

Rukous: mitä, miksi, ja miten?



***Käytännön opas Jumalan
kanssa keskusteluun***

Miksi keskustelisin *Jumalan kanssa*

Jumala tietää kaiken, mitä elämässäsi tapahtuu, koska hän on kaikkialla. Hän katsoo ja kuuntelee sinua ja kaikkia muita yksilöllisesti, antaen kaiken huomionsa ja rakkautensa sinulle ja kaikille muille samaan aikaan, ihan kuin jokainen olisi ainoa maailmassa.

Silloin, kun kerrot hänelle omin sanoin tai ajatuksin, miten sinulla menee, se tarkoittaa, että haluat, että hän ottaa osaa.

Meillä kaikilla on varmaa sellainen ystävä, joka ei kerro meille asioita, vaikka tiedämme, että jokin on pielessä. Hän saattaa sanoa, että “kaikki on hyvin”, mutta teidämme, ettei näin ole.



kun hän tietää jo kaiken?

Tietenkin toivomme, että ystävämme luottavat meihin tarpeeksi kertoakseen meille, miten heillä oikeasti menee. Haluamme heidän tuntevan, että ymmärrämme ja tuemme heitä.

No, Jumala ajattelee myös meistä näin. Pidämme hänet elämämme ulkopuolella, jos me joko luulemme, että pystymme ratkaisemaan asiat yksin, tai ajattelemme, että ongelmamme ovat liian suuria hänen ratkaistavakseen tai liian pieniä, että hän välittäisi niistä. Mutta se ei ole totta!



Jumala välittää ja haluaa olla osa elämääsi. Hän haluaa, että tunnet, että hän tukee sinua. Ja kaikkein tärkeintä on ymmärtää, että hän pystyy tekemään jotain asian eteen. Hän kykenee inspiroimaan sinua löytämään ratkaisun, ymmärtämään itseäsi ja häntä paremmin, ja hän pystyy myös varmistamaan, että lopulta asiat koituvat sinun hyväksesi.

Mutta hän ei pakota apuaan, armoaan tai ystävyyttään. Hän odottaa, että teet aloitteen ja puhut hänelle.



Miten aloitan?



askel 1 Keskity

Keskittyminen alkaa hiljentymällä. Vähennä kaikki häiriötekijät minimiin (puhelut, viestit ja muut ilmoitukset).

Seuraavaksi voit rukoilla rukouksen uskon herättämiseksi, jotta uskot, että Jumala on todella kanssasi rukouksessa.

Voit käyttää vaikka tätä rukousta:

*Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.
Aamen.*

*Herrani ja Jumalani,
minä uskon lujasti,
että sinä olet täällä,
että näet minut, että
kuulet minua.*

*Palvon sinua syvästi
kunnioittaen, pyydän
sinulta syntieni
anteeksiantamista ja
armoa tehdä tämä
rukoushetki
hyödylliseksi.*

*Perisyntien äitini,
pyhä Joosef, isäni ja
herrani,
suojelusenkelini,
rukoilkaa puolestani.*

*Rukous uskon
herättämiseksi on rukous,
jossa ilmaiset uskosi
Jumalan ilmoitukseen
(esim. Luuk. 1:38).*

askel 2

Pohdi

Nyt, kun olet keskittynyt, olet valmis pohtimaan.

Valitse jokin raamatunkohta, hengellinen kirja, pyhien kirjoituksia tai vaikka uskonnollinen kuva... mikä vain toimii sinulle.



Mietiskele, mitä valitsemasi teksti tai kuva kertoo sinulle Jumalasta, hänen teoistaan ja suunnitelmistaan; mitä se tarkoittaa sinulle henkilökohtaisesti tai jollekulle muulle sinun elämässäsi.

Tässä vaiheessa pohdit mielessäsi ja sydämässäsi Jumalan ilmoituksen totuuksia ja sovellat niitä omaan elämääsi.

Joskus kysymykset voivat auttaa pohdintaa: Mikä on tämän tekstin merkitys? Mitkä ovat sen avainsanat? Mitä tässä tapahtuu? Miten ilmaisisin sen omin sanoin?

Ja ennen kaikkea: Mitä tämä kertoo Jeesuksesta, joka on ihminen niin kuin minä, mutta myös Jumala?



askel 3

Keskustelee

Nyt olet päässyt rukouksen ytimeen, keskusteluun sydäimestä sydämeen Jeesuksen kanssa. On aika keskustella puhutellen häntä Jumalaksi suoraan omilla sanoillasi.

Kaikki muut mietiskelyn askeleet johtavat tähän vilpittömään keskusteluun hänen kanssaan, hänen, joka rakastaa sinua ja kuuntelee sinua mielellään.

Voit ilmaista kiitollisuutta, rakkautta, hämmennystä, tarvetta... mitä vain tämä pohdinta herättää sielussasi.

Voit antaa hänelle myös mahdollisuuden puhua. Hän ei tee sitä sanoin vaan valaisemalla mielesi, liikuttamalla tahtoasi ja suoraan koskettamalla sydäntäsi.

Kun keskustelet, avaudu Jumalalle, jotta hänen antamat ideat ja toiveet todella vaikuttavat siihen, miten vietät päiväsi ja miten suhtaudut elämään.

askel 4

Sitoudu

Nyt on aika lopettaa rukouksesi antamalla sen vaikuttaa elämääsi. Sitoudu tekemään jotain konkreettista tänään, mitä vain luulet, että Jeesus pyytää sinulta: rakastamaan häntä enemmän ja olemaan parempi ihminen.

Se voi olla jotain yksinkertaista, kuten olla ystävällisempi muille tai viettää vähemmän aikaa viihteen parissa ja sen sijaan opiskella enemmän.



Tärkeintä on, että rukouksesi ei pysyisi vain niissä kymmenessä tai viidessätoista minuutissa, jotka siihen käytät. Sen tulisi vaikuttaa koko loppupäivääsi.

Voit nyt lopettaa näillä sanoin:

Kiitän sinua, Jumalani, niistä hyvistä päätöksistä, liikutuksista sekä innoituksista, jotka olet mieleeni johdattanut tämän mietiskelyn aikana. Pyydän apuasi toteuttaakseni ne. Perisynnitön äitini, pyhä Joosef, isäni ja herrani, suojelusenkelini, rukoilkaa puolestani.

Mistä voin *puhua* Jumalan kanssa?

“Hänestä ja sinusta itsestäsi: iloistasi, suruistasi, menestyksistäsi ja epäonnistumisistasi, ylevistä pyrkimyksistäsi, jokapäiväisistä huolistasi... heikkouksistasi! Ja kiitollisuuden osoituksista ja pyynnöistä, rakkaudesta ja katumuksesta...”
Toisin sanoen, voit puhua Jumalan kanssa, mistä vain haluat!

Näin Pyhä Josemaria suositteli kirjoittamassaan kirjassaan “Tie”, joka on täydellinen rukoilemaan oppimisessa.

Hän kirjoitti sen erityisesti nuorille kuten sinä, ja se on innoittanut monia pyhyteen tavallisina kristittyinä, juuri siellä, mihin Jumala on heidät asettanut maailmaan.



Pyhä Josemaria
Opus Dein perustaja

“Älköön elämäsi olko hedelmätön. - Ole hyödyllinen. - Jätä jälkeesi jotakin pysyvää. - Valaise ympäristösi uskosi ja rakkautesi valolla.

Pyyhi apostolin elämälläsi pois se tahmea ja likainen jälki, jonka saastaiset vihan kylväjät ovat jättäneet. - Ja sytytä kaikki maailman tiet sillä Kristuksen tulella, jota kannat sydämässäsi.”

Täältä löydät lisää apua rukoukseen:

raamattu.fi

opusdei.org/fi-fi/saint-josemaria/

15 Minuuttia Jeesuksen kanssa:
siltaklubinrukouskirja.com/tekstit/