

opusdei.org

Rukouksen vuosi

Kotona vietetty aika on hyvä mahdollisuus rukoilla enemmän ja syventää sisäistä elämää. Rukouksen tukena ja innoituksena voit käyttää erilaisia resursseja.

12.2.2024

Angelus-rukouksen yhteydessä 21. tammikuuta paavi ilmoitti julistavansa rukouksen teemavuoden. Tarkoitus on, että vuosi 2024 omistetaan rukouksen tärkeydelle valmisteluksi riemuvuotta 2025 varten.

Julkaisemme paavin sanat sekä joitakin ideoita ja resursseja, jotka voivat olla hyödyksi rukouksen teemavuoden aikana.

Rakkaat veljet ja sisaret!

Tulevat kuukaudet johdattavat meidät Pyhän oven avaamiseen, jolla aloitamme riemuvuoden. Pyydän teitä tehostamaan rukoustanne, jotta voisimme valmistautua elämään hyvin tätä armon tapahtumaa ja kokemaan Jumalan toivon voiman. Siksi aloitamme tänään rukouksen vuoden, vuoden, joka on omistettu rukouksen suuren arvon ja ehdottoman välttämättömyyden uudelleen löytämiselle henkilökohtaisessa elämässämme, kirkon elämässä ja maailmassa. Meitä auttavat myös apuvälineet, jotka Evankelioinnin virasto antaa käyttöömmme.

Rukoilkaamme näinä päivinä erityisesti kristittyjen ykseyden

*puolesta, emmekä väsy myöskään
rukoilemaan Herralta rauhaa
Ukrainaan, Israeliin ja Palestiinaan
sekä moniin muihin maailman
kolkkiin: rauhan puutteesta kärsivät
aina heikoimmat. Ajattelen pieniä
lapsia, niin monia haavoittuneita ja
tapettuja lapsia, niitä, joilta on
riistetty kiintymys, unelmat ja
tulevaisuus: tuntekaa meidän
velvollisuutemme rukoilla ja rakentaa
rauhaa heidän puolestaan!*

*Olen surullisena kuullut uutisen siitä,
että Haitilla on siepattu joukko
ihmisiä, joiden joukossa on kuusi
sääntökuntasisarta: pyydän hartaasti
heidän vapauttamistaan, rukoilen
yhteiskunnallisen sopusoinnun
puolesta Haitissa ja kehotan kaikkia
lopettamaan väkivallan, joka
aiheuttaa niin paljon kärsimystä tälle
rakkaalle väestölle. (...)*

*Toivotan teille kaikille hyvää
sunnuntaita. Älkää unohtako rukoilla
puolestani!*

Resursseja rukousta varten:

Rukous on henkilökohtainen keskustelu Jumalan kanssa. Siinä voi olla hyödyksi kääntyä jokaisen Jumalan Persoonan puoleen, eli etsiä Isän Jumalan rakastavaa katsetta, pyrkiä tuntemaan asiat Jeesuksen tavoin ja avautua Pyhän Hengen toiminnalle sielussa. Keskustelu vaatii aina vuorovaikutusta, sen takia rukouksessa kertomisen lisäksi aina tärkein asia on, miten Jumala toimii meissä ja miten hän puhuu meille. Joskus meillä on taipumus etsiä Jumalaa suurien ihmeiden kautta, vaikka Hän usein vaikuttaa juuri pienten asioiden kautta. Elian tarina onkin hyvä esimerkki tästä:

*“Hellittämättä olen taistellut
puolestasi, Herra, kaikkivaltias*

Jumala, kun israelilaiset ovat hylänneet sinun liittosi. He ovat hajottaneet alttarisi ja tappaneet profeettasi, niin että vain minä olen jäänyt jäljelle. Nyt he etsivät minua riistääkseen minultakin hengen.» Herran ääni sanoi: »Mene ulos ja seiso vuorella Herran edessä. Herra kulkee siellä ohitsesi.» Nousi raju ja mahtava myrsky, se repi vuoria rikki ja murskasi kallioita. Mutta se kävi Herran edellä, myrskyssä Herra ei ollut. Myrskyn jälkeen tuli maanjäristys, mutta Herra ei ollut maanjäristyksessä. Maanjäristystä seurasi tulenlieska, mutta Herra ei ollut tulesakaan. Tulen jälkeen kuului hiljaista huminaa. Kun Elia kuuli sen, hän peitti kasvonsa viitallaan, meni ulos ja jäi seisomaan luolan suulle.

Ääni sanoi hänelle: »Miksi olet täällä, Elia?» (1. KUN. 19:11–12)

Raamatun lisäksi, rukousta varten joskus voi olla hyödyksi käyttää suullisia rukouksia, eli perinteisiä rukouksia jotka auttavat ruokkimaan sisäistä hiljaisuutta ja kontemplatiivisuutta. Hengelliset tekstit ja kirjat voivat myös olla iso apu, kun yritämme harjoittaa mietiskelevää rukousta Jumalan läsnäolossa. Katolinen kirjakauppa myy laadukkaita kirjoja, jotka voivat auttaa tässä. Lisäksi Opus Dein kotisivuilla olemme julkaisseet tekstejä ja kirjoja rukousta varten.

Etkö osaa rukoilla? - Hakeudu Jumalan läsnäoloon ja sano: ”Herra, en osaa rukoilla!” Silloin voit olla varma, että rukouksesi on jo alkanut. (Pyhä Josemaría, Tie 90)

Jokaisen täytyy löytää omia teitä etsiä yhteyttä Herraan, eikä ole olemassa tiettyä yksinkertaista tekniikkaa sitä varten. Mutta mistä voin sitten lähteä liikkeelle? Tämä

pieni opas voi olla hyödyksi, jos kaipaa konkreettisia ideoita siihen, miten aloittaa rukouksen tiellä. Kävelemään oppii kävelemällä. Nämä vinkit voivat auttaa siihen, että tietää mistä voi aloittaa, mutta lopulta jokaisen tulee uskaltaa jättäytyä Pyhän Hengen syliin ja seurata hänen innoituksiaan.

Lataa pieni rukousopas (PDF).

Kirjoitit minulle: ”Rukous on puhumista Jumalan kanssa. Mutta mistä puhuisin?” - Mistäkö? Hänestä ja sinusta itsestäsi: iloistasi, suruistasi, menestyksistäsi ja epäonnistumisistasi, ylevistä pyrkimyksistäsi, jokapäiväisistä huolistasi... heikkouksistasi! Ja kiitollisuuden osoituksista ja pyynnöistä, rakkaudesta ja katumuksesta.

Lyhyesti sanoen: Rukoilet oppiaksesi tuntemaan hänet ja oman itsesi,

ollaksesi hänen kanssaan! (Pyhä Josemaría, Tie 91)

Resursseja netissä rukousta varten

Pyhän Josemarian kirjoja netissä

Kotona vietetty aika on hyvä mahdollisuus rukoilla enemmän ja syventää sisäistä elämää. Rukouksen tukena ja innoituksena voit käyttää esimerkiksi pyhän Josemarian Tie-kirjaa, joka koostuu lyhyistä ja ytimekkäistä ajatuksista. Voit lukea sitä suomeksi tästä.

Toinen hyvä rukous on ruusukko, jossa mietiskellään Jeesuksen elämän eri vaiheita Neitsyt Marian seurassa. Ruusukkorukous soveltuu erityisen hyvin perheen kanssa lausuttavaksi. Voit syventyä ruusukon salaisuuksiin pyhän Josemarian Pyhä ruusukko -kirjan kanssa. Se löytyy suomeksi tästä.

Kolmas perinteinen hartaus on ristintie. Sen rukoileminen esimerkiksi paastonaikana on erityisen hyvä tapa valmistautua pääsiäiseen eli ylösnousemuksen juhlaan. Esimerkiksi pyhän Jose Marian *Ristin tie* auttaa syventymään Jeesuksen kärsimyshistoriaan elävästä ja koskettavasti (voit ostaa sen esimerkiksi Katolisesta kirjakaupasta).

Retriitti - rukousta ja hiljaisuutta

Retriitti on tilaisuus viettää myös pidempiä aikoja rauhassa ja hiljaisuudessa, syventyen tavallista enemmän rukoukseen. Voit suorittaa retriitin kotona esimerkiksi hyödyntäen isä Oskarin 2021 jouluna nauhoittamaa Retriitti-podcastia. Se on kuunneltavissa eri podcast-palveluista. Voit lukea siitä enemmän Fides-lehden artikkelista:

"Vietä oma retretti, ihan missä haluat".

Opiskelijakoti Silta-klubi on julkaissut rukouskirjan, jossa on perinteisiä rukouksia ja muita tekstejä rukousta varten.

Isä Oskarin Hetki Jeesukselle -podcast tarjoaa rukoushetkiä.

Lisäksi Opus Dein podcast-kanava englanniksi julkaisee paljon materiaalia eri teemoista.

**Lataa Prelaatin kirja
"Evankeliumin valossa":**

ePub ► Evankeliumin valossa

Mobi ► Evankeliumin valossa

PDF ► Evankeliumin valossa

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
fi-fi/article/rukouksen-vuosi/](https://opusdei.org/fi-fi/article/rukouksen-vuosi/) (12.3.2026)