

Rukoushetket innostuksen lähteenä

Petri Samuel Tikka, pastori, väitöskirjatutkija

Monille seurakuntalaisille ja seurakuntien työntekijöille rukoushetket eli ns. hetkirukoukset ovat tuttuja erityisesti hiljaisuuden retriiteistä, mutta yhä enenevässä määrin myös muista tilanteista. Itse tutustuin rukoushetkiin, kun löysin ne virsikirjasta teini-ikäisenä ja opetin ne vanhemmilleni!

Laudes, ad sextam, vesper ja kompletorio ovat olleet vaihtelevassa määrin osa elämäni noin kaksi vuosikymmentä. Rukoushetket tuovat minulle päivän eri hetkiin – aamuun, päivään, iltaan ja yöhön – kolmiyhteisen Jumalan levollisen ja innostavan läsnäolon. Ne ovat messun jatketta, jumalanpalveluselämää arkipäivänä yksinkin tai ystävän tai puolison kanssa. Vuorolaulujen ja psalmien eteenpäin kuljettama yhteen kokoontunut seurakunta voi saada niistä puhtia, iloa ja kiitosmieltä. Ylistämme eri hetkissä Luukkaan evankeliumin sanoin Johannes Kastajan isän Sakariaan, äiti Marian sekä vanhan Simeonin kanssa Jumalaa, joka ei ole hylännyt kansaansa - tai ketään - näinä kahtia jakavina aikoinakaan.

Aikaa rakkaudelle

Joku voi kysyä, onkohan tämä nyt vain kirkollisen sisäpiirin puhetta? Onko järkevää puhua tällaisesta jokseenkin tehottomalta vaikuttavasta työmuodosta? Ovatko rukoushetket vain keskiaikaista ajanvietettä, johon on vaikea löytää kosketuspintaa? Pappina olen usein viettänyt rukoushetkiä seurakunnan ja kollegoiden kanssa ja niistä olemme saaneet paljon yhteistä energiaa ja mielekkyyden kokemusta, joka on heijastunut muuhun työhön ja yhteishenkeen. Olen toteuttanut rukoushetkiä kokonaan laulaen (ja laulaminenhan on hyvä mielenterveydelle), vaikka hetkiä voi aivan yhtä hyvin viettää täysin puhuen. Viime kesänä, kun olin töissä Vihdin seurakunnassa, sain jälleen positiivisen kokemuksen rukoushetkistä. Ennen kuin kerron siitä lisää, vastaan monien mielissä oleviin eri vastalauseisiin liittyen rukoushetkiin.

Rukoushetkiä ajatellessamme helposti huokaamme: ”Aika ei kerta kaikkiaan riitä kiireisessä seurakuntatyössä saatikka sitten omassa henkilökohtaisessa elämässä edes yhteen keskittyneeseen rukoilemisen hetkeen päivässä!” Näin rukoushetket saattavat jäädä retriittien tai leirien ohjelmaksi. Ajattelen, että rukoushetkien on tarkoitus olla juuri vastakulttuurina stressin ja valtaamalle kirkolliselle mielelle.

Kaikkeen, mitä teemme ei tarvitse olla järkevää syytä tai tarvetta: rukous, myös rukoushetkien muodossa, on jatkuvaa rakkaussuhdetta yläkertaan. Rakkaus ei selitystä tai anteeksipyyntöä kaipaa. Rukoushetkissä aika pyhitetään Jumalalle ja Rakkauden tuomalle levolle. Jumalanpalvelusbarometrin mukaan seurakunnan työntekijät jaksavat paremmin työssään, jos messu ja rukous ovat heille tärkeitä myös henkilökohtaisessa elämässä. Rukoushetket tarjoavat aina valmiin, helpon sabluunan rukoilemiseen meditatiivisessa, rauhoittavassa hengessä, tavalla, jota voi soveltaa sekä omassa elämässään että seurakuntatyössä.

Tapa varjelee sinua

Rukoushetkien ei ole tarkoitus syrjäyttää muunlaista rukousta. Varjele tapaa, niin tapa varjelee sinua, sanotaan. Rukoushetket varjelevat ydintämme, sillä niissä yhteys Elämään (so. Jeesukseen) elää, hengittää, saa muodon. Joskus henkilökohtainen, mielensisäinen rukous elämän asioiden puolesta voi muuttua liian tunteikkaaksi ja näin kuormittavaksi. Rukoushetkien rakenne auttaa siinä. Rukoushetkiin saa myös yhdistettyä ajankohtaisia, sydämellä olevia aiheita. Hetkirukouksia

voi myös varioida ja liittää ajankohtaisiin aiheisiin.

Löytääkö some-virrassa uiva nykyihminen kosketuspintaa rukoushetkiin? Monet seurakunnasta irrallaan olevat hakevat tietoisesta keskittynyt ja stressitöntä olemisen tapaa joogasta ja mindfulnessistä. Miksipä emme seurakunnissa tarjoaisi, jo kirkon pitkän perinteen innostamana, jatkuvaa keidasta mielenrauhaan: sekä seurakuntalaisten että ympäröivän yhteiskunnan syvätason tarpeiden hyväksi. Hetkien rauhallisuus vahvistaa mahdollisimalla vaikuttavaa uskoa maailmanrauhaan. Onhan rauhan rukous suositeltava osa päivärukousta (ad sextamia).

Kokemus rukoushetkistä kesältä 2023

Rukoushetkien viettäminen lähtee seurakuntien jäsenten ja työntekijöiden innostuksesta. Viime kesänä Vihdin seurakuntalaiset innostuivat rukoushetkistä, joita rupesin viettämään säännöllisen epäsäännöllisesti Nummelan kirkossa. Seurakunnan viestintä oli laittanut niistä tietoa eteenpäin. Rukoushetkiin tuli kymmenen tai jopa kaksikymmentä ihmistä. Vähemmän käytetyn työmuodon kohdalla se on valtava määrä ja jopa yli kolmasosa Nummelan messun keskivertokävijämäärästä. Seurakuntalaisten keskuudessa oli halua jatkaa rukoushetkien viettämistä. Tämän vanhan perinteen elvytystä oli siellä jo toivottukin – minun siitä tietämättäni.

Kesätyöni lopuksi järjestin seurakuntalaisille rukoushetkikoulutuksen, ja nyt Nummelan kirkossa on vapaaehtoisten pitämä päivärukous joka tiistai lähetyskahvion päätteeksi. Rukoushetkissä kävi myös paljon ortodokseja. Emmekö hyppäisi yhteiseen, jakamattoman kirkon virtaan? Oma innostukseni rukoushetkiin onkin ollut ekumeenista, sillä käyn usein Studium Catholicumissa Helsingissä järjestettävässä torstaisessa ekumeenisessa aamurukouksessa, jossa eri seurakuntien jäsenet ja työntekijät viettävät perinteensä mukaisia rukoushetkiä.

Monissa ev.lut. kirkon seurakunnissa onkin jo järjestetty tai järjestetään säännöllistä hetkirukouselämää: esimerkkeinä vaikka Vaasan suomalainen seurakunta, Turun ja Helsingin tuomiokirkkoseurakunnat, Kallion seurakunta, Pitäjänmäen seurakunta ja nyttemmin tosiaan Vihdin seurakunta. Voi myös mainita Tukholman S:ta Clara kyrkan, jossa aamun ja illan rukoushetket linkittyvät diakonisen yhteisön luomiseen.

Aloittaminen vaatii vähän vaivaa

Summa summarum: aluksi rukoushetkien liikkeelle paneminen vaatii hieman työntekijäresurssia tai muuta määrätietoista alkua. Niiden pitämiseen pitää rohkaista, kouluttaa ja antaa tilat. Loppujen lopuksi on mahdollista saada aikaan toimintamuoto, joka pitää yllä itseään seurakuntalaisten innostuksen ja sitoutumisen varassa. Samalla ylläpidetään konkreettisesti ja näkyvästi seurakunnan yhteistä rukousta ja vahvistetaan toivoa ja rakkauden tekoja tässä maailmanajassa. Innostutaan siis rukoushetkistä!

Kolmiyhteisen Jumalan siunausta sinulle ja seurakuntaasi!

pastori Petri Samuel Tikka, väitöskirjatutkija

Lisää aiheesta:

[Pikaopas rukoushetkiin – Petri Samuel Tikka](#)

<http://www.mobiilikirkko.fi/hetket/>

www.kirkkokuosikalenteri.fi