Jeesuksen kanssa yhtä matkaa

PAASTONAJAN ARKIRETRIITIN OHJEET

Henkilökohtainen, päivittäinen rukous

Arkiretriitti alkaa tuhkakeskiviikkona 17.2.2021 jatkuen aina pääsiäiseen asti. Jokaiselle päivälle on raamatunteksti, kuva, mietelmä ja rukous. Sinut kutsutaan hiljentymään joka päivä rukoillen raamatuntekstin, kuvan tai päivän rukoustekstin äärellä, kuuntelemaan ja katsomaan, mitä Jumala haluaa sanoa sinulle niiden kautta. Jokainen osallistuja hiljentyy päivittäin oman aikataulunsa mukaisesti. Aikaa on syytä varata 20–30 minuuttia.

Online -ryhmä

Rukousmatkan ajatuksia voidaan jakaa Arkiretriitti - Mäntsälän seurakuntaryhmässä Facebookissa.

Tässä esitellään erilaisia tapoja rukoilla. Rukouksen on tarkoitus olla yksinkertaista ja helppoa, ”keep it simple”. Älä huolestu siitä, toteutatko tiettyä metodia oikein tai väärin, älä anna tällaisen nousta esteeksi matkalla, jonka aikana puhut Jumalan kanssa ja kuuntelet Jumalaa. Se, mikä auttaa sinua tällä matkalla, on oikein. Käytä sellaisia rukouksen tapoja, jotka auttavat sinua, jätä käyttämättä ne, jotka eivät auta.

HILJENTYMINEN: ASETTUMINEN RUKOUKSEEN

Muutamia ehdotuksia päivittäisen rukouksen aloittamiseen, käytä sitä, mikä parhaiten sopii sinulle.

Tietoisuus hengityksestä

- Tule tietoiseksi hengityksestäsi.
- Keskity jokaiseen sisään- ja uloshengitykseen.
- Tunne kuinka ilma virtaa sisään sieraintesi kautta – ja antaa sinulle elämää.
- Kiinnitä huomiosi elävän hengityksen lahjaan, ja Jumalaan, joka lahjoittaa sinulle elämän.
- Hengitä sisään Jumalan henkeä ja Jumalan rakkautta sinua kohtaan.
- Hengitä ulos kaikki, mitä erottaa sinua tästä rakkaudesta.

Tietoisuus äänistä

- Kuuntele ääniä ympärilläsi.
- Jos ole sisätilassa, kuuntele ääniä sekä huoneestasi että sen ulkopuolelta. Tunnista jokainen ääni jäämättä kiinni yksittäisiin ääniin.
- Lempeästi, hitaasti ja tuomitsematta, kiinnitä huomiosi eri ääniin vuorotellen. Sinun ei tarvitse olla kuulematta niitä.
- Kun olet valmis, tiedosta oman hengityksesi ääni.
- Erilaisten äänten kuulemisen kautta kuule luomassaan asuvan Jumalan kutsu.

Tietoisuus omasta ruumiista

- Aloita päälaesta, käy läpi jokainen ruumiinosa tullen niistä tietoiseksi
- Kiinnitä lempeästi huomiota päähän, kasvoihin, silmiin, niskaan, hartioihin jne.
- Kuuntele tuntemuksiasi hyväksyen, tuomitsematta niitä.
- Tunne lämpötila, vaatteet, ilmavirta, kireys, kihelmöinti jne.
- Jatka kunnes olet tietoinen koko ruumiistasi.
- Tarkastele sitten itseäsi kokonaisena – Jumalan kuvaksi luotuna – jossa Jumala on päättänyt asua.

Kävely

- Kävele hitaasti tietoisena kaikesta ympärilläsi: ympäristö, ajatukset, tunteet, keho.
- Kävele hitaammin kuin normaalisti kiinnittääksesi huomiota kaikkeen ympärilläsi olevaan.

Päivän katselu

Paastonajalle ehdotetaan erityistä tapaa päivän katseluun, mutta kaikki tavat perustuvat samaan ajatukseen: tule tietoiseksi päivästä ja siitä mitä tunteita se sinussa herättää.

- Ole rauhassa, muista, että Jumala on läsnä.
- Katso kulunutta päivää. Pyydä Jumalalta valoa sydämeesi, niin että voit nähdä tapahtuneessa Jumalan työn.
- Kiinnitä huomiota tunteisiisi: mikä toi sinulle iloa? Onko jotakin, mistä olet onneton?
- Puhu Jumalalle päivästä: Kiitä siitä, mistä tunnet kiitollisuutta. Jätä Jumalalle se, mistä tunnet kiittämättömyyttä. Mitä olet oppinut päivästä?
- Katso eteenpäin, huomiseen. Miten voit tehdä siitä merkityksellisen?

Rukoussana

Rukoussana, mantra, toistuva sana tai lyhyt lause auttaa sinua rauhoittumaan. Toisinaan keskitymme sanojen sisältöön, mutta usein pelkkä sanojen toistaminen riittää.

- Valitse sana tai lause, joka kertoo, että tahdot avautua Jumalan läsnäololle. Tällaisia sanoja voi olla esimerkiksi ”Jeesus”, ”Abba”, ”Isä”, ”Henki”, ”Tule, Herra”, ”Herra Jeesus” tai jokin muu lyhyt puhuttelu, joka ilmaisee syvintä pyrkimystäsi ja rukouksesi asennetta. Rukoussanaa voi toistaa kävelyn, hengityksen tai musiikin tahtiin. Älä vaihda sanaa rukouksen aikana.
- Sopivia lauseita ovat esim. ”Tule Herra Jeesus”, Jumala on myötätunto ja rakkaus”. Kuuluisimpia rukoussanoja on nk. Jeesuksen rukous: ”Herra Jeesus Kristus, armahda minua syntistä.”

Kuvan kanssa rukoileminen

Jokaiseen paastonajan päivään liittyy aineistossa kuva. Toisinaan se liittyy päivän tekstiin, joskus se on abstrakti. Jos haluat käyttää kuvia rukouksen apuna, suosittelemme seuraavaa:

- Asetu aloillesi rauhallisesti, mukavasti, mutta tarkkaavaisena.
- Anna itsesi, aikasi ja mielikuvituksesi Jumalalle.
- Kerro Jumalalle, mitä tarvitset tänään, mitä kaipaat. Tämä voi olla esimerkiksi suurempaa rakkautta Jeesukseen, kuten: ”Jeesus, haluan tuntea sinut paremmin, sinun rakkautesi vahvemmin ja seurata sinua läheisemmin.”
- Pyydä Jumalaa olemaan inspiroijasi ja anna kuvan näyttää, mitä Jumala haluaa sinun näkevän.
- Mitä tunnet katsoessasi kuvaa? Pidätkö siitä, vai etkö pidä? Voit kiinnittää huomiota väreihin, asetelmaan, tunnelmaan jne.
- Tarkastele kuvaa huolellisesti. Jos siinä on ihmisiä, huomioi, miten he liittyvät toisiinsa. Mitä he tuntevat? Onko kuvassa merkityksellisiä symboleja tai muita merkkejä?
- Vietä aikaa kuvan kanssa
- Mitä kuva kertoo sinulle? Haastaako se sinua? Löydätkö uusia näkökulmia asioihin? Ehkä et pidä taiteilijan tai valokuvaajan näkemyksestä tai kuvittelet asiat toisenlaisiksi?
- Voit haluta puhua Jumalalle kuvasta, tai jostakin kuvan herättämästä elämässäsi. Voit haluta keskustella jonkin kuvan hahmon kanssa.
- Lopeta tietoisesti, esimerkiksi Isä meidän -rukouksella.

Raamatuntekstin kanssa rukoileminen

Raamatuntekstien äärellä rukoilemisen kaksi päätapaa ovat Lectio Divina ja Kuvitteleva rukous (Imaginative Contemplation). Jesuiitat, St. Ignatius Loyolan seuraajat, käyttävät näitä molempia.

Lectio Divina

1. Lectio = Lukeminen. Lue koko teksti hitaasti.

2. Meditaatio = Rukoileva tutkiskelu

- Lue teksti uudestaan, pysähdy siihen, missä sana tai lause tuntuu puhuttelevan. Anna sanojen puhua sinulle. Anna tekstin koskettaa elämääsi, muistojasi. Oikeaa merkitystä ei ole, sama teksti puhuu eri asioita eri ihmisille.

3. Oratio – puhuminen

- Puhu Jumalalle omin sanoin. Kuuntele Jumalan puhetta sinulle. Kerro omat toiveesi ja tarpeesi.

4. Contemplatio – mietiskely

- Ole hiljaa ja avoinna Jumalan kasvojen edessä. Lepää. Anna mielen rauhoittua.

- Käytä näihin neljään vaiheeseen koko rukousaika. Lopeta tietoisesti, esimerkiksi Isä meidän- rukouksella.
- Päiväkirja: Rukouksen jälkeen on hyvä kirjoittaa päiväkirjaan rukouksen aihe ja se mitä sinussa tapahtui rukouksen aikana, tunteet ajatukset jne. Tämä helpottaa paastonajan prosessia sekä ryhmässä jakamista.

Kuvitteleva rukous

Metodi, jota St Ignatius Loyola käytti useimmiten Hengellisissä harjoituksissa, on oman itsen kuvitteleminen mukaan evankeliumin kertomukseen. Kuvittelemme itsemme kertomuksen henkilöksi, otamme osaa tapahtumiin, näemme Jeesuksen ja muut ihmiset, sen mitä tapahtuu ja mitä tunnemme. Tarkoitus on, että tekstin Jeesus voi puhua meille, evankeliumin tapahtumat tulevat todellisiksi. (Historiaa ei ole tarkoitus toisintaa. Ei haittaa, jos mielikuvitus vie kertomusta eri suuntaan kuin Raamatussa. Ei ole väliä, tapahtuvatko asiat ensimmäisen vuosisadan Palestiinassa vai 21. vuosisadalla.) Tärkeää on se, mitä Jumala haluaa sanoa meille tekstin kautta.

- Valitse teksti, lue ja tutustu kertomukseen.
- Muista ja tiedosta, että Jumala on läsnä.
- Anna itsesi, aikasi ja mielikuvituksesi Jumalalle.
- Kerro Jumalalle, mitä tarvitset tänään, mitä kaipaat. Tämä voi olla esimerkiksi suurempaa rakkautta Jeesukseen, kuten: ”Jeesus, haluan tuntea sinut paremmin, sinun rakkautesi vahvemmin ja seurata sinua läheisemmin.”
- Kuvittele kertomuksen tapahtumat ”näyttämölle”. Käytä aikaa, katsele ympärillesi, tunne, haista ja maista. Minkälainen on kertomus sinun mielikuvituksessasi? Kuka olet kertomuksessa, valitse hahmo? Voit olla päähenkilö tai sivustaseuraaja. Anna kertomuksen edetä luonnollisesti. Voit kuvitella sen nykyhetkeen tai menneeseen. Kertomuksessa voi

olla mukana ihmisiä, joita tunnet. Kertomus voi lähteä eri suuntaan kuin Raamatussa, se on ok, luota Jumalaan, kaikki inhimillinen on sopivaa aineistoa rukoukseen.

- Keskustelu: Kun kertomus on päättynyt, puhu omin sanoin Jeesukselle, Jumalalle, Marialle tai jollekin kertomuksen hahmoista ja kuvittele miten he vastaavat.
- Päätä rukous tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.