



Ohjeita antaumuksen rukoukseen

1. Valitse itsellesi rukoussana, joka kuvaa sinun antautumistasi Jumalan läsnäololle ja toiminnalle. Suositeltavia rukoussanoja ovat lyhyet sanat, kuten Jeesus, Isä ja rakkaus.
2. Itse rukous kestää vähintään 20 minuuttia. Istu mukavasti selkä suorana ja sulje silmäsi. Toista rukoussanaa muutaman kerran mielessäsi.
3. Kun mieleesi nousee ajatuksia, palaa rukoussanaasi.
4. Rukousjakson päättyessä viivy vielä muutama minuutti hiljaisuudessa.

Hellitä itsestäsi. Vanhaan kristilliseen perinteeseen kuuluvassa meditaatioissa ”katsellaan” Jumalaa. Ihmisten tulee vain päästää irti ajatuksistaan ja ottaa vastaan.

Antaumuksen rukous

Rukousmeditaatio auttaa muistamaan, että elämämme keskus on Jumala.

Teksti **Tommi Sarlin**
Kuva **Hans Eiskonen**

Parikymmentä ihmistä istuu piirissä tuoleillaan Tammisalon kirkossa. He ovat sulkeneet silmänsä, suoristaneet selkensä ja istuvat nyt liikkumatta paikoillaan. Kuuluu vain ohijavan bussin ääni, vieruskaverin hengitys ja vaatteiden kahahduksia aina kun joku vaihtaa asentoa. He harjoittavat kontemplatiivista antaumuksen rukousta.

Rukous on maailman yksinkertaisin asia, joka saattaa muuttua tavattoman vaikeaksi.

Eläköityneen reformoidun pastorin **David Muyskensin** mukaan oleellista rukouksessa on ymmärtää, että rukous on suhde, jossa vain Jumala toimii.

Ihmisen näkökulmasta rukous on siten yhtä vaivatonta kuin hengittäminen. Hänen täytyy vain luopua omasta yrittämisestä ja antaa Jumalan tehdä työnsä. Tämä puolestaan voi johtaa rukoilijan kokemaan Jumalan läsnäoloa kaikessa kohtaamassaan. Oma sisäinen hiljaisuus voi lisääntyä, ahdistus ja pelokkuus vähentyä.

Tammisaloon kirkolla maaliskuun lopussa vierailut David Muyskens piti Ekumeenisten karmeliittojen kutsusta työpajan, jossa hän johdatteli kristilliseen kontemplatiiviseen miehistykseen. Muyskensin taustayhteisö on vuonna 1984 perustettu newjerseyläinen Contemplative Outreach -yhdistys, joka tekee tunnetuksi niin sanottua antaumuksen rukousta tai toiselta nimeltään keskittävää rukousta. Antaumuksen rukous on kontemplatiivista rukousta, jossa sananmukaisesti

”katsellaan” Jumalaa. Yhdistyksen hengellisiin vaikuttajiin kuuluu muun muassa sisterssiläinen pappi ja munkki **Thomas Keating**.

Antaumuksen rukous on menetelmä, jossa rukoilija luo itsestään hellittämällä tilaa Jumalalle. Oman egon rauhoittuessa rukoilija saa kosketuksen sisimpäänsä ja identiteettinsä keskukseen. Täällä hänen ja Jumalan välille syntyy suhde. Rukouksen kehittyessä suhde Jumalaan muuttuu tuttavallisuudesta ystävällisyydeksi ja lopulta läheiseksi ystävyydeksi.

Antaumuksen rukous ei ole metodi, joka tuottaa väistämättä uskonnollisia kokemuksia. Sellaiset ovat David Muyskensin mukaan puhtaita Jumalan lahjoja. Sen sijaan se on tapa avata oma mielensä ja sydämensä Jumalalle, joka vaikuttaa rukoilijan sanojen, ajatusten ja tunteiden tuolla puolen. Rukous on lepäämistä Jumalan läsnäolossa. Ihmisen ainoa tehtävä on haluta sitä.

Mistään uudesta asiasta ei ole kyse, sillä Muyskensin mukaan kontemplatiivinen rukous oli kristittyjen keskuudessa yleistä aina 1500-luvulle saakka. Hän viittaa usein tuntemattoman kirjoittajan 1300-luvulta peräisin olevaan teokseen *Tietämättömyyden pilvi*, jota pidetään yhtenä kristillisen mystiikan tärkeimmistä teoksista.

Menetelmänä antaumuksen rukous on yksinkertainen. Hiljaisuudessa viivytään noin 20–30 minuuttia. Rukoilija valitsee itselleen rukoussanan, joka symboloi hänen aikomustaan antautua Jumalan rakkaudelle rukouksen kestäessä. Rukoilija istuu mukavasti silmät suljettuina ja käyttää rukoussanaa hyväkseen ollakseen läsnä.

Kun monenlaiset ajatukset, tunteet, keskustelunpätkät tai monenlaiset ruumiilliset tuntemukset vievät rukoilijan huomion, hän palaa takaisin rukoussanaansa ja toistaa sen mielessään. Oleellista on, että rukoilija ei jää kiinni mihinkään, mitä hänen mieleensä tuossa hetkessä nousee vaan päästää siitä irti. Rukouksen lopussa rukoilija pysyy vielä

muutaman minuutin hiljaisuudessa ennen kuin avaa silmänsä.

Vaikeaksi meditaatio voi muuttua juuri silloin, kun mieleen alkaa nousta ajatuksia, tunteita, ruumiillisia tunteita, muistoja, kuvia tai uskonnollisia kokemuksia. David Muyskens neuvoo palaamaan silloin omaan rukoussanaan, jolloin huomio siirtyy ajatuksista pois.

– Rukoussana on symboli sille, että käännyimme Jumalan puoleen ja annamme itsemme hänelle. Luopumalla itseltämme Jumala voi täyttää olemuksemme rakkaudellaan, hän sanoo.

Myös oma hengitys voi olla rukoussanan kaltainen symboli. Hengitykseen kuuluu myös symboliikkaa, joka saattaa sopia joillekin jopa sanaa paremmin: Sisäänhengittäessään rukoilija vetää sisäänsä Jumalan rauhaa ja hengittäessään ulos hän luopuu omasta levottomuudestaan.

Rukoussanaa ei toisteta mantran tavoin vaan se saattaa painua mielessä taustalle. Sisäisen hiljaisuuden vallitessa rukoussanaa ei tarvita. Rukoussanaan palataan, kun rukoilija huomaa ajattelevansa taas omia ajatuksiansa.

Mielen tyhjentäminen ei ole millään lailla tavoiteltavaa. Muyskens korostaa, että rukouksen aikana nousevat ajatukset ovat luonnollinen osa antaumuksen rukousta. Ajatuksia ei pidä vastustaa eikä pitää mielessään. Niihin ei myöskään pitäisi reagoida tunteella vaan palata kaikessa rauhassa omaan rukoussanaan.

Rukoilijan ei myöskään pidä pyrkiä mihinkään muuhunkaan päämäärään. Hänen ei pidä esimerkiksi tavoitella edes rauhan tunnetta. Muyskensin mukaan rukousta ei pidä yrittää kontrolloida.

– Jos odotamme jotain tapahtuvaksi, niin ei luultavasti tule käymään. Rukouksen onnistumista ei myöskään pidä arvioida hyväksi tai huonoksi psykologisin perustein. Rukoilija on aina vain vastaanottava osapuoli, hän sanoo.

Lisätietoja: www.contemplativeoutreach.org