”Kun lapseni olivat pieniä, piirsin iltaisin heidän selkään­sä.
Samalla kun piirsin päivän tapahtumia, iloja ja su­ruja, lauloin hiljaa iltarukouslauluja, joita vanhempani ja sisarukseni olivat minulle laulaneet. Piirtäessä ja lau­laessa lapsen keho rentoutui,
ja piirsin hänen ihoonsa kaikki pelkoni ja pyyntöni, iloni ja toiveeni. Tiesin, etten voi suojella heitä kaikelta, mutta turvauduin Jesajan kirjaan kuvaan Jumalasta, jonka käsien ihoon meidät on piirretty. Kun lapset kasvoivat, he eivät olisi ehkä osanneet pyytää iltarukousta, mutta vuosien ajan he pyysivät: ”Piirrä selkääni”.
Kun olen käynyt vanhojen ihmisten luona sairaalassa ja on tuntunut, ettei yhteyttä enää löydy, olen samaan tapaan piirtänyt rukoukseni heidän käsivarsiinsa ja laulanut tuttuja lauluja.”

*”I en bok presenterar en psykolog en ny terapiform där terapeuten hjälper den som lider av depression att föra en tacksamhetsdagbok mitt i alla motgångar. Psykolo­gen berättar att resultaten är överraskande positiva. Jag blev förvånad. Jag såg här en slående likhet med det kristna bönelivet. I likhet med alla andra har jag
lätt för att hänga upp mig på det som fattas mig. Kristna böner
och psalmer påminner om allt gott som Gud ger oss varje dag.
Ett regelbundet böneliv främjar tacksamhet, som i sin tur stärker glädjen och känslan av lycka, vilka igen stärker empati och framtidstro. På det sättet stär­ker bönen en god spiral i livet.
När jag märker att jag gnäller över småsaker hjälper mig tacksamhetsbönen att vända fokus mot livets grundläggande godhet. När jag inte ensam orkar be regelbundet behöver jag hjälp från en kristen gemenskap eller en församling.
Det är också något att vara tacksam för.”*

Ohjelma alkaa klo xx.xx. Ennen tilaisuutta voit halutessasi käydä tutustumassa rukousalttareihin.

**Alkumusiikki**

***Rukouksesta***
Alkusanat jossa kerrotaan piispainkirjeestä piispa **X.X.**

**Virsi 916** ***Maailman kaikki rukoukset poimit***

**Rukouksen kaipuu – Bön och längtan**Lukijoina **N.N. [tähän voi pyytää seurakunnan vapaaehtoisia – haluttaessa tekstejä voi lukea kahdella kielellä**]

**Mitä rukous merkitsee sinulle?**
Mahdollisuus hiljaisuuteen tai ajatustenvaihtoon.
Voit käydä rukousalttarilla rukoilemassa tai jättämässä esirukouksen esirukouskulhoon.

**Yhteinen rukous**

**Isä meidän – Vår Fader**

**Herran siunaus**

**Loppumusiikki
[Tähän esiintyjien nimet]**

Isä meidän, joka olet taivaissa.
Pyhitetty olkoon sinun nimesi.
Tulkoon sinun valtakuntasi.
Tapahtukoon sinun tahtosi,
myös maan päällä niin kuin taivaassa.
Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme.
Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.
Äläkä saata meitä kiusaukseen,
vaan päästä meidät pahasta.
Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia
iankaikkisesti.

*Vår Fader, du som är i himlen.*

*Låt ditt namn bli helgat.*

*Låt ditt rike komma.*

*Låt din vilja ske,*

*på jorden så som i himlen.*

*Ge oss i dag det bröd vi behöver.*

*Och förlåt oss våra skulder,*

*liksom vi har förlåtit dem
som står i skuld till oss.*

*Och utsätt oss inte för prövning,*

*utan rädda oss från det onda.*

*Ditt är riket, din är makten och äran,
i evighet.*

## **Tilaisuuden nimi Paikka: esim. Helsingin tuomiokirkon kryptaAika xx.xx.2024 klo xx.xx–xx.xx**



evl.fi/piispainkirjeet evl.fi/biskopsbrev



 **Rukouksen kaipuu**

 **Bön och längtan**