla ja lisätä niitä rukoukseen mukaan. Rukouksen voit kirjoittaa jo etukäteen, jos se tuntuu sinusta helpommalta tai sitten voit rukoilla siinä tilanteessa ja antaa niiden sanojen tulla, jotka ovat tullakseen. Jos et oikein tiedä miten rukousta lähteä rakentamaan, voit käyttää runkoa kiitos-pyytäminen-siunaaminen. Aluksi siis kiitetään siitä mitä on Jumalalta saatu, seuraavaksi pyydetään jotain mitä koetaan tarpeelliseksi ja lopuksi pyydetään siunausta ihmisille tai tapahtumille, mitkä ovat mielen päällä.

Vaikka hartauden toteuttaminen vaatiikin suunnittelua ja valmistelua, muista, että hartaus ei kuitenkaan ole mikään esitys! Tarkoituksesi ei ole esittää osallistujille yhtään mitään, vaan saat olla oma itsesi ja antaa Pyhän Hengen toimia sinun kauttasi. Vaikka oletkin hartauden pitäjä ja siitä vastuussa, olet myös yhtä lailla sen osallistuja ja hartauden tuleekin näin palvella myös sinun hengellisyyttäsi ja antaa mahdollisuus sinulle rauhoittua sen aikana. Tätä kaikki muutkin ovat tulleet hartauteen hakemaan; hetkeä, jossa voivat hiljentyä ja syventyä Sanan äärelle. Eivät siis arvioimaan sinua tai hartauttasi. Ota siis rennosti ja nauti myös itse hetkestä!

Rukous

Rukousnauha

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – **Varaa pieni hetki** – Kaikessa rauhassa

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan** – Raamatun – Itseni

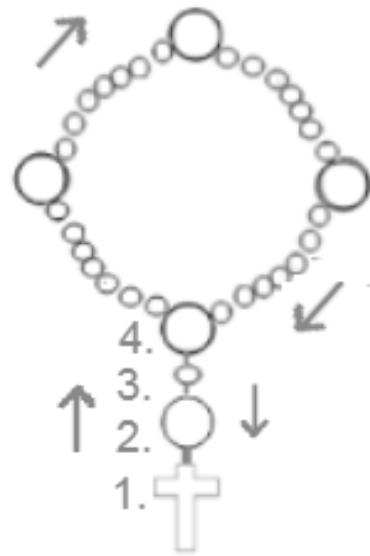
Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – Tilalla ei väliä – **Ei tarvita**

Rukousnauha on vanha katolilaisten käyttämä helminauha, jota käytetään rukouksen apuna. Tausta-ajatuksena on se, että omin sanoin rukoillessa ajatus saattaa harhailla, eikä ihminen saa rukouksestaan sitä hyötyä, mitä hän tarvitsisi. Jumalaa varten meidän ei tarvitse rukoilla, sillä “Teidän Isänne kyllä tietää mitä te tarvitsette, jo ennen kuin olette häneltä pyytäneetkään” (Matt. 6:8). Tässä esitelty menetelmä käyttää luterilaista rukousnauhaa, joka noudattaa luterilaisuuden perinteitä ja korostuksia.

Rukousnauhan voi koota helposti itse askarteluliikkeen tarvikkeista. Nauhaan tarvitaan jonkinlaista narua, 29 pientä helmeä, viisi isompaa helmeä ja risti/krusifiksi. Netistä löytää kokoamisohjeita ja myös erilaisia kauppoja, joista ostaa koristeellisia rukousnauhoja (esimerkiksi <https://www.rukousnauhakauppa.com/>). Seuraavalla sivulla olevasta kuvasta voi ottaa mallia nauhan kokoamiseen. Myös rukousnauhan rakentaminen voi olla hengellisyden harjoittamista, samalla tavalla kuin esim. värityskuvien tekeminen.

Tässä esitelty menetelmä perustuu luterilaiseen messukaavaan, mikä käy ilmi esimerkiksi menetelmään sisältyvästä Jumalan karitsa -hymnistä. Menetelmän kokeilu voi siis avata jotain uutta myös messuista. Tämä ei kuitenkaan ole ainut menetelmä, jossa rukousnauhaa voi hyödyntää. Voit keksiä oman tapasi, jos se tuntuu sinusta oikealta.

Vieressä oleva kuva havainnollistaa etenemistä rukousnauhan helmissä. Ota itsellesi mukava asento, ja käy jokainen helmi rauhassa läpi seuraten ohjeita.



Lue seuraavat rukoukset (merkitty kursivilla) hiljaa mielessäsi:

Risti 1: Siunaus ristinmerkillä

Isän, Pojan ja Pyhän hengen nimeen.

Tee samanaikaisesti ristinmerkki.

Helmi 2: Syntien tunnustaminen

Tunnusta hiljaa mielessäsi syntisi omin sanoin.

Kun pyydät syntejäsi anteeksi Jumalalta, ne ovat sinulle anteeksiannetut.

Helmi 3: Jeesuksen rukous

Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, armahda minua syntistä.

Helmi 4: Isä meidän eli Herran rukous

*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.
 Amen.*

Pienten helmien sarjat: Meditatiiviset rukoukset

(Jokaisen seitsemän helmen kohdalla, toista seuraava rukous hiljaa mielessäsi.

Meditoi sen merkitystä. Mitä tämä voisi tarkoittaa omassa elämässäsi juuri tänään?)

Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, kirkasta minulle kasvosi.

Isot helmet nauhan “kehällä”: Esirukoukset

Rukousnauhan kolme erikoishelmeä ovat esirukouksia varten. Rukoile siis sellaisten ihmisten tai asioiden puolesta, joiden uskot tarvitsevan erityistä siunausta. Esirukous on tapa nostaa katse omasta navastaan kohti lähimmäistä, siunata luomakuntaa ja rakentaa sitä kautta rauhaa.

Paluu, helmi 4: Sanctus (laulaen)

Laula hiljaa mielessäsi:

Pyhä, pyhä, pyhä Herra Sebaot!

Taivas ja maa on täynnä kirkkauttasi.

Hoosianna korkeuksissa!

Siunattu olkoon hän, joka tulee Herran nimessä.

Hoosianna korkeuksissa!

Paluu, helmi 3: Jeesuksen rukous

Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, armahda minua syntistä.

Paluu, helmi 2: Agnus Dei (laulaen)

Laula hiljaa mielessäsi:

Jumalan Karitsa, joka kannat maailman synnin, armahda meitä.

Jumalan Karitsa, joka kannat maailman synnin, armahda meitä.

Jumalan Karitsa, joka kannat maailman synnin, anna meille rauha.

Risti 1: Siunaus ristinmerkillä

Isän, Pojan ja Pyhän hengen nimeen.

Tee samanaikaisesti ristinmerkki.

Ignatiaaninen viiden kohdan rukous

Millaisessa tilanteessa: Missä vain – **Varaa pieni hetki** – Kaikessa rauhassa

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan** – Raamatun – **Itseni**

Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – Tilalla ei väliä – **Ei tarvita**

Jos omin sanoin rukoilu tuntuu hankalalta, ignatiaaninen viiden kohdan rukous (tai IVKR) saattaa auttaa. IVKR ohjaa keskittymään viiteen teemaan: Kiittämiseen, herkkyyteen, katselemiseen, keskusteluun ja johdatukseen.

Näin se toimii:

- Ennen rukousta rauhoitu ja vedä syvään henkeä. Muista, että Jumala hyväksyy sinut ja rakastaa sinua.

1. Kiitä

Jumala on kaiken hyvän lähde, ja rakkaudessaan haluaa antaa meille kaikkea hyvää. Keskity yhteen asiaan, josta olet tänään kiitollinen. Se voi olla ihminen, esine, säätila, mikä vain. Kerro Jumalalle, että olet kiitollinen hänen antamista lahjoistaan. “Älkää olko mistään huolissanne, vaan saattakaa aina se, mitä tarvitsette, rukoillen, anoen ja kiittäen Jumalan tietoon.” (Fil. 4:6)

2. Pyydä herkkyyttä

Me ihmiset näemme vain oman näkökulmamme ja saatamme siksi ohittaa jotain tärkeää. Jumala näkee kaiken, ja siksi on hyvä pyytää herkkyyttä huomata se, mitä Jumala haluaa meidän huomaavan. Kun herkkyydellä huomaamme jotain, meidän tulee suhtautua siihen armollisuudella. Jos huomaat omassa elämässäsi jotain, joka on muutoksen tarpeessa, älä syytä itseäsi. Vie asia Jumalan eteen rukouksessa ja jatka eteenpäin Hänen siunauksessaan.

3. Katsele

Katsele mielessäsi menneen päivän tai viikon tapahtumia. Mitkä asiat synnyttivät sinussa kielteisiä tunteita: vihaa, turhautumista, surua, ahdistusta? Mitkä asiat hajottavat elämääsi ja mitkä rakentavat? Mitä Jumala haluaa puhua sinulle arkesi keskellä? Kaikki nämä asiat voi jättää Jumalan haltuun.

4. Keskustele Jumalan kanssa

Kerro Jumalalle huolesi. Hän kuulee ne ja tietää niiden taakan. Pyydä häntä ottamaan taakka sydämeltäsi ja mielestäsi. Kerro Jumalalle myös niistä asioista, jotka nousevat mieleesi. Muista myös hiljentyä ja kuunnella vastausta, sillä rukous on keskustelua. Vastaus voi olla muutakin kuin sanallinen, eikä se välttämättä valkene rukouksen aikana. Muista kertoa myös omista tuntemuksistasi, sillä Jumala haluaa kuulla myös sinusta, ei pelkästään sinun asioistasi.

5. Pyydä johdatusta

Kertaa lopuksi mielessäsi tulevaa: mahdollisuuksia ja haasteita, iloa ja pelkoa herättäviä asioita. Pyydä Jumalalta johdatusta ja rohkeutta haasteisiin, sekä myötätuntoa ja kärsivällisyyttä ihmisten kohtaamiseen. Jumala on luvannut kuljettaa ja johdattaa meitä, ja sen pyytäminen muistuttaa meitä siitä.

6. Aamen.

Jeesuksen rukous lenkkipolulla

Millaisessa tilanteessa: **Missä vain** – Varaa pieni hetki – Kaikessa rauhassa

Kenen kanssa keskustelua: **Jumalan** – Raamatun – **Itseni**

Tarvitaanko tilaa: Tarvitaan – Tilalla ei väliä – **Ei tarvita**

Meditaatio nähdään usein itämaisestä hengellisyydestä saapuneeksi asiaksi, vaikka meditaatio on ollut läsnä kristinuskossa ainakin keskiajalta saakka. Meditaatiota on monenlaista, mutta yleisin mielikuva meditaatiosta liittyy tiettyyn asentoon ja saman asian toistamiseen uudestaan ja uudestaan. Nämä toistettavat lauseet eli ”mantrat” voivat olla lyhyitä tai pidempiä, riippuen tarpeesta ja meditaation halutusta vaikutuksesta.

Kristillisestä perinteestä ei löydy sanoja ”meditaatio” tai ”mantra”, mutta ”rukous” ja ”rukouslauseet” tarkoittavat samoja asioita. Saman rukouksen toistaminen uudestaan ja uudestaan saattaa tuntua oudolta, mutta yhteenkin lauseeseen voi kätkeytyä paljon asioita, jotka ymmärtää vasta keskittyessä ja meditoidessa rukouksen merkitystä. Tässä menetelmässä käytettävä rukouslause ”Herra Jeesus Kristus - armahda minua” tunnetaan nimellä Jeesuksen rukous, ja se on yleisesti käytetty erilaisissa menetelmissä. Mikään ei myöskään estä sinua kehittämästä omia rukouslauseita, joiden kanssa hiljentyä ja meditoida. On kuitenkin tärkeä muistaa, että rukouslauseita toistamalla ei yritetä vaikuttaa Jumalaan ikään kuin loitsulla, vaan tarkoitus on keskittyä kyseisen lauseen tarjoamiin ajatuksiin ja niiden kautta käytävään keskusteluun Jumalan kanssa.

Varaa kolme varttia kävelyyn tai hölkkään ulkona luonnossa.

Kävele aluksi rauhassa. Katsele ympärillesi, hengitä rauhallisesti ja anna hengityksesi tasaantua. Kun olet valmis, lausu mielessäsi hengityksesi rytmissä Jeesuksen rukousta: ”Herra Jeesus Kristus – armahda minua”. Lue sisäänhengityksellä rukouksen alku ja uloshengityksellä sen loppu. Tee niin aluksi vaikka viidentoista minuutin ajan. Kun ajatukset karkaavat, palaa vain lempeästi toistamaan rukousta.

Jos mieluiten juokset, aloita rauhallisesta kävelystä. Nosta sitten vähitellen vauhtisi kevyeksi juoksuksi. Toista sitten askeltesi ja hengityksesi tahdissa rukousta.

Lopuksi anna vain kävelyn kulkea tai juoksun rullata ja mielen levätä.

Lähteet

- S. 4 Spending time with God
 - Menetelmä on käytössä Steiger Missionary Organizationilla.
- S. 20 Kirkkohartaus
 - Menetelmään on saatu inspiraatiota teoksesta Kotikirkko tutuksi viidellä aistilla : kirkkopedagogiikan opas (Issakainen, T. 2005. Helsinki: Lasten Keskus.)
- S. 28 Rukousnauha
 - Rukousnauha ja sen kanssa käytettävä kaava on peräisin Tiina Kristoffer-sonilta ja osoitteesta <https://www.rukousnauhakauppa.com/>
- S. 33 Ignatiaaninen viiden kohdan rukous
 - Menetelmä liittyy vanhaan ignatiaaniseen perinteeseen, ja alkuperäinen rukous on otettu kirjasta Loyola, I. Hengellisiä harjoituksia. 1981. Helsinki: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura. Lähteenä on käytetty myös Hirsto, J.; Paalanne, H. & Siukonen, A. Todella mystistä: hengellisen harjoittelijan opas. 2015. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.
- S. 37 Jeesuksen rukous lenkipolulla
 - Maarala, Lauri (16.11.2017). Gurun opissa: Kulkijan rukous. Kirkko & kaupunki. Saatavilla <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/gurun-opissa-kulkijan-rukous>