

JEEСУKSEN RUKOUKSEN AATTEELLISET JUURET JA HISTORIALLINEN TAUSTA

TT Hannu Pöyhönen

Otsikostaan huolimatta tämä esitys ei ole tarkoitettu tieteelliseksi tutkielmaksi Jeesuksen rukouksesta. Lähinnä se pyrkii tarjoamaan joitakin hyödyllisiä näkökulmia sen harjoittamiseen ja lisäksi sellaisia taustatietoja, jotka auttavat meitä paremmin ymmärtämään ja hahmottamaan sitä, mitä kenties myöhemmin luemme ja kuulemme tästä rukouksesta. Ehkä meidän on syytä lähteä liikkeelle käsitteestä Jeesuksen rukous, vaikka luulen, että se on jotakuinkin tuttu kaikille tästä aiheesta kiinnostuneille.

“Jeesuksen rukous”

Jeesuksen rukouksella tarkoitetaan kristillisen kirkon piirissä pitkään käytössä ollutta lyhyttä rukousta, jossa keskeisellä sijalla on Jeesuksen nimi. Periaatteessa rukous tunnetaan kahdessa eri pituisessa muodossa. Täydellisenä Jeesuksen rukous kuuluu: “Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, armahda minua syntistä.” Monesti tämä kahdeksansanainen rukous lausutaan kuitenkin lyhemässä, viisisanaisessa, ikään kuin tiiviimmässä muodossa: “Herra Jeesus Kristus, armahda minua.” Näistä kahdesta tämä lyhyempi on muodostunut suositummaksi omana aikamme.

On kuitenkin syytä todeta, että Jeesuksen rukousta lausutaan toisinaan myös näitä kahta rukousta lyhemässä ja pidemmässäkin muodossa. Erityisesti menneinä aikoina siihen saatettiin usein liittää myös vetoamus pyhien kantamiin esirukouksiin. Niinpä pyhä Kosmas Aitolialainen kehotti 1700-luvulla kuulijoitaan lausumaan Jeesuksen rukousta näin: “Herra Jeesus Kristus, elävän Jumalan Poika ja Sana, Jumalansynnyttäjän ja kaikkien pyhiesi esirukouksien tähden armahda minua, syntistä ja kelvotonta palvelijaasi.” Toisaalta monissa oman aikamme ohjaajavanhusten kirjoissa huomaamme, että ainakin he itse lausuvat sen joskus hyvinkin lyhyenä toistaen palvovasti vain yhtä sanaa: “Jeesus”.

Näemme siis, ettei Jeesuksen rukouksen kohdalla ole olemassa mitään dogmaattisesti oikeaa sanamuotoa, joka itse kunkin olisi omaksuttava. Jokainen rukousta harjoittava voi valita itselleen parhaiten soveltuvan sanallisen asun, joka rukouksen kuluessakin voi joskus kasvaa ja lyhetä taikka muuttua esirukouksellisesti monikolliseksi “armahda meitä” tai “armahda maailmaasi”. Muuntelu ei kuitenkaan saa muuttua itsetarkoitukseksi, sillä yleisen kokemuksen mukaan se häiritsee rukoukseen keskittymistä sekä estää rukouksen sisäistämistä ja juurtumista. Erityisesti Ignati Brjantšaninov, 1800-luvun venäläinen pyhä, painottaa pitäytymistä Jeesuksen rukouksen vakiintuneeseen sanamuotoon. Oman aikamme kreikkalaiset ohjaajavanhukset ovat tässä suhteessa vapaamielisempiä, vaikka heidänkin kirjoituksistaan saa sen käsityksen, että muuntelu on luontevaa ennen kaikkea Jeesuksen rukousta pitkään harjoittaneille.

Rukouksen historiallinen tausta

Vaikka Jeesuksen rukouksen sanamuoto voi jossain määrin vaihdella, siihen katsotaan kuitenkin kuuluvan kaksi tunnusomaista elementtiä: Jumalan armon anominen ja Jeesuksen nimi, vieläpä niin, että Jeesusta puhutellaan messiaanisin, jumalallisin nimikkein. Vain tällaisesta rukouksesta puhutaan varsinaisesti Jeesuksen rukouksena. Milloin siis näin ymmärretty Jeesuksen rukous on ilmaantunut todistettavasti kristikunnan käyttöön?

Jeesuksen rukouksen juuret yltävät Kristuksen maallisen elämän aikaan. Meille kaikille on luullakseni selvää, että Jeesuksen oppilaat ja muut aikalaiset kääntyivät usein Hänen puoleensa pyytäen Häneltä apua ja armahdusta. Sellaisia rukouksia kuin: “Herra, auta, me hukumme” (Matt. 8:25) tai: “Herra, armahda minun poikaani” (Matt. 17:15) tapaamme yhtenäen Uudessa testamentissa. Vaikka nekin osoittavat, että käytännössä Kristusta monesti rukoiltiin Jumalana, silti meidän tuntemaamme Jeesuksen rukousta jo huomattavasti lähemmäksi tulee sokean Jerikossa asuneen kerjäläisen, Bartimaioksen rukous: “Jeesus, Daavidin poika, armahda minua” (Mark. 10:47; ks. myös Matt. 20:29–31) ja riivatun lapsensa parantumista pyytäneen kanaanilaisen naisen rukous: “Herra, Daavidin poika, armahda minua” (Matt. 15:22). Näitten anomusten kohdalla voimme perustellusti puhua Jeesuksen rukouksen eräänlaisesta alkumuodosta tai esiasteesta.

Ensimmäisenä Jeesuksen rukouksen sisältämänä tekstinä roomalaiskatolinen Irénée Hausherr kirjassaan “The Name of Jesus” pitää 500-luvulla eläneen pyhän Dositheoksen elämäkertaa. Tämä merkittävä ja liikuttavakin teksti, joka sisältyy myös suomeksi julkaistuun kirjaan “Abba Dorotheoksen kaksitoista opetuspuhetta”, kuuluu: “Vakavasti sairaanakin Dositheos siis kilvoitteli omaa tahtoaan vastaan. Hän säilytti myös aina Jumalan mielessään, sillä abba oli opettanut hänet lausumaan lakkaamatta: ‘Herra Jeesus Kristus, armahda minua’ ja välillä: ‘Jumalan Poika, auta minua.’ Tätä rukousta hän piti vireillä taukoamatta. Kun hän sairastui, sanoi abba hänelle: ‘Dositheos, pidä huoli rukouksesta. Katso ettet hukkaa sitä.’ ‘Hyvä on, isä, rukoile sinäkin minun puolestani’, vastasi Dositheos. Kun hänen tilansa sitten alkoi huonontua, abba kysyi häneltä: ‘No, Dositheos, kuinka on rukouksen laita? Vieläkö se on tallella?’ ‘Kyllä on, sinun esirukoustesi ansiosta’, oli vastaus. Ja kun hänen voimansa alkoivat uupua (hän tuli niin heikoksi, että häntä nostettiin lakanan avulla), abba kysyi taas: ‘Kuinka on rukouksen laita, Dositheos?’ Silloin Dositheos sanoi: ‘Anna anteeksi, isä, nyt en jaksa enää pitää siitä kiinni.’ ‘Jätä sitten rukous sikseen’, sanoi abba. ‘Säilytä vain Jumala mielessäsi ja ajattele, että Hän on edessäsi.’”

Tarkastellessaan tätä tekstiä Irénée Hausherr kiinnittää huomiota kahteen aiheemme kannalta tärkeään seikkaan. Ensinnäkin hän toteaa, että siinä sanan “opettaa” taakse kätkeytyy kreikan verbi “paradidomi”, joka tarkalleen ottaen merkitsee “välittää eteenpäin”, “luovuttaa toiselle” eli latinalaispohjaisesti ilmaistuna “tradeerata”. Tämän perusteella hän päättelee, että kyseinen rukous oli yleisessä käytössä Palestiinassa niissä hengellisissä piireissä, joissa abba Dorotheos vaikutti, ja että tämä oli oppinut sen itse omilta, kuuluisilta ohjaajiltaan Barsanufios Suurelta ja Johannes Profeetalta. Toiseksi Hausherr toteaa, että tekstissä Jeesuksen rukouksesta esiintyy vielä kaksi rinnakkaismuotoa, joista toinen päättyi pyyntöön “armahda” ja toinen pyyntöön “auta”. Tästä hän tekee kaksi kiinnostavaa johtopäätöstä: pyhän Dositheoksen useimmin toistama pyyntö “armahda” oli ilmeisesti vähitellen alkanut syrjäyttää hänen harvemmin toistamansa (vrt. “ja välillä”) pyyntöä “auta”, ja ennen Jeesuksen rukouksen kristalloitumista siitä oli varmasti ollut olemassa pitkään erilaisia variaatioita eli siis muitakin kuin nuo tässä mainitut kaksi.

Juuri viimeksi mainittu Hausherrin oletus on erityisen merkittävä ja myös luonteva sen perusteella, mitä jo Uutta testamenttia käsitellessämme totesimme. Koska Kristus itse kehotti oppilaitaan pyytämään kaikkea elämälle tarpeellista Hänen nimessään (Joh. 15:16, 16:23–24) ja koska he olivat käytännössä saaneet todeta Hänen nimensä tehokkaaksi aseeksi sairautta ja kaikkea paholaisen valtaa vastaan (ks. Ap.t. 3:1–10,16, Mark. 16:17), meillä on täysi syy olettaa, että sokean Bartimaioksen ja kanaanilaisen naisen rukousten kaltaiset anomukset eivät olleet harvinaisia Kristuksen ylösnousemuksen jälkeisenä ajanakaan ja että ne lisäksi vähä vähältä lähenivät meidän nyt tuntemaamme Jeesuksen rukousta kokemuksen ohjaaman valinnan tietä.

Pyhä Ignati Brjantšaninov uskoo lujasti, että Jeesuksen rukous oli vakiintuneessa käytössä jo aivan kristinuskon alussa. Hän perustelee näkemystään muun muassa viittaamalla 27. syyskuuta muisteltavan pyhän Kallistratoksen marttyyrikertomukseen. Sen mukaan Karthagosta kotoisin ollut ja kristityn isoisänsä vaikutuksesta kasteen ottanut Kallistratos oli ammatiltaan sotilas, joka kolmannen ja neljännen kristillisen vuosisadan vaihteessa palveli roomalaisessa sotaväenosastossa. Kallistratoksen pakanalliset sotilastoverit kiinnittivät huomiota siihen, ettei tämä osallistunut epäjumalille kannettuihin uhreihin, vaan sen sijaan vetäytyi muiden nukkuessa usein tuntikausiksi yksinäisyyteen rukoilemaan. Kerran he seurasivat hänen toimiaan salaa ja kuulivat hänen toistavan lakkaamatta Herran Jeesuksen Kristuksen nimeä. Tämän vuoksi he ilmiantoivat hänet viranomaisille, jotka tuomitsivat hänet kuolemaan. Marttyyrikertomus päättyy sanoihin: “Pyhä Kallistratos, joka tunnusti Kristuksen yön pimeydessä yksin ollessaan, tunnusti Hänet myös julkisesti päivänvalossa ja sinetöi tunnustuksensa omalla verellään.”

Piispa Ignati Brjantšaninovin näkemys näyttäisi saavan vahvaa tukea kahdesta pyhän Johannes Krysostomoksen (k. 408) tekstistä, joissa Jeesuksen rukouksesta puhutaan jo eräänlaisena itseäänselvyytenä. Ensimmäisessä tekstissä, jota Kreikassa paljon siteerataan, rukous esiintyy nykyisessä lyhyemmässä, viisisanaisessa muodossaan. Tuo syvälinen ja kiinnostava teksti kuuluu: “Huutakaa aamusta iltaan asti ja koko yön ajan, jos mahdollista, sanoen: ‘Herra Jeesus Kristus, armahda minua!’ Pakottakaa mielenne tähän työhön aina kuolemaan saakka.” Toisessa hänen tekstissään, jota munkit Kallistos ja Ignatios siteeraavat Filokaliassa (IV, 204:49), Jeesuksen rukous mainitaan puolestaan pidemmässä muodossa: “Pyydän teitä, veljet: älkää koskaan laiminlyökö älkääkä halveksiko rukoussääntöä. – – Munkin tulee huutaa lakkaamatta ‘Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, armahda minua!’ syö hän sitten tai juo, istuu tai suorittaa palvelutehtävänsä, on matkoilla tai tekee mitä muuta tahansa – – .” On varsin outoa, ettei tutkimus huomioi millään tavalla kumpaakaan Johannes Krysostomoksen tekstiä! Tätä ei voi tulkita muuten kuin niiden aitouden kiistämiseksi. Toisaalta tutkimuksen olisi silloinkin syytä perustella kantansa. Ainoa peruste niiden ohittamiseen kaikessa hiljaisuudessa ei voi olla se, että niissä puhutaan Jeesuksen rukouksesta, joka nykytietämyksen mukaan ei vielä ollut muotoutunut, sillä kyseessä olisi teologisen tutkimuksen kehitystä ehkäisevä kehäpäätelmä.

Olkoon Jeesuksen rukouksen varhaishistoria kuitenkin mikä tahansa, nykymuodossaan siitä siis voidaan alkaa puhua lähes täydellisellä varmuudella vähintään 500-luvulta lähtien. Tätä pyhän Dorotheoksen elämäkertaan perustuvaa käsitystä vahvistaa se, että kyseinen rukous tavataan myös hänen aikalaisensa tai häntä kenties vuosisataa myöhemmin eläneen abba Filemonin elämäkerrassa, jonka tarkkaa kirjoittamisaikaa ei tosin tunneta. Tässä elämäkerrassa rukous esiintyy teologisen tutkimuksen mukaan nyt ensi kertaa nykyisessä pidemmässä asussaan tosin ilman päätössanaa “syntistä”, joka on historiallisesti varsin myöhäinen. Eräänlaisen monopoliaseman Jeesuksen rukous lakkaamattomana rukouksena saavutti lopullisesti 1300-luvulla, jolloin ajatusten vartioimiseen ja sisäiseen tarkkaavaisuuteen päättäväisesti pyrkinyt hesykastinen liike löysi sen korvaamattoman arvokkaaksi hengellisen elämän apuvälineekseen.

“Rukoilkaa lakkaamatta”

Kuten on välillisesti jo käynyt ilmi, jatkuva ja lakkaamaton toistaminen on yksi Jeesuksen rukoukseen keskeisesti liitetty piirre. Meidän aikanamme tällainen ajatus voi tuntua monesta vieraalta ja ahdistavalta, jopa kristinuskon vapauden hengen vastaiselta. Pyrkimys lakkaamattomaan rukoukseen ei kuitenkaan koske pelkästään Jeesuksen rukouksen harjoittajaa, vaan Raamatun mukaan se on suoranainen vaatimus kaikille uskoville, koska siinä ilmenee kristilli-

sen rukouselämän olemus. Niinpä apostoli Paavali kehottaa kuulijoitaan: “Rukoilkaa lakkaamatta” (1. Tess. 5:17), ja Jeesus puolestaan puhuu aikalaisilleen vertauksen leskestä ja tuomarista (Luuk. 18:2–8) valaistakseen sitä, miten “heidän tuli aina rukoilla eikä väsyä”, kuten evankelista vertauksen johdantosanoissa (Luuk. 18:1) toteaa. Tällaisia kohtia Uudesta testamentista voisi poimia roppakaupalla. Siteeraan edellä mainittujen lisäksi vielä erästä Kolossalaiskirjeen kohtaa, koska siinä painottuu yhtäaikaaisesti sekä Jeesuksen nimi että rukouksen lakkaamattomuus: “Ja kaikki, minkä teette sanalla tai työllä, kaikki tehkää Herran Jeesuksen nimessä, kiittäen Isää Jumalaa Hänen kauttansa” (3:17).

Rukous on ihmiselle välttämätön, se on hengellisen elämän elinehto. Tätä Ortodoksinen kirkko on aina painottanut Raamatun opetuksen mukaisesti. Tämän totuuden on onnistunut lausumaan julki ytimekkäästi neljännellä vuosisadalla vaikuttanut pyhä Gregorios Teologi, joka toteaa: “Jumalan muistaminen on tärkeämpää kuin hengitys”, ja kuvakielellä häntä vieläkin aiemmin elänyt pyhittäjä Antonios Suuri: “Veljet, hengittäkää aina Kristusta.” Jo varhain Jumalan muistaminen kuitenkin yhdistyi juuri lyhyisiin rukouksiin, koska kilvoitteluelämään vakavasti suhtautuneet kokivat niiden helpottavan Jumalan muistamista työnteonkin aikana.

Käyttökelpoisina lyhyinä rukouksina monet Egyptin varhaiset erämaaisät suosivat Raamatun jakeita, erityisesti Psalmien kirjasta. Niinpä pyhä Kassianus Roomalainen käytti rukouksenaan Psalmien 70 sanaa: “Jumala, pelasta minut, Herra, riennä avukseni” (jae 2) sekä Origenes ja Euagrios Pontoslainen puolestaan lausetta Psalmista 38: “Älä hylkää minua, Herra, minun Jumalani, älä ole kaukana minusta” (jae 22). Erästä luokseen tullutta, jolla oli kiusaus ryhtyä itselleen kohtuuttomiin kilvoitteluvaipeihin, abba Ammonas taas neuvoi yksinkertaisesti istumaan keljassa ja säilyttämään alati sydämessään evankeliumivertauksen publikaanin nöyrän pyynnön: “Jumala, ole minulle syntiselle armollinen” (Luuk. 18:13). Makarios Suuri sitä vastoin suositteli eräälle rukouksesta kyselleelle vanhukselle seuraavaa itse muodostamaansa rukouslauselmaa: “Herra, armahda minua niin kuin Sinä tahdot ja tiedät” tai silloin, jos ankara hengellinen taistelu oli käynnissä, vain huokausta: “Herra, auta minua.”

Kristillinen rukous ei siis rajoitu vain tiettyihin sille muodollisesti pyhitettyihin hetkiin, vaan se ulottuu uskovan koko elämään, sen kaikkiin pyrkimyksiin ja toimiin, kuten kolmesataaluvulla elänyt Basileios Suuri painokkaasti huomauttaa. Tästä asiasta meitä muistuttaa myös oman aikamme merkittävä kreikkalainen ortodoksiteologi, Georgios Mantzaridis, joka toteaa: “Jumala ei ole jokin, vaan kaikki. Eikä ihminen ole kiitollisuudenvelassa Jumalalle jostakin, vaan koko olemassaolostaan ja elämästään. Elämä ja kuolema, valveilla olo ja uni, toiminta ja lepo, kaikki ne kuuluvat Jumalalle.” Niinpä Kirkon päivittäinen jumalanpalveluskiertokin rakennettiin alun perin juuri niin, että jatkuvan rukouksen ihanne voitaisiin toteuttaa sen välityksellä päättymättömänä, eräänlaisena koko vuorokauden mittaisena jumalanpalveluksena.

Matkalla kohti Rukousta

Voisimme koota kaiken tähän asti sanotun Irénée Hausherrin sanoihin, joka tarkasteltuaan Jeesuksen rukouksen varhaisvaiheita toteaa: “Olemme nyt nähneet kasvualustan, jolta se verso ja alkoi kehittyä. Jeesuksen rukous on katumuksen rukous, ase taistelussa demonien hyökkäyksiä vastaan ja väline säilyttää Jumalan muistaminen jatkuvasti mielessä. Sen lähtökohta oli luostarimiljöössä. Sen synnyttivät hengellisen sodankäynnin sankarit, jotka painottivat synnin murhetta ja jotka olivat omistautuneet etsimään Jumalaa jatkuvan rukouksen välityksellä. Olemukseltaan tämä rukous on sydäimestä lakkaamatta lähetetty huuto Herralle siksi, että ihminen tietää olevansa syntinen.” Jeesuksen nimen voimasta Jeesuksen rukouksesta muodostui Ortodoksisessa kirkossa kilvoittelijoiden erityisesti rakastama ja tehokkaaksi havaitse-

ma apuväline hengellisessä sodankäynnissä. Se kykeni myös pukemaan sanoiksi heidän paradoksaalisen kokemuksensa ihmisen syntisydestä ja siitä, että Kristus, sielujen lääkäri, oli niemensä välityksellä lähellä heitä, heidän tavoitettavissaan. Jeesuksen rukous oli heille mahdollisuus pitää Hänet jatkuvasti seurassaan ja voittaa Hänen myötänsä omakseen Jumalan valtakunta.

Jeesuksen rukouksen harjoittajat ovat kautta vuosisatojen nähneet paljon vaivaa juurruttaakseen sydämensä maaperään tämän kallisarvoisen hengellisen elämän apuneuvon. Kokemus on paljastanut heille, että matka lakkaamattomaan rukoukseen kulkee kolmivaiheisen tien kautta. Ensimmäisen vaiheen aikana rukousta on lausuttava ääneen eräässä mielessä mekaanisesti. Rukoukseen on näin saatava tukeva ote, siitä on tehtävä osa omaa arkipäivää.

Vaikka tällainen työskentely saattaa kenties tuntua jostakusta lapsellisen yksinkertaiselta, se on itse asiassa kaikkea muuta. Kuten 1300-luvulla suuri hesykasti pyhä Gregorios Palamas sekä omana aikanamme metropoliitta Hierotheos Vlahos ja piispa Kallistos Ware ovat todenneet, moni Jeesuksen rukousta aloitteleva saa yllätyksekseen huomata miten hänen päänsä kiipeytyy – toisinaan aivan “räjähdyspisteeseen” asti – ja hänen hartioitansa alkaa särkeä. Näiden tottumattomuudesta johtuvien vaivojen lisäksi vasta-alkaja joutuu rukoillessaan usein havaitsemaan oman hajanaisuutensa, sillä rukous joko tavan takaa unohtuu tai käy mieleen nousvien asioiden johdosta äärettömän raskaaksi. Rukousta harjoittelevan on kuitenkin selkeästi tiedostettava, että luonnollisten vaikeuksien lisäksi hänen on kohdattava rukouksen tiellä myös persoonallisen pahan voimat. Isät korostavat, että paholainen vihaa erityisesti juuri tätä lyhyttä, Jeesuksen nimen toistamiseen keskittyvää rukousta. Mitä pidemmälle rukoilija etenee, sitä suurempi on vihollisen vastustus, mutta sitä lähempänä ovat samalla Kristus ja todelliset hengellisen ilon aarteet. Siksi rukoilijan ei pidä hellittää, ei hämmentyä eikä pelästyä mistään.

Jeesuksen rukouksen toista vaihetta on tapana kutsua mielen rukoukseksi ja ymmärryksen rukoukseksi. Sen aikana ihminen toistaa rukousta ennen kaikkea mielessään, pyrkii keskittymään entistä päättäväisemmin sen sanoihin ja käsittämään niiden merkityksen. Nyt kullakin sanalla “Herra”, “Jeesus”, “Kristus”, “Jumalan Poika” on hänelle oma toisistaan poikkeava tai ehkä paremminkin toisiaan täydentävä merkityksensä. Lisäksi hänen tietoisuutensa omasta syntisyystään syvenee, mutta vastaavasti myös Kristuksen läsnäolosta ja rakkaudesta. Kyyneleet saattavat kummuta vuolaina hänen silmistään ja rakkaus Kristusta kohtaan täyttää koko hänen sydämensä. Rukouksen kautta tapahtuvan sisäisen puhdistumisen myötä myös luomakunta saattaa näyttäytyä hänen silmissään aivan uudessa valossa, sillä hän tajuaa Jumalan siihen kätkemän kauneuden ja tarkoituksenmukaisuuden.

Viimeksi mainitusta ilmiöstä löytyy erinomainen kuvaus kuuluisassa ja viehättävässä kirjassessa “Vaeltajan kertomukset”. Siinä kirjan päähenkilö, Jeesuksen rukousta harjoittanut venäläinen pyhiinvaeltaja, kuvaa omakohtaisesti rukouksen vaikutusta näin: “ – – kaikki – – näytti silmissäni ihastuttavalta, ja kutsui rakastamaan ja kiittämään Jumalaa. Ihmiset, puut, kasvit, eläimet – kaikki olivat minulle kuin läheistä sukua, kaikissa näin kuvattuna Jeesuksen Kristuksen nimen. Välistä oli niin kevyt olo, että tuntui kuin olisin ollut vailla ruumista enkä [olisi] kävellyt, vaan iloisesti leijaillut ilmassa. Välistä upposin kokonaan itseni sisälle, näin selvästi koko sisikuntani ja hämmästelin, miten viisaasti ihmisruumis on kokoonpantu.” Tässä ilmenevää ruumiin keveyttä ja sen tuntemaa eräänlaista iloa puolestaan valaisee hyvin seuraava Georgios Mantzaridiksen toteamus: “Kun mieli palvelee ruumista, se alistuu tämän lakien alle ja väsy samoin kuin ruumis. Mutta kun se vapautuu tästä orjuudesta ja löytää luonnollisen olotilansa, silloin se ei ainoastaan ole itse väsymättä, vaan se saa myös ruumiin virkistymään siinä määrin kuin tämä osallistuu sen henkiseen toimintaan.”

Jeesuksen rukouksen kolmatta ja korkeinta vaihetta nimitetään sydämen rukoukseksi mutta myös mielen tai ymmärryksen rukoukseksi sydämessä. Tällöin ihmisen mieli on jo laskeutunut sydämeen, niin että hän rukoilee paitsi ymmärryksellään myös tahdollaan, jonka keskus sydän on Kirkon kokemuksen mukaan. Syntiinlankeemuksessa hajautuneet sielun voimat ovat näin uudelleen yhdistyneet ja ihminen on saavuttanut alkuperäisen eheytensä. Kaikki ojentautuu hänessä jälleen Jumalaa kohti. Siksi rukous ei enää ole työlästä, vaan se toistaa itse itseään rytmikkäästi sydämessä, jopa unen aikana. Tähän vaiheeseen liittyvät usein erilaiset Pyhän Hengen armolahjat, erityisesti selvänäkeminen ja henkien erottaminen, joista ensimmäisellä tarkoitetaan eräänlaista kykyä “nähdä toisen läpi” eli tunnistaa hänen salaiset ajatuksensa, himonsa ja syvin persoonansa, toisella puolestaan taitoa erottaa Jumalan ja paholaisen toiminta toisistaan.

Jeesuksen rukouksen kolmannessa vaiheessa ihmisestä on tullut Pyhän Hengen asumus, Kolmiyhteisen Jumalan elävä temppele. Hänessä on toteutunut Kristuksen Evankeliumissaan antama lupaus: “Jos joku rakastaa minua, niin hän pitää minun sanani, ja minun Isäni rakastaa häntä, ja me tulemme hänen tykönsä ja jäämme hänen tykönsä asumaan” (Joh. 14:23).

Sydämessä itse itseään toistava rukous on siis selkeästi Pyhän Hengen työtä. Se on Kristuksen lahja hänen uskolliselle palvelijalleen. Tämän vuoksi piispa Kallistos Ware sanoo osuvasti, että rukouksen kolmannessa vaiheessa Kristus itse lausuu palvelijansa sydämessä omaa nimeään (vrt. Gal 4:6). Näin “Jeesuksen rukouksesta” on tullut Jeesuksen rukous kirjaimellisesti. Matka kohti lakkaamatonta rukousta on siten saavuttanut päämääränsä, sillä rukouksen lisäksi rukoilija on löytänyt Jeesuksen, Jumalan iankaikkisen Sanan, rukouksen “liikkumattoman liikuttajan” eli elävän Rukouksen.

Jeesuksen rukoukseen liittyvät virhekuvitelmat ja vaarat

Vaikka Jeesuksen rukous päämäärästään käsin näyttää äärettömän kiehtovalta, siihen kohdistuu monesti erilaisia virhekuvitelmia, jotka ovat vahingollisia tai suorastaan vaarallisia. Jeesuksen rukous ei ensinnäkään ole Jumalan meille antama oikotie maalliseen tai edes hengelliseen onneen. Sen hedelmiä ei voida korjata ilman edeltävää vaivannäköä ja taistelua. Rukoukseen päättäväisesti ryhtyvä saakin varautua moniin yllättäviin iskuihin ja haavoihin. Mutta eikö tämä ole juuri se ahdas portti ja kapea ristintie, jonka Kristus Evankeliumissa piirtää eteemme (Matt. 7:13–14)? Voiko kristitty koskaan välttyä siltä?

Jeesuksen rukousta harjoittavan ei myöskään pidä olla kärsimätön eli odottaa tuloksia liian nopeasti. On suostuttava etenemään pienin mutta vakain askelin. Matkanteon edetessä rukoukselle on pyrittävä antamaan yhä enemmän aikaa arjessamme, jotta rukous lujittuisi entisestään ja tulisi osaksi meitä. Pyhä Ignati Brjantšaninov toteaa osuvasti: “Se, joka ei opettele rukoilemaan usein, ei milloinkaan saavuta lakkaamatonta rukousta. Lakkaamaton rukous on Jumalan lahja. Hän lahjoittaa sen palvelijalleen, jonka uskollisuutta Hän on ensin koetellut.”

Jeesuksen rukousta harjoittava ei liioin saa olla ylpeä. Hän ei saa astua tälle rukouksen tielle sitä varten, että löytäisi omakseen itsestään toimivan rukouksen, vaan rakkaudesta Kristusta kohtaan, lahjoittaakseen itsensä Hänelle. Ylpeyttä on myös tavoitella Jeesuksen rukouksen kautta armolahjoja tai jonkinlaisia mystisiä kokemuksia, sillä ne ovat rukouksen sivutuote – mikäli Jumala näet niin haluaa – eivät sen päämäärä. Ainut mistä rukoilijan on syytä pitää kiinni on rukoilemisestaan ja Jumalan käskyjen täyttämisestä, sillä pyhittäjä Markus Askeetin mukaan “Jumala on salatusti käskyissään. Jotka Häntä etsivät, löytävät Hänet sikäli kuin niitä täyttävät.”

Suuri harha on panna toivonsa Jeesuksen rukouksen harjoituksessa erilaisiin teknisiin menetelmiin, sellaisiin kuin mielen johtaminen sydämeen hengityksen kulkua seuraamalla ja tietynlaisen kivuntunteen luominen sydämeen sitä keinotekoisesti ”puristamalla”. Näiden kohdalla tarvitaan kokeneita rukouksen opastajia, joita Suomesta ei käsittääkseni juuri löydy. Kokoneiden ohjaajienkin mukaan turvallisin ja myös tuloksellisin menetelmä jatkuvan rukouksen saavuttamiseksi on keskittynyt rukouksen lausuminen ja nöyryys. Teknisiin menetelmiin ei tässä lueta rukousnauhaa, jonka käyttöä myös maallikoille suosittelevat lähes poikkeuksetta ainakin Kreikan ohjaajat. Se on verraton toveri muun muassa jumalanpalveluksissa ajatusten koossa pysymiseksi. Esimerkiksi 33 solmun rannerukousnauhan ei luulisi täälläkään liikaa häiritsevän kanssarukoilijan mielenrauhaa kirkossa – ainakaan, jos hänen hengellinen elämänsä on ortodoksiselta kannalta vähääkään raittiilla pohjalla. Mikäli se kuitenkin jotakuta häiritsee, hän tynnyttäköön kuohuvaa mieltään sillä, että ohjaajavanhusten mukaan rukousnauha on nimenomaan rukouksen apuväline vasta-alkajalle...

Vaikka Jeesuksen rukousta pitää pyrkiä lausumaan keskittyen sen sanoihin ja ymmärtäen niiden merkitys, se ei silti ole mitään rukouksellista meditaatiota. Myös tämä on joskus vaarana, vaikka sen tiedostaisikin. Erityisesti silloin, kun mieli on väsynyt, se voi joskus jäädä sanojen vangiksi tajuamatta puhuvansa Persoonalle. Normaalisti sanojen merkitys kulkee rukoilijan mielen läpi nopeina perättäisinä mielikuvina ilman minkäänlaisia visioita tai fantasioita. Sanoihin ei siis liity mitään visuaalista kuvaa vaan ainoastaan puhdas yksinkertainen sanallinen mielle esimerkiksi ”Herrasta” ylösnousseena tai kaikkivaltiaana Jumalana. Isät varoittavat juuri erilaisista fantasioista rukouksen aikana, sillä ne tarjoavat paholaiselle mahdollisuuden ilmestyä rukoilijalle niiden hahmossa eksyttääkseen hänet. Hyvin usein väärin ilmestysten vastaanottaminen aitoina jumalallisina kokemuksina johtaa ihmisen joko hulluuteen tai riiva-
tuksi tuloon.

Suuren vaaran Jeesuksen rukousta vakavasti harjoittavalle muodostavat maalliset huolet ja muut erilaiset rukouksen aikana mielessä risteilevät himolliset ajatukset, sillä ne irtaannuttavat rukouksesta. Vähä vähältä ne valtaavat mielen kokonaan, pimentävät ja vangitsevat sen. Näin ne riistävät ihmiseltä kaiken rukouksesta koituvan hyödyn, niin että rukoilemisesta jää jäljelle vain ruumiillinen ja henkinen väsymys – ajan menetyksestä puhumattakaan. Lohduttakoon silti meitä tässäkin mielessä aikaa paljon tuhlanneita Joosef Hesykastin toteamus, jonka mukaan ihminen tarvitsee paljon rukousta ennen kuin tajuaa, että rukous ilman ajatusta on hyödyttöä! Sydämen varjeleminen kaikenlaiselta ”sisäiseltä melulta” on siis äärettömän tärkeää erityisesti rukouksen aikana. Ortodoksisen käsityksen mukaan sydän on kastetussa ihmisessä Jumalan asumus, suorastaan itse Jumalan valtakunta niin kuin Raamattukin sanoo: ”Jumalan valtakunta on sisällisesti teissä” (Luuk. 17:21). Sinne kätkeytyy elämä tai kuolema. Siksi pyhä Iisak Syyrialainen sanoo: ”Pyri pääsemään sisäiseen kammioosi, ja saat nähdä taivaallisen kammion. Ne ovat yksi ja sama asia ja samasta ovesta katselet molempia. Taivaan valtakunnan portit ovat sisimpäsi kätköissä, so. sielussasi. Pese itsesi puhtaaksi synnistä ja löydät sielustasi askelmat, joita voit kohota korkeuksiin.”

Jeesuksen rukouksen käyttöön kätkeytyy vielä yksi outo ja surkuteltava vaara, nimittäin sen erottaminen muusta kirkollisesta ja sakramentaalisesta elämästä jonkinlaiseksi omaksi, itsenäiseksi saarekkeekseen. Tähän asiaan kiinnittää huomiota tietyllä huolestuneisuudella piispa Kallistos Ware pienessä, mutta ansiokkaassa kirjassaan ”Nimen voima”. Hän toteaa: ”Tänään, loputtoman etsinnän ja kirkollisen hajaannuksen aikana, on hyvinkin paljon ihmisiä, jotka käyttävät Jeesuksen rukousta olematta minkään kirkon aktiivisia jäseniä tai ehkä omaamatta selkiintynyttä uskoa Herraan Jeesukseen tai mihinkään muuhunkaan.” Tämän jälkeen hän tekee muutaman kysymyksen, joihin hän itse heti myös vastaa: ”Tuomitsemmeko heidät? Kielämmekö heitä käyttämästä tätä rukousta? Emme tietenkään, jos he etsivät vilpittömästi Elämän Lähdeä. Jeesus ei tuominut ketään paitsi ulkokullattuja. Mutta täydellä syyllä – oman

epäuskomme selvästi tiedostaen – meidän on nähtävä sellaisten ihmisten tila epänormaalina ja varoitettava heitä tästä tosiasiasta.”

Lainatussa kohdassa piispa Kallistos puhuu ei-kristityistä ja omista kirkollisista yhteisöistään henkisesti vieraantuneista kristityistä. Entä mitä sitten pitäisi ajatella Jeesuksen rukouksen harjoittamisesta niiden kristittyjen kohdalla, jotka elävät omissa tunnustuskunnissaan niiden aktiivisina jäseninä? Vaikka meidän luonnollisesti vielä vähemmän on syytä olla estämässä heitä Jeesuksen rukouksen harjoittamisesta, on heitäkin syytä varoittaa ryhtymästä siihen jonkinlaisesta uteliaisuudesta, harrastuksenomaisesti. Jeesuksen rukous ei ole hauska ja rentouttava vapaa-ajanvieton muoto – ei edes ortodokseille. Se on kaikkien kohdalla vakavasti otettavaa kilvoittelua, johon on ryhdyttävä noudattaen niitä pelisääntöjä, jotka sitä koskevat. Kuvittelisin silti aktiivisten ei-ortodoksien tarvitsevan tässä asiassa ortodoksejakin suurempaa varovaisuutta siitä yksinkertaisesta syystä, ettei heidän oma uskonnollinen taustayhteisönsä ruoki heitä sellaisilla tiedoilla, jotka auttaisivat ymmärtämään Jeesuksen rukousta sen laajemmassa hengellisessä viitekehysessä. Erityisesti mitä pidemmälle tämän rukouksen harjoittamisessa pyritään, sitä välttämättömämmiksi ei-ortodoksien kohdalla tulevat mielestäni Jeesuksen rukousta käsittelevät hyvät ortodoksiset kirjat ja muut vastaavat oppaat. Toisaalta, jos Jeesuksen rukous alkaa voimallisesti “toimia” jossakussa ei-ortodoksissa, olen henkilökohtaisesti vakuuttunut, että se johtaa hänen tiensä lopulta tuon rukouksen henkiseen kotiin, pyhään Ortodoksiseen kirkkoon.

*Valamon kansanopiston seminaari “Jeesuksen rukous ja sen harjoittaminen”
23.11.2002*