# KEVENEVÄ KUORMA

*PAASTONAJAN SYMBOLITOIMINTAA JA RUKOUKSIA*

**Virikemateriaali[[1]](#footnote-1)**

Adventin aikana kynttilöiden sytyttäminen konkretisoi joulun odotusta. Paastonaikaa voisi havainnollistaa samantyylisesti. Kirkkosalissa voisi olla pöytä tai kori, johon paaston alkaessa laitettaisiin esimerkiksi kuusi kiveä tai kuusi muuta esinettä ja jokaisena paastonajan sunnuntaina yksi niistä poistettaisiin messun johdantosanojen, päivän rukouksen, saarnan tai esirukouksen yhteydessä. Näin voitaisiin seurata paastonajan kevenemistä sunnuntai sunnuntailta. Palmusunnuntaina paastokivien kori tyhjenee ja se voidaan täyttää palmunoksilla tai virpomisvitsoilla. Symbolisen toiminnan yhteydessä voidaan lukea pieni rukous. Ne löytyvät myös kunkin pyhäpäivän materiaalista.

## ENSIMMÄINEN PAASTONAJAN SUNNUNTAI

Herra, niin usein kuljemme paaston läpi puolella sydämellä.  
Avaa sydämemme muistamaan, että ihminen ei elä ainoastaan leivästä  
vaan Jumalan sanasta.  
Anna sanan vaikuttaa meissä uskoa  
ja rakkautta lähimmäisiämme kohtaan.

## TOINEN PAASTONAJAN SUNNUNTAI

Sinun puoleesi, Herra, minä käännyn.  
Jumalani, sinun apuusi minä luotan.  
Sinä et halua meidän kärsimystämme  
vaan teet kärsimyksestä työkalusi.  
Ole rinnallamme, kuule rukouksemme.

## KOLMAS PAASTONAJAN SUNNUNTAI

Jumala, käänny meidän puoleemme ja ole meille armollinen.  
Kärsimystiesi varrella kohtaamme monia käsittämättömiä asioita.  
Auta meitä katsomaan kohti ristiä,  
joka on meille turvapaikka.

## PUOLIPAASTON SUNNUNTAI

Jumala, paaston matkalla olemme jo puolitiessä.  
Vahvista meitä elämän leivällä.  
Anna meidän maistaa sinun hyvyyttäsi.  
Auta meitä jakamaan omastamme tarvitseville.

## VIIDES PAASTONAJAN SUNNUNTAI

Jumala, lähetä meille valosi ja totuutesi,  
että näkisimme kirkkaasti tien, jota kuljemme.  
Johdata meitä totuuteen ja armoon,  
jotta näkisimme kärsimyksesi hedelmät  
ja saisimme siitä voimaa toisten tukemiseen ja auttamiseen.

## PALMUSUNNUNTAI

Kristus, kuningas, tervehdimme sinua palmunoksin ja riemuhuudoin.  
Kaipaamme ja odotamme pelastusta.  
Anna meidän kokea ilon ja riemun läpi saapuva vapautus.  
Avaa silmämme näkemään kärsimyksen portin läpi loistava ilo.  
Anna meidän pysyä sinun seuraajinasi.

1. Tämän virikemateriaalin on valmistanut vuosina 2015–2016 työryhmä, johon kuuluivat pastori Jani Kairavuo, pastori Elina Koivisto, pastori Satu Kreivi-Palosaari, pastori Heikki Repo, pastori Tuomo Valjus sekä kirkkohallituksen asiantuntijat pastori Terhi Paananen ja kanttori, MuM Teija Tuukkanen. [↑](#footnote-ref-1)