

Matka vapauteen

Paastonajan arkiretriitti



The Ignatian Spirituality Centre, Glasgow & Pathways to God (www.lentretreat.uk)

Johdanto

Lähes viidensadan vuoden ajan ihmiset ovat rukoilleet Ignatius Loyolan Hengellisten harjoitusten, raamatuntekstien ja mietiskelyjen mukaan. Näiden harjoitusten tavoite on uskon syventäminen Jeesuksen elämäntapahtumien äärellä rukoilemisen kautta, kasvaminen tiedossa, rakkaudessa sekä yhä läheisempi Jeesuksen seuraaminen. Hengellisiin harjoituksiin kuuluu myös mietiskelyjä, jotka auttavat kuuntelemaan Jumalan kutsua. Tässä arkiretriitissä ovat mukana kaikki Hengellisten harjoitusten pääteemat.

Materiaalissa on päivittäinen raamatunteksti tai mietiskely, Pyhän Ignatiuksen harjoituksista. Jokaiselle päivälle on myös kuva, päivän ajatus, muistiinpano tai runo mietiskelyä auttamaan. Koko materiaalia ei tarvitse käyttää; käytä sitä, mikä auttaa, jätä käyttämättä se, mikä ei auta. On avuksi, jos mielikuvituksen käyttäminen raamatuntekstin äärellä rukoiltaessa, ja hidas rukoileva lukutapa, Lectio Divina, ovat sinulle entuudestaan tuttuja. Tämä retriitti julkaistaan paastonajaksi 2020, mutta materiaalia voi käyttää milloin tahansa. Täydet Hengelliset harjoitukset retriittitalossa kestävät kuukauden ja niihin kuuluu tyypillisesti 150 tuntia rukousta, tai arkielämässä hengellisen ohjaajan kanssa voivat sisältää jopa 300 tuntia rukousta. Tämän kirjan Matkalla vapauteen -retriitti kestää 52 päivää, mutta sitä voi halutessaan pidentää kertaamalla päiviä. Ohjeet päivien kertaamiseen löytyvät sivulta 11.

Tämä materiaali on tuki henkilökohtaista paastonajan matkaa varten. Matkaa voi kulkea joko ohjatun ryhmän kanssa tai verkkoryhmässä. Tekstit ja muut materiaalit julkaistaan päivittäin Facebookin Arkiretriitti -ryhmässä klo 6.00. Tätä vihkosta voivat halutessaan käyttää ne, joille printti sopii paremmin kuin verkkoaineisto.

Tapaaminen paikallisen ryhmän tai hengellisen ohjaajan kanssa

Ideaalitilanne on, että tämä retriittimateriaali käydään läpi päivä kerrallaan alusta loppuun. Voit tavata viikoittain paikallisen matkakumppanuusryhmän kanssa tai hengellisen ohjaajan kanssa, ja jakaa rukouksen satoa. Suositellaan, että jaat ajatuksiasi sen sijaan että teet matkaa yksin. Se antaa mahdollisuuden oppia toisilta ja jakaa kysymyksiä tai epäilyksiä, joita saattaa matkan aikana nousta. Arkiretriitti -ryhmässä Facebookissa voi myös jakaa ajatuksiaan ja pohdintojaan.

Henkilökohtainen, päivittäinen rukous

Jokaiselle päivälle on materiaalissa raamatunteksti, kuva, mietelmä ja rukous. Sinut kutsutaan hiljentymään joka päivä rukoillen; raamatuntekstin, kuvan tai päivän rukoustehtävän äärellä, kuuntelemaan ja katsomaan, mitä Jumala haluaa sanoa sinulle niiden kautta. Jokainen osallistuja hiljentyy päivittäin oman aikataulunsa mukaisesti. Aikaa on hyvä varata 20-30 minuuttia.

Päivän katselu

Suosittelaa, että varaat joka päivän päätteeksi aikaa Päivän katseluun

- Ole rauhassa, muista, että Jumala, joka rakastaa sinua on läsnä.

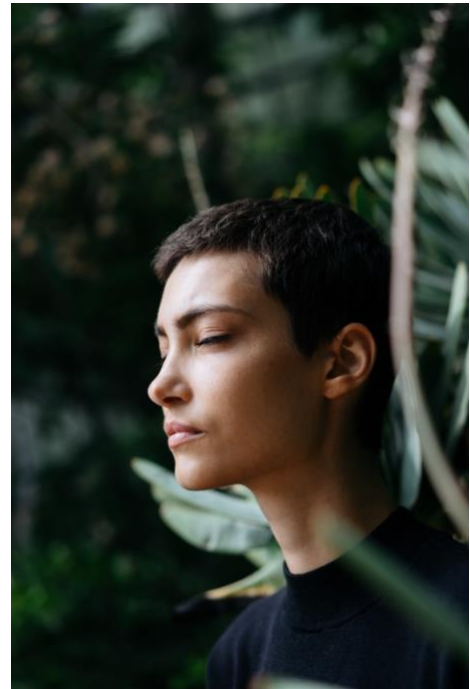
- Katso kulunutta päivää. Pyydä Jumalaa valaisemaan sydämeesi, niin että voit nähdä tapahtuneessa Jumalan työn.
- Kiinnitä huomiota tunteisiisi: mikä toi sinulle iloa? Onko jotakin, mistä olet onneton?
- Puhu Jumalalle päivästäsi: Mistä tunnet eniten kiittollisuutta? Kiitä siitä. Mistä tunnet kiittämättömyyttä? Jätä se Jumalalle. Mitä olet oppinut päivästä?
- Katso eteenpäin, huomiseen. Miten voit tehdä siitä parhaan mahdollisen?

Tietoisuusharjoituksia

Seuraavia tietoisuusharjoituksia voi käyttää jokaisen rukoushetken aluksi helpottamaan hiljentymistä ja rauhoittumista.

Rukoussana

Rukoussana, mantra, toistuva lyhyt lause voi auttaa rauhoittumaan. Toisinaan keskitymme sanojen sisältöön, mutta useimmiten päästämme irti ajattelusta ja luotamme, että pelkkä sanojen toistaminen riittää. Rukoussanaa voi toistaa kävelyn, hengityksen tai musiikin tahtiin. Sopivia lauseita ovat esim. ”Tule Herra Jeesus”, Jumala on myötätunto ja rakkaus”. Kuuluisimpia rukoussanoja on nk. Jeesuksen rukous: ”Herra Jeesus Kristus, armahda minua syntistä.”



Kuva: Motoki Tonn, Unsplash

Tietoisuus äänistä

Kuuntele ääniä ympärilläsi. Jos olet sisätilassa, kiinnitä huomiosi sekä ääniin huoneessa ja sen ulkopuolelta. Identifioi jokainen ääni, älä jää kiinni yksittäiseen ääneen. Lempeästi, hitaasti ja tuomitsematta kiinnitä huomiosi vuorotellen eri ääniin. Jos kuuluu yllättävä ääni tai häiriö, tiedosta ja nimeä se. Älä yritä olla kuulematta sitä. Kun olet valmis, tiedosta oman hengityksesi ääni. Äänten kuulemisen kautta huomaa luomassaan asuvan Jumalan kutsu.

Tietoisuus omasta ruumiista

Aloita pääläestä, käy läpi jokainen ruumiinosi, tule tietoiseksi niistä. Kiinnitä lempeästi huomiota päähän, kasvoihin, silmiin, niskaan, hartioihin jne. Kuuntele hetken aikaa tuntemuksiasi eri ruumiinosien kohdalla, älä tuomitse. 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.



Kuva: Arek Adeoye, Unsplash

Kävely

Kävele hitaasti tietoisena kaikesta ympärilläsi: ympäristö, ajatukset, tunteet, keho.

Yleensä auttaa, jos kävelet hitaammin kuin normaalisti ja kiinnität huomiota kaikkeen ympärilläsi olevaan.

Kuvan kanssa rukoileminen

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

- Asetu aloillesi rauhallisesti, mukavasti, mutta tarkkaavaisena. Missä oletkaan, tiedosta olevasi Jumalan läsnäolossa.
- Anna itsesi, aikasi ja mielikuvituksesi Jumalalle.
- Kerro Jumalalle, mitä tarvitset tänään, mitä kaipaat.

Tämä voi olla esimerkiksi suurempaa rakkautta Jeesukseen, kuten: ”Jeesus, anna minun tuntea sinut paremmin, rakastaa sinua vahvemmin ja seurata sinua läheisemmin.”

- Pyydä Jumalaa olemaan inspiraatiiosi 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 mietiskellen
- Mitä kuva kertoo sinulle? Haastaako se sinua jollain tavalla? 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. Jos osallistut arkiretriittiryhmään, ohjaaja ohjaa kumpaankin. Tässä on esitelty joitakin perusperiaatteita.

Rukoileva aprikointi - Lectio Divina

1. Lue teksti hitaasti, pysähtyen sellaisen sanan tai lauseen kohdalla, joka tuntuu sanovan jotakin. Anna sanojen puhua sinulle. Anna tekstin koskettaa elämääsi, muistojaasi. Oikeaa merkitystä ei ole, sama teksti puhuu eri asioita eri ihmisille.
2. Mietiskele sanoja. Usein auttaa, jos toistat sanaa tai lausetta itsellesi useita kertoja, mieluiten ääneen. Pohdi, märehdi!
3. Puhu Jumalalle omin sanoin. Kuvittele Jumalan puhuvan sinulle. Kerro omat syvimmat toiveesi ja tarpeesi.
4. Kontemploi. Ole hiljaisuudessa Jumalan kanssa. Ole hiljaa ja avoinna Jumalan edessä. Lepää. Anna mielen rauhoittua. Kun mielesi alkaa vaeltaa, palaa tekstiin ja jatka lukemista.

Anna tämän nelivaiheisen prosessin jatkua 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 auttaa sinua muistamaan, erityisen hyödyllistä se on ajatusten jakamisen kannalta ryhmässä tai ohjaajan kanssa. Päiväkirja auttaa myös huomaamaan rukouksesi rakenteita.

Kuvitteleva rukous

Metodi, jota St Ignatius Loyola käytti useimmiten Hengellisissä harjoituksissa, on oman itsen kuvitteleminen mukaan evankeliumin kertomukseen. Kuvittelemme siis itsemme kertomuksen henkilöksi. Otamme osaa tapahtumiin, näemme Jeesuksen ja muut ihmiset, kiinnitämme huomiota siihen, mitä tapahtuu ja mitä tunnemme. Tarkoitus on, että tekstin Jeesus voi puhua meille. Evankeliumin tapahtumat tulevat todellisiksi. Emme yritä toisintaa historiaa. 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, niin että Jumala inspiroi ajatteluasi.
- Kerro Jumalalle, mitä lahjaa tai armoa tarvitset tänään, mitä syvimmitäsi kaipaavat.

Tämä voi olla esimerkiksi suurempaa rakkautta Jeesukseen, kuten: ”Jeesus, anna minun tuntea sinut paremmin, rakastaa sinua vahvemmin ja seurata sinua läheisemmin.”

- Kuvittele kertomuksen tapahtumat ”näyttämölle”.

Käytä aikaa, katsele ympärillesi, tunne, haista ja maista. Minkälainen on kertomus sinun mielikuvituksessasi? Voit kuvitella sen nykyhetkeen tai menneeseen. Kertomuksessa voi olla mukana ihmisiä, joita tunnet. Kuka olet kertomuksessa, valitse hahmo? Voit olla päähenkilö tai sivustaseuraaja. Anna kertomuksen edetä luonnollisesti. Kertomus voi lähteä eri suuntaan kuin Raamatussa, se on ok, luota Jumalaan, kaikki inhimillinen on sopivaa aineistoa rukoukseen.

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

Päivä 1

Rauhoittuminen

Läpi reititin voit aloittaa rukouksen käyttämällä jotakin tietoisuusharjoitusta sivuilta 3-5.

Valmistautuminen

Rauhoituttuasi, käytä hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että osaan kunnioittaa Jumalan hyvää luomistyötä.

Päivän teema

Lue raamatunteksti ja kuvittele Jumala luomassa Aatami ja Eeva.

1. Moos. 2: 7, 18-22

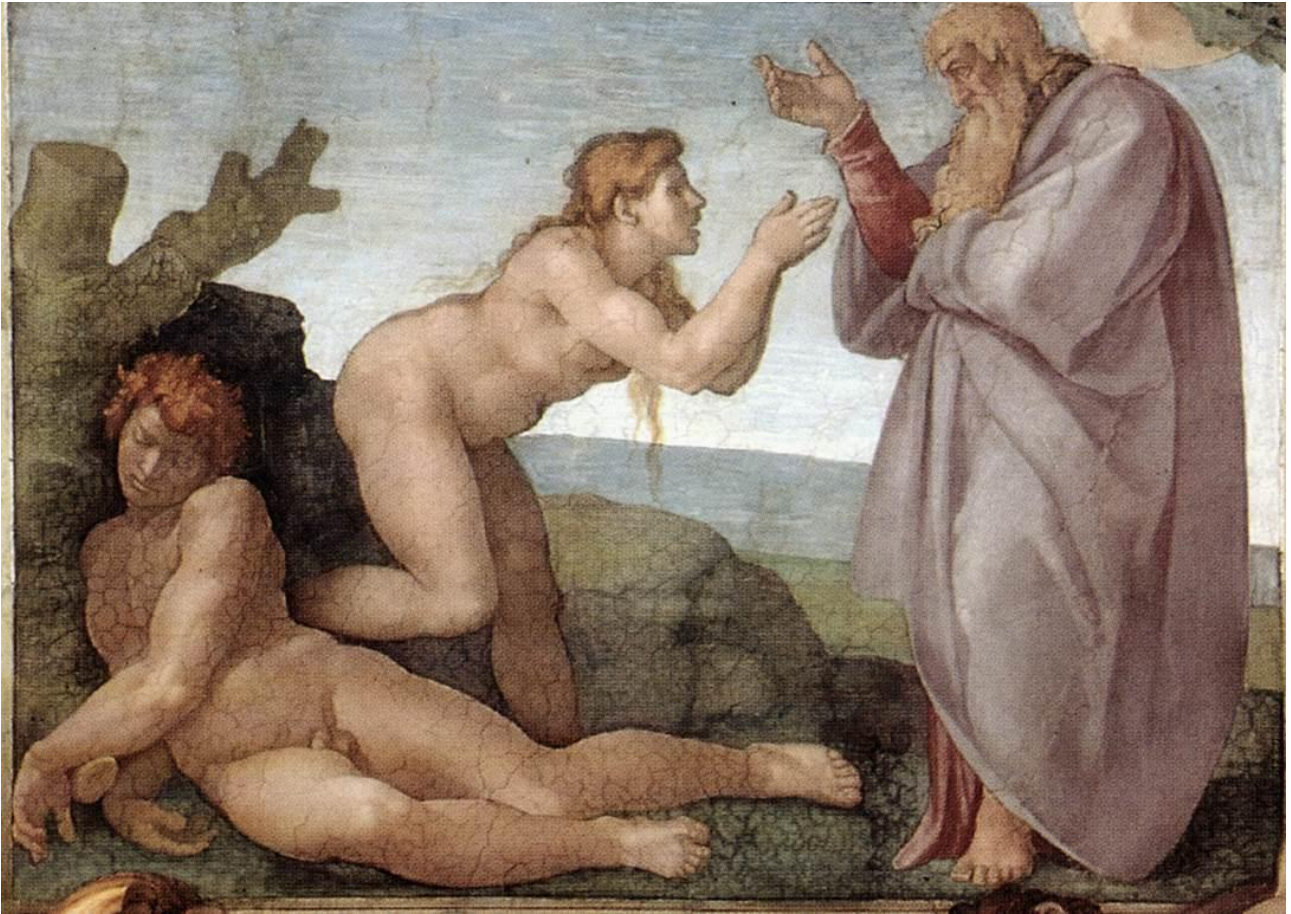
Ja Herra Jumala muovasi maan tomusta ihmisen ja puhalsi hänen sieraimiinsa elämän henkäyksen. Näin ihmisestä tuli elävä olento. Herra Jumala sanoi: "Ei ole hyvä ihmisen olla yksinään. Minä teen hänelle kumppanin, joka sopii hänen avukseen." Ja Herra Jumala muovasi maasta kaikki villieläimet ja kaikki taivaan linnut ja vei ne ihmisen luo nähdäkseen, minkä nimen hän kullekin antaisi. Ja jokainen elävä olento sai sen nimen, jolla ihminen sitä kutsui. Näin ihminen antoi nimet kaikille karjaeläimille, kaikille linnuille ja kaikille villieläimille. Mutta ihmiselle ei löytynyt sopivaa kumppania. Silloin Herra Jumala vaivutti ihmisen syvään uneen ja otti hänen nukkuessaan yhden hänen kylkiluistaan ja täytti kohdan lihalla. Herra Jumala teki tästä kylkiluusta naisen ja toi hänet miehen luo.

Keskustelu

Kun lähestyt rukousjakson loppua, sinua kutsutaan keskusteluun Jumalan kanssa. Voit kuvitella itsesi puhumaan Jeesukselle kuin ystävällesi, tuttavalliseen keskusteluun kaikesta siitä, mikä mietityttää sinua. Miten Jeesus vastaa? Jumala voi puhua mielikuvituksesi kautta. Usein saatamme saada odottamattomia tai nopeita vastauksia. Jos arvelet, että vastaus on mielessäsi, kysy itseltäsi, olisiko evankeliumin Jeesus voinut vastata niin. Useimmiten vastaus on: "kyllä". Pyhä Ignatius ehdottaa toisinaan, että keskustelun voi myös käydä Marian, Jumalan äidin tai Jumalan, Herramme Isän, kanssa.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Eevan luominen: Michelangelo Buonarroti, 1509, Sikstuksen kappeli. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Me olemme rakkaita Jumalan luotuja, Jumalan, joka hyvydessään kutsuu meitä rakastamaan elämää ja elämään sitä yhteydessä kaiken luodun kanssa.

Paavi Franciscus

Päivän rukousjakson kulku

Jokaiseen päivään kuuluu tässä materiaalissa seuraavat elementit:

Valmistautuminen: Voit aloittaa rukousjakson rauhoittumis- tai tietoisuusharjoituksella; omista sen jälkeen aikasi ja ajatuksesi Jumalalle.

Pyyntö: Jokaiseksi päiväksi ehdotetaan aihetta, lahjaa, jota voi pyytää Jumalalta.

Päivän teema: Raamatunteksti tai muu rukousjakson sisältö

Keskustelu: Puhumista Jeesukselle Kristukselle, Isälle Jumalalle kuten ystävä ystävälle. Kaiken rukouksessa esiin nouseen jakamista. Voidaan kutsua myös kollokvioksi.

Päätös: Rukousjakso päätetään yleensä tietyllä rukouksella, kuten Isä meidän tms.

Päivä 2

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että osaan kunnioittaa Jumalan hyvää luomistyötä.

Päivän teema

Lue raamatunteksti ja kuvittele Jumala luomassa maailmaa.

1. Moos. 1:1-5&26-31

Alussa Jumala loi taivaan ja maan. Maa oli autio ja tyhjä, pimeys peitti syvyydet, ja Jumalan henki liikkui vetten yllä. Jumala sanoi: "Tulkoon valo!" Ja valo tuli. Jumala näki, että valo oli hyvä. Jumala erotti valon pimeydestä, ja hän nimitti valon päiväksi, ja pimeyden hän nimitti yöksi. Tuli ilta ja tuli aamu, näin meni ensimmäinen päivä. Jumala sanoi: "Tehkäämme ihminen, tehkäämme hänet kuvaksemme, kaltaiseksemme, ja hallitkoon hän meren kaloja, taivaan lintuja, karjaeläimiä, maata ja kaikkia pikkueläimiä, joita maan päällä liikkuu."

Ja Jumala loi ihmisen kuvakseen, Jumalan kuvaksi hän hänet loi, mieheksi ja naiseksi hän loi heidät. Jumala siunasi heidät ja sanoi heille: "Olkaa hedelmälliset, lisääntykää ja täyttäkää maa ja ottakaa se valtaanne. Vallitkaa meren kaloja, taivaan lintuja ja kaikkea, mikä maan päällä elää ja liikkuu." Jumala sanoi vielä: "Minä annan teille kaikki siementä tekevät kasvit, joita maan päällä on, ja kaikki puut, joissa on siementä kantavat hedelmät. Olkoot ne teidän ravintonanne. Ja villieläimille ja taivaan linnuille ja kaikelle, mikä maan päällä elää ja liikkuu, minä annan ravinnoksi vihreät kasvit." Niin tapahtui. Ja Jumala katsoi kaikkea tekemäänsä, ja kaikki oli hyvää. Tuli ilta ja tuli aamu, näin meni kuudes päivä.

Keskustelu

Kuvittele puhuvasi Luojaalle, mitä haluat sanoa? Miten Luoja mahtaisi vastata?

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Marc Szeglat, Unsplash

Päivän ajatus

Jumala asuu minussa, tuo minut olevaksi, antaa minulle hengen, tunteet ja ymmärryksen.

Ignatius Loyola

Rukouksen syventäminen - toisto

Ignatius Loyolan Hengellisissä harjoituksissa jokaista raamatunkohtaa käytetään rukoukseen ainakin kaksi tai jopa neljä kertaa. Ajatuksena on, että toisella tai kolmannella kerralla rukous yksinkertaistuu ja syvenee. Tämä tapahtuu keskittymällä siihen, mikä pysäyttää sinut, mikä kosketi sinua, kun ensimmäisen kerran rukoilit ko. raamatunkohdan äärellä. Viimeinen rukouskerta on usein vain olemista. Erityisesti, kun rukoilet raamatunkertomuksen äärellä, vain asetut kertomukseen, katsot, kuulet, kosketat, maistat, haistat, vain olet kaikilla aisteillasi.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että osaan kunnioittaa Jumalan hyvää luomistyötä.

Päivän teema

Lue raamatunteksti Lectio Divinan avulla, anna sanojen ja lauseiden puhua.

Psalmi 104: 1&10-24

Ylistä Herraa, minun sieluni!
Herra, minun Jumalani,
miten suuri ja mahtava sinä olet!
Sinun vaatteenas on kirkkaus ja kunnia,
Vuorten rinteille sinä puhkaisit lähteet, vedet juoksevat puroina ja virtaavat laaksoissa.
Ne juottavat kaikki maan eläimet, villiaasikin saa sammuttaa janonsa.
Niiden äärellä asuvat taivaan linnut ja visertävät lehvissä vesien partailla.
Sinä juotat vuoret korkeuksien vesillä, ja maa kantaa sinun töittesi hedelmää.
Sinä kasvatat ruohon karjaa varten ja maan kasvit ihmisen viljeltäviksi,
että hän saisi leipänsä maasta.
Sinä kasvatat viinin ihmisen iloksi, öljyn hänen kasvojansa kaunistamaan
ja leivän hänen ruumiinsa voimaksi.
Ravituiksi tulevat myös Herran puut, Libanonin setrit, jotka hän istutti,
joiden oksille linnut tekevät pesänsä, joiden latvoissa haikaroilla on kotinsa.
Vuorten rinteillä asuvat kauriit, ja tamaanit löytävät turvansa kallioista.
Sinä panit kuun jakamaan aikaa, ja aurinko tietää laskemisensa hetken.
Sinä lähetät pimeyden, ja tulee yö, ja metsän eläimet hiipivät esiin.
Nuoret leijonat karjuvat saalistaan, pyytävät ruokaansa Jumalalta.
Kun aurinko nousee, ne piiloutuvat ja palaavat luoliinsa levolle.
Mutta ihminen lähtee askartensa ääreen ja tekee työtään, kunnes on ilta.
Lukumattomat ovat tekosi, Herra.
Miten viisaasti olet ne tehnyt!
Koko maa on täynnä sinun luotujasi.

Jatka meditaatiosta keskusteluun Jumalan kanssa ja sitten päätösrukoukseen.



Eedenin puutarha: Johann Wenzel Peter, 1800-26, Vatikaanin museot. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Jumala tekee työtään ja ahertaa puolestani kaikessa luodussa.

Ignatius Loyola

Pyyntö – lahja - armo

Päivittäisiin rukousjaksoihin kuuluu lahjan tai armon pyytäminen Jumalalta. Arkiretriitin aikana pyynnöt liittyvät päivän aiheeseen. Useimmiten lahja, jota pyydämme, on saada olla entistä intensiivisemmin mukana Kristuksen tuntemisessa, rakastamisessa ja seuraamisessa.

Rukousjaksojen ulkopuolella haluamme olla tietoisia omista tarpeistamme ja haaveistamme, niin että voimme kysyä Jumalalta, mitä todella tarvitsemme.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydä, mitä toivot. Tänäpä on se voi olla Jumalan luomistyön kunnioitusta ja ihmisen kutsumista toimimaan kanssaluojina ja kanssavarjelijoina.

Päivän teema

Lue alla oleva teksti ja anna sanojen ja lauseiden puhua.

Biodiversiteetin katoaminen

Paavi Franciscuksen kiertokirjeestä Laudato Si' - Ole ylistetty

32. Myös maan resursseja riistetään liian lyhytnäköisten talous-, kaupankäynti- ja tuotantomallien vuoksi. Metsien katoaminen merkitsee samalla sellaisten lajien katoamista, jotka tulevaisuudessa saattaisivat olla äärimmäisen tärkeitä resursseja paitsi ravinnonsaannin myös sairauksien parantamisen ja muiden tarkoitusten kannalta. Eri lajeilla on geenejä, jotka voivat olla tulevaisuuden avainresursseja inhimillisten tarpeiden tai ympäristöongelmien ratkaisemiseksi.

33. Eri lajeja ei kuitenkaan pidä ajatella vain mahdollisina hyödynnettävinä ”resursseina”, unohtaen, että niillä on arvo itsessäänkin. Vuosittain katoaa tuhansia kasvi- ja eläinlajeja, joita emme enää voi tuntea ja joita lapsemme eivät voi nähdä, koska ne on ainiaaksi menetetty. Enemmistö niistä kuolee sukupuuttoon ihmisen toimintaan liittyvistä syistä. Meidän takiamme tuhannet lajit eivät enää anna olemassaolollaan kunniaa Jumalalle eivätkä ne voi välittää meille omaa sanomaansa. Meillä ei ole oikeutta tähän.

Keskustelu

Puhu Jumalalle omin sanoin ympäristöstä ja siitä, miten ihmiset hyväksikäyttävät luomakuntaa. Mitkä ovat sinun huolesi ja pyyntösi?

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Brian McMahon, Unsplash.

Päivän ajatus

Rakkauden Jumala, näytä paikkamme tässä maailmassa kanavina sinun rakkaudellesi kaikkea luotua kohtaan.

Paavi Franciscus

Anna Jumalalle aikaa päivittäin

Arkiretriitissä suositeltavaa on olla uskollinen päivittäiselle rukousajalle. Päätä, mikä on sopivan mittainen rukousjakso, ja omista se Jumalalle.

Älä lopeta rukousta, vaikka mitään ei näyttäisikään tapahtuvan, tai rukoile pitempään kuin olet suunnitellut, jos kaikki sujuu hyvin. Jos totumme siihen, että luovutamme kun ei tunnu hyvältä, vaarana on rukouksen unohtuvan ja jäävän pois. Ja toisinaan rukouksen todellinen helmi tulee esiin jakson viimeisinä minuutteina.

Jos rukous on kuivaa, ja tekee mieli luovuttaa, ole avokätinen ajankäytössäsi, ja viivy rukouksessa muutama minuutti pitempään.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että osaan kunnioittaa Jumalan luomistyötä ja että ihmisiä kutsutaan toimimaan kanssaluojina ja kanssavarjelijoina.

Päivän teema

Lue alla oleva teksti ja pohdi, mitä se voisi merkitä sinulle ja sinun elämässäsi.

Ensimmäinen periaate ja elämän perusta

Meditaatio aprikoitavaksi

Jumala loi minut, jotta voisin tuntea, rakastaa ja palvella Jumalaa tässä elämässä, ja elää ilossa Jumalan kanssa tulevassa elämässä.

Universumi ja kaikki mitä siinä on, on rakastavan Jumalan luomaa. Minun tulee kunnioittaa sitä ja käyttää kaikkea luotua avuksi ylistykseen, kunnioitukseen ja palveluun. Niissä osissa elämäni, joissa minulla on vapaus valita, pyrin olemaan vapaa kaikesta kiinnittymisestä luotuihin asioihin, erityisesti rahaan, omaisuuteen ja maineeseen.

Minun ei tule horjahdella ratkaisuisiani luonnollisten taipumusten mukaan, esimerkiksi en pidä terveyttä parempana kuin sairautta, rikkautta parempana kuin köyhyyttä, kunniaa parempana kuin häpeää, pitkää elämää parempana kuin lyhyttä.

En anna minkään tulla itseni ja Jumalan väliin.

Minun tulee aina pyrkiä toteuttamaan se, minkä ajattelen olevan Jumalan tahto, koska syvällä itsessäni tiedän, että Jumala haluaa aina parasta minulle ja muille. Ainoa tahtoni on valita se, mikä johtaa minut syvempään yhteyteen Jumalan kanssa.

Ehdotus

Pohdi tätä meditaatiota silloin tällöin seuraavan viikon aikana.



Swapnil Dwivedi, Unsplash

Jeremia 18: 1-6

Jeremialle tuli tämä Herran sana: "Mene savenvalajan työpajaan! Siellä saat kuulla, mitä minä haluan sanoa sinulle." Minä menin savenvalajan työpajaan, jossa hän parhaillaan työskenteli pyöränsä ääressä. Jos valmistumassa oleva astia meni pilalle hänen käsissään, hän muotoili samasta savesta uuden, sellaisen kuin halusi.

Silloin minulle tuli tämä Herran sana: "Enkö minä, Herra, voi tehdä sinulle, Israelin kansa, samalla tavalla kuin tämä savenvalaja savelleen? Katso, niin kuin savi on valajan kädessä, niin sinä, Israelin kansa, olet minun kädessäni.

Päivän ajatus

Ihminen on luotu ylistämään, kunnioittamaan ja palvelemaan Jumalaa.

Ignatius Loyola

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että osaan arvostaa omaa luotuisuuttani ja sitä, että Jumala iloitsee minusta.

Päivän teema

Lue raamatunteksti ja anna sanojen puhua sinulle Lectio Divinan avulla.

Psalmi 139: 1-18

Herra, sinä olet minut tutkinut, sinä tunnet minut.
Missä olenkin, minne menenkin, sen sinä tiedät,
jo kaukaa sinä näet aikeeni.
Kuljen tai lepään, kaiken olet mitannut, perin pohjin sinä tunnet minun tekemiseni.
Kielelläni ei ole yhtäkään sanaa, jota sinä, Herra, et tuntisi.
Sinä suojaat minua edestä ja takaa, sinä lasket kätesi minun päälleni.
Sinä tiedät kaiken. Se on ihmeellistä, siihen ei ymmärrykseni yllä.
Minne voisin mennä sinun henkesi ulottuvilta, minne voisin paeta sinun edestäsi?
Vaikka nousisin taivaaseen, sinä olet siellä,
vaikka tekisin vuoteeni tuonelaan, sielläkin sinä olet.
Vaikka nousisin lentoon aamuruskon siivin tai muuttaisin merten taa,
sielläkin sinä minua ohjaat, talutat väkevällä kädelläsi.
Vaikka sanoisin: "Nyt olen pimeyden kätköissä, yö peittää päivän valon",
sinulle ei pimeys ole pimeää, vaan yö on sinulle kuin päivänpaiste, pimeys kuin kirkas valo.
Sinä olet luonut minut sisintäni myöten, äitini kohdussa olet minut punonut.
Minä olen ihme, suuri ihme, ja kiitän sinua siitä.
Ihmeellisiä ovat sinun tekosi, minä tiedän sen.
Minä olen saanut hahmoni näkymättömissä, muotoni kuin syvällä maan alla,
mutta sinulta ei pieninkään luuni ole salassa.
Sinun silmäsi näkivät minut jo idullani, sinun kirjaasi on kaikki kirjoitettu.
Ennen kuin olin elänyt päivääkään, olivat kaikki päiväni jo luodut.
Kuinka ylivertaisia ovatkaan sinun suunnitelmasi,
Jumala, kuinka valtava onkaan niiden määrä!
Jos yritän niitä laskea, niitä on enemmän kuin on hiekanjyviä.
Minä lopetan, mutta tiedän: sinä olet kanssani.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Jumalan käsi, Auguste Rodin, Kuva Ad Meskens, Met Museum of Art, Wikimedia Commons

Päivän ajatus

Paras osuus hyvän ihmisen elämässä ovat hänen pienet, nimettömät ja unohdetut ystävälliset ja rakastavat tekonsa.

William Wordsworth

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että osaan täysin kunnioittaa Jumalan hyvää luomistyötä.

Päivän teema

Lue raamatunteksti ja kuvittele, miten Jumala katsoo maailmaa.

Jesaja 55: 1-2, 6-12

Kuulkaa, kaikki janoiset! Tulkaa veden ääreen!

Te, joilla ei ole rahaa, tulkaa, ostakaa viljaa ilmaiseksi, syökää, ottakaa maksutta viiniä ja maitoa!

Miksi punnitsette hopeaa maksuksi siitä, mikä ei ole leipää, vaihdatte työstä saamanne palkan siihen, mikä ei tee kylläiseksi?

Kuulkaa minua, niin saatte syödä hyvin, te saatte nauttia parhaista herkuista.

Etsikää Herraa, kun hänet vielä voi löytää, huutakaa häntä avuksi, kun hän on lähellä!

Hylätköön jumalaton tiensä ja väärintekijä juonensa, kääntyköön takaisin Herran luo, sillä hän armahtaa, turvautukoon Jumalaan, sillä hänen anteeksiantonsa on runsas.

-- Minun ajatukseni eivät ole teidän ajatuksianne eivätkä teidän tienne ole minun teitänne, sanoo Herra.

Sillä niin korkealla kuin taivas kaartuu maan yllä, niin korkealla ovat minun tieni teidän teittenne yläpuolella ja minun ajatukseni teidän ajatustenne yläpuolella.

Niin kuin sade ja lumi tulevat taivaasta eivätkä sinne palaa

vaan kastelevat maan, joka hedelmöityy ja versoo ja antaa kylväjälle siemenen ja nälkäiselle leivän, niin käy myös sanan, joka minun suustani lähtee: se ei tyhjänä palaa vaan täyttää tehtävän, jonka minä sille annan, ja saa menestymään kaiken, mitä varten sen lähetän.

Iloiten te saatte lähteä matkaan, ja onnellisesti te pääsette perille.

Vuoret ja kukkulat riemuitsevat teidän edessänne, ja kaikki metsän puut taputtavat käsiään.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Ja Ma, Unsplash

Päivän ajatus

Kaikki luotusi ylistävät sinua, Jumala!

Franciscus Assisilainen

Anteliaisuuden Henki

Retriitissä ihmiseltä pyydetään ensisijaisesti rehellisyyttä ja anteliaisuutta. Meidän tulisi etsiä ja kehittää avoimuuden ja kiitollisuuden asennetta.

Antaminen tuottaa yleensä suuremman ilon kuin vastaanottaminen.

Sinua kutsutaan etsimään vastausta Jumalan tahtoon, Jumala, joka loi sinut rakkaudessaan kietoo sinut huolenpitoon ja huolehtimiseen.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että osaisin arvostaa Jumalan rakastavaa suunnitelmaa ihmiskunnalle.

Päivän teema

Lue teksti käyttäen Lectio Divinaa.

Kol. 1: 15-20

Jeesus Kristus on näkymättömän Jumalan kuva, esikoinen, ennen koko luomakuntaa syntynyt. Hänen välityksellään luotiin kaikki, kaikki mitä on taivaissa ja maan päällä, näkyvä ja näkymätön, valtaistuimet, herruudet, kaikki vallat ja voimat. Kaikki on luotu hänen kauttaan ja häntä varten. Hän on ollut olemassa ennen kaikkea muuta, ja hän pitää kaiken koossa. Hän on myös ruumiin pää, ja ruumis on seurakunta. Hän on alku. Hän nousi esikoisena kuolleista, jotta hän olisi kaikessa ensimmäinen. Jumala näki hyväksi antaa kaiken täyteyden asua hänessä sekä hänen välityksellään tehdä sovinnon ja hänen ristinsä verellä vahvistaa rauhan kaiken kanssa, mitä on maan päällä ja taivaissa.

Keskustelu

Puhu Kristukselle omin sanoin kuten ystävä tai johtaja. Voi olla, että haluat puhua siitä, mitä tämä raamatunkohta Paavalin kirjeestä Kolossalaisille merkitsee sinulle.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.

Jeesus Kristus Jumalan ilmestyksenä

Ihminen ei pysty käsittämään iankaikkisuutta. Kaikki, mitä viisi aistiamme kertovat, on rajoitettua. Kristityt kuitenkin uskovat, että hyvä Luoja Jumala on vastuussa kaikesta olevasta. Voimme joskus kokea häivähdyksen toisesta valtakunnasta, tai jostakin materiaalisen maailman tuolla puolen, auringonlaskun kirkkaudessa, tai luonnon ihmeellisyydessä. Kristityille Jumala on ilmestynyt Jeesuksen Kristuksen persoonassa, siinä mitä Hän sanoo ja tekee. Kun näemme Kristuksen,

näemme Jumalan. Siksi tässä retiriitissä vietämme niin paljon aikaa Jeesuksen elämän äärellä rukoillen.



Pelastaja, El Greco 1610, El Greco Museum, Toledo, Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Kaikki, mitä minä voin tehdä, on antaa Jumalan kunnian säteillä minussa, antaa Jumalan olla Jumala omassa elämässäni.

Gerard W Hughes SJ

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että ymmärrän, että Jumalan suunnitelmat tuntuvat joskus ihmisistä oudoilta.

Päivän teema

Lue teksti ja kuvittele olevasi yksi kertomuksen henkilöistä. Kuvittele miltä tilanne mahtoi hänestä tuntua.

Apt.t. 9:10-19

Damaskoksessa oli Ananias-niminen opetuslapsi. Herra puhutteli häntä näyssä: "Ananias!" "Tässä olen, Herra", hän vastasi. Herra sanoi: "Mene Suorallekadulle ja kysy Juudaksen talosta Saulia, jota kutsutaan Tarsolaiseksi. Hän rukoilee, ja näyssä hän on nähnyt, että Ananias-niminen mies tulee sisään ja panee kätensä hänen päälleen, jotta hän saisi näkönsä takaisin." Ananias vastasi: "Herra, minä olen monilta kuullut, kuinka paljon pahaa se mies on Jerusalemissa tehnyt sinun pyhillesi. Tännekin hän on tullut ylipappien valtuuttamana vangitsemaan kaikki, jotka huutavat avuksi sinun nimeäsi." Mutta Herra sanoi hänelle: "Mene, minä olen valinnut hänet aseekseni, tunnustamaan nimeäni maailman kansojen ja kuninkaiden ja myös Israelin kansan edessä. Minä tulen osoittamaan hänelle, että hän joutuu paljon kärsimään minun nimeni tähden."

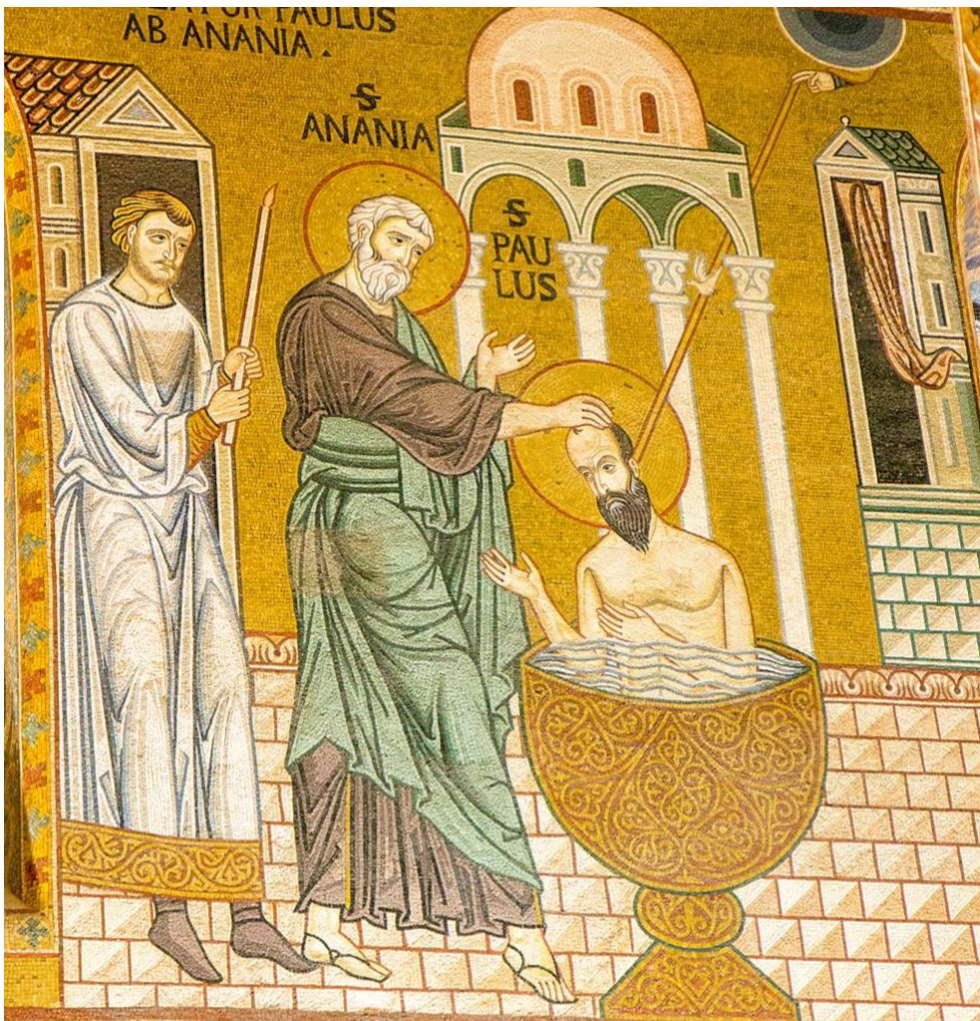
Ananias lähti. Hän meni sisälle taloon, pani kätensä Saulin päälle ja sanoi: "Saul, veljeni! Herra on lähettänyt minut -- Jeesus, joka ilmestyi sinulle, kun olit matkalla tänne. Hän lähetti minut, jotta saisit näkösi takaisin ja täytyisit Pyhästä Hengestä." Samassa oli kuin suomut olisivat pudonneet Saulin silmistä, ja hän näki jälleen. Hän nousi jalkeille, ja hänet kastettiin. Ruokaa nautittuaan hän taas voimistui.

Keskustelu

Puhu Jeesukselle omin sanoin. Vaihtoehtoisesti voit kuvitella puhuvasi Paavalille tai Ananiaalle.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Paavalin kaste. Palermo. Kuva José Luiz Fernandes Ribeiro. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Emme voi muuttaa persoonallisuuttamme, mutta voimme muuttaa tavoitteita. Saul Tarsolainen oli maineensa mukaan kapeakatseinen mies, joka halusi päästä eroon Kristuksen tien seuraajista. Hän oli tehtävän toteuttamisessa kiihkeä ja innokas. Keskusteltuaan Kristuksen kanssa hän sai uuden nimen ja oli yhtä kiihkeän innokas saamaan ihmisiä Kristuksen puolelle. Jumala halusi Paavalin olevan puolellaan rakentamassa kirkkoa eikä tuhoamassa sitä. Paavalin tavoin sinä et ehkä voi muuttaa persoonallisuuttasi, mutta oletko tyytyväinen tavoitteisiisi?

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että ymmärrän, miten radikaali ja kaiken vaativa Jumalan kutsu voi olla.

Päivän teema

Lue teksti käyttäen ja kuvittele olevasi yksi kertomuksen henkilöistä kuuntelemassa Jeesusta. Kuvittele miltä tilanne mahtoi hänestä tuntua.

Luuk. 14:25-33

Jeesuksen mukana kulki suuri joukko ihmisiä. Hän kääntyi ja sanoi heille: "Jos joku tulee minun luokseni mutta ei ole valmis luopumaan isästään ja äidistään, vaimostaan ja lapsistaan, veljistään ja sisaristaan, vieläpä omasta elämästään, hän ei voi olla minun opetuslapseni. Joka ei kanna ristiään ja kulje minun jäljessäni, ei voi olla minun opetuslapseni.

Jos joku teistä aikoo rakentaa tornin, niin kai hän ensin istuutuu arvioimaan kustannuksia nähdäkseen, onko hänellä varoja rakentaa se valmiiksi. Muuten voi käydä niin, että hän laskee perustuksen mutta joutuu jättämään työn kesken. Silloin kaikki, jotka tämän näkevät, alkavat pilkata häntä: 'On siinäkin mies! Alkoi rakentaa, mutta kesken se jäi.'

"Tai jos kuningas on lähdessä taisteluun toista kuningasta vastaan, niin kai hän ensin istuutuu harkitsemaan, pystyykö hän kymmenellätuhannella miehellä kohtaamaan vihollisen, joka on tulossa kahdenkymmentuhannen miehen voimalla. Ellei hän siihen pysty, hän lähettää rauhanneuvottelijoita, kun vihollinen on vielä kaukana. "Tietäkää siis: yksikään teistä ei voi olla minun opetuslapseni, ellei hän luovu kaikesta, mitä hänellä on.

Keskustelu

Puhu Jeesukselle omin sanoin kuten ystävä tai johtaja. Voit haluta puhua siitä, miten sinua kutsutaan seuraamaan Jeesusta.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Aaron Burden, Unsplash

Päivän ajatus

Aarre on kätkeyty sinne, mitä pidät kaikkein epätodennäköisempänä – sinuun.

Gerard W. Hughes SJ

Prioriteetit

Tämän päivän tekstissä on kova sävy. Jeesus puhuu suurelle väkijoukolle, joka seurasi häntä. Jeesuksen seuraaminen ei ole kävelyä mukavalla polulla puistossa, vaan elämänmittaista sitoutumista. Sitoutumisen tulee mennä perheen ja omaisuuden edelle. Kaikkia meitä ei kuitenkaan kutsuta jättämään ystäviä ja sukua ollaksemme Jeesuksen opetuslapsia, mutta kaikki kristityt on kutsuttu asettamaan evankeliumin arvot etusijalle.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että havaitsen, miten Jumala on läsnä ja tekee työtään elämässäni.

Päivän teema

Katso taaksepäin elämääsi. Huomaatko Jumalan työn?

Taaksepäin katsominen: Kiinnitä huomiosi siihen, missä olet tuntenut rakkautta ja rakastettuna olemista, missä olet tuntenut eniten elämää ja innostusta, missä olet tuntenut olevasi oma itsesi.

Voi olla, että haluat aloittaa lapsuudestasi, tai voit antaa yhden muiston johtaa toiseen, ei välttämättä loogisesti tai kronologisesti.

Muisteleminen: Muistele ihmisiä ja tapahtumia elämässäsi, ja sitä mitä tunsit.

Muistele sekä hyviä että kipeitä asioita, niitä, jotka antavat merkityksen elämällesi ja niitä, jotka hämmentävät sinua, tai joilla ei tunnu olevan positiivista puolta.

Paraneminen? Tuliko vastaasi kipeitä muistoja, joiden kohdalla on syytä rukoilla paranemista? Jos näin on, käytä hiukan aikaa ja pyydä Jumalalta apua asioiden käsittelemiseen.

Kiittäminen: Kun katsot taakse, voitko päättää mietiskelyn kiitollisuuteen elämästäsi tähän asti? Ole rehellinen, ilmaise aidot tunteesi!

Keskustelu

Puhu Jumalalle omin sanoin, mieti, miten Hän vastaisi.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Mario Dobelmann, Unsplash

Päivän ajatus

Meidän tulee olla pyhiinvaeltajia, jotka ovat valmiita menemään missä ikinä voimme palvella Jumalaa parhaiten.

St Francis Xavier SJ

Miksi rukoilemme?

Avilan Teresalla oli kuva rukouksesta: Aivan kuin kasvit tarvitsevat vettä kasvaakseen, rukouksen tarkoitus on, että me voisimme kukoistaa.

Rukous on elämämme kukkia varten.

Me emme rukoile päästäksemme Jumalan suosioon, vaan siksi, että voisimme elää syvempää elämää ja seurata lähemmin tietä, jolle Jeesus meidät kutsuu. Rukous on hengellistä kasvua varten, ei Jumalan iloksi tai hänen tyydyttämisekseen.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voin jakaa Aatamin ja Eevan kokemuksen siitä, että häpeä ja hämmennys ovat tulleet synnin kautta.

Päivän teema

Lue teksti ja mieti, mitä se kertoo sinulle ja sinun elämästäsi. Voit haluta kuvitella olevasi Aatami tai Eeva.

1. Moos. 3: 1-7

Käärme oli kavalin kaikista eläimistä, jotka Herra Jumala oli luonut. Se sanoi naiselle: "Onko Jumala todella sanonut: 'Te ette saa syödä mistään puutarhan puusta'?" Nainen vastasi käärmeelle: "Kyllä me saamme syödä puutarhan puiden hedelmiä. Vain siitä puusta, joka on keskellä paratiisia, Jumala on sanonut: 'Älkää syökö sen hedelmiä, älkää edes koskeko niihin, ettette kuolisi.'" Silloin käärme sanoi naiselle: "Ei, ette te kuole. Mutta Jumala tietää, että niin pian kuin te syötte siitä, teidän silmänne avautuvat ja teistä tulee Jumalan kaltaisia, niin että tiedätte kaiken, sekä hyvän että pahan." Nainen näki nyt, että puun hedelmät olivat hyviä syödä ja että se oli kaunis katsella ja houkutteleva, koska se antoi ymmärrystä. Hän otti siitä hedelmän ja söi ja antoi myös miehelleen, joka oli hänen kanssaan, ja mieskin söi. Silloin heidän silmänsä avautuivat, ja he huomasivat olevansa alasti. He sitoivat yhteen viikunanlehtiä ja kietoivat ne vyötärölleen.

Keskustelu

Puhu Jeesukselle omin sanoin kuten ystävä tai johtaja. Voit haluta puhua siitä, mitä tämä teksti herättää sinussa.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Kiusaus. William Strang 1899, Tate Gallery. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Vain silloin, kun tunnemme Jumalan anteeksiannon, olemme todella uudestisyntyneet.
Syntimme tunnustamalla löydämme itsemme uudelleen.

Paavi Franciscus

Synti

Tällä viikolla tutkiskellemme synnin seurauksia elämässämme. Ilman ymmärrystä hyvästä ja pahasta se ei ole mahdollista. Voisiko olla niin, että tässä moraalisessa merkityksessä, kyky erottaa hyvä ja paha toisistaan erottaa ihmisen muista luoduista?

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän häpeän ja hämmennyksen tunnetta, syvää ymmärrystä synnin vaikutuksista itsessäni.

Päivän teema

Lue teksti ja kuvittele itsesi joksikin henkilöksi kertomuksessa. Mieti, millaisia tapahtumat olivat tämän henkilön kannalta.

Matt. 3: 1-2, 5-10

Noihin aikoihin Johannes Kastaja tuli ja alkoi julistaa Juudean autiomaassa: "Kääntykää, sillä taivasten valtakunta on tullut lähelle!" Hänen luokseen tuli paljon väkeä Jerusalemissa, joka puolelta Juudeaa ja kaikkialta Jordanin ympäristöstä. He tunnustivat syntinsä, ja Johannes kastoi heidät Jordanissa. Mutta kun Johannes näki, että hänen kasteelleen oli tulossa myös monia fariseuksia ja saddukeuksia, hän sanoi heille: "Te käärmeen sikiöt! Kuka teille on sanonut, että te voitte välttää tulevan vihan? Tehkää hedelmää, jossa kääntymyksenne näkyy! Älkää luulko, että voitte ajatella: 'Olemmehan me Abrahamin lapsia.' Minä sanon teille: Jumala pystyy herättämään Abrahamille lapsia vaikka näistä kivistä. Kirves on jo pantu puun juurelle. Jokainen puu, joka ei tee hyvää hedelmää, kaadetaan ja heitetään tuleen."

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.

Päivän ajatus

Rakkaus tulee näkyviin ennemmin teoissa kuin sanoissa.

Ignatius Loyola, Hengelliset harjoitukset 230



Johannes Kastaja saarnaa. Bartholomeus Breenbergh, 1634, Metropolitan. Wikimedia Commons.

Puhu ystävälle – keskustelu Jumalan kanssa

Tässä retriitissä, kun olet lopettanut raamatun tekstin äärellä rukoilemisen tai päivittäisen mietiskelyn, Pyhä Ignatius ehdottaa, että keskustelet Jeesuksen kanssa kuten ystävä keskustelee ystävän kanssa, tai palvelija isäntänsä tai emäntänsä kanssa. Ideana on, että keskustelu on ystävällinen ja vilpitön. Se on hetki, jolloin voit keskustella siitä, mitä mieleesi on rukouksessa tullut. Mitä tunteita, asioita, mitä yllätyksiä on tullut rukousjakson aikana?

Puhu siitä, mikä sinut on pysäyttänyt rukouksessa ja kuvittele, mitä Jeesus mahtaisi vastata.

Uskomme, että meitä johdatetaan kuulemaan Kristuksen vastaukset, ja että ne ovat ne vastaukset, jotka Jumala haluaa meidän kuulevan. Jos olemme yllättyneitä, voimme aina kysyä: "Olisiko tämä sellainen vastaus, jonka Jeesus antaisi?" Vastaus on yleensä: "kyllä".

Joskus Ignatius pyytää meitä keskustelemaan Marian, Jumalan äidin kanssa, tai Isän Jumalan kanssa. Hengellisissä harjoituksissa tätä keskustelua kutsutaan kollokvioksi.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän häpeää ja surua synneistäni.

Päivän teema

Lue teksti ja mieti, mikä siitä sinulle nousee esiin.

Room. 7: 14-23

Me tiedämme, että laki on hengellinen. Minä sitä vastoin olen turmeltunut ihminen, synnin orjaksi myyty. En edes ymmärrä, mitä teen: en tee sitä, mitä tahdon, vaan sitä, mitä vihaan. Ja jos kerran teen sitä, mitä en tahdo, silloin myönnän, että laki on hyvä. Niinpä en enää teekään itse sitä, mitä teen, vaan sen tekee minussa asuva synti. Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. En tee sitä hyvää, mitä tahdon, vaan sitä pahaa, mitä en tahdo. Mutta jos teen sitä, mitä en tahdo, en tee sitä enää itse, vaan sen tekee minussa asuva synti. Huomaan siis, että minua hallitsee tällainen laki: haluan tehdä hyvää, mutta en pääse irti pahasta. Sisimmässäni minä iloiten hyväksyn Jumalan lain, mutta siinä, mitä teen, näen toteutuvan toisen lain, joka sotii sisimpäni lakia vastaan. Näin olen ruumiissani vaikuttavan synnin lain vanki.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.

Päivän ajatus

Kiitän Jumalaa siitä, että Hän on antanut minulle elämän, ja lupaan toimia paremmin tulevaisuudessa, Hänen armossaan.

Ignatius Loyola



Nik Shuliahin, Unsplash.

Kutsu

Kristuksen kutsun hinta voi olla suuri, kaikki eivät pysty ottamaan radikaalia askelta ja seurata. Kutsut ovat erilaisia.

Jeesus kutsui opetuslapsensa ja he seurasivat häntä ympäri maata. Mies, joka parantui demonien vallasta Gadarenesissa pyysi päästä seuraamaan, mutta hänen tehtävänsä oli kertoa Jumalan teoista ihmisille omassa maassaan.

Kutsu kuuluu tänään. Ei maksa vaivaa murehtia kutsua, jonka kuulimme vuosia sitten, mutta johon emme vastanneet. Paha haluaa hämmentää meitä menneisyyden kutsuilla, joille emme enää voi mitään. Hukatut mahdollisuudet, virheet ja vanhat synnit on annettu anteeksi, meidän täytyy jatkaa eteenpäin. Hyvä Jumala kutsuu meidät uudestaan tänään. Meitä kutsutaan kohtaamaan tulevaisuus innolla ja toiveikkaasti. Mitä Kristus kutsuu sinua tekemään tässä ja nyt?

Synti, turtuminen ja hukatut mahdollisuudet

Syntien mietiskelyn ei ole tarkoitus olla aikaa, jolloin tuntuu pahalta tai kieriskellään syyllisyydessä ja keskitytään omaan itseensä. Se antaa mahdollisuuden verrata omaa itsekkyyttäni, rakkaudettomuuttani ja epärehellisyyttäni Jumalan osoittamaan uskolliseen rakkauteen. On hyvä huomata, että mitä olenkaan tehnyt, se annetaan anteeksi. Mikään ei ole salassa Jumalalta. Voin hyväksyä tämän mielen tasolla, mutta silti jättää jotkin osat elämästäni rukouselämän ulkopuolelle, asiat, joiden puolesta en pidä sopivana tai mukavan rukoilla. Se on inhimillistä, mutta jopa kiusaukset ja synnit voi jakaa Jumalan kanssa.

Valmistautuminen

Tulen universumin Luojan, Isän, Äidin, minua syvästi rakastavan luokse. Pyydän, että rukoukseni on Jumalan mielen mukaista.

Pyyntö

Pyydän armoa tuntea häpeää ja surua synneistäni, kun pohdin synnin vaikutusta, rakkauden mahdollisuuksia, jotka ole ohittanut elämässäni.

Päivän teema

Katselen mielessäni kaikkea sellaista, mitä olen elämässäni tehnyt, ja mitä nyt kadun. Ajattelen ihmisiä, joita olen satuttanut. Ajattelen kateellisuutta, itsekkyyttä, huolehtimista vain siitä, mitä ihmiset minusta ajattelevat, valheita, empatian puutetta toisia ihmisiä ja heidän tunteitaan kohtaan.

Vertaan reaktiotani Jumalan, elämän ja rakkauden lähteen reaktioon.

Muistan, että Jumala on antanut minulle elämän ja persoonallisuuden, luontaiset kyvyt ja vahvuuden.

Ajattelen kaikkia ihmisiä, jotka ovat rakastaneet minua.

Huomaan, miten olen saanut hyviä asioita elämästäni, ravintoa, lämpöä, maan hedelmiä, inhimillistä huolenpitoa ja lämpöä.

Keskustelu

Puhu Jeesukselle omin sanoin. Voit kuvitella kohtaavasi Kristuksen ristillä. Kysy itseltäsi:

Mitä olen antanut Kristukselle?

Mitä nyt annan Kristukselle?

Mitä voisin antaa Kristukselle?

Kerro hänelle omista heikkouksistasi ja epäonnistumisista täydessä rakkaudessa, tule tietoiseksi hänen vastauksestaan.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Christian Newman, Unsplash.

Päivän ajatus

Jumalassa, millään synnillä ei ole viimeistä sanaa. Älä pelkää: Jumala rakastaa sinua, rakastaa sinua sellaisena kuin olet, vain Hänen rakkautensa voi muuttaa elämäsi.

Paavi Franciscus

Rehellisyys

Voimme oppia virheistämme. Mistä olen ottanut opikseni elämäni varrella? Miten olen kasvanut syntieni kautta? Ovatko virheeni saaneet kasvamaan aikuiseksi ja tuoneet ymmärrystä toisiin?

Miten voin elää rakastavampaa elämää tästä eteenpäin?

Tämän päivän mietiskelyn on tarkoitus katsoa syvälle omaan itseen, tuoda Jumalan eteen ne asiat, jotka mieluiten jättäisi piiloon. Vain ilman mitään piilotettua voi olla avoin parantavalle kosketukselle, varauksettomalle rakkaudelle ja Jumalan anteeksiannolle. Vain silloin kun tunnustan, etten selviydy yksin, että minulla on heikkouksia, että olen tehnyt syntiä, että tarvitsen Jumalaa, voin rakentaa Jumalaan todellisen suhteen, kuten luotu Luojaansa. Kun hyväksyn täysin, että minulle on annettu anteeksi, voin antaa anteeksi itselleni.

Voi olla, että tunnet tarvetta toistaa tämän mietiskelyn muutamia kertoja.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydä syvää ymmärrystä siitä, miten helppoa on nähdä toisten synnit ja olla huomaamatta omiaan. Pyydän häpeää ja surua omien syntieni puolesta.

Päivän teema

Lue teksti, jossa Jeesus puhuu suurelle ihmisjoukolle, ja tutki, mikä pysäyttää sinut.

Matt. 7: 1-5

"Älkää tuomitko, ettei teitä tuomittaisi. Niin kuin te tuomitsette, niin tullaan teidät tuomitsemaan, ja niin kuin te mittaatte, niin tullaan teille mittaamaan. Kuinka näet roskan veljesi silmässä, mutta et huomaa, että omassa silmässäsi on hirsi? Kuinka voit sanoa veljellesi: 'Annapa kun otan roskan silmästäsi', kun omassa silmässäsi on hirsi? Sinä tekopyhä! Ota ensin hirsi omasta silmästäsi, vasta sitten näet ottaa roskan veljesi silmästä.

Keskustelu

Kuvittele puhuvasi Jeesukselle, mitä haluat sanoa? Miten Jeesus mahtaisi vastata?

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.

Päivän ajatus

Toisten tuomitseminen tekee meidät sokeiksi, kun taas rakkaus valaisee. Tuomitsemalla toisia sokaisemme itsemme niin omalta pahuudeltamme kuin armoltakin, jonka toiset ansaitsevat aivan yhtä lailla kuin me itse.

Dietrich Bonhoeffer

Toisten ihmisten sanomisten ottaminen hyvään käyttöön

Pyhä Ignatius kannustaa Hengellisten harjoitusten johdannossa antamaan ihmisille kiitosta epäilyistä.

”Sekä harjoitusten antaja että niiden suorittaja hyötyvät siitä, että ovat laittavat hyvään käyttöön toisten sanomisen, sen sijaan että tuomitsevat sen suoralta kädeltä. Jos vaikuttaa siltä, että toinen on väärässä, kysy mitä hän tarkoittaa. Jos hän on tehnyt virhetulkinnan, häntä pitää oikaista kaikella ystävällisyydellä. (Hengelliset harjoitukset 22)

On vaarallista, jos kuuntelemme ihmisiä etsien heistä virheitä. Meidän pitäisi ennemminkin kuunnella ihmisiä etsien sitä, miten voimme hyödyntää heidän sanomaansa. Toinen vaara on, että kuuntelemme ihmisiä ajatellen, että he sanovat tai tekevät asioita vain ärsyttääkseen tai lannistaakseen meitä. Me oletamme pahoja tausta-ajatuksia toisten sanoissa ja teoissa. Ignatius kehottaa meitä olettamaan aina hyvää. Tällä tavoin emme luo huonoa henkeä sinne, missä sitä ei ole. Tai vaikka huono henki oli sanotun taustalla, emme suuretele ongelmaa vaan annamme tilaa sovinnolle.



J C Wilmore. Wikimedia Commons.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että ymmärrän oman syntisyyteni, tunnen siitä surua ja pyydän anteeksiantoa.

Päivän teema

Lue hitaasti teksti ja kiinnitä huomiosi siihen, mikä pysäyttää sinut.

Ps 51: 3-15

Jumala, ole minulle armollinen hyvyydessäsi, pyyhi pois minun syntini suuren laupeutesi tähden. Pese minut puhtaaksi rikoksestani ja anna lankeemukseni anteeksi.

Minä tiedän pahat tekoni, minun syntini on aina minun edessäni.
Sinua, sinua vastaan olen rikkonut, olen tehnyt vastoin sinun tahtoasi.
Oikein teet, kun minua nuhtelet, ja syystä sinä minut tuomitset.
Syntinen olin jo syntyessäni, synnin alaiseksi olen siinnyt äitini kohtuun.

Mutta sinä tahdot sisimpääni totuuden -- ilmoita siis minulle viisautesi!
Vihmo minut puhtaaksi iisopilla ja pese minut lunta valkeammaksi.
Suo minun kuulla ilon ja riemun sana, elvytä mieli, jonka olet murtanut.
Käännä katseesi pois synneistäni ja pyyhi minusta kaikki pahat tekoni.

Jumala, luo minuun puhdas sydän ja uudista minut, anna vahva henki.
Älä karkota minua kasvojesi edestä, älä ota minulta pois pyhää henkeäsi.
Anna minulle jälleen pelastuksen riemu ja suo minun iloiten sinua seurata,
niin opetan tiesi sinusta luopuneille, ja he palaavat sinun luoksesi.

Keskustelu

Puhu Jeesukselle omin sanoin siitä, mitä rukouksessasi nousi esiin ja miltä se tuntui.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Tuhlaajapojan paluu, Rembrandt 1669, Eremitaasi, Pietari. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Jumala odottaa meitä: Hän ei väsy, Hän ei menetä toivoaan.

Paavi Franciscus

Inspiroivat johtajat – meditaatio

Tässä kohdassa Hengellisiä harjoituksia Ignatius kehottaa mietiskelemään Valtakuntaa. Kun hän kirjoitti Hengelliset harjoitukset lähes 500 vuotta sitten, monien taistelujen aikaan, hyvän kuninkaan seuraaminen innosti nuorta aatelista. Nykyään voimme pitää rehellistä ja uudistavaa poliittista johtajaa inspiroivampana.

Valmistautuminen

Tulen universumin Luojan, minua rakastavan Isän ja Äidin eteen. Pyydän, että rukoukseni on Jumalan tahdon mukaista.

Pyyntö

Pyydän, että kuulen Kristuksen kutsun ja vastaan siihen.

Päivän teema

Kuvittelen ihmisen, johtajan, joka lupaa työskennellä parantaakseen ympäristön, tarjotakseen huolenpitoa köyhille ja syrjäytyneille, rakentaakseen oikeudenmukaisen yhteiskunnan, jossa koulutus, sairaanhoito ja palvelut tarjotaan kaikille. En pelkästään haluaisi äänestää tällaista henkilöä, vaan haluaisin myös tehdä yhteistyötä ja rakentaa oikeudenmukaisempaa, tasa-arvoisempaa ja kestävämpää maailmaa.

Näen Kristuksen, joka on sekä ihminen että Jumala. Jos ihmisjohtaja voi inspiroida minua, kuinka paljon enemmän Kristus inspiroi minua seuraamaan häntä?

Jeesus parantaa sairaat, ruokkii nälkäiset, rauhoittaa huolestuneet ja herättää kuolleista. Hän kutsuu myös ihmisiä sydämen muutokseen. Hän kutsuu meidät rakentamaan parempaa maailmaa, ei siksi, että laki pakottaisi meidät siihen, vaan siksi, että on valtava halumme rakastaa toisia ja kunnioittaa luotua.

Päätän antamalla itseni Jumalan palvelukseen, käyttäen esimerkiksi näitä sanoja:

Ikuinen Herra Jeesus, minua koskettaa sinun armosi ja annan itseni sinun palvelukseesi. Haluan seurata sinua, elää yksinkertaisesti, kuten sinä elit; kurottautua kohti toisia rakkaudessa ja palvelussa. Haluan seurata sinua, vaikka se veisi minut väheksytyksi, köyhyyteen tai kärsimykseen. Haluan seurata sinua, mihin ikinä minua kutsut, oi Herrani ja Jumalani.



Kristuksen kasvot. Rembrandt, 1648, Gemälde Galerie Berlin. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Jeesus, tule ja hallitse, anna ruumiini olla sinun temppelisi, anna sydämeni olla valtaistuimesi.

St Peter Julian Eymard

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Käytä sen jälkeen hiukan aikaa rukoukseen ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kun luet tekstiä, voit kuvitella olevasi Maria, joku, jolle Maria kertoo tapahtumista, tai Jumalan sanansaattaja. Miltä tilanne näyttää heidän näkökulmastaan?

Luuk. 1:26-38

Kun Elisabet oli kuudennella kuukaudellaan, Jumala lähetti enkeli Gabrielin Nasaretin kaupunkiin Galileaan neitsyen luo, jonka nimi oli Maria. Maria oli kihlattu Daavidin sukuun kuuluvalla Joosefille. Enkeli tuli sisään hänen luokseen ja sanoi: "Ole tervehditty, Maria, sinä armon saanut! Herra kanssasi!" Nämä sanat saivat Marian hämmennyksiin, ja hän ihmetteli, mitä sellainen tervehdys mahtoi merkitä. Mutta enkeli jatkoi: "Älä pelkää, Maria, Jumala on suonut sinulle armonsa. Sinä tulet raskaaksi ja synnytät pojan, ja sinä annat hänelle nimeksi Jeesus. Hän on oleva suuri, häntä kutsutaan Korkeimman Pojaksi, ja Herra Jumala antaa hänelle hänen isänsä Daavidin valtaistuimen. Hän hallitsee Jaakobin sukua ikuisesti, hänen kuninkuudellaan ei ole loppua." Maria kysyi enkeliltä: "Miten se on mahdollista? Minähän olen koskematon." Enkeli vastasi: "Pyhä Henki tulee sinun yllesi, Korkeimman voima peittää sinut varjollaan. Siksi myös lapsi, joka syntyy, on pyhä, ja häntä kutsutaan Jumalan Pojaksi. Ja tiedä tämä: Myös sukulaisesi Elisabet kantaa poikalasta, vaikka on jo vanha. Hän on jo kuudennella kuukaudella -- hän, jota on pidetty hedelmättömänä! Jumalalle ei mikään ole mahdotonta." Silloin Maria sanoi: "Minä olen Herran palvelijatar. Tapahtukoon minulle niin kuin sanoit." Niin enkeli lähti hänen luotaan.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Marian ilmestys, Lorenzo Costa 1500-1525. Gemälde Galerie Berlin. Wikimedia Commons.

Inkarnaatio

Hengellisissä harjoituksissa Pyhä Ignatius kuvittelee Kolminaisuuden katsomassa alas maailmaan ja näkevän ihmiset elämässä elämäänsä; jotkut syntyvät, toiset kuolevat, jotkut ovat töissä, toiset lepäävät. Monet tekevät syntiä ja ovat hukassa. Niinpä armollinen Jumala päättää, että aika on tullut ja lähettää Jumalan Pojan pelastamaan ihmiset synnistä. Näin alkaa kertomus inkarnaatioista, Jeesus sikiä neitseestä, Mariasta, ja syntyy talliin Betlehemissä.

Päivän ajatus

Jos toivot uskoa, sinulla on jo riittävästi uskoa.

Elisabeth Barrett Browning

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kun luet tekstiä, voit kuvitella olevasi Maria, Elisabet tai Sakarias. Miltä tilanne näyttää heidän näkökulmastaan?

Luuk. 1:39-45

Muutaman päivän kuluttua Maria lähti matkaan ja kiiruhti Juudean vuoriseudulla olevaan kaupunkiin. Hän meni Sakariaan taloon ja tervehti Elisabetia. Kun Elisabet kuuli Marian tervehdyksen, hypähti lapsi hänen kohdussaan ja hän täyttyi Pyhällä Hengellä. Hän huusi kovalla äänellä ja sanoi: "Siunattu olet sinä, naisista siunatuin, ja siunattu sinun kohtusi hedelmä! Kuinka minä saan sen kunnian, että Herrani äiti tulee minun luokseni? Samalla hetkellä kun tervehdyksesi tuli korviini, lapsi hypähti riemusta kohdussani. Autuas sinä, joka uskoit! Herran sinulle antama lupaus on täyttyvä!"

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.

Kun olet päättänyt rukouksen, kirjoita päiväkirjaasi siitä, miten rukous sujui ja mitä otat mukaasi tästä rukouksesta.

Päivän ajatus

Jokaisen elämässä tulee hetki, jolloin sisäinen palo himmenee. Liekki syttyy jälleen tavatessamme jonkun toisen ihmisen. Meidän tulee olla kiitollisia heille, jotka sytyttävät uudestaan sisäisen liekkimme.

Albert Schweitzer



Vierailu, Catharina van Hemessen, 1550-luku. Cincinnati Art Museum. Wikimedia Commons.

Kuvitteleva rukous

Kun kuvittelemme kertomusta kuten Marian vierailu Elisabetin luona, asetamme itsemme joksikin kertomuksen henkilöksi. Kuvittelemme ehkä olevamme Maria tai Elisabet, tai ehkä Sakarias, joka seuraa tapahtumia sisältä talosta. Lisäämme yksityiskohtia kertomukseen, kun kuvittelemme, miten tapahtumat ovat edenneet.

Aivan kuin taiteilijat maalaavat taulun tästä tapaamisesta eri tavoin, jokainen ihminen kuvittelee tapahtuman rukouksessa eri tavoin. Me emme yritä rekonstruoida historiallisia tapahtumia. Sen sijaan me annamme Jumalan koskettaa meitä mielikuvituksemme kautta. Näemme sen, mitä Jumala haluaa meidän näkevän. Yksityiskohdat, joihin toiset eivät kiinnitä huomiota, voivat olla merkityksellisiä meille.

Kun päätämme rukouksen, meidän pitää katsoa taakse, ja kysyä: ”Mikä on kuvittelemanani tarinan merkitys minulle nyt, mitä Jumala haluaa sanoa minulle?”

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kun luet tekstiä, voit kuvitella olevasi Maria, Joosef tai paimen. Miltä tilanne näyttää heidän näkökulmastaan?

Luuk. 2:1-20

Siihen aikaan antoi keisari Augustus käskyn, että koko valtakunnassa oli toimitettava verollepano. Tämä verollepano oli ensimmäinen ja tapahtui Quiriniuksen ollessa Syyrian käskynhaltijana. Kaikki menivät kirjoittautumaan veroluetteloon, kukin omaan kaupunkiinsa.

Niin myös Joosef lähti Galileasta, Nasaretin kaupungista ja meni verollepanoa varten Juudeaan, Daavidin kaupunkiin Betlehemiin, sillä hän kuului Daavidin sukuun. Hän lähti sinne yhdessä kihlattunsa Marian kanssa, joka odotti lasta. Heidän siellä ollessaan tuli Marian synnyttämisen aika, ja hän synnytti pojan, esikoisensa. Hän kapaloi lapsen ja pani hänet seimeen, koska heille ei ollut tilaa majapaikassa.

Sillä seudulla oli paimenia yöllä ulkona vartioimassa laumaansa. Yhtäkkiä heidän edessään seisoivat Herran enkeli, ja Herran kirkkaus ympäröi heidät. Pelko valtasi paimenet, mutta enkeli sanoi heille: "Älkää pelätkö! Minä ilmoitan teille ilosanoman, suuren ilon koko kansalle. Tänäpä on teille Daavidin kaupungissa syntynyt Vapahtaja. Hän on Kristus, Herra. Tämä on merkkini teille: te löydätte lapsen, joka makaa kapaloituna seimessä." Ja samalla hetkellä oli enkelin ympärillä suuri taivaallinen sotajoukko, joka ylisti Jumalaa sanoen:

-- Jumalan on kunnia korkeuksissa, maan päällä rauha ihmisillä, joita hän rakastaa.

Kun enkelit olivat menneet takaisin taivaaseen, paimenet sanoivat toisilleen: "Nyt Betlehemiin! Siellä me näemme sen, mitä on tapahtunut, sen, minkä Herra meille ilmoitti." He lähtivät kiireesti ja löysivät Marian ja Joosefin ja lapsen, joka makasi seimessä. Tämän nähdessään he kertoivat, mitä heille oli lapsesta sanottu. Kaikki, jotka kuulivat paimenten sanat, olivat ihmeissään. Mutta Maria kätki sydämeensä kaiken, mitä oli tapahtunut, ja tutkisteli sitä.

Paimenet palasivat kiittäen ja ylistäen Jumalaa siitä, mitä olivat kuulleet ja nähneet. Kaikki oli juuri niin kuin heille oli sanottu.

Keskustelu

Puhu Kristukselle, Marialle tai Joosefille omin sanoin siitä, kuten ystävä. Voi olla, että haluat puhua siitä, mitä tämä kertomus herättää sinussa.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Jouluilta, Michael Rieser, 1869. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Iankaikkinen tulevaisuus on astunut meidän aikaamme.

Karl Rahner SJ

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kun luet tekstiä, voit kuvitella olevasi Maria, Joosef tai viisaista miehistä (tai naisista). Miltä tilanne näyttää heidän näkökulmastaan?

Matt. 2:1-12

Kun Jeesus oli syntynyt Juudean Betlehemissä kuningas Herodeksen aikana, Jerusalemiin tuli idästä tietäjiä. He kysyivät: "Missä se juutalaisten kuningas on, joka nyt on syntynyt? Me näimme hänen tähtensä nousevan taivaalle ja tulimme osoittamaan hänelle kunnioitustamme." Kuullessaan tästä kuningas Herodes pelästyi, ja hänen kanssaan koko Jerusalemin. Hän kutsui koolle kansan ylipapit ja lainopettajat ja tiedusteli heiltä, missä messiaan oli määrä syntyä. "Juudean Betlehemissä", he vastasivat, "sillä näin on ilmoitettu profeetan kirjassa:

-- Sinä, Juudan Betlehem, et ole suinkaan vähäisin heimosi valtiaista, sillä sinusta lähtee hallitsija, joka on kaitseva kansaani Israelia." Silloin Herodes kutsui salaa tietäjät luokseen ja otti heiltä juurta jaksain selville, milloin tähti oli tullut näkyviin. Sitten hän lähetti heidät Betlehemiin. "Menkää sinne", hän sanoi, "ja ottakaa asiasta tarkka selko. Kun löydätte lapsen, niin ilmoittakaa minulle, jotta minäkin voisin tulla kumartamaan häntä." Kuninkaan sanat kuultuaan tietäjät lähtivät matkaan, ja tähti, jonka he olivat nähneet nousevan taivaalle, kulki heidän edellään. Kun tähti tuli sen paikan yläpuolelle, missä lapsi oli, se pysähtyi siihen. Miehet näkivät tähden, ja heidät valtasi suuri ilo. He menivät taloon ja näkivät lapsen ja hänen äitinsä Marian. Silloin he maahan heittäytyen kumarsivat lasta, avasivat arkkunsa ja antoivat hänelle kalliita lahjoja: kultaa, suitsuketta ja mirhaa.

Unessa Jumala varoitti tietäjiä palaamasta Herodeksen luo, ja niin he menivät toista tietä takaisin omaan maahansa.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Betlehemin tähti, Edward Burne Jones, 1890. Birmingham Museum. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Ylämäki – Christina Rossetti

Puhaltaako ylämäessä vastatuuli koko matkan?

Kyllä, matkan loppuun asti.

Kestääkö päivän matka koko pitkän päivän?

Aamunkoitosta iltaan, ystäväni.

Mutta löytyykö yöksi lepopaikka?

Katto pään päälle kun yön pimeys syvenee?

Ei kai pimeys piilota sitä näköpiiristäni?

Et voi kävellä sen majatalon ohi.

Tapaankohan muita matkalaisia yöllä?

Heitä, jotka ovat kulkeneet edeltä?

Pitääkö minun koputtaa, vai huutaa kun olen lähellä?

He eivät jätä sinua ovensuuhun.

Löydänpö hoivaa, matkan vaivoihin ja väsymykseen?

Kaikki työn raskauttamat saavat levon.

Löytyykö minulle ja muille etsijöille sija?

Kyllä, kaikille tulijoille on tilaa.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kun luet tekstiä, voit kuvitella olevasi Maria, Joosef tai joku muu joka olisi saattanut olla paikalla, kun pyhä perhe pakeni Egyptiin. Miltä tilanne näyttää heidän näkökulmastaan?

Matt. 2:13-15

Tietäjien lähdettyä Herran enkeli ilmestyi unessa Joosefille ja sanoi: "Nouse, ota lapsi ja hänen äitinsä mukaasi ja pakene Egyptiin. Pysy siellä, kunnes käsken sinun palata. Herodes aikoo etsiä lapsen käsiinsä ja surmata hänet."

Joosef heräsi unestaan, otti heti yöllä mukaansa lapsen ja hänen äitinsä ja lähti kulkemaan kohti Egyptiä. Siellä hän pysytteli Herodeksen kuolemaan asti. Näin kävi toteen, mitä Herra oli profeetan suulla ilmoittanut: "Egyptistä minä kutsuin poikani."

Unessa Jumala varoitti tietäjiä palaamasta Herodeksen luo, ja niin he menivät toista tietä takaisin omaan maahansa.

Keskustelu

Puhu Kristukselle, Marialle tai Joosefille omin sanoin siitä, mitä tämä rukouksessa nousi esiin.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.

Päivän ajatus

Unet, jotka paljastavat yliluonnollisen, ovat lupauksia ja viestejä suoraan Jumalalta. Ne ovat hänen enkeleitään, hänen palvelevia henkiään, jotka yleensä ilmestyvät, kun olemme suuressa ahdingossa. Unien tulkinta on suuri taito.

Paracelsus



Pako Egyptiin, Jacopo Bassano, 1544. Norton Simon Museum. Wikimedia Commons.

Kuvien kanssa rukoileminen

Kun katselet kuvaa, ei ole kysymys vain siitä, pidätkö siitä vai et, vaan siitä, mitä kuva kertoo sinulle.

Kun esimerkiksi katselet ylläolevaa Jacopo Passanon kuvaa Pako Egyptiin, saatat ajatella, että kuvailisit itse Marian, Joosefin ja lapsen pakenemassa Gazasta Egyptiin toisella tavoin. Mutta mitä kuva sanoo sinulle?

Saatat kiinnittää huomiota Joosefin päättäväisiin askeliin, jotka kiirehtivät pois vaarasta. Hänen katseensa on laskettu alas, kun hän katsoo jokaista askeltaan kulkiessaan paljain jaloin. Enkeli vaikuttaa näyttävän tietä kiirehtien ja hoputtaen.

Jos keskityt Mariaan ja Jeesukseen, saatat huomata, kuinka Maria pitää Jeesusta koko maailman nähtävillä. Ei välttämättä aivan viisasta, kun ratsastaa aasilla, mutta maalaus on enemmän symbolinen kuin käytännöllinen.

Entä sitten maalauksen kolme miestä, miksi he ovat mukana? Keitä he edustavat? Yksi näyttää keskittyneen viinin juomiseen, toinen katsoo häntä, ehkä paheksuen. Kolmannella miehellä on korillinen kanoja, jotka karkaavat – miksi? Yhdellä miehellä on ruokaa, toisella juomaa, kolmannella musiikkia, ehkä he ovat häiriötekijöitä matkalla, jotka Joosefin täytyy ohittaa.

Ehkä voit nähdä itsesi näissä hahmoissa.

Laajempi selostus kuvien käyttämisestä sivulla 4.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kun luet tekstiä, voit kuvitella olevasi Maria, Joosef, ystävä, opettaja temppelissä tai Jeesus. Miltä tapahtumat heistä tuntuvat?

Luuk. 2:41-52

Jeesuksen vanhemmat menivät joka vuosi Jerusalemiin pääsiäisjuhille. Kun Jeesus oli tullut kahdentoista vuoden ikään, he taas juhlan aikaan matkasivat sinne, niin kuin tapa oli. Juhlapäivien päätyttyä he lähtivät paluumatkalle, mutta poika jäi vanhempien huomaamatta Jerusalemiin. Nämä luulivat hänen olevan matkaseurueessa ja kulkivat päivän matkan, ennen kuin alkoivat haeskella häntä sukulaisten ja tuttavien joukosta. Kun he eivät löytäneet häntä, he palasivat Jerusalemiin jatkaen etsintäänsä.

Kolmen päivän kuluttua he löysivät hänet temppelistä. Hän istui opettajien keskellä, kuunteli heitä ja teki heille kysymyksiä. Kaikki, jotka kuulivat mitä hän puhui, ihmettelivät hänen ymmärrystään ja hänen antamiaan vastauksia. Hänet nähdessään vanhemmat hämmästyivät kovasti, ja hänen äitinsä sanoi: "Poikani, miksi teit meille tämän? Isäsi ja minä olemme etsineet sinua, ja me olimme jo huolissamme." Jeesus vastasi heille: "Mitä te minua etsitte? Ettekö tiede, että minun tulee olla Isäni luona?" Mutta he eivät ymmärtäneet, mitä hän tällä tarkoitti.

Jeesus lähti kotimatkalle heidän kanssaan, tuli Nasaretiin ja oli heille kuuliainen. Kaiken, mitä oli tapahtunut, hänen äitinsä kätki sydämeensä. Jeesukselle karttui ikää ja viisautta; Jumalan ja ihmisten suosio seurasi häntä.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Vapahtajan löytyminen temppelissä, William Holman-Hunt, 1854. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Opi eilisestä, elä tänään, toivo huomista. Tärkeää on, ettei lopeta kyselemistä.

Albert Einstein

Oppimisesta

When infant Reason first exerts her sway,
 And new-formed thoughts their earliest charms display;
 Then let the growing race employ your care
 Then guard their opening minds from Folly's snare;
 Correct the rising passions of their youth,
 Teach them each serious, each important truth;
 Plant heavenly virtue in the tender breast,
 Destroy each vice that might its growth molest;
 Point out betimes the course they should pursue;
 Then with redoubled pleasure shall you view
 Their reason strengthen as their years increase,
 Their virtue ripen and their follies cease;
 Like corn sown early in the fertile soil,
 The richest harvest shall repay your toil.

Elizabeth Bentley, 1789

Hyvän ja pahan tiet

Tämän päivän meditaatio on Ignatiuksen Hengellisistä harjoituksista, ja sen tavoitteena on tiedostaa paremmin kaikki se, mikä vaikuttaa meihin. Huomamme miten paha houkuttelee ja hyvä kutsuu meitä. Ignatius personoi pahan Saatanaksi, ihmisluontomme viholliseksi ja hyvän Kristukseksi, elämän antajaksi.

Valmistautuminen

Tulen universumin Luojan, minua rakastavan Isän ja Äidin eteen. Pyydän, että rukoukseni on Jumalan tahdon mukaista.

Pyyntö

Pyydän, että tunnistan Saatanan huijausyritykset niin, että voin vastustaa niitä, ja tunnistan Jeesuksen kutsun ja saan armon seurata Häntä.

Päivän teema

Pohdiskelen pahuuden teitä, jotka personoituvat Saatanan tuliseen valtaistuimeen. Pahuus ei säästä ketään ihmistä, yhtään kansaa, kaupunkia tai paikkaa maan päällä, kaikki saatetaan kiusaukseen. Pahuus kylvää itsekkyyttä, jakautumista, sortoa ja kieltäytyy kaikesta, mikä antaa elämää. Peruskiusaukset, jotka johtavat pahempiin, ovat hyvinvoinnin- ja omaisuudenhimo, jotka antavat väärän lupauksen onnellisuudesta. Pahuus kannustaa meitä etsimään kunniaa maailmasta, se johtaa ylpeyteen, ja luulemme olevamme parempia. **Hyvinvointi -> Kunnia -> Ylpeys**

Pohdiskelen Kristuksen tietä, joka tulee näkyviin lempeässä ja nöyrässä Herrassa Jeesuksessa. Hän kutsuu minut siihen, mikä antaa elämää ja iloa:

- Vapaus olla haluamatta omaisuutta
- Yksinkertainen elämä, joka on tyytyväisyyttä siihen mitä minulla on ja kuka olen.
- Toisten huomionosoitusten tarpeettomuus oman egon rakentajana
- Nöyryys, joka hyväksyy toiset tasavertaisina riippumatta heidän asemastaan yhteiskunnassa

Keskustelu

Puhun Marialle, Jeesuksen äidille kuin ystävä, ja kuvittelen, mitä hän mahtaisi vastata. Pyydän häntä rukoilemaan poikaansa antamaan minulle armon seurata Häntä hengellisessä köyhyudessa, ja jos Hän niin tahtoo, todellisessa köyhyudessa. Pyydän myös armoa hyväksyä loukkaukset ja pilkan Jeesuksen vuoksi.

Puhun Jeesukselle, ja pyydän Häneltä samoja asioita kuin Marialta.

Puhun Jumalalle, Isälle ja pyydän edelleen samoja asioita kuin Marialta.

Päätän rukousjakson tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.

Päivän ajatus

Rintamalinja hyvän ja pahan välillä kulkee jokaisen ihmisen sydämessä.

Aleksandr Solzhenitsyn



Hyvä ja paha. Demetrio Garcia Aguilar, Friends of Oaxacan Folk Art, Mexico. Wikimedia Commons.

Ihmislunnon vihollinen

Kristinuskon on personoinut pahan monella nimellä, Saatana, Paholainen, Valheiden isä, Pahuus jne. Ignatius pitää parhaana termiä "ihmislunnon vihollinen". Tämän vihollisen houkutusten seuraaminen saa meidät kääntymään pois kaikesta hyvästä ja lopulta hylkäämään elämän itsensä. Elämämme kukoistaa, kun pystymme paljastamaan vihollisen ja seuraamme sen sijaan Jumalan, elämän antajan, houkuttelua.

Sillä, uskomme kohon hyviin ja pahoihin henkiin, enkeleiden ja demonien maailmaan, vai emme, on lopulta vähän merkitystä. Tärkeää on, että tunnistamme sekä kiusaukset, jotka vievät meidät tyhjyyteen ja yksinäisyyteen, että Jumalan kutsun elämään, joka saa ihmisen kukoistamaan lohdutuksen syvän ymmärtämisen kautta.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata häntä tiiviimmin.

Päivän teema

Kun luet tekstiä, voit kuvitella olevasi Johannes Kastaja, hänen seuraajansa, ohikulkija, tai Jeesus itse. Miltä tapahtumat heistä tuntuvat?

Mark. 1:1-11

Ilosanoma Jeesuksesta Kristuksesta, Jumalan Pojasta, lähti liikkeelle näin.

Profeetta Jesajan kirjassa sanotaan:

-- Minä lähetän sanansaattajani sinun edelläsi, hän raivaa sinulle tien.

Ääni huutaa autiomaassa: "Raivatkaa Herralle tie, tasoittakaa hänelle polut!"

Ja näin tapahtui. Johannes Kastaja julisti autiomaassa, että ihmisten tuli kääntyä ja ottaa kaste, jotta synnit annettaisiin heille anteeksi. Hänen luokseen tuli paljon väkeä Jerusalemissa ja joka puolelta Juudeaa. He tunnustivat syntinsä, ja Johannes kastoi heidät Jordanissa.

Johanneksella oli yllään kamelinkarvavaate ja vyötäisillään nahkavyö, ja hänen ruokanaan olivat heinäsirkat ja villimehiläisten hunaja. Hän julisti: "Minun jälkeeni tulee minua väkevämpi. Minä en kelpaa edes kumartumaan ja avaamaan hänen kenkiensä nauhoja. Minä olen kastanut teidät vedellä, mutta hän kastaa teidät Pyhällä Hengellä."

Niinä päivinä Jeesus tuli Galilean Nasaretista, ja Johannes kastoi hänet Jordanissa. Vedestä noustessaan Jeesus näki, kuinka taivaat aukenivat ja Henki laskeutui häneen kyyhkysen tavoin. Ja taivaista kuului ääni: "Sinä olet minun rakas Poikani, sinuun minä olen mieltynyt."

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kristuksen kaste, David Zelenka, 2005. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Sinä, Ikuinen Kolminaisuus, olet minun Luojaani, ja minä olen Sinun kättesi työtä. Olet antanut minulle uuden luomisen Poikasi veressä, ja tiedän, että olet haltioissasi työsi kauneudesta.

Katariina Sienalainen

Julkinen tehtävä

Tänään aloitamme Jeesuksen julkisen työn seuraamisen. Se alkaa Johannes Kastajan toimittamasta kasteesta. Tapahtuma mainitaan kaikissa evankeliumeissa, Jeesus on Jumalan Poika, johon Hän on mieltynyt. Johannes haastaa sydämen muuttumiseen, Jumalan valtakunnan lähelle tulon tunnistamiseen. Hän kutsuu elämään, jossa luojamme Jumala on keskiössä.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kun luet tekstiä, voit kuvitella olevasi Jeesus tai ehkäpä opetuslapsi, jolle Jeesus kertoo ajastaan autiomaassa. Vaihtoehtoisesti voit pohdiskella kertomusta Lectio Divinan avulla.

Luuk. 4:1-13

Jeesus lähti Jordanilta Pyhää Henkeä täynnä. Hengen johdattamana hän kulki autiomaassa neljäkymmentä päivää, ja Paholainen kiusasi häntä. Hän ei syönyt noina päivinä mitään, ja kun tämä aika oli kulunut, hänen tuli nälkä. Silloin Paholainen sanoi hänelle: "Jos kerran olet Jumalan Poika, niin käske tämän kiven muuttua leiväksi." Jeesus vastasi: "On kirjoitettu: 'Ei ihminen elä ainoastaan leivästä.'"

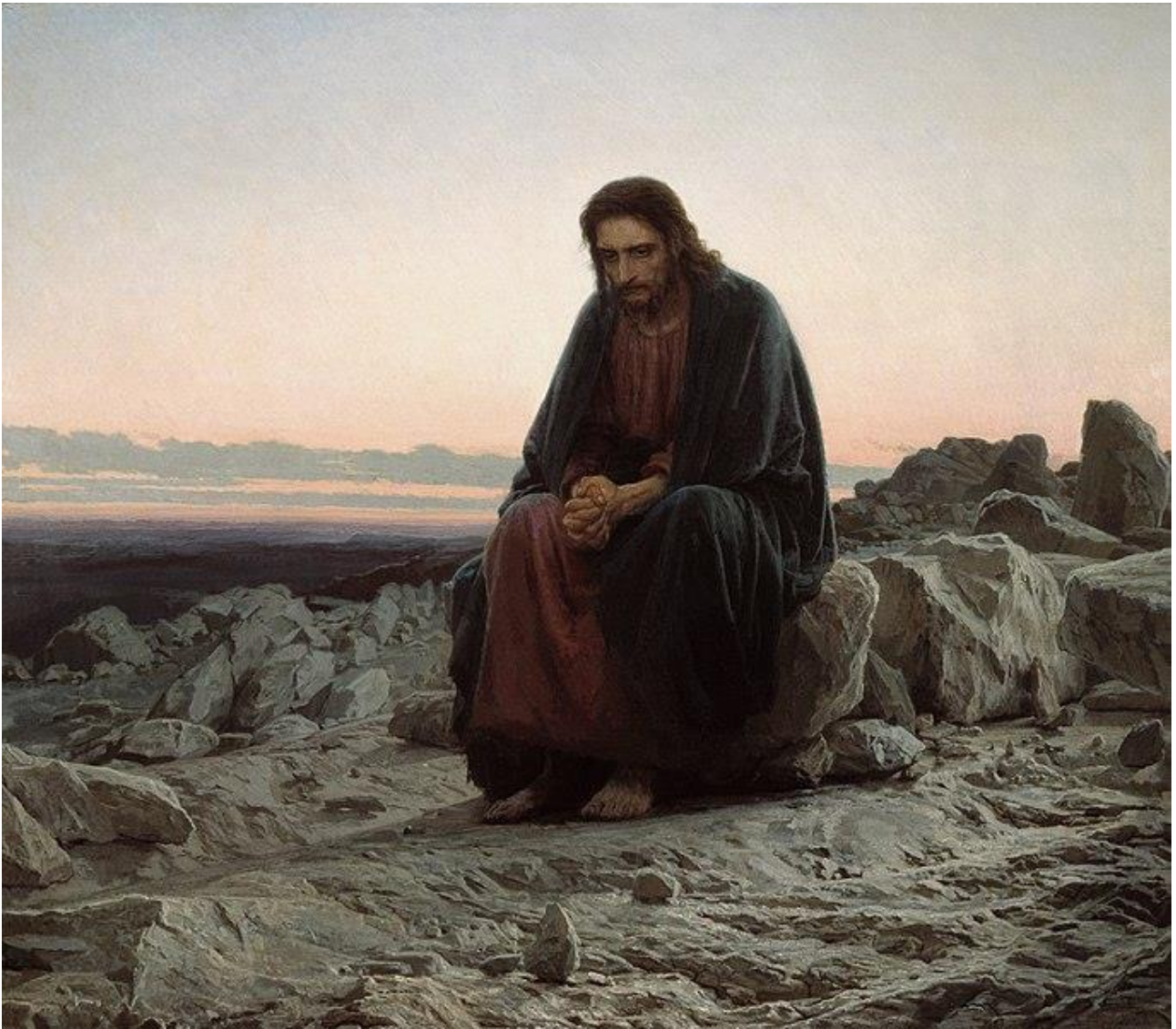
Paholainen vei Jeesuksen korkealle paikalle, näytti hänelle yhdessä hetkessä kaikki maailman valtakunnat ja sanoi: "Kaiken tämän, koko maailman ja sen loiston minä annan sinun valtaasi, sillä se on annettu minun haltuuni ja minä voin antaa sen kenelle tahdon. Jos kumarrat minua, tämä kaikki on sinun." Jeesus vastasi: "On kirjoitettu: 'Herraa, Jumalaasi, sinun tulee kunnioittaa ja ainoastaan häntä palvella.'"

Paholainen vei Jeesuksen Jerusalemiin, asetti hänet temppelimuurin harjalle ja sanoi: "Jos kerran olet Jumalan Poika, niin heittäydy tästä alas. Onhan kirjoitettu: 'Hän antaa enkeleilleen käskyn varjella sinua. He kantavat sinua käsillään, ettet loukkaa jalkaasi kiveen.'"

Jeesus vastasi: "On myös sanottu: 'Älä kiusaa Herraa, Jumalaasi.'"

Kiusattuaan näin Jeesusta kaikin tavoin Paholainen jätti hänet joksikin aikaa rauhaan.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kristus autiomaassa, Ivan Kramskoi, 1872. Tretyakov Gallery. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Meidän pitäisi joka ilta saattaa itsemme tilille siitä,

- Mitä heikkoutta olen hallinnut tänään?
- Mitä himoa vastustanut?
- Mihin kiusaukseen ollut lankeamatta?
- Minkä hyveen saavuttanut?

Vikamme heikkenevät, kun ne tunnustetaan päivittäin.

Lucius Annaeus Seneca

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kun luet tekstiä, voit kuvitella olevasi Simon Pietari, joku kansanjoukossa tai vaikkapa Jeesus. Mitä näet, teet ja tunnet?

Luuk. 5: 1-11

Kun Jeesus eräänä päivänä seisoj Gennesaretinjärven rannalla ja väkijoukko tungeksi hänen ympärillään kuulemassa Jumalan sanaa, hän näki rannassa kaksi venettä. Kalastajat olivat nousseet niistä ja huuhtoivat verkkojaan. Jeesus astui toiseen veneistä ja pyysi Simonia, jonka vene se oli, soutamaan rannasta vähän ulommaksi. Sitten hän opetti kansaa veneessä istuen.

Lopetettuaan puheensa Jeesus sanoi Simonille: "Souda vene syvään veteen, laskekaa sinne verkkonne." Tähän Simon vastasi: "Opettaja, me olemme jo tehneet työtä koko yön emmekä ole saaneet mitään. Mutta lasken vielä verkot, kun sinä niin käsket." Näin he tekivät ja saivat saaretuksi niin suuren kalaparven, että heidän verkkonsa repeilivät. He viittoivat toisessa veneessä olevia tovereitaan apuun. Nämä tulivat, ja he saivat molemmat veneet niin täyteen kalaa, että ne olivat upota. Tämän nähdessään Simon Pietari lankesi Jeesuksen jalkoihin ja sanoi: "Mene pois minun luotani, Herra! Minä olen syntinen mies." Hän ja koko hänen venekuntansa olivat pelon ja hämmennyksen vallassa kalansaaliin tähden, samoin Jaakob ja Johannes, Sebedeuksen pojat, jotka olivat Simonin kalastuskumppaneita. Mutta Jeesus sanoi hänelle: "Älä pelkää. Tästä lähtien sinä olet ihmisten kalastaja." He vetivät veneet maihin ja jättäen kaiken lähtivät seuraamaan Jeesusta.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Ihmeellinen kalansaaits, Johann Georg Platzer, 1700-luku. Residenz Gallerie. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Miten paljon siunausta odotammekaan Jumalalta,
Hänen loppumaton anteliasuutensa ylittää aina kaikki toiveemme ja ajatuksemme.

John Calvin

Yllätys

Simon Pietari yllättyi niin paljon päivän kalansaaliista, että pyysi Jeesusta jättämään hänet. Hän tunsu olonsa turvallisemmaksi tutussa elämänmenossa. Hän näki itsessään syntisen, ei pyhimystä.

Toisinaan tuntuu helpommalta asettautua keskivertoelämään, elämään, joka ei haasta ja joka on tuttua. Kristus kuitenkin kutsuu meitä elämään täyttä elämää, voittamaan heikkoutemme ja käyttämään lahjojamme tavoilla, jotka saattavat yllättää meidät itsemmekin.

Jumala, auta minua olemaan avoin sinun yllätyksillesi.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Pohdiskele tekstiä, voit kuvitella kuuntelevasi Jeesusta mäellä, tai voit pohdiskella hitaasti autuaaksi julistuksia – nämä ovat Jeesuksen keskeisiä opetuksia. Mitä ne merkitsevät sinulle?

Matt. 5: 1-12

Nähdessään kansanjoukot Jeesus nousi vuorelle. Hän istuutui, ja opetuslapset tulivat hänen luokseen. Silloin hän alkoi puhua ja opetti heitä näin:

"Autuaita ovat hengessään köyhät,
sillä heidän on taivasten valtakunta.

Autuaita murheelliset:
he saavat lohdutuksen.

Autuaita kärsivälliset: he perivät maan.

Autuaita ne, joilla on vanhurskauden nälkä ja jano: heidät ravitaan.

Autuaita ne, jotka toisia armahtavat: heidät armahdetaan.

Autuaita puhdassydämiset: he saavat nähdä Jumalan.

Autuaita rauhantekijät: he saavat Jumalan lapsen nimen.

Autuaita ovat ne, joita vanhurskauden vuoksi vainotaan: heidän on taivasten valtakunta.

"Autuaita olette te, kun teitä minun tähteni herjataan ja vainotaan ja kun teistä valheellisesti puhutaan kaikkea pahaa. Iloitkaa ja riemuitkaa, sillä palkka, jonka te taivaissa saatte, on suuri. Niinhän vainottiin profeettojakin, jotka elivät ennen teitä."

Keskustelu

Puhu Jeesukselle omin sanoin kuten ystävä tai johtaja. Voit haluta puhua siitä mitä hän tarkoittaa autuaaksi julistuksilla.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Vuorisaarna, Károly Ferenczy, 1896, 1700-luku. Hungarian National Gallery. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Kaikki siunaus tulee Jumalalta.

Hän opettaa meitä, Hänen elämänsä katselu opettaa meille, että Hän on paras esimerkki.

Pyhä Avilan Teresa

Mietiskely autuaaksijulistuksien äärellä – Katolisen kirkon katekismus

Autuaaksijulistukset ovat vastaus luonnolliseen onnen kaipuuseen. Tämä kaipaus on peräisin Jumalasta. Hän on sen pannut ihmisen sydämeen vetääkseen sen luokseen, sillä Jumala yksin voi täyttää kaipauksen. (1718)

Autuaaksijulistukset ilmaisevat ihmisen olemassaolon tarkoituksen, ihmisen toiminnan lopullisen päämäärän: Jumala kutsuu meidät autuuteensa. Tämä kutsu on osoitettu jokaiselle ihmiselle henkilökohtaisesti, mutta myös koko kirkolle, koko sille uudelle kansalle, joka koostuu lupauksen vasaanottaneista ja uskossa siitä elävistä ihmisistä. (1719)

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

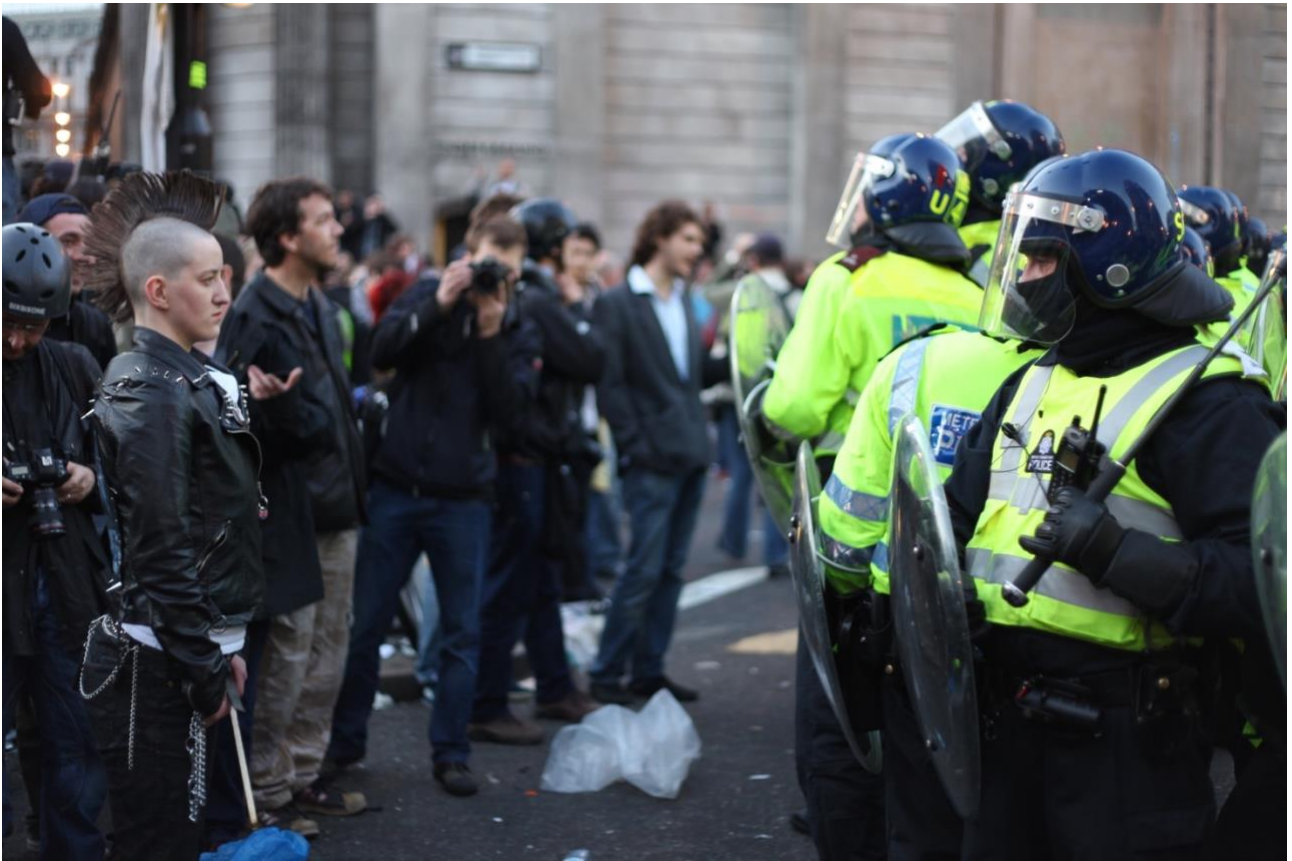
Pohdiskele tekstiä, voit kuvitella kuuntelevasi Jeesusta mäellä, tai voit pohdiskella hitaasti näitä Jeesuksen keskeisiä opetuksia. Vaikuttavatko ne hankalilta haasteilta vai inspiroivatko ne sinua?

Matt. 5: 38-48

"Teille on opetettu: 'Silmä silmästä, hammas hampaasta.' Mutta minä sanon teille: älkää tehkö pahalle vastarintaa. Jos joku lyö sinua oikealle poskelle, käännä hänelle vasenkin. Jos joku yrittää oikeutta käymällä viedä sinulta paidan, anna hänelle viittasikin. Jos joku vaatii sinut mukaansa virstan* matkalle, kulje hänen kanssaan kaksi. Anna sille, joka sinulta pyytää, äläkä käännä selkääsi sille, joka haluaa lainata sinulta.

"Teille on opetettu: 'Rakasta lähimmäistäsi ja vihaa vihamiestäsi.' Mutta minä sanon teille: rakastakaa vihamiehiänne ja rukoilkaa vainoojienne puolesta, jotta olisitte taivaallisen Isänne lapsia. Hän antaa aurinkonsa nousta niin hyvälle kuin pahoille ja lähettää sateen niin hurskaille kuin jumalattomille. Jos te rakastatte niitä, jotka rakastavat teitä, minkä palkan te siitä ansaitsette? Eivätkö publikaanitkin tee niin? Jos te tervehditte vain ystäviänne, mitä erinomaista siinä on? Eivätkö pakanatkin tee niin? Olkaa siis täydellisiä, niin kuin teidän taivaallinen Isänne on täydellinen.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Jonathan Harrison, Unsplash.

Päivän ajatus

Rakkaus on ainoa voima, joka voi muuttaa vihollisen ystäväksi.

Martin Luther King, Jr

Vihollisen rakastaminen

Diktaattorien yhteinen piirre on luoda viholliskuvia ihmisistä, joista tulee yhteiskunnan vikojen syntipukkeja. Maahanmuuttajista tai jollain tavoin erilaisista ihmisestä tulee helposti syntipukkeja. Pahuus tarvitsee vihollisia.

Kristus kutsuu seuraajiaan rakastamaan vihamiehiään.

Meidän ei tietenkään tarvitse pitää heistä, jotka ovat vihollisiamme. Mutta, jos seuraamme Kristuksen kutsua, meidän täytyy haluta olla kohteliaita, rehellisiä ja kunnioittavia heitä kohtaa, ja olla aina valmiita kohteleman heitä hyvin.

Tätä tarkoittaa heidän rakastamisensa.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Pohdiskele tekstiä, voit kuvitella olevasi rikas mies, Jeesuksen seuraaja, ohikulkija tai Jeesus itse. Kiinnitä huomiosi siihen, miten sinä ja ihmiset ympärilläsi reagoivat ja mitä he tuntevat.

Mark. 10: 17-22

Kun Jeesus lähti jatkamaan matkaansa, muuan mies tuli juoksujalkaa, polvistui hänen eteensä ja kysyi: "Hyvä opettaja, mitä minun pitää tehdä, jotta perisin iankaikkisen elämän?" Jeesus vastasi hänelle: "Miksi sanot minua hyväksi? Ainoastaan Jumala on hyvä, ei kukaan muu. Käskyt sinä tiedät: älä tapa, älä tee aviorikosta, älä varasta, älä todista valheellisesti, älä riistä toiselta, kunnioita isääsi ja äitiäsi."

"Opettaja, kaikkea tätä olen noudattanut nuoresta pitäen", vastasi mies. Jeesus katsahti häneen, rakasti häntä ja sanoi: "Yksi sinulta puuttuu. Mene ja myy kaikki, mitä sinulla on, ja anna rahat köyhille, niin sinulla on aarre taivaassa. Tule sitten ja seuraa minua." Mies synkistyi näistä sanoista. Hän lähti surullisena pois, sillä hänellä oli paljon omaisuutta.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kristus ja rikas nuori mies, Andrei Mironov, 2017. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Monet luulevat ostavansa itselleen mielihyvää, kun tosiasiassa myyvät itsensä sille.

Benjamin Franklin

Rahan antamisen suuntaviivat

Hengelliset harjoitukset antavat ajateltavaa rahan antamisesta:

Jos antaa rahaa perheelleni tai ystäväilleni, pitää olla tarkkana, onko syynä rakkaus Jumalaan vai rakkaus näihin ihmisiin.

Tulee kuvitella toinen ihminen, jolla on rahaa, ja joka haluaa antaa sitä niin, että se tuottaa eniten hyvää – suurta Jumalan kunniaa. Pitää toimia samoin.

Voi kuvitella itsensä kuolinhetkellä; mikä vaikuttaisi olleen paras tapa lahjoittaa rahaa. Nyt tulee tehdä samoin.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Tutki tarinan henkilöitä, kuka heistä sopii sinulle parhaiten? Pohdi kertomusta hänen näkökulmastaan.

Luuk. 7:36-50

Eräs fariseus kutsui Jeesuksen kotiinsa aterialle, ja hän meni sinne ja asettui ruokapöytään. Kaupungissa asui nainen, joka vietti syntistä elämää. Kun hän sai tietää, että Jeesus oli aterialla fariseuksen luona, hän tuli sinne mukanaan alabasteripullo, jossa oli tuoksuöljyä. Hän asettui Jeesuksen taakse tämän jalkojen luo ja itki. Kun Jeesuksen jalat kastuivat hänen kyynelistään, hän kuivasi ne hiuksillaan, suuteli niitä ja voiteli ne tuoksuöljyllä.

Fariseus, joka oli kutsunut Jeesuksen, näki sen ja ajatteli: "Jos tämä mies olisi profeetta, hän kyllä tietäisi, millainen nainen häneen koskee. Nainenhan on syntinen." Silloin Jeesus sanoi hänelle: "Simon, minulla on sinulle puhuttavaa." "Puhu vain, opettaja", fariseus vastasi.

"Oli kaksi miestä", sanoi Jeesus. "He olivat velkaa rahanlainaajalle, toinen viisisataa, toinen viisikymmentä denaaria. Kun heillä ei ollut millä maksaa, rahanlainaaja antoi molemmille velan anteeksi. Miten on, kumpi heistä nyt rakastaa häntä enemmän?" Simon vastasi: "Eiköhän se, joka sai enemmän anteeksi." "Aivan oikein", sanoi Jeesus. Hän kääntyi naiseen päin ja puhui Simonille: "Katso tätä naista. Kun tulin kotiisi, sinä et antanut vettä jalkojeni pesuun, mutta hän kasteli jalkani kyynelillään ja kuivasi ne hiuksillaan. Sinä et tervehtinyt minua suudelmalla, mutta hän on suudellut jalkojani siitä saakka kun tänne tulin. Sinä et voidellut päätäni öljyllä, mutta hän voiteli jalkani tuoksuöljyllä. Niinpä sanonkin sinulle: hän sai paljot syntinsä anteeksi, sen vuoksi hän rakasti paljon. Mutta joka saa anteeksi vähän, se myös rakastaa vähän." Ja hän sanoi naiselle: "Kaikki sinun syntisi on annettu anteeksi."

Pöytävieraat alkoivat ihmetellä: "Kuka tuo mies on? Hänhän antaa syntejäkin anteeksi." Mutta Jeesus sanoi naiselle: "Uskosi on pelastanut sinut. Mene rauhassa."

Keskustelu

Puhu Jeesukselle omin sanoin kuten ystävä tai johtaja. Voit haluta puhua siitä, miten sovit tähän kertomukseen syntisestä naisesta ja fariseuksesta. Kerro Jeesukselle, missä myötätuntosi on. Kuuntele hänen vastauksensa

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Kristus ja syntinen, Andrei Mironov, 2014. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Yksi sana vapauttaa meidät kaikesta elämän raskaudesta ja tuskasta. Se sana on rakkaus.

Sofokles

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kuvittele olevasi opetuslapsi tai joku kansajoukossa. Miltä kertomus näyttää sinun näkökulmastasi?

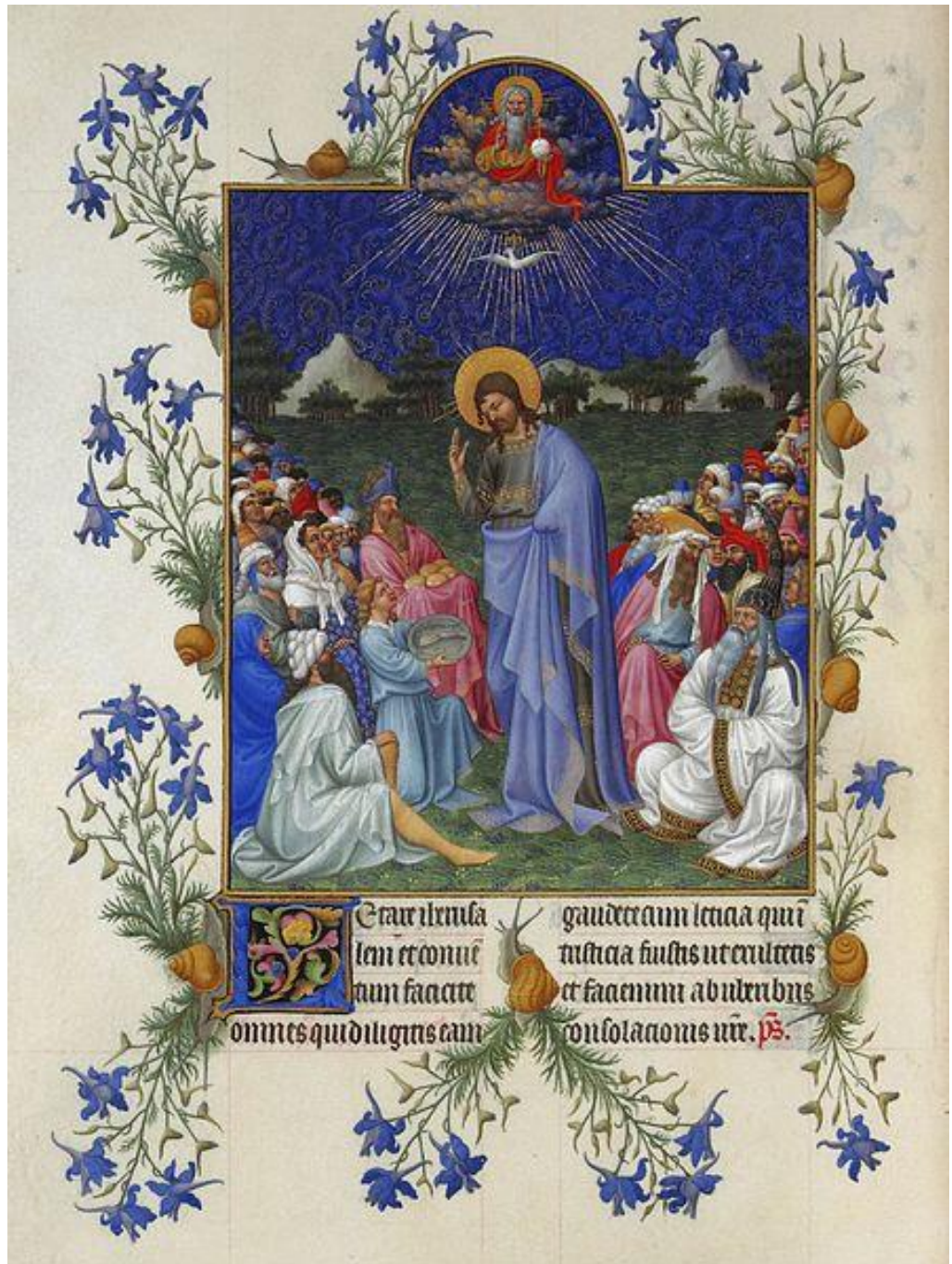
Mark. 6: 30-44

Apostolit kokoontuivat taas Jeesuksen luo ja kertoivat hänelle, mitä kaikkea olivat tehneet ja mitä opettaneet. Hän sanoi heille: "Lähtekää mukaani johonkin yksinäiseen paikkaan, niin saatte vähän levähtää." Ihmisiä näet tuli ja meni koko ajan, eivätkä opetuslapset ehtineet edes syödä. Niin he lähtivät veneellä mennäkseen autiolle seudulle yksinäisyyteen. Mutta heidän lähtönsä huomattiin, ja monet tunsivat heidät. Ihmisiä tuli juoksujalkaa kaikista kaupungeista, ja väkijoukko ehti maitse perille ennen heitä.

Kun Jeesus veneestä noustessaan näki kaikki nämä ihmiset, hänen tuli heitä sääli, sillä he olivat kuin lammaslauma paimenta vailla. Hän alkoi opettaa ja puhui heille pitkään. Kun päivä oli jo illassa, opetuslapset tulivat hänen luokseen ja sanoivat: "Tämä on asumatonta seutua, ja on jo myöhä. Lähetä heidät pois, että he menisivät lähiseudun taloihin ja kyliin ostamaan itselleen syötävää." "Antakaa te heille syötävää", vastasi Jeesus. He sanoivat hänelle: "Pitäisikö meidän mennä ostamaan kahdellasadalla denaarilla leipiä ja antaa ne heille syötäväksi?" Jeesus kysyi: "Montako leipää teillä on? Käykää katsomassa." He tekivät niin ja ilmoittivat: "Viisi, ja kaksi kalaa."

Jeesus käski heidän sijoittaa kaikki ruokakunnittain aterioimaan vihreälle nurmelle. ihmiset asettuivat istumaan sadan ja viidenkymmenen hengen ryhmiin. Sitten hän otti ne viisi leipää ja kaksi kalaa, katsoi ylös taivaaseen ja lausui kiitoksen. Hän mursi leivät ja antoi palat opetuslapsilleen, ja nämä jakoivat ne kansalle. Samoin hän jakoi kaikkien kesken ne kaksi kalaa. Kaikki söivät kyllikseen. Leiväntähteitä kerättiin kaksitoista täyttä korillista, ja kalaakin jäi. Aterioimassa oli ollut viisituhatta miestä.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Ruokkimisihme, Lymbourg Brothers, 1411, Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Miltä rakkaus näyttää?

Sillä on kädet toisten auttamiseen.

Sillä on jalat köyhien ja tarvitsevien luokse kiiruhtamiseen.

Sillä on silmät kurjuuden ja tarpeen näkemiseen.

Sillä on korvat toisten huokausten ja murheiden kuulemiseen.

Siltä rakkaus näyttää.

Pyhä Augustinus

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kuvittele olevasi opetuslapsi, ehkä Pietari. Maalaa mielessäsi kertomus järvestä ja veneestä, tuulesta ja aalloista. Pohdi, mitä heistä on tuntunut.

Matt. 14: 22-33

Heti sen jälkeen Jeesus käski opetuslasten nousta veneeseen ja mennä vastarannalle edeltäkäsien, sillä aikaa kun hän lähettäisi väen pois. Kun ihmiset olivat lähteneet, hän nousi vuorelle rukoillakseen yksinäisyydessä. Illan tultua hän oli siellä yksin. Vene oli jo hyvän matkan päässä rannasta ja ponnisteli aallokossa vastatuuleen.

Neljännän yövartion aikaan Jeesus tuli opetuslapsia kohti kävellen vettä pitkin. Kun he näkivät hänen kävelevän järven aalloilla, he säikähtivät ja huusivat pelosta, sillä he luulivat näkevänsä aaveen. Mutta samassa Jeesus jo puhui heille: "Pysykää rauhallisina, minä tässä olen. Älkää pelätkö." Silloin Pietari sanoi hänelle: "Herra, jos se olet sinä, niin käske minun tulla luoksesi vettä pitkin." "Tule!" sanoi Jeesus. Pietari astui veneestä ja käveli vettä pitkin Jeesuksen luo. Mutta huomattessaan, miten rajusti tuuli, hän pelästyi ja alkoi vajota. "Herra, pelasta minut!" hän huusi. Jeesus ojensi heti kätensä, tarttui häneen ja sanoi: "Vähäinenpä on uskosi! Miksi aloit epäillä?"

Kun he olivat nousseet veneeseen, tuuli tyyntyi. Ja kaikki, jotka veneessä olivat, polvistuivat hänen eteensä ja sanoivat: "Sinä olet todella Jumalan Poika."

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kristus pelastaa Pietarin hukkumiselta, Lorenzo Veneziano, 1370, Berliini. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Usko on elävää, pelotonta luottamusta Jumalan armoon, niin varmaa, että ihminen voi ripustaa elämänsä siihen tuhat kertaa.

Martti Luther

Anima Christi – Kristuksen sielu

Ignatius Loyolan mielirukouksia

Kristuksen sielu, pyhitä minut.
Kristuksen ruumis, pelasta minut.
Kristuksen veri, huumaa minut.
Kristuksen kyljen vesi, pese minut.
Kristuksen kärsimys, vahvista minut.
Hyvä Jeesus, kuule minua.
Haavoihisi kätke minut.
Älä salli minun erota sinusta.
Pahalta viholliselta varjele minut.
Kuolemani hetkellä kutsu minut.
Ja käske minun saapua luoksesi,
että pyhiesi kanssa ylistäisin sinua
iankaikkisesta iankaikkiseen.
Aamen.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Hyvä teksti mietiskelemiseen. Voit olla Martta, Maria tai joku Jeesuksen seuraajista istumassa ja rupattelemassa. Missä myötätuntosi on?

Luuk. 10: 38-42

Jeesus vaelsi eteenpäin opetuslastensa kanssa ja tuli erääseen kylään. Siellä muuan nainen, jonka nimi oli Martta, otti hänet vieraakseen. Martalla oli sisar, Maria. Tämä asettui istumaan Herran jalkojen juureen ja kuunteli hänen puhettaan. Martalla oli kädet täynnä työtä vieraita palvellessaan, ja siksi hän tuli sanomaan: "Herra, etkö lainkaan välitä siitä, että sisareni jättää kaikki työt minun tehtäväkseni? Sano hänelle, että hän auttaisi minua." Mutta Herra vastasi: "Martta, Martta, sinä huolehdi ja hätäilet niin monista asioista. Vain yksi on tarpeen. Maria on valinnut hyvän osan, eikä sitä oteta häneltä pois."

Keskustelu

Puhu Kristukselle, Marialle tai Martalle omin sanoin kuten ystävä. Voit haluta puhua siitä, mitä kertomus herättää sinussa.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.

Päivän ajatus

Työn kulttuurin vastapainona on oltava vapaan kulttuuri. Toisin sanoen, työtä tekevien ihmisten on annettava aikaa levolle, perheen kanssa olemiselle, itsestään iloitsemiselle, musiikin kuuntelulle ja urheilulle.

Paavi Franciscus



Kristus Martan ja Marian kotona, Jan Vermeer, 1655, Edinburgh. Wikimedia commons.

Hengelliset harjoitukset 364/12

Meidän on varottava vertailemasta meitä nyt eläviä entisaikojen autuaisiin, sillä tässä ei erehdytä vähän, jos esimerkiksi sanotaan: ”hän on viisaampi kuin Augustinus”, ”hän on toinen Pyhä Franciscus tai enemmänkin” ja niin edelleen.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kuvittele, että sinut on lähetetty näillä ohjeilla. Mitä ajattelet niistä? Mitä teet?

Luuk. 9: 1-6

Jeesus kutsui koolle kaksitoista opetuslastaan ja antoi heille voiman ja vallan parantaa taudit ja karkottaa pahat henget. Hän lähetti heidät julistamaan Jumalan valtakuntaa ja parantamaan sairaita ja sanoi heille: "Älkää ottako matkalle mukaanne mitään -- ei sauvaa, ei laukkua, ei leipää eikä rahaa. Älkää ottako toista paitaakaan. Ja mihin taloon majoituttekin, siellä asukaa ja sieltä taas lähtekää. Jos teitä ei jossakin paikassa oteta vastaan, lähtekää siitä kaupungista ja pudistakaa pöly jaloistanne. Tämä on oleva todiste heitä vastaan." Niin opetuslapset lähtivät matkaan. He kulkivat kylästä kylään julistaen evankeliumia ja parantaen sairaita kaikkialla.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.

Päivän ajatus

Ihmiset joutuvat jättämään kaiken materiaalsen omaisuuden tähän maailmaan, mutta kantavat mukanaan anteliaisuuttaan ja antamiaan lahjoja. Näistä he saavat Jumalalta palkinnon, joka korvaa kaiken.

Franciscus Assisilainen



Hän lähetti heidät kaksittain, James Tissot, 1886, Brooklyn Museum. Wikimedia commons.

Suuntaviivoja syömiseen

Hengellisissä harjoituksissa Ignatius antaa ohjeita syömisestä.

Hän on selkeä siinä, että pitää syödä riittävästi pysyäksesi terveinä ja voidakseen tehdä työtä. Ohjeena on riittävä ruoka, ei ylensyönti.

Pidä ruoka yksinkertaisena! Älä nirsoile. On juhlapäiviä ja juhlia, jolloin voi nauttia kohtuullisesti jotakin erityistä, mutta tämän pitäisi olla kontrasti tavalliseen arkeen.

Alkoholinkäyttö on hyvä pitää minimissä, kohtuudessa.

Keskity syömiseen. Syö hitaasti, nauti ruoastasi. Suunnittele syömisesi, mieluiten aterioi silloin kun et ole nälkäinen, päättää mitä syöt ja kuinka paljon, ja pysy päätöksessäsi.

Poistu pöydästä silloin, kun tunnet, että voisit syödä vielä hiukan. Jos sinulla on kiusaus syödä vielä lisää, syö hiukan vähemmän!

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kuvittele olevasi yksi opetuslapsista vuorella Jeesuksen kanssa. Anna tapahtumien edetä. Mitä tunnet? Mitä ne merkitsevät sinulle?

Matt. 17:1-13

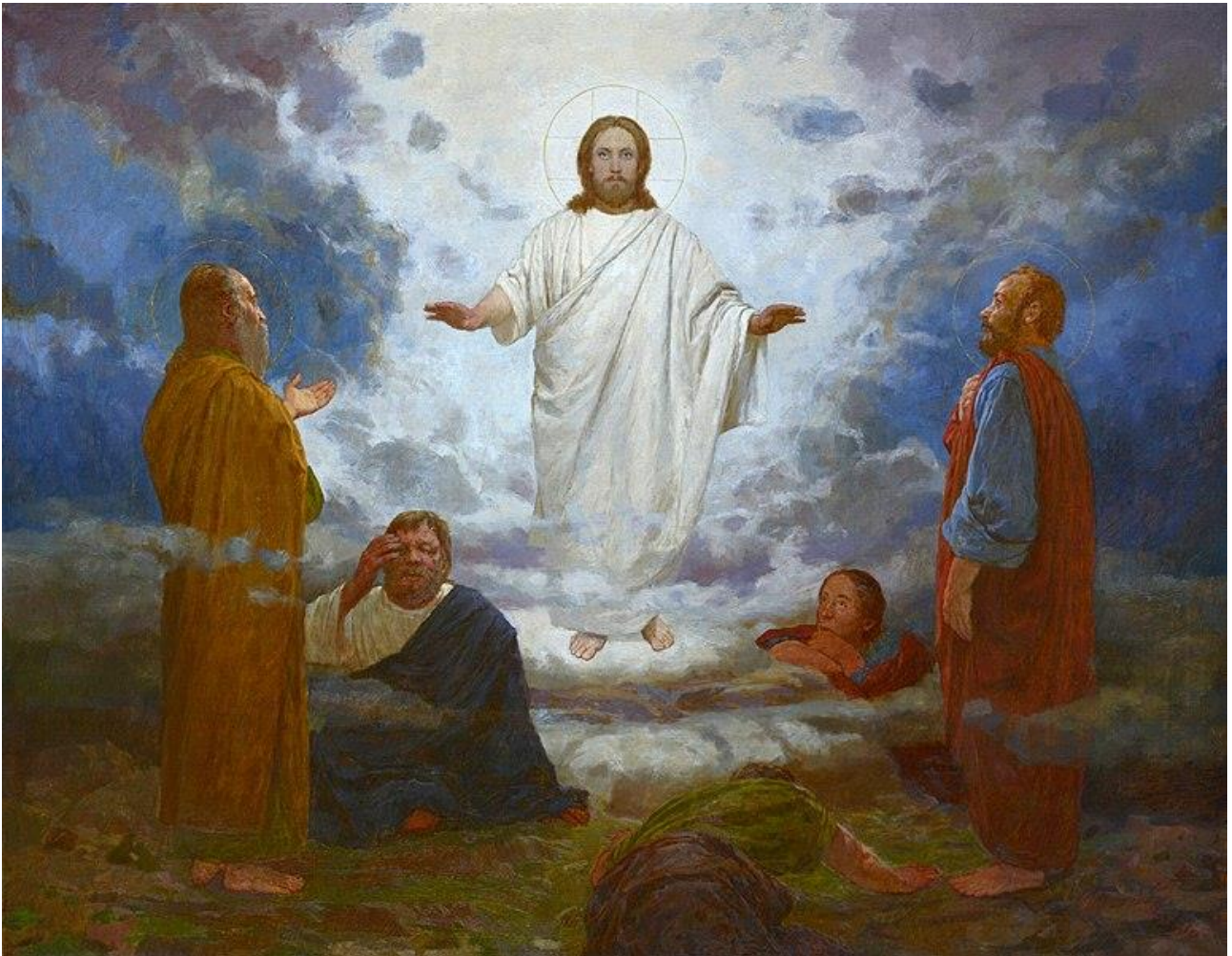
Kuuden päivän kuluttua Jeesus otti mukaansa Pietarin sekä Jaakobin ja tämän veljen Johanneksen ja vei heidät korkealle vuorelle yksinäisyyteen. Siellä hänen ulkomuotonsa muuttui heidän nähtensä: hänen kasvonsa loistivat kuin aurinko ja hänen vaatteensa tulivat valkeiksi kuin valo.

Samassa heille ilmestyivät Mooses ja Elia, jotka keskustelivat Jeesuksen kanssa. Pietari puuttui puheeseen ja sanoi Jeesukselle: ”Herra, on hyvä, että me olemme täällä. Jos tahdot, teen tänne kolme majaa: sinulle ja Moosekselle ja Elialle.”

Pietarin vielä puhuessa loistava pilvi verhosi heidät ja pilvestä kuului ääni: ”Tämä on minun rakas Poikani, johon minä olen mieltynyt. Kuulkaa häntä!” Kun opetuslapset kuulivat äänen, he heittäytyivät maahan kasvoilleen suuren pelon vallassa. Mutta Jeesus tuli heidän luokseen, kosketti heitä ja sanoi: ”Nouskaa, älkää pelätkö.” Ja kun he nostivat katseensa, he eivät nähneet ketään muuta kuin Jeesuksen yksin.

Kun he laskeutuivat vuorenrinnettä, Jeesus sanoi heille: ”Älkää kertoko tätä näkyä kenellekään ennen kuin Ihmisen Poika on herätetty kuolleista.” Opetuslapset kysyivät häneltä: ”Miksi lainopettajat sanovat, että Elia pitää tulla ensin?” ”Elia kyllä tulee”, hän vastasi, ”ja panee kaiken taas kohdalleen. Ja minä sanon teille, että Elia on jo tullut. Ihmiset vain eivät tunteneet häntä, vaan tekivät hänelle mitä tahtoivat. Samoin he tulevat tekemään Ihmisen Pojalle.” Silloin opetuslapset ymmärsivät, että hän oli puhunut heille Johannes Kastajasta.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kirkastusvuori, Andrei Mironov, 2018. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Anna minulle sata saarnaajaa, jotka eivät pelkää kuin syntiä eivätkä halaja muuta kuin Jumalaa, enkä välitä siitä, ovatko he papistoa vai maallikoita, sillä vain he voivat ravistella helvetin portteja ja pystyttää taivaan valtakunnan maan päälle.

John Wesley

Lohdutus – Hengelliset harjoitukset 316/3

Nimitän lohdutukseksi sitä, kun ihminen on niin kosketettu, että syttyy rakastamaan Luojaansa ja Herraansa, niin ettei rakasta mitään luotua maan päällä itsessään vaan Luojansa takia. Kutsun lohdutukseksi kaikkea uskon, toivon ja rakkauden lisääntymistä, ja kaikkea sisäistä iloa, joka kutsuu ja vetää kaikkeen siihen, mikä on Jumalasta ja täyttää sielun rauhalla ja levolla Luojassa ja Herrassa.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Tämä konfliktikertomus Luukkaan evankeliumista antaa mahdollisuuden katsoa asioita Jeesuksen, opetuslasten, kansanjoukon, temppelin kauppiaan, ylipapin, kirjanoppineen tai kansanjohtajan näkökulmasta. Kaikilla on erilainen näkemys siitä, mitä tapahtuu.

Luuk. 19: 45-48

Jeesus meni temppeliin ja alkoi ajaa ulos niitä, jotka siellä kävivät kauppaa. Hän sanoi heille: "On kirjoitettu: 'Minun huoneeni on oleva rukouksen huone.' Mutta te olette tehneet siitä rosvojen luolan."

Hän opetti sitten joka päivä temppelissä. Ylipapit, lainopettajat ja muut kansan johtomiehet miettivät, miten raivaisivat hänet pois tieltä. He eivät kuitenkaan keksineet, mitä tehdä, sillä koko kansa oli jatkuvasti Jeesuksen ympärillä kuuntelemassa häntä.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.

Päivän ajatus

Kritiikki ei tunnu mukavalta, mutta se on välttämätöntä. Se täyttää saman tehtävän kuin kipu ihmisruumissa. Se hälyttää huomaamaan epäterveellisen asiointilan.

Winston Churchill



Temppelin puhdistaminen, El Greco 1600, Frick N.Y. Wikimedia commons.

Lohduttomuus – Hengelliset harjoitukset 317-8

Nimitän lohduttomuudeksi sielun pimeyttä, hengen myllerrystä, taipumusta alhaisiin ja maallisiin asioihin. Lohduttomuudessa on kärsimättömyyttä, joka nousee häiriöistä ja kiusauksista, jotka johtavat uskonpuutteeseen, toivon puutteeseen ja rakkauden puutteeseen. Lohduttomuudessa ihminen on hidas, penseä, surullinen ja tuntee olevansa erossa luojastaan ja Jumalastaan.

Lohduttomuuden aikana ei pidä tehdä elämäntapamuutoksia vaan pysyä vakaana ja lujana päätöksissä ja ratkaisuissa, jotka aiemmin toivat meidät lohdutukseen. Odota, että lohdutus palaa ennen kuin teet muutoksia. Lohdutuksen ja lohduttomuuden ylä- ja alamäet ovat luonnollisia, eikä niitä tarvitse pelätä.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Kuvittele olevasi opetuslapsi, ehkä Pietari tai joku nimeämättömistä. Muista, että Jeesuksen aikaan jalkojen pesu oli orjatytön tehtävä.

Joh. 13:1&4-15

Pääsiäisjuhla oli jo tulossa, ja Jeesus tiesi, että oli tullut se hetki, jolloin hänen oli määrä siirtyä tästä maailmasta Isän luo. Hän oli rakastanut omiaan, jotka olivat tässä maailmassa, ja hän osoitti heille täydellistä rakkautta loppuun asti.

Niinpä hän nousi aterialta, riisui viittansa ja kietoi vyötäisilleen pellavaliinan. Sitten hän kaatoi vettä pesuastiaan, rupesi pesemään opetuslasten jalkoja ja kuivasi ne vyötäisillään olevalla liinalla.

Kun Jeesus tuli Simon Pietarin kohdalle, tämä sanoi: "Herra, sinäkö peset minun jalkani?" Jeesus vastasi: "Tätä, minkä nyt teen, sinä et vielä käsitä, mutta myöhemmin sinä sen ymmärrät." Pietari sanoi hänelle: "Sinä et ikinä saa pestä minun jalkojani!" Jeesus vastasi: "Jos minä en pese sinua, ei sinulla ole sijaa minun luonani." Silloin Simon Pietari sanoi: "Herra, älä pese vain jalkojani, pese myös kädet ja pää." Tähän Jeesus vastasi: "Se, joka on kylpenyt, ei tarvitse pesua, hän on jo puhdas. Ja te olette puhtaita, ette kuitenkaan kaikki." Jeesus tiesi, kuka hänet kavaltaisi, ja siksi hän sanoi, etteivät he kaikki olleet puhtaita.

Pestyään heidän jalkansa Jeesus puki viitan ylleen ja asettui taas aterialle. Hän sanoi heille:

"Ymmärrätkö te, mitä teille tein? Te puhuttelette minua opettajaksi ja herraksi, ja oikein teette: sehän minä olen. Jos nyt minä, teidän herranne ja opettajanne, olen pessyt teidän jalkanne, tulee myös teidän pestä toistenne jalat. Minä annoin teille esimerkin, jotta tekisitte saman minkä minä tein teille.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Jeesus pesee Pietarin jalat, Ford Madox Brown, 1857. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Jeesus, jalkani ovat likaiset.

Tule vaikka orjana luokseni, kaada vettä astiaasi, tule ja pese jalkani.

Pyydän sellaista, minkä tiedän olevan ylimielistä,

Mutta pelkään uhkaavia sanojasi minulle:

” Jos minä en pese sinua, ei sinulla ole sijaa minun luonani.”

Pese siis jalkani, sillä haluan olla sinun luonasi.

Origenes Aleksandrialainen

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän, että voisin tuntea Jeesuksen läheisemmin, rakastaa häntä syvemmin ja seurata tiiviimmin.

Päivän teema

Elävä kuvaus, johon on hienoa sukeltaa. Voit olla opetuslapsi, ylistävä ihminen kansanjoukossa, paheksuva fariseus tai vaikkapa aasi!

Luuk. 19:29-40

Kun hän oli tulossa Öljymäeksi kutsutulle vuorelle ja oli jo lähellä Betfagea ja Betaniaa, hän lähetti edeltä kaksi opetuslastaan ja sanoi: "Menkää tuolla näkyvään kylään. Kun tulette sinne, te näette kiinni sidotun aasinvarsan, jonka selässä ei kukaan vielä ole istunut. Ottakaa se siitä ja tuokaa tänne. Jos joku kysyy, miksi te otatte sen, vastatkaa, että Herra tarvitsee sitä."

Miehet lähtivät ja havaitsivat kaiken olevan niin kuin Jeesus oli heille sanonut. Kun he olivat irrottamassa varsaa, sen omistajat kysyivät: "Miksi te viette varsan?" He vastasivat: "Herra tarvitsee sitä." He toivat varsan Jeesukselle, heittivät vaatteitaan sen selkään ja auttoivat Jeesuksen ratsaille. Kun hän sitten ratsasti, opetuslapset levittivät vaatteitaan tielle.

Jeesuksen lähestyessä sitä paikkaa, mistä tie laskeutuu Öljymäen rinnettä alas, koko opetuslasten joukko alkoi riemuissaan suureen ääneen ylistää Jumalaa kaikista niistä voimateoista, jotka he olivat nähneet. He huusivat:

-- Siunattu hän, kuningas, joka tulee Herran nimessä! Taivaassa rauha, kunnia korkeuksissa!

Suutamat fariseukset sanoivat väkijoukon keskeltä Jeesukselle: "Opettaja, kiellä opetuslapsiasi!"

Mutta Jeesus vastasi: "Minä sanon teille: jos he olisivat vaiti, niin kivet huutaisivat."

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kristus ratsastaa Jerusalemiin, Pietro Lorenzetti, 1320, Assisi. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Iloisuus, jos sitä ilmenee, riippuu aivan yhtä paljon asioiden tilasta itsessämme, kuin asioiden tilasta ympärillämme ja ilman meitä.

Charlotte Brontë

Miksi kärsimme lohduttomuudesta – Hengelliset harjoitukset 322

Ignatius antaa kolme syytä:

Olemme olleet laiskoja tai huolimattomia rukouksessamme; olemme kadottaneet fokuksen.

Jumala testaa meitä nähdäkseen pysymmekö uskollisina, jos meitä ei palkita lohdutuksella.

Tullaksemme tietoisiksi siitä, että omassa voimassamme ei ole saada syvää rakkautta, kyyneleitä, upeaa ylistystä tai mitään hengellistä lohdutusta, ne ovat Jumalan lahjoja meille.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Tänään vaihdamme pyyntöämme, kun aloitamme Hengellisten harjoitusten ”kolmannen viikon”. Pyydän nyt surua ja häpeää, kun seuraan Kristusta hänen kärsimyksensä minun syntieni takia.

Päivän teema

Kuvittele itsesi viimeiselle aterialle, ensimmäiselle ehtoolliselle, kun opetuslapset ja Jeesus aloittava pääsiäisjuhlan. Voit olla joku heistä, jotka valmistelivat tilan, tai joku Jeesuksen seuraajista, miehistä tai naisista. Mitä ajattelet siitä, mitä hän sanoo ja tekee?

Mark. 14:12-16&22-26

Happamattoman leivän juhlan ensimmäisenä päivänä, jolloin oli tapana teurastaa pääsiäislammas, opetuslapset kysyivät Jeesukselta: "Missä tahdot syödä pääsiäisaterian? Minne menemme valmistamaan sen?" Jeesus lähetti matkaan kaksi opetuslastaan ja sanoi: "Menkää kaupunkiin. Teitä vastaan tulee siellä mies, joka kantaa vesiruukkua. Seuratkaa häntä, ja minne hän menee, siellä sanokaa talon isännälle näin: 'Opettaja kysyy, missä on häntä varten huone, jossa hän voi syödä pääsiäisaterian opetuslastensa kanssa.' Isäntä osoittaa teille yläkerrasta suuren huoneen, jossa on kaikki valmiiksi järjestettynä. Valmistakaa sinne meille ateria." Opetuslapset lähtivät matkaan ja tulivat kaupunkiin. Kaikki kävi niin kuin Jeesus oli heille sanonut, ja he valmistivat pääsiäisaterian.

Aterian aikana Jeesus otti leivän, siunasi, mursi ja antoi sen opetuslapsilleen sanoen: "Ottakaa, tämä on minun ruumiini." Sitten hän otti maljan, kiitti Jumalaa ja antoi heille, ja he kaikki joivat siitä. Hän sanoi: "Tämä on minun vereni, liiton veri, joka vuodatetaan kaikkien puolesta. Totisesti: minä en enää maista viiniköynnöksen antia ennen kuin sinä päivänä, jona juon uutta viiniä Jumalan valtakunnassa." Laulettuaan kiitosvirren he lähtivät Öljymäelle.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Viimeinen ateria, Károly Kernstok, 1921, Hungarian National gallery. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Jos ihmisellä on vastaus kaikkiin kysymyksiin – se on todiste siitä, että Jumala ei ole hänen kanssaan. Se tarkoittaa, että hän on väärä profeetta ja käyttää uskontoa omaksi hyväkseen. Suuret Jumalan kansan johtajat, kuten Mooses, ovat aina jättäneet tilaa epäilylle. Täytyy jättää tilaa Jumalalle, ei meidän varmuuksillemme, meidän pitää olla nöyriä.

Paavi Franciscus

Viimeinen ateria

Suloinen pelle,
Sinä siunasit maljan,
Kiitit Jumalaa, ja annoit maljan heille,
jotka istuivat pöydässä;
Jokainen otti maljan, kohotti sen kohdatakseen katseesi.

Ja hermostuksissaan he
Tervehtivät tutulla tervehdyksellä: Pitkää ikää!
He joivat sinun terveytesi veressä, jonka jaoit,
Sitten he jakoivat leivän, Sinä olit leiponut omasi,
Ja he söivät elämän, josta Sinä luovuit.

Patrick Purnell SJ

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän häpeää ja hämmennystä, kun seuraan Kristusta hänen kärsimyksensä minun syntieni takia.

Päivän teema

Kuvittele itsesi mukaan Getsemanen puutarhaan. Voit olla nukkuva opetuslapsi, tai joku Jeesuksen valitsemista kolmesta, jotka todella haluavat tukea häntä. Mitä tunnet?

Mark. 14:32-42

He tulivat Getsemane-nimiseen paikkaan, ja Jeesus sanoi opetuslapsille: "Jääkää te tähän siksi aikaa kun minä rukoilen." Pietarin, Jaakobin ja Johanneksen hän otti mukaansa. Hän alkoi nyt tuntea kauhua ja ahdistusta. Hän sanoi heille: "Olen tuskan vallassa, kuoleman tuskan. Odottakaa tässä ja valvokaa." Hän meni vähän kauemmaksi, heittäytyi maahan ja rukoili, että se hetki, jos mahdollista, menisi häneltä ohitse. Hän sanoi: "Abba, Isä, kaikki on sinulle mahdollista. Ota tämä malja minulta pois. Ei kuitenkaan minun tahtoni mukaan, vaan sinun." Sitten hän tuli takaisin ja tapasi opetuslapset nukkumasta. Hän sanoi Pietarille: "Simon, nukutko sinä? Etkö edes hetken vertaa jaksanut valvoa? Valvokaa ja rukoilkaa, ettette joutuisi kiusaukseen. Tahtoa ihmisellä on, mutta luonto on heikko."

Hän meni taas etäämmäksi ja rukoili samoin sanoin. Palatessaan hän jälleen tapasi opetuslapset nukkumasta, sillä uni oli alkanut raskaasti painaa heidän silmiään. He eivät tiedäneet, mitä vastaisivat hänelle. Tullessaan kolmannen kerran Jeesus sanoi heille: "Yhäkö te nukutte ja lepäätte? Kaikki on selvää. Hetki on tullut. Ihmisen Poika annetaan syntisten käsiin. Nouskaa, nyt me lähdemme! Minun kavaltaani on jo lähellä."

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Ahdistus puutarhassa, Benvenuto di Giovanni, 1491, Washington. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

läti kestää hänen armonsa. Tämä kertosäe toistuu psalmissa 136 jokaisessa säkeessä ja se kertoo Jumalan ilmestyksen.

”läti kestää hänen armonsa” -lauseen toistaminen kuten psalmissa, vaikuttaa murtautuvan läpi ajan ja paikan, kietovan kaiken ikuisen rakkauden mysteerin sisään. Ei vain historian kulku, vaan myös iankaikkisuus on armahtavan Isän katseen alla. Ei ole ihme, että israelilaiset halusivat liittää tämän psalmin ”Suuri ylistys”, tärkeimpiin liturgisiin juhliin. Samalla tavalla Jeesus kulki kärsimykseen ja kuolemaan, tietoisena suuresta rakkauden mysteeristä, jonka hän täyttäisi ristillä.

Paavi Franciscus

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän häpeää ja hämmennystä, kun seuraan Kristusta hänen kärsimyksensä minun syntieni takia. Pyydän, että voin kokea kärsimystä ja tuskaa Kristuksen tuskassa.

Päivän teema

Kenen kanssa tunnet yhteenkuuluvuutta: Pilatuksen, jonkun kirjanoppineen tai vanhimman, jonkun kansanjoukon jäsenen tai jopa Jeesuksen? Katso tapahtumia heidän näkökulmastaan.

Mark. 15: 1-15

Heti aamulla ylipapit pitivät neuvottelun vanhimpien ja lainopettajien kanssa, ja sitten neuvosto teki päätöksen: Jeesus pantiin köysiin, vietiin pois ja luovutettiin Pilatukselle.

Pilatus kysyi Jeesukselta: "Oletko sinä juutalaisten kuningas?" "Sinä sen sanoit", Jeesus vastasi.

Ylipapit esittivät nyt useita syytöksiä häntä vastaan, a Pilatus kysyi: "Etkö lainkaan vastaa?"

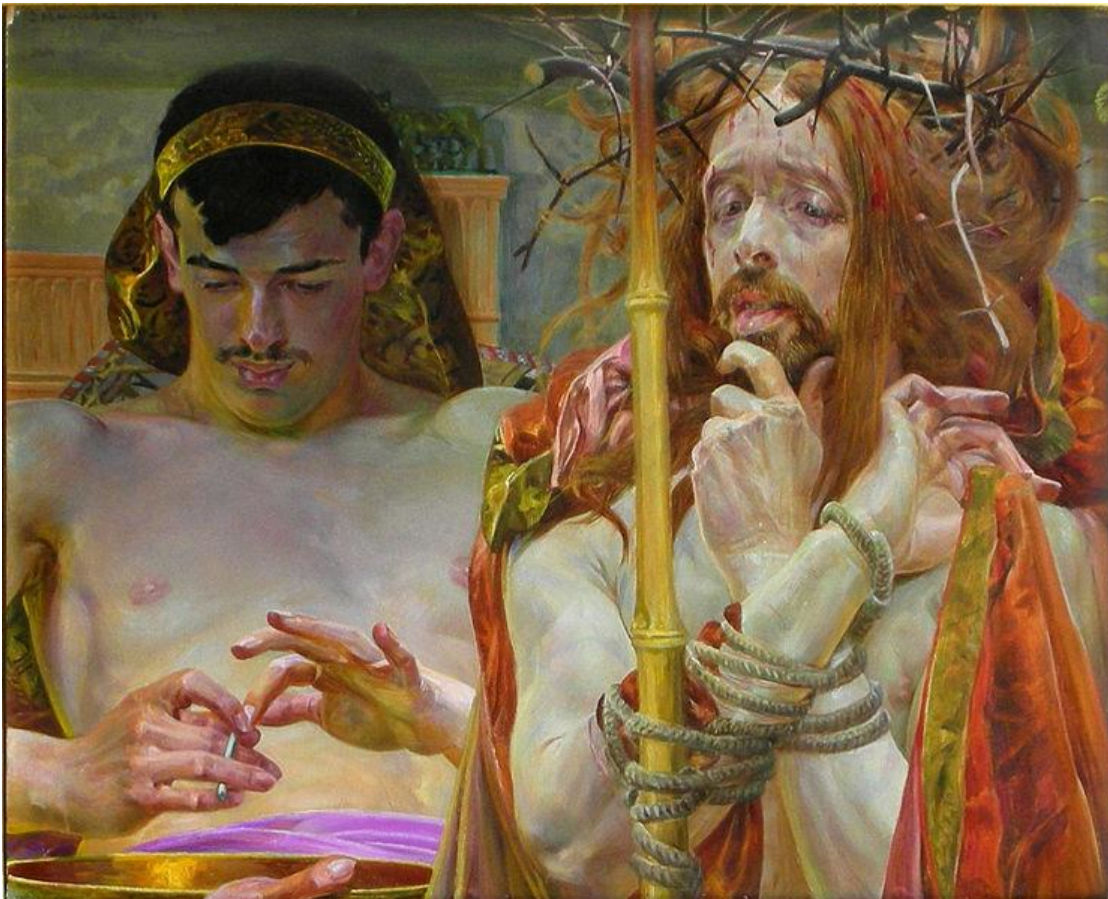
Kuulethan, mistä kaikesta he sinua syyttävät." Mutta Jeesus ei enää vastannut mitään. Tämä ihmetytti Pilatusta.

Juhlan aikana maaherra aina päästi vapaaksi yhden vangin, sen jota kansa pyysi. Sillä kertaa oli vangittuna kapinoitsijoita, jotka kapinan aikana olivat tehneet murhan. Heidän joukossaan oli Barabbas- niminen mies. Pilatuksen luo kerääntyi nyt väkijoukko, joka pyysi häntä tekemään niin kuin hänen tapansa oli. Pilatus kysyi: "Tahdotteko, että vapautan teille juutalaisten kuninkaan?" Hän näet ymmärsi, että ylipapit olivat pelkästä kateudesta jättäneet Jeesuksen hänen käsiinsä.

Ylipapit kuitenkin kiihottivat väkijoukkoa pyytämään, että hän pikemminkin vapauttaisi Barabbaksen. Vielä Pilatus kysyi kansalta: "Mitä minä sitten teen tälle, jota te sanotte juutalaisten kuninkaaksi?" He huusivat: "Ristiinnaulitse!" "Mitä pahaa hän on tehnyt?" kysyi Pilatus. Mutta he huusivat entistä kovemmin: "Ristiinnaulitse se mies!"

Tehdäkseen kansalle mieliksi Pilatus päästi Barabbaksen vapaaksi, mutta Jeesuksen hän ruoskitti ja luovutti ristiinnaulittavaksi.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kristus Pilatuksen edessä, Jacek Malzewski, 1910, Lviv N.G. Ukraina. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Jos etsit totuutta, voit lopulta löytää lohdun;

Jos etsit lohdutusta, että löydä lohtua etkä totuutta, vain liukasta saippuaa ja toiveikkaita ajatuksia aluksi, ja lopulta epätoivoa.

C.S. Lewis

Epäilykset – Hengelliset harjoitukset 349-350

Vihollinen katsoo tarkoin, onko sielu luonteeltaan karkea vai hieno. Pahuus pyrkii tekemään hienosta sielusta entistä hienostuneemman, niin että ihminen hämmentyy näkemään syntiä kaikkialla; sanassa tai ohimenevässä ajatuksessakin, joissa ei ole syntiä. Jos sielu on karkea, vihollinen pyrkii tekemään siitä vielä karkeamman, pahasta pahimpaan. Sielun, joka haluaa edistyä hengellisessä elämässä pitää aina taistella vihollista vastaan. Hienostuneen pitää etsiä keskitietä tuodakseen rauhaa, karkean pitää etsiä hienostuneisuutta.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän häpeää ja hämmennystä, kun seuraan Kristusta hänen kärsimyksensä minun syntieni takia. Pyydän, että voin kokea kärsimystä ja tuskaa Kristuksen tuskassa.

Päivän teema

Tänään edessämme on ristin tie ja ristiinnaulitseminen. Jälleen mukaan on monia erilaisia osallistujia. Astu sisään kertomukseen jonkun henkilön näkökulmasta.

Mark. 15: 21-32

Jeesuksen ristiä kantamaan he pakottivat erään ohikulkijan, kyreneläisen Simonin, Aleksandroksen ja Rufuksen isän, joka oli tulossa kaupunkiin. He veivät Jeesuksen paikkaan, jonka nimi on Golgata, käännettynä Pääkallonpaikka. He tarjosivat hänelle viiniä, johon oli sekoitettu mirhaa, mutta hän ei ottanut sitä vastaan. Sitten he ristiinnaulitsivat hänet ja jakoivat keskenään hänen vaatteensa, ratkaisten arpaa heittämällä, kuka mitäkin sai.

Oli kolmas tunti, kun he ristiinnaulitsivat hänet. Kaikkien nähtäväksi oli kirjoitettu hänen tuomionsa syy: "Juutalaisten kuningas". Samalla kertaa he ristiinnaulitsivat kaksi rosvoa, toisen hänen oikealle, toisen hänen vasemmalle puolelleen. Näin kävivät toteen kirjoitusten sanat: "Hänet luettiin rikollisten joukkoon."

Ohikulkijat pilkkasivat häntä. Päättään nyökyttäen he sanoivat: "No niin, sinähän pystyt hajottamaan temppelin ja rakentamaan sen uudelleen kolmessa päivässä. 30 Pelasta nyt itsesi, tule alas ristiltä!" Ylipapit yhtyivät hekin pilkkaan yhdessä lainopettajien kanssa. He puhuivat keskenään: "Muita hän kyllä on auttanut, mutta itseään hän ei pysty auttamaan. Tulkoon nyt ristiltä alas -- Messias, Israelin kuningas! Kun sen näemme, me uskomme häneen." Myös ne, jotka oli ristiinnaulittu yhdessä hänen kanssaan, pilkkasivat häntä.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Simon auttaa kantamaan Kristuksen ristiä, Gebhard Fugel, St. Anthony's Bad Saulgau. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Jeesus Kristus, olkoon kuolemasi minulle elämä,
Sinun kuolemassasi minä opin elämään.
Olkoon sinun taistelusi minun leponi,
Sinun inhimillinen heikkoutesi minun rohkeuteni,
Sinun häpeäsi minun kunniani,
Sinun kärsimyksesi iloni, sinun surusi minun riemuni,
Sinun nöyryytyksessäsi minun ylennykseni.
Sanalla sanoen, löydän kaiken siunaukseni sinun koettelemuksissasi.
Aamen.

Pyhä Pierre Favre SJ

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän syvempää surua ja häpeää, kun seuraan Kristusta hänen kärsimyksensä minun syntieni takia. Pyydän, että voin kokea kärsimystä ja tuskaa Kristuksen tuskassa.

Päivän teema

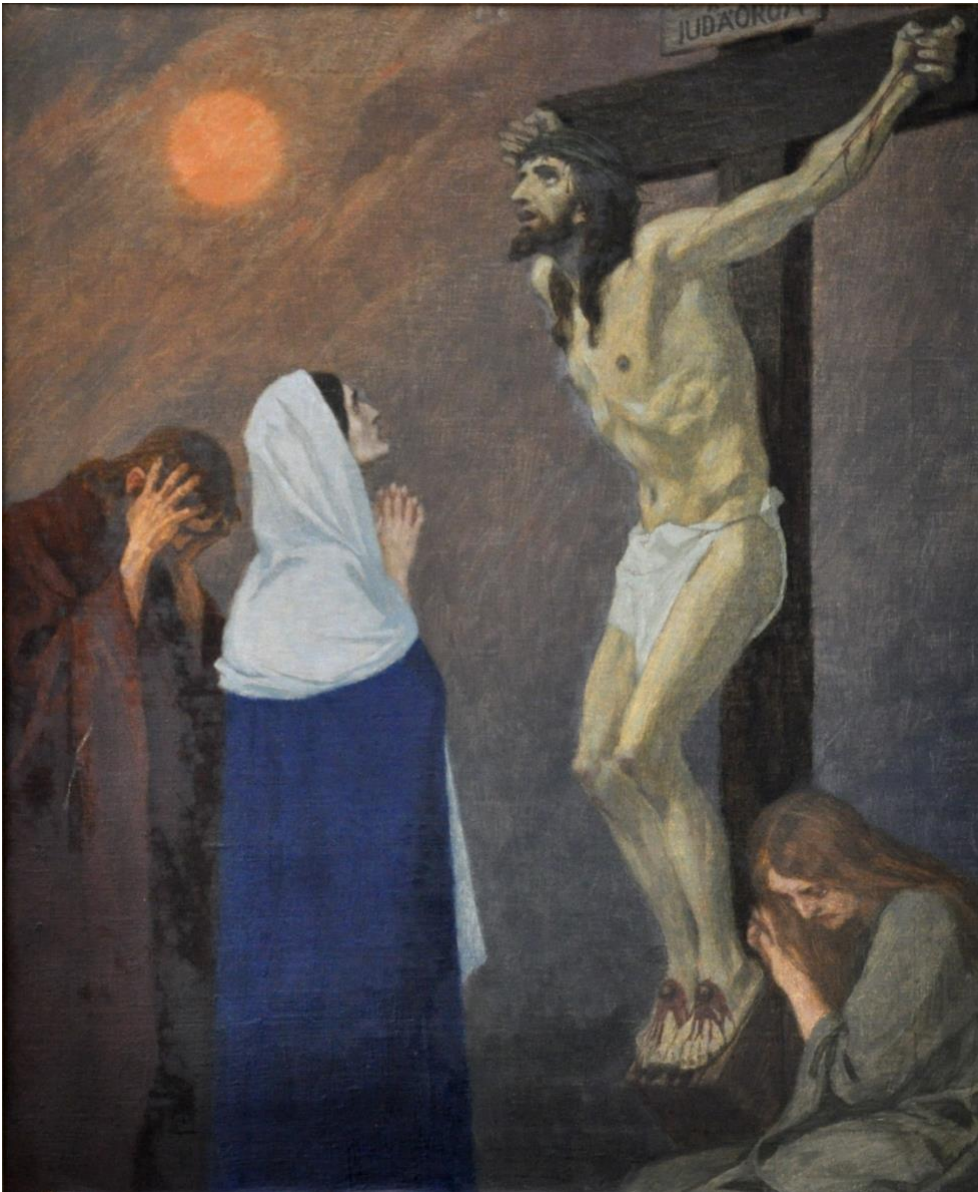
Jeesusta rakastavat naiset seurasivat etäältä. Mukana oli varmaankin ohikulkijoita ja ehkä heitä, jotka olivat huutaneet Jeesusta ristille. Sadanpäämies ja sotilaat olivat siellä myös dramaattisten tapahtumien aikana. Ota hahmo kertomuksesta ja kuvittele tapahtumat, ja mieti miltä sinusta ja muista ympärilläsi tuntui.

Mark. 15: 33-41

Keskipäivällä, kuudennen tunnin aikaan, tuli pimeys koko maan ylle, ja sitä kesti yhdeksänteen tuntiin saakka. Yhdeksännellä tunnilla Jeesus huusi kovalla äänellä: "Elohi, Elohi, lema sabaktani?" Se on käännettynä: Jumalani, Jumalani, miksi hylkäsit minut? Tämän kuullessaan muutamat paikalla olevista sanoivat: "Kuulkaa, hän huutaa Eliaa." Joku kävi kiireesti kastamassa sienen hapanniiniin, pani sen kepin päähän ja tarjosi siitä juotavaa sanoen: "Katsotaanpa nyt, tuleeeko Elia ottamaan hänet alas." Mutta Jeesus huusi kovalla äänellä ja antoi henkensä. Silloin temppelin väliverho repesi kahtia, ylhäältä alas asti. Kun vastapäätä seisova sadanpäällikkö näki Jeesuksen tällä tavoin kuolevan, hän sanoi: "Tämä mies oli todella Jumalan Poika!"

Paikalla oli myös naisia jonkin matkan päässä tätä katselemassa. Heidän joukossaan olivat Magdalan Maria, toinen Maria, joka oli nuoremman Jaakobin ja Joosefin äiti, sekä Salome. Jo Galileassa he olivat kulkeneet Jeesuksen mukana ja palvelleet häntä. Siellä oli monia muitakin naisia, jotka olivat tulleet Jerusalemiin Jeesuksen mukana.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kristus kuolee ristillä, Gebhard Fugel, St. Anthony's Bad Saulgau. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Ja juuri kun olemme pakenemassa.... Sinä tulet
Ja annat itsesi uhriksi.
Kun kuljen sinua kohti
Se on minun koko elämäni.

Rainer Maria Rilke

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän surua kun mietiskelen Kristusta, joka kuoli syntieni takia.

Päivän teema

Jeesuksen kuoleman jälkeen Joosef ja naiset tekevät mitä voivat haudatakseen Jeesuksen kunniallisesti. Kuka olet tässä kertomuksessa? Voit haluta valvoa Jeesuksen ruumiin vieressä hiljaisuudessa.

Mark. 15: 42-47

Päivä alkoi olla illassa; oli sapatin aatto, valmistuspäivä. Silloin saapui paikalle arimatialainen Joosef, arvossa pidetty neuvoston jäsen, joka hänkin odotti Jumalan valtakuntaa. Hän rohkaisi mielensä, meni Pilatuksen puheille ja pyysi Jeesuksen ruumista. Pilatus hämmästyi kuullessaan Jeesuksen jo kuolleen. Hän kutsutti sadanpäällikön luokseen ja kysyi, oliko Jeesus todella jo kuollut. Sadanpäällikön vahvistettua asian hän suostui luovuttamaan ruumiin Joosefille. Joosef osti pellavavaatteen, otti Jeesuksen ristiltä, kääri hänet vaatteeseen ja pani hänet valmiiseen kalliohautaan. Hautakammion ovelle hän vieritti kiven. Magdalan Maria ja Joosefin äiti Maria katsoivat, mihin Jeesus haudattiin.

Keskustelu

Puhu Jumalalle, Luojalle omin sanoin siitä, mitä rukouksessa on noussut esiin. Mitkä ovat huolesi ja toiveesi?

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.

Päivän ajatus

Tänään maan päällä on suuri hiljaisuus, suuri hiljaisuus ja rauha, suuri hiljaisuus, kun Kuningas nukkuu.

Vanha pääsiäislauuntain saarna



Kristus otetaan alas ristiltä, Lovis Corinth, 1895, WRM Köln. Wikimedia commons.

A SONG FOR ALL MARIES

Our Master lies asleep and is at rest;
 His Heart has ceased to bleed, His Eye to weep.
 The sun ashamed has dropt down in the west;
 Our Master lies asleep.
 Now we are they who weep, and trembling keep
 Vigil, with wrung heart in a sighing breast,
 While slow time creeps, and slow the shadows creep.

Renew Thy youth, as eagle from the nest;
 O Master, who hast sown, arise to reap:
 No cock-crow yet, no flush on eastern crest;
 Our Master lies asleep.

Christina Georgina Rosetti

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän iloa Kristuksen ylösnousemuksesta, kun hän voittaa synnin ja kuoleman.

Päivän teema

Kohtaamme kaksi Mariaa ja vartijat sekä Jumalan sanansaattajat. Mitä ihmettä tapahtuu? Matteuksen kertomuksessa osallistujat ovat täynnä tunnetta. Mitä minä tunnen?

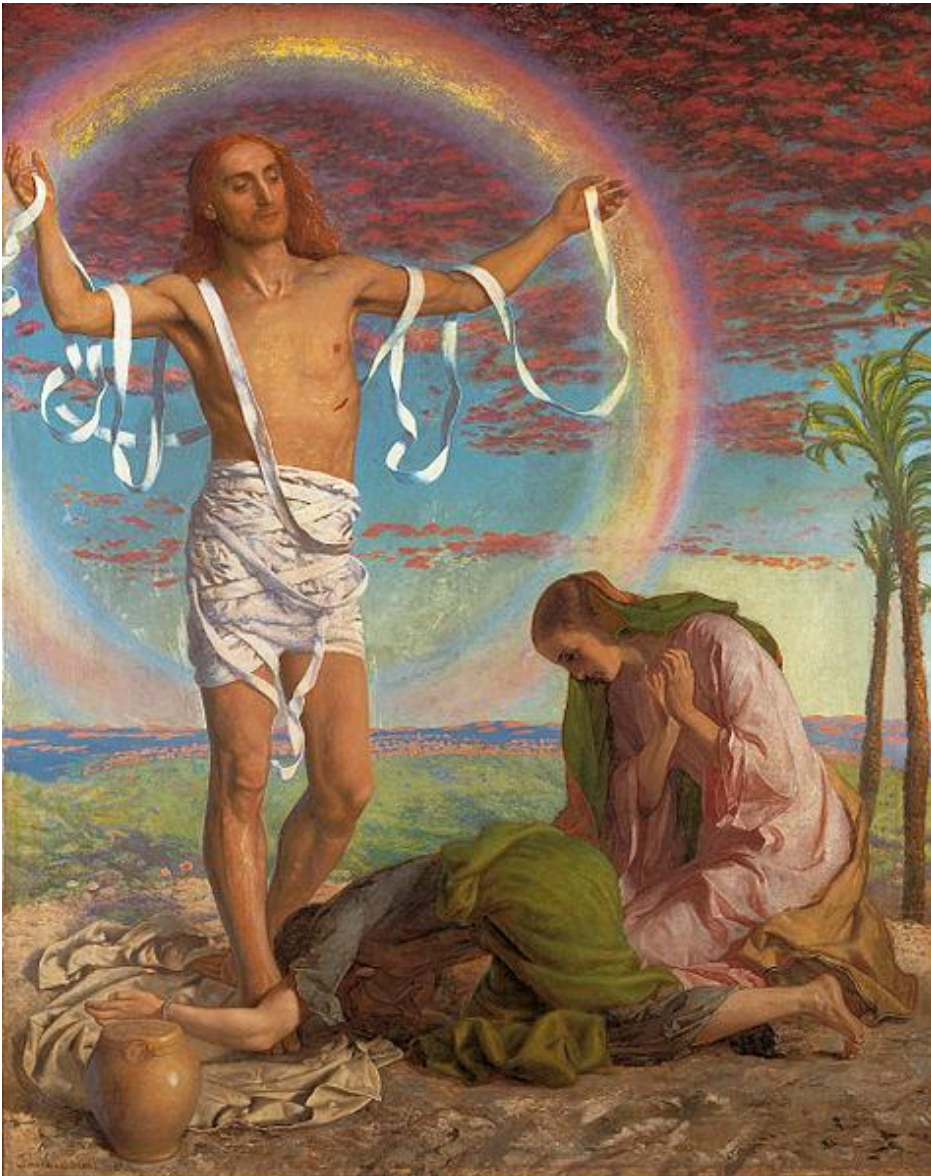
Matt. 28: 1-10

Sapatin päätyttyä, viikon ensimmäisen päivän koittaessa, tulivat Magdalan Maria ja se toinen Maria katsomaan hautaa. Äkkiä maa alkoi vavahdella ja järistä, sillä Herran enkeli laskeutui taivaasta. Hän tuli haudalle, vieritti kiven pois ja istuutui sille. Hän oli hohtava kuin salama ja hänen vaatteensa olivat valkeat kuin lumi. Vartijat pelästyivät häntä niin, että alkoivat vapista ja kaatuivat maahan kuin kuolleet.

Enkeli kääntyi naisten puoleen ja sanoi: "Älkää te pelätkö. Minä tiedän, että te etsitte ristiinnaulittua Jeesusta. Ei hän ole täällä, hän on noussut kuolleista, niin kuin itse sanoi. Tulkaa katsomaan, tuossa on paikka, jossa hän makasi. Menkää kiireesti sanomaan hänen opetuslapsilleen: 'Hän on noussut kuolleista. Hän menee teidän edellänne Galileaan, siellä te näette hänet.' Tämä oli minun sanomani teille." Naiset lähtivät heti haudalta, yhtäkaa peloissaan ja riemuissaan, ja riensivät viemään sanaa Jeesuksen opetuslapsille.

Mutta yhtäkkiä Jeesus tuli heitä vastaan ja tervehti heitä. He menivät hänen luokseen, syleilivät hänen jalkojaan ja kumarsivat häntä. Silloin Jeesus sanoi heille: "Älkää pelätkö! Menkää sanomaan veljilleni, että heidän pitää lähteä Galileaan. Siellä he näkevät minut."

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kristus ja kaksi Mariaa, William Holman Hunt, 1847&1897, Art Gallery of South Australia, Adelaide. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

He seisoivat,
hiljaa,
Koreissaan mausteita,
Tuijottaen, kauhuissaan,
Nähdén silmissään puutarhahaudan syvän tyhjyyden (haudat pitävät kuolleen-
sä).
Järki jäätyneenä, jalat juurtuneina maahan;
kaiken järkeenkäymättömyys, mahdottomuuden kauhistuttavuus!
Lupausten muistot, kuullut, muttei uskotut, kiinni aamuauringossa.
Entä jos se oli totta?
Millainen tulevaisuus on?
Tämän Päivän?

Patrick Purnell SJ

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän iloa Kristuksen ylösnousemuksesta, kun hän voittaa synnin ja kuoleman.

Päivän teema

Tänään Jeesus ja Maria ovat yksin puutarhassa. Tutki Marian yllättymistä hänen tavatessaan Jeesuksen tai Jeesuksen ilon voidessaan paljastaa itsensä ylösnousseena ystävälleen. Voit halutessasi kuvitella itsesi opetuslapseksi, joka kuuntelee Marian kertomusta.

Joh. 20: 11-18

Maria seiso i haudan ovella ja itki. Siinä itkiessään hän kurkisti hautaan ja näki, että siinä, missä Jeesuksen ruumis oli ollut, istui kaksi valkopukuista enkeliä, toinen pääpuolella ja toinen jalkopäässä. Enkelit sanoivat hänelle: "Mitä itket, nainen?" Hän vastasi: "Minun Herrani on viety pois, enkä tiedä, minne hänet on pantu." Tämän sanottuaan hän kääntyi ja näki Jeesuksen seisovan takanaan, mutta ei tajunnut, että se oli Jeesus. Jeesus sanoi hänelle: "Mitä itket, nainen? Ketä sinä etsit?" Maria luuli Jeesusta puutarhuriksi ja sanoi: "Herra, jos sinä olet vienyt hänet täältä, niin sano, minne olet hänet pannut. Minä haen hänet pois."

Silloin Jeesus sanoi hänelle: "Maria." Maria kääntyi ja sanoi: "Rabbuuni!" -- se on hepreaa ja merkitsee: opettajani. Jeesus sanoi: "Älä koske minuun. Minä en vielä ole noussut Isän luo. Mene sinä viemään sanaa veljilleni ja sano heille, että minä nousen oman Isäni ja teidän Isänne luo, oman Jumalani ja teidän Jumalanne luo."

Magdalan Maria riensi opetuslasten luo ja ilmoitti: "Minä olen nähnyt Herran!" Sitten hän kertoi, mitä Herra oli hänelle sanonut.

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kristus ilmestyy Marialle, Alexander Ivanov, 1835, Russian Museum. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Lempeä tuulenhenkäys leikkii lehvistössä.

Miksi itket? Oi! Miksi itket?

Talvi on mennyt, kukat puhkeavat; viikunapuu tuottaa hedelmää.

Kuule! Kuule! Rakastettu kutsuu; (hänen äänensä on viinikukkien tuoksussa)

Maria! Maria!

Hän avaa sydämeni

Ja aurinko hajottaa päivän lukemattomiin palasiin.

Enkelit kulkevat ylös ja alas

Häntä minä palvon, Häneen minä tarraudun,

kun kyyhkyn ääni ilmoittaa kevään.

Millainen tulevaisuus on?

Patrick Purnell SJ

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän iloa Kristuksen ylösnousemuksesta, kun hän voittaa synnin ja kuoleman.

Päivän teema

Voimme kuvitella itsemme Kleopaaksi tai toiseksi opetuslapseksi, ehkä hänen vaimokseen, kulkemassa tietä. Tai voimme kuulla kahden heistä kertovan tapahtumista ylähuoneessa.

Luuk. 24:13-32

Samana päivänä oli kaksi opetuslasta menossa Emmaus-nimiseen kylään, jonne on Jerusalemissa noin kahden tunnin kävelymatka. He keskustelivat kaikesta siitä, mitä oli tapahtunut. Heidän siinä puhellessaan ja pohdiskellessaan Jeesus itse liittyi heidän seuraansa ja kulki heidän kanssaan. He eivät kuitenkaan tunteneet häntä, sillä heidän silmänsä olivat kuin sokaistut. Jeesus kysyi heiltä: "Mistä te oikein keskustellette, matkamiehet?" He pysähtyivät murheellisina, ja toinen heistä, Kleopas nimeltään, vastasi: "Taidat olla Jerusalemissa ainoa muukalainen, joka ei tiedä, mitä siellä on näinä päivinä tapahtunut."

"Mitä te tarkoittatte?" Jeesus kysyi. He vastasivat: "Sitä, mitä tapahtui Jeesus Nasaretilaiselle. Se mies oli tosi profeetta, voimallinen sanoissa ja teoissa, sekä Jumalan että kaiken kansan edessä. Meidän ylipappimme ja hallitusmiehemme luovuttivat hänet tuomittavaksi kuolemaan ja ristiinnaulitsivat hänet. Me kuitenkin olimme eläneet siinä toivossa, että hän olisi se, joka lunastaa Israelin. Eikä siinä kaikki. Tänään on jo kolmas päivä siitä kun se tapahtui, ja nyt ovat muutamat naiset meidän joukostamme saattaneet meidät kerta kaikkiaan hämmennyksiin. He kävivät varhain aamulla haudalla mutta eivät löytäneet hänen ruumistaan. Sieltä tultuaan he lisäksi kertoivat nähneensä näyn: enkeleitä, jotka sanoivat, että Jeesus elää. Muutamat meistä menivät silloin haudalle ja totesivat, että asia oli niin kuin naiset olivat sanoneet. Jeesusta he eivät nähneet."

Silloin Jeesus sanoi heille: "Voi teitä ymmärtämättömiä! Noinko hitaita te olette uskomaan kaikkea sitä, mitä profeetat ovat puhuneet? Juuri niinhän Messiaan piti kärsiä ja sitten mennä kirkkauteensa." Ja hän selitti heille Mooseksesta ja kaikista profeetoista alkaen, mitä hänestä oli kaikissa kirjoituksissa sanottu.

He olivat jo saapumassa kylään, jonne olivat menossa. Jeesus oli jatkavinaan matkaansa, mutta he estivät häntä lähtemästä ja sanoivat: "Jää meidän luoksemme. Päivä on jo käännyttävä iltaan." Niin hän meni sisään ja jäi heidän luokseen. Kun hän sitten aterioi heidän kanssaan, hän otti leivän, kiitti Jumalaa, mursi leivän ja antoi sen heille. Silloin heidän silmänsä aukenivat ja he tunsivat

hänet. Mutta samassa hän jo oli poissa heidän näkyvistään. He sanoivat toisilleen: "Eikö sydämemme hehkunut innosta, kun hän kulkiessamme puhui meille ja opetti meitä ymmärtämään kirjoitukset?"

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Nöyrien ystävä, Léon Augustin Lhermitte, 1892, MFA Boston. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Mikään ei ole käytännöllisempää kuin löytää Jumala, upota Rakkauteen, lopullisella tavalla.
Se, mitä rakastat, mikä täyttää mielikuvituksesi, vaikuttaa kaikkeen.
Se päättää, mikä saa sinut nousemaan aamulla vuoteesta,
mitä teet iltaisin, miten vietät viikonloppusi, mitä luet, keitä tunnet, mikä särkee sydämesi, ja mikä hämmästyttää sinua ilolla ja kiitollisuudella.
Uppoa Rakkauteen, jää rakkauteen, ja se päättää kaiken.

Pedro Arrupe SJ

Rakkauden mietiskeleminen

Tänään suosittelimme Rakkauden mietiskelemistä, viimeistä Ignatius Loyolan Hengellisten harjoitusten mietiskelyä.

On syytä huomioida kaksi asiaa:

Että Rakkaus näyttäytyy enemmän teoissa kuin sanoissa.

Että rakkauteen kuuluu ajatus keskinäisestä jakamisesta. Jaamme sekä omaisuuttamme, aikaamme että kykyjämme auttaaksemme niitä, joita rakastamme.

Valmistautuminen

Voin kuvitella seisovani Jumalan edessä minun puolestani rukoilevien pyhien kanssa. Joukko taivaallisia tukijoita, joiden mukana on suojelupyhimykseni ja ne ystäväni ja sukulaiseni, jotka ovat menneet ennen minua.

Pyyntö

Pyydän luomisen lahjan syvää ymmärtämistä, jonka Jumala, rakkaudessa, antaa. Kiitollisena tahdon antaa rakkauteni ja palveluni Jumalalle.

Päivän teema – neljä osaa

1. Jumalan lahjat minulle – kaikki luotu, omat lahjani ja kykyni, uskoni, ja se mikä olen Jumalan armosta.
2. Jumalan oma lahja minulle. Kristuksen persoonassa Jumala paljastaa itsensä minulle. Minusta tulee Jumalan temppeli ja Jumalan kuva.
3. Jumalan työt minun puolestani. Jumala tulee elämäni taisteluihin ja tukee minua. Kristuksen tehtävä vie hänet kuolemaan, jotta minä saisin ylösnousemuksen.
4. Jumala antajana ja lahjana – Jumalan rakkaus valaisee minut kuin auringonsäteet. Hän ei voi tehdä liikaa rakkaudesta minuun, kutsuu minut täydempään ja parempaan elämään.

Vastauksena rukoilen:

Ota vastaan, Herra, minun vapauteni,
muistini, ymmärrykseni ja koko tahtoni

- Kaikki mitä minulla on.

Sinä olet antanut minulle kaiken,
ja minä luovutan Sinulle kaiken

Kaikki on sinun, tee sillä mitä tahdot.

Anna minulle vain rakkautesi ja armosi.

Se on minulle kylliksi.



Annie Spratt, Unsplash

Päivän ajatus

Identiteettimme ytimessä on saavutettavuus, ja siitä meidät pitäisi tunnistaa Jeesuksen seuraajiksi.

Pedro Arrupe SJ

Rakkauden mietiskeleminen

Jos suorittaa Hengelliset harjoitukset kokonaan, tämä mietiskely toistetaan useita kertoja.

Ehkä jokaisella kerralla keskittyen vain yhteen kohtaan.

Sitä voi elävöittää mietiskelemällä ylösnoussesta Jeesuksesta kertovilla raamatunteksteillä.

Mietiskely päättyy Ota vastaan -rukoukseen, joka tunnetaan myös latinankielisellä nimellä Suscipe, joka on Ignatius Loyolan suosituin rukous.

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän osallisuutta Kristuksen seuraajien iloon, uudessa elämässä Kristuksessa, joka voittaa synnin ja kuoleman.

Päivän teema

Kuvittele olevasi yksi opetuslapsista, ehkä Tuomas, Idän apostoli, kun hän tunnustaa uskonsa: "Minun Herrani ja Jumalani!"

Joh. 20: 24-29

Yksi kahdestatoista opetuslapsesta, Tuomas, josta käytettiin myös nimeä Didymos, ei ollut muiden joukossa, kun Jeesus tuli. Toiset opetuslapset kertoivat hänelle: "Me näimme Herran." Mutta Tuomas sanoi: "En usko. Jos en itse näe naulanjälkiä hänen käsissään ja pistä sormeani niihin ja jos en pistä kättäni hänen kylkeensä, minä en usko."

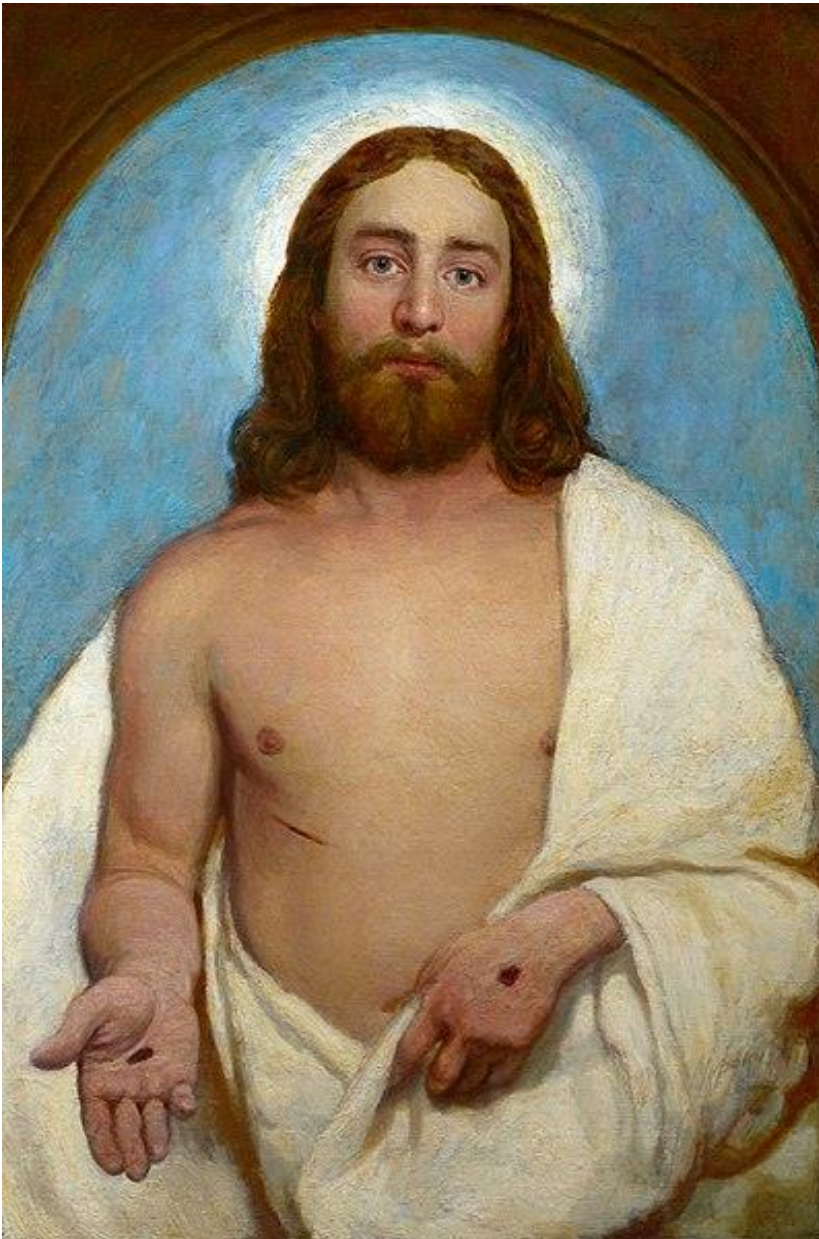
Viikon kuluttua Jeesuksen opetuslapset olivat taas koolla, ja Tuomas oli toisten joukossa. Ovet olivat lukossa, mutta yhtäkkiä Jeesus seisoivat heidän keskellään ja sanoi: "Rauha teille!" Sitten hän sanoi Tuomaalle: "Ojenna sormesi: tässä ovat käteni. Ojenna kätesi ja pistä se kylkeeni. Älä ole epäuskoinen, vaan usko!" Silloin Tuomas sanoi: "Minun Herrani ja Jumalani!" Jeesus sanoi hänelle: "Sinä uskot, koska sait nähdä minut. Autuaita ne, jotka uskovat, vaikka eivät näe."

Keskustelu

Puhu Jeesukselle min sanoin siitä, mitä rukouksessa on noussut esiin. Kuvittele, miten hän vastaa.

Päätösrukous

Päätä rukousjakso tietoisesti esimerkiksi Isä meidän -rukoukseen.



Tuomaksen epäily, Andrei Mironov, 2019. Wikimedia commons.

Päivän ajatus

Kristuksella ei ole muuta ruumista kuin meidän. Ei käsiä, ei jalkoja maan päällä – paitsi meidän.
Sinun silmilläsi Hän katsoo myötätuntoisesti tähän maailmaan.
Sinun jaloillasi Hän kulkee tekemään hyvää.
Sinun käsilläsi Hän siunaa koko maailman.

Avilan Teresa

Valmistautuminen

Aloita rauhoittumalla. Omista rukous Jumalalle, ja pyydä Jumalalta, että kaikki mitä ajattelet, tunnet ja kuvittelet ovat Jumalan kunniaksi.

Pyyntö

Pyydän osallisuutta Kristuksen seuraajien syvään iloon, uudessa elämässä Kristuksessa, joka voittaa synnin ja kuoleman.

Päivän teema

Kuvittele olevasi yksi opetuslapsista, ehkä Pietari tai rakkain opetuslapsi.

Joh. 21:12-13&15-19

Jeesus sanoi: "Tulkaa syömään." Kukaan opetuslapsista ei rohjennut kysyä: "Kuka sinä olet?", sillä he tiesivät, että se oli Herra. Jeesus tuli, otti leivän ja antoi heille, samoin hän antoi kalaa.

Kun he olivat syöneet, Jeesus sanoi Simon Pietarille: "Simon, Johanneksen poika, rakastatko sinä minua enemmän kuin nämä toiset?" "Rakastan, Herra", Pietari vastasi, "sinä tiedät, että olet minulle rakas." Jeesus sanoi: "Ruoki minun karitsoitani." Sitten hän kysyi toistamiseen: "Simon, Johanneksen poika, rakastatko minua?" "Rakastan, Herra", Pietari vastasi, "sinä tiedät, että olet minulle rakas." Jeesus sanoi: "Kaitse minun lampaitani." Vielä kolmannen kerran Jeesus kysyi: "Simon, Johanneksen poika, olenko minä sinulle rakas?" Pietari tuli surulliseksi siitä, että Jeesus kolmannen kerran kysyi häneltä: "Olenko minä sinulle rakas?", ja hän vastasi: "Herra, sinä tiedät kaiken. Sinä tiedät, että olet minulle rakas." Jeesus sanoi: "Ruoki minun lampaitani. Totisesti, totisesti: Kun olit nuori, sinä sidoit itse vyösi ja menit minne tahdoit. Mutta kun tulet vanhaksi, sinä ojennat kätesi ja sinut vyöttää toinen, joka vie sinut minne et tahdo." Näin Jeesus ilmaisi, millaisella kuolemalla Pietari oli kirkastava Jumalaa. Sitten hän sanoi: "Seuraa minua."

Jatka mietiskelystä Jumalan kanssa keskustelemiseen ja päätösrukoukseen.



Kristuksen tehtävä Pietarille, Peter Paul Rubens, 1616, Wallace, London. Wikimedia Commons.

Päivän ajatus

Ihmisen elämän tarkoitus on palvelu, myötätunnon osoittaminen ja halu auttaa toisia.

Albert Schweitzer

Kääntäjän huomautukset:

Raamatuntekstit ovat vuoden 1992 suomenkielisestä käännöksestä.

Katkelmat Ignatius Loyolan Hengellisistä harjoituksista ovat Seppo A. Teinosen käännöksen pohjalta kääntäjän muokkaamia.

Katkelmat Katolisen kirkon katekismuksesta ja Paavi Franciscuksen ensyklikasta Laudatio Si' ovat Katolisen kirkon verkkosivuilta www.katolinen.fi.