

ARKKIMANDRIITTA EFRAIM FILOTHEOSLAISEN OPETUKSIA JEESUKSEN RUKOUKSESTA

TM Heikki Alex Saulamo

Tehtäväni on esitellä arkkimandriitta Efraim Filotheoslaisen eli niin sanotun Amerikan Efraimin opetuksia Jeesuksen rukouksesta. Asiasta kiinnostuneita englanninkielentaitoisia kehotan tutustumaan kyseisen isän opetuksia sisältävään kirjaan *Counsels from the Holy Mountain*, joka koostuu otteista hänen kirjeistään ja opetuspuheistaan. Esityksessäni olevat lainaukset muutamaa lukuun ottamatta on tehty tuon englanninkielisen käännöksen pohjalta eikä alkuperäisestä kreikan kielestä, joten käännökset eivät ole välttämättä aivan tarkkoja.

Vaikka aiheena onkin hänen opetuksensa, sanon lyhyesti pari sanaa vanhus Efraimista itsästään. Vanhus Efraim on kuuluisan vanhus Joosef Hesykastin hengellinen lapsi. Joosef Hesykastia voi liioittelematta nimittää aikamme Antonios Suureksi. Hänen ankarassa, mutta isällisen rakastavassa koulussaan vanhus Efraim oppi rukouksen salaisuudet. He viettivät poikkeuksetta koko yön rukoillen. Aikanaan arkkimandriitta Efraimista tuli Athoksella olevan Filotheoksen luostarin igumeni, ja myöhemmin hän erilaisten vaiheiden jälkeen siirtyi Pohjois-Amerikkaan, jonne on perustanut jo lähes kaksikymmentä toimivaa luostaria. Tämä on poikkeuksellinen ilmiö Kirkon pitkässä historiassa, minkä vuoksi häntä syystä kutsutaan "Amerikan apostoliksi". Voimme hyvin sanoa, että maan päällä vielä vaeltavien rukoilijoiden joukossa hän kuuluu aivan kärkinimiin.

Miksi rukoilla Jeesuksen rukousta?

Aloittakaamme yksinkertaisesti kysymällä: Miksi rukoilla ja miksi rukoilla nimenomaan Jeesuksen rukousta? Tähän vanhus Efraim vastaa: "Ihmisen pelastus riippuu rukouksesta, sillä juuri se yhdistää hänet Jumalan kanssa ja tuo hänet lähelle Jumalaa."

Rukous siis yhdistää meidät Jumalaan. Rukous on kuin jatkuva kädenojennus, josta Jumala voi vetää meitä ylöspäin, kun toiset voimat vetävät meitä alaspäin. Hengellisessä elämässä ei ole parkkipaikkoja. Me menemme suuntaan tai toiseen. Jos haluamme yhdistyä Jumalaan, on kuilu Hänen ja meidän välillä kurottava umpeen. Kuilu on synty, ja se on hävitetty Kristuksessa. Siksi isä Efraim kehottaa: "Rukoile Jeesuksen rukousta, ja Hän, ihmeitätekevä Herra, ensinnäkin antaa anteeksi lukuisat syntimme, ja toiseksi auttaa meitä armollaan kukistamaan lihan, maailman ja paholaisen, kolme suurta vihollistamme."

Kun alamme pyrkiä kohti Jumalaa, nuo kolme vihollista astuvat esteeksi tiellemme, mutta rukous on ase niitä vastaan. "Siinä määrin", arkkimandriitta Efraim opettaa, "kuin Jeesuksen rukous yhdistää meidät Kristukseen, se samalla erottaa meidät paholaisesta. Eikä se erota meitä vain paholaisesta, vaan myös maailmallisesta ajattelutavasta, joka synnyttää himot ja ylläpitää niitä." Tarvitsemme siis rukousta hävittääksemme itsestämme maailmallisen, himoja ylläpitävän ajattelutavan ja sitä kautta itse himot. Kristillisen elämän tarkoitus ei ole vain käyttäytyä kiltisti tai tehdä hurskaita tekoja tai olla mukava ihminen tai uskoa Jumalaan. Tarkoitus on kasvaa Jumalan kaltaisuudessa, mikä on ihmiselle luomisessa asetettu tehtävä. Siihen tarvitsemme perinpohjaista sisäistä muutosta. Ulkonainen kilvoittelu ei isä Efraimin mukaan riitä. Hän sanoo: "Mitä hyötyä on työskennellä ja nähdä vaivaa ruumiillisesti yötä päivää, jos sisäisesti emme huolehdi siitä, että kitkemme pois juuret, joista kaikki pahuus kasvaa? Tarvitsemme välttämättä tarkkaavaisuutta ja lakkaamatonta rukousta heittääksemme sisimmästämme pahan, joka piilottelee siellä, ja korvataksemme sen hengellisellä hyvällä."

Rukous tuo sisäämme hengellisen hyvän, joka on Kristus. Siten rukouksen ja tarkkaavaisuuden avulla ihminen alkaa muuttua sisältä käsin, mikä johtaa myös toiminnan muuttumiseen, kuten vanhus Efraim selittää: “Kuka ikinä alkaa lausua rukousta, alkaa myös korjata koko elämänsä hengellisen isänsä opastuksella. Aivan kuten nouseva aurinko herättää, valaisee ja antaa elämää luomakunnalle, niin myös silloin, kun Kristus, vanhurskauden Aurinko, nousee rukouksen keinoin ihmisen mielessä ja sydämessä, Hän herättää ihmisen tekemään valkeuden ja illattoman päivän töitä.” Jotta tämä kävisi mahdolliseksi, on katkaistava synnin ja himojen juuret, jotka ovat ajatuksissa ja mielikuvissa. Vanhuksemme opettaa: “Koska lankeamme syntiin ajatustemme vuoksi, taistelkaamme voimallisesti niitä vastaan. Älkäämme antako ajatusten vahvistua meissä välinpitämättömyyden takia, vaan heti, kun ne saapuvat, ajakaamme mielikuva pois ja tarttukaamme vihalla Hengen miekkaan, joka on Jumalan sana (ks. Ef. 6:17), eli lausukaamme: ‘Herra Jeesus Kristus, armahda minua.’ Kun kutsumme suloista Jeesusta, Hän kiiruhtaa heti auttamaan meitä, ja samalla hetkellä demonit pakenevat.”

Rukouksen avulla vapaudumme ajatusten hirmuvallasta. Tämä ei ole mikään vähäpätöinen seikka, vaan hengellisen taistelun ydin. Siksi vanhus kehottaakin tarkkaavaisuuteen: “Heti kun jokin paha ajatus, mikä tahansa, lähestyy vaikkapa vain kevyesti, on ehdottoman välttämätöntä, että ajamme sen pois ja ryhdymme heti lausumaan Jeesuksen rukousta.” Varkaiden tavoin salakavalasti lähestyviä ajatuksia vastaan rukous on kuin vahtikoira, “sillä mikään ei kykene niin hyvin valvomaan ajatuksiamme kuin rukous”. Pinttyneitä ajatuksia vastaan Jeesuksen rukous on vanhus Efraimin mukaan kuin kirves. Hän sanoo: “Taistelevatko ajatukset meitä vastaan? Rukous on mahtava ase. Synnin houkutus vetää mieltä kohti pahaa. Mutta tarttuessaan rukouksen kirveeseen ja kohottaessaan sen ja alkaessaan hakata mieli tuhoaa voimakkaimmatkin ajatukset. Niin kauan kuin ihminen pitää hyvän otteen kirveestä ja käsittelee sitä taitavasti, se saa todella ihmeellisiä tuloksia aikaan.”

Kuka voi ja kenen pitäisi rukoilla?

Kuka sitten voi ja kenen pitäisi rukoilla? Edellä sanotun perusteella tämä on uskoakseni jo selvää, mutta jotkut saattavat silti ajatella, että ylenmääräinen rukous kuuluu korkeintaan munkeille ja nunnille. Kuten voimme arvata, isä Efraim on toista mieltä: “Maailmassa on maallikkoja, suurimmaksi osaksi naisia, jotka ahertavat ja taistelevat kovasti rukouksessa, vaikka heillä onkin huolia, lapsia, työtä ja hyvin monia velvollisuuksia. Silti he löytävät aikaa rukoilla ja tutkiskella Jumalan nimeä.” Toisaalla hän sanoo: “Me näemme, että maallikotkin, jotka antautuivat työskentelemään rukouksessa, pyhittyivät. – – mistä tahansa ihminen löytää itsensä, missä tahansa hän on, mitä tahansa elämänmuotoa hän noudattaa, hän voi saavuttaa Jumalan armon, kun antautuu työskentelemään tämän ihmeitätekevän rukouksen kanssa.”

Entä, jos meillä on paljon vaivoja, huolia tai murheita? Ehkäpä ne estävät rukoilemasta? Eivät suinkaan, sillä juuri silloin meidän pitäisi rukoilla aivan erityisesti, kuten isä Efraim muistuttaa: “Lapseni, muista aina Jeesusta, jotta kaikissa heikkouksissasi voisit löytää sopivan lääkityksen. Oletko keskellä kärsimystä? Kutsumalla Jeesusta löydät helpotuksen ja valaistuksen. Oletko ahdistuksessa? Kutsu Jeesusta, ja lohdutus sarastaa sydämesi valtakunnassa. Onko mielenmasennus saanut sinut valtaansa? Älä luovu panemasta toivoasi Jeesukseen, ja sielusi täyttyy rohkeudesta ja voimasta. Vaivaavatko sinua lihalliset ajatukset, jotka houkuttelevat sinua aistilliseen nautintoon? Ota Jeesuksen nimen kuluttava tuli ja polta rikkaruohot. Oletko ahdistunut jonkin maallisen tehtävän takia? Sano: ‘Valaise minua, Jeesukseni, kuinka toimia tässä asiassa, joka on vastassani. Järjestä se pyhän tahtosi mukaan.’ Ja katso, saat olla rauhasa ja kulkea toivossa.”

Jos puolestaan joku meistä ajattelee toivottomana, että hän on liian syntinen aloittaakseen ru-

kouskilvoittelun, kuulkoon vanhuksemme sanat: “Isien mukaan Kristuksen nimessä on parantava voima. Se tarkoittaa, että tällä Kristuksen rukouksella on voima parantaa sielu, joka on langennut syvälle ja on tullut heikoksi, joka on tullut välinpitämättömäksi ja on tehnyt syntiä.” Hän sanoo edelleen: “Eivät katumattomat käy sisälle Jumalan valtakuntaan, vaan syntiset, jotka ovat uudistuneet katumuksen ja kyynelien kautta. Ei mikään auta niin paljon ihmistä taistelevaan ja voittamaan himot kuin lakkaamaton mielen rukous.”

Entäpä sitten nuoret ihmiset, ei kai meidän ole järkevää, ainakaan vielä tässä vaiheessa elämää, kuluttaa parhaita vuosiamme niiden viiden sanan mumisemiseen? Tämä vasta onkin huono veruke vanhuksemme mielestä! Hän sanoo: “Kun ihminen on nuori, on mahdotonta välttyä taistelulta likaisia ajatuksia ja kuvitelmia vastaan. Ne täytyy ajaa pois välittömästi ja lausua Jeesuksen rukousta, ja niin ne lähtevät. Kun ne sitten taas palaavat, ne täytyy jälleen ajaa pois rukouksella ja tarkkaavaisuudella, joka tarkoittaa huomion kiinnittämistä mieleen ja sen valvomista.” Jeesuksen rukous ei siis ole ainoastaan “myös nuorille”, vaan jopa “etenkin nuorille”. Kun nykyään jopa maamme koululaitos kehottaa opetusfilmien välityksellä purkamaan lihallisten halujen tuoma lataus tyydyttämällä ne ja siten mukautumalla niihin, on vanhus Efraimin ja muiden raitishenkisten isien tarjoama resepti käytännössä täysin päinvastainen. Voimme todeta, ettei se perustu ainakaan vähempään ihmistuntemukseen. Lisäksi toista on langeta vaikka kuinka monesti ja toista tehdä halujen tyydyttämisestä elämän sisältö, kuten nykymaailmassa on käynyt.

Jeesuksen rukous on siis tarpeellinen jokaiselle pelastuksen tietä kulkevalle. Jokainen voi myös edetä siinä, jos on vilpittömiä ja nöyriä pyrkimystä, kuten seuraavasta vanhus Efraimin sanasta käy ilmi: “Jokainen meistä voi saavuttaa sisäisen rukouksen, eli me kaikki voimme tehdä siitä yhteydenpidon välineen Herran kanssa. Tämä ei vaadi meiltä mitään muuta kuin sen, että yritämme juurtua hiljaisuuteen ja uppoutua sydämemme syvyyteen sekä pyrimme kutsumaan avuksemme niin usein kuin mahdollista Jeesuksen Kristuksen suloista nimeä, joka täyttää ihmisen riemulla. Itseemme syventyminen ja oman sielunmaailmamme tutkiminen antavat meille mahdollisuuden käsittää, mikä mysteeri on ihminen, maistaa itsetuntemuksesta johtuvaa iloa sekä vuodattaa katkeria kyyneleitä lankeemuksemme ja tahtomme heikkouden tähden.”

Miten tulee rukoilla?

Me siis voimme ja meidän tuleekin rukoilla Jeesuksen rukousta, mikäli pyrimme Jumalan valtakuntaan pyhän Kirkon raitishenkisten isien opetusta seuraten. Entä mitä meidän sitten on erityisesti otettava huomioon, jos ryhdymme lausumaan sitä? Yksi peruslähtökohta on mielen kiinnittäminen rukouksen sanoihin, kuten vanhuksemme painottaa: “Ilman mitään mielikuvia mielen pitäisi kiinnittää huomio rukouksen sanoihin, jotka lausutaan joko mielessä tai suullisesti. Kaikkien menetelmien päämäärä ja polttopiste on juuri rukoilla kuvittelematta mitään, samalla kun kiinnitetään huomio sanoihin, joita joko mieli tai suu lausuu.”

Voidaksemme kiinnittää mieleemme sanoihin terveellä tavalla meidän on kuitenkin tiedettävä, mitä ne tarkoittavat. Niistä vanhus Efraimin opettaa: “Nämä sanat sisältävät koko uskomme. Kun sanomme ‘Herra’, uskomme, että olemme Jumalan palvelijoita ja että Hän on meidän herramme. Tämä kunnioittaa Kristusta – – mutta se kunnioittaa myös meitä, koska olemme palvelijoita sellaiselle Herralle, joka on Jumala. Kun sanomme ‘Jeesus’, joka on Jumalan inhimillinen nimi, mieleemme tulee Kristuksen koko maanpäällinen elämä Hänen syntymästään aina Hänen taivaaseenastumiseensa saakka. Kun sanomme ‘Kristus’, joka tarkoittaa Jumalan voitelemää, taivaan ja maan kuningasta, me tunnustamme ja uskomme, että Kristus on meidän Jumalamme. Hän loi kaiken. Hän on taivaassa ja on taas tuleva tuomitsemaan maailmaa. Kun

sanomme ‘armahda meitä’, anomme Jumalaa lähettämään meille apunsa ja armonsa, sillä me myönnämme, että ilman jumalallista apua emme kykene tekemään mitään. Tämä on lyhyesti näiden pyhien sanojen selitys. Kuka tahansa lausuu niitä, saa kokea monia asioita.”

Tuntiessamme sanojen merkityksen voimme alkaa lausua niitä ääneen, sillä “saavuttaaksemme lopullisen päämäärämme meidän täytyy alussa rukoilla suullisesti. Tämä keino on tarpeellinen, koska ihmisen mieli on jatkuvassa liikkeessä.” Vanhus Efraimin mukaan mieli kiertelee kaikkialla ja lepää erilaisissa nautinnoissa – joskus lihallisten ajatusten nautinnoissa, joskus joissain muissa. Se on kuin kulkuri, joka täytyy siistiä ja puhdistaa. Pysyäkseen aloillaan sille täytyy tarjota jotakin, joka tarjoaa sille nautintoa. Siksi rukousta tulee alussa lausua ääneen. Vanhus sanoo: “Vasta-alkajan, jota opetetaan rukoilemaan, täytyy ryhtyä lausumaan rukousta suullisesti – ‘Herra Jeesus Kristus, armahda minua’ – ja ponnistelemaan vetääkseen mielensä pois maailmallisista asioista. Syntyvä ääni, eli oman puheen ääni, houkuttelee hänen mielensä kiinnittämään huomion rukoukseen. Siten, vähä vähältä, se hajaantuneena olemisen sijasta tottuu olemaan koottuna yhteen paikkaan.” Toisaalla hän sanoo samasta asiasta: “Onko rukous huulillasi? Silloin siellä on myös armo. Mutta huulilta sen täytyy jatkaa mieleen ja laskeutua sydämeen, mikä vaatii paljon aikaa ja työtä. Kielen täytyy nähdä vaivaa maksaakseen kaikista turhista puheistaan ja lankeemuksistaan, ja sen täytyy saavuttaa tottumus rukoukseen, sillä ilman työtä ja harjaannusta tottumusta ei synny. Myös nöyryyden täytyy ilmaantua, jotta armo saapuisi. Sen jälkeen tie on selvä: rukous tarttuu hengityksemme, ja mieli herää ja seuraa sitä.”

Tarvitaan siis paljon työtä, ja sitä on tehtävä nöyryydessä. Tätä kuvaa vanhuksen lausahdus: “Käheytyköön kurkkumme Jeesuksen suloisimman nimen kutsumisesta.” Toisaalla hän selittää tätä raadantaa hieman laajemmin: “Pidä kiinni rukouksesta. Älä luule, että suuria asioita saavutetaan kovin helposti. Saat raataa, saat hikoilla, mutta Jumala, kun näkee sinun raatamisesi ja nöyryytesi, lahjoittaa sinulle helposti rukouksen lahjan.” Eräessä mielessä tehtävä on siis yksinkertainen, joskaan ei helppo, kuten seuraavasta lainauksesta ilmenee: “Loppujen lopuksi meille ei jää muuta tehtävää kuin pakottaa itseämme, pakottaa itseämme jatkuvasti. Meidän pitäisi ennen kaikkea työskennellä rukouksessa sanomalla jatkuvasti: ‘Herra Jeesus Kristus, armahda minua.’ Kun heräämme aamulla, meidän pitäisi lausua rukousta ja tehdä sitten työmme Kristuksen nimi huulillamme. Lausumalla rukousta tällä tavoin vältämme turhanpuhumisen, tarpeettomat sanat, arvostelemisen, vihan ja valittamisen. Näin jokainen meistä säilyttää hiljaisuuden itsessään.” Tällä tavoin himot ajan kuluessa alkavat pikku hiljaa menettää voimaansa.

Pysyäksemme kiinni Jeesuksen rukouksessa meidän on syytä varata jokin tietty aika päivästä nimenomaan sen lausumista varten. Tuolloin voi suorittaa rukoussäännön, jos sellaisen on hengelliseltä isältään saanut. Jos jollakulla puolestaan ei ole edes hengellistä isää, häntä voi etsiä, ja on syytä Jumalan avulla etsiäkin. Kuten on sanottu, ei ole rahan tuhlausta matkustaa vaikka maailman ympäri eikä ajan haaskausta kääntää vaikka jokainen maailman kivi, jotta löytäisi itselleen raitishenkisen hengellisen isän. Ihanteelliseksi rukouksen ajankohdaksi vanhus Efraim kertoo oman vanhuksensa, Joosef Hesykastin, suositelleen yöunen jälkeistä aikaa, koska silloin ihmisen mieli on raikas ja puhdas. Silloin se on vastaanottavainen hengelliselle ruoalleen, Vapahtajamme ja Jumalamme Jeesuksen Kristuksen nimelle. Siksi myös paholainen on kilvoittelijan kimpussa heti tämän herättyä, työntämässä tälle omia ajatuksiaan. Isä Efraim sanoo: “Ole siis varovainen ensimmäisten ajatustesi kanssa nukkumisen jälkeen. Unet, mielikuvat – sekä hyvät että pahat – ja kaikki jäljet, joita ikinä uni jättääkin meihin, täytyy pyyhkiä pois aikailematta. Meidän täytyy omaksua heti Kristuksen nimi sielumme hengitykseksi.”

Ei kuitenkaan riitä, että lausumme rukousta vain aamuisin, eikä liioin riitä, että vain mumi-

semme sitä. Koko elämäntyylin on pikkuhiljaa muututtava, mikä ei kylläkään tarkoita ahdasmielisyyttä ja ilottomuutta. Jeesuksen rukouksessa kilvoittelevan yleistä elämäntyyliä kuvaa seuraava ote vanhuksen opetuksista: “Tunnen maailmassa – sanoisin kaikkialla maailmassa – tuhansia ihmisiä, jotka pakottavat itseään toistamaan Jeesuksen rukousta ihmeteltävin tuloksin. Tuo rukous ryhdittää heitä hengellisessä taistelussa ja valaisee heitä sisältä käsin, niin että he tunnustavat syntinsä syvällisesti ja vilpittömästi. Uupuneina ajatuksista ja kiusauksista, joita pahat henget nostattavat Jeesuksen rukouksen harjoittajaa vastaan, he juoksevat suurella kaipauksella kirkkoon vastaanottamaan Herran Puhtaimmat Salaisuudet. Sieltä he palaavat taas taistelemaan ajatusten ja himojen kanssa sekä rientävät jälleen Herran Puhtaimmille Salaisuuksille. Eivätkä he kykene enää tekemään mitään ilman tuota rukousta.”

Tähän ajatusten ja himojen kanssa käytävään taisteluun, jota Pyhät Ehtoollislahjat elävöittävät, meitä ohjaa seuraava isä Efraimin opetus: “Rauhallisena aikana älkää olko välinpitämättömiä, vaan rukoilkaa; katukaa, valmistautukaa sotaan. Olkaa rohkeita. Älkää pelätkö kiusauksia. Jokainen joutuu kokemaan muutoksia, mutta taistelussa tarvitaan kärsivällisyyttä ja kestävyyttä. Hurskas, vaikka hän lankeaisi tuhat kertaa päivässä, nousee jälleen, ja se katsotaan hänelle voitoksi. Tätä rukous tarkoittaa: jatkuvaa katumusta, lakkaamatonta jumalallisen armon avuksi kutsumista.”

Apukeinoja rukoilijalle

On olemassa myös joitakin apukeinoja, joita voimme käyttää kilvoitellessamme Jeesuksen rukouksessa. Linaan niistä muutamaa keskeistä: “Ennen kuin alamme lausua rukousta, on hyödyllistä kaksi tai kolme minuuttia katsoa omia syntejämme ja himojamme sekä miettiä syntisyyttämme, himollista tilaamme, sielumme alhaisuutta ja sitä, ettemme pysty tekemään mitään ilman Jumalaa. Samalla tavoin voimme palauttaa mieleemme Jumalan tuomion tai kadotuksen tilan tulevassa maailmassa. – – Tällä tavoin sielu valmistautuu niin, että muutaman minuutin jälkeen, kun ryhdymme rukoilemaan, rukouksella on tietty hengellinen käyttövoima ja sävy. Näin mieli on keskittyneempi, tarkkaavaisempi. Tämä hengellinen mietiskely sulkee mielen sisäänsä ja auttaa sitä asettumaan. Sen jälkeen annamme mielelle rukouksen, ja siten se alkaa rukoilla kunnolla.” Tässä ei kuitenkaan tarkoiteta kyseisten asioiden mietiskelyä mielikuvituksen välityksellä, vaan niiden pelkkää mieleen palauttamista, sillä ortodoksisessa perinteessä suorastaan varoitetaan liittämästä mielikuvitusta rukoukseen. Oman syntisyyden tervehkinen muistaminen ja kokeminen sen sijaan synnyttävät rukoukselle otollisen mielentilan. Meidän täytyy kokea olevamme sairaita, jotta täydellä voimalla huutaisimme avuksi Lääkäreitä.

Toisaalla vanhus Efraim kehottaa muistamaan kuolemaa ja pitämään mielessä sen, ettemme tiedä elämmekö huomiseen. Rukoilijan paras ystävä onkin isien yhteisen kokemuksen mukaan juuri kuoleman muistaminen. Muistaessamme kuolemaa ja sitä seuraavaa tuomiota – siis ilman mielikuvia – sydän pehmenee ja mieli lakkaa harhailemasta. Vanhus sanoo: “Kuoleman muistamisesta koituu tämä luonnollinen hyöty: se auttaa voittamaan elämän harhakuvitelmat ja synnyttää Jumalan mielen mukaisen murheen sydämeen. Tässä murtuneessa ilmapiirissä voit aloittaa lyhytsanaisen, lakkaamattoman mielen rukouksen.”

Sota pahoja henkiä vastaan

Alussa tuli esille, että rukouksen avulla sodimme meissä vaikuttavaa ajatusten hirmuhallitusta vastaan. Välillisesti kävi myös ilmi, että taistelussa on kysymys sodasta pahoja henkiä eli pimeyden voimia vastaan. Juuri ne käyttävät työkaluinaan ajatuksia. Ne eivät luovu ihmisen

hallinnasta suosiolla, vaan käyvät taisteluun, jossa ei sääliä tunneta. Tästä isä Efraim opettaa: “Mielen rukouksen päämäärä on yhdistää Jumala ja ihminen, tuoda Kristus ihmisen sydämeen, jotta Hän karkottaisi sieltä paholaisen ja tuhoaisi kaikki sen työt, joita se on siellä synnin kautta saanut aikaan. Sillä, kuten Jeesukselle rakas opetuslapsi sanoo: ‘Juuri sitä varten Jumalan Poika tuli maailmaan, että hän tekisi tyhjäksi Paholaisen teot’ (1. Joh. 3:8). Vain paholainen tuntee näiden Jeesuksen rukouksen viiden sanan kuvaamattoman voiman. Siksi se sotii ja taistelee rukousta vastaan hurjalla raivolla. Lukemattomia kertoja pahat henget ovat tunnustaneet riivattujen ihmisten suulla, että rukouksen toiminta polttaa niitä.”

Hän valaisee asiaa seuraavalla kertomuksella: “Eräs munkki oli langennut niin suureen välinpitämättömyyteen, ettei ainoastaan hylännyt rukoussääntöään, vaan oli myös valmis palamaan maailmaan. Hän meni kotiseudulle, Kefallinian saarelle, jonne demonien riivaamat ihmiset saapuvat siinä toivossa, että paranisivat pyhän Gerasimoksen lähteellä. Koska hän oli lähellä lähdettä, hän meni myös kunnioittamaan pyhää. Eräs riivattu nainen kuitenkin tapasi hänet matkalla ja sanoi: ‘Tiedätkö, mitä pitelet kädessäsi? Voi, jos vain tietäisit, mitä pitelet kädessäsi, sinä raukka! Jos vain tietäisit, kuinka paljon tuo sinun rukousnauhasi polttaa minua! Mutta sinä vain kannat sitä ikään kuin tavan vuoksi, muodollisuutena!’ Munkki seisahtui kuin salaman iskusta. Oli Jumalan tahto, että demoni puhui tuolla tavoin. Munkki meni itseensä. Jumala valaisi häntä, ja hän sanoi itselleen: ‘Mikä hölmö minä olenkaan! Pitelen kädessäni kaikkein voimakkainta asetta, enkä pysty edes taltuttamaan yhtä demonia. Enkä ole ainoastaan kyvytön taltuttamaan sitä, vaan se raahaa minut vangiksi minne vain haluaa.’”

Kertomuksen perusteella voimme uskoa todeksi vanhuksen vakuutuksen siitä, että “paholainen – estää meitä lausumasta rukousta saadakseen meidät helpommin valtaansa. Se tuo meille tullessaan välinpitämättömyyttä, se tuo meille huolia, se tuo meille tuhat ja yksi estettä ainoana tarkoituksenaan estää rukous.” Näin ollen me käymme rukouksella ajatusten terrorihallintoa vastaan, mutta samalla pahat henget käyvät rukousta vastaan ajatusten aseina! Siksi arkkimandriitta Efraim neuvoo: “Omaksu sellainen asenne kuin on rakastuneella. Lausu Herran Jeesuksen nimeä sisäisellä äänelläsi ilman fantasioita tai kuvia. Karkota luotasi jokainen ajatus, jopa kaikkein kaunein, kaikkein puhtain ja kaikkein pelastavin. Ne ovat paholaisesta. Ne tulevat oikealta puolelta ja ovat estämässä rukousta. Älä liioin kiinnitä huomiota mihinkään pahaan ajatukseen, olipa se kuinka siveetön, epäpyhä ja Jumalaa pilkkaava tahansa. Ne eivät ole sinun; älä huolestu niistä, et ole niistä vastuussa. Jumala näkee, mistä ne tulevat. Älä anna niiden viekoitella itseäsi. Älä pelkää, älä päästä mieltäsi harhailemaan. Älä suostu niihin.”

Paholainen siis lähettää ihmiselle jopa hyviä ajatuksia, sillä sen mielestä mikä tahansa on parempi kuin rukous. Toisaalta se lähettää isien mukaan myös äärimmäisen sairaita mielikuvia ja ajatuksia hämmentämään mieltämme. Varsinkin aloittelijan on suhtauduttava niihin täydellisellä välinpitämättömyydellä ja halveksunnalla, kuten juuri kuulumme. Nyt saatamme jo paremmin ymmärtää, mistä seuraavassa vanhuksen opetuksessa puhutaan: “Sydämen valtaistumisesta tullaan käymään sota, suuri taistelu. Alussa paholainen toimii himojen ja niiden huuruksen kautta, mikä tarkoittaa erilaisia rukousta vastustavia ajatuksia. Mitä enemmän paholainen menettää maata ihmisen paastotessa, valvoessa, rukoillessa ja ponnistellessa muulla tavoin askeettisesti, sitä enemmän se ärjyy ja sitä voimakkaammin se Jumalan sallimuksesta yrittää tuoda esiin pahuuttaan ja juoniaan erilaisten ilmiöiden, kiusausten ja ahdistusten muodossa. Mutta taivaallisen Isän rakastava varjelus asettaa aina rajat paholaisen määräysvallalle sen mukaan, kuin meillä on voimaa vastustaa sen hyökkäyksiä.”

Ajatusten lisäksi rukouksen tielle lähtevä saa siis varautua kohtaamaan kaikenlaisia esteitä, vasemmalta ja oikealta. Jumala ei kuitenkaan salli koetella meitä yli voimiamme, vaan ainoastaan niiden ääri rajoille saakka. Jos ihminen Jumalan sallimuksesta tai antauduttuaan ajatusten

valtaan ei saa otetta rukouksesta, paholaisen jatkotaktiikka on vanhus Efraimin mukaan seuraava: “Kun ihminen yrittää rukoilla, mutta ei löydä rukousta, paholainen tulee ja sanoo: ‘Katso nyt, sinä yritit noin kovasti etkä saavuttanut mitään, joten luovu tästä rukouksesta.’” Vanhus kuitenkin jatkaa: “Mutta kokemus kertoo meille omalla kielellään, että kärsivällisyys ja kestävyys ovat tarpeen, sillä sydän ei avaudu helposti rukoukselle. Rukouksen suhteen tarvitaan monia vastoinkäymisiä ja paljon yritystä.”

Rukouksen esteitä

On vielä muitakin asioita, jotka voivat tulla ja usein tulevatkin esteeksi rukoukselle. Ilmeisesti varsinkin rukouskilvoittelun alussa kaikki tuntuu usein äärimmäisen vaikealta. Alkuvaikeuden kanssa kamppailevaa vanhus Efraim lohduttaa seuraavasti: “Rukouksessa avuksi kutsumamme Jeesuksen Kristuksen nimi kätkee sisäänsä luontaisesti uudistavan voiman. Älä siis murehdi rukouksesi epätäydellisyyttä ja kuivuutta, vaan odota kestävästi sitä hedelmää, joka koituu Jumalallisen nimen usein tapahtuvasta toistamisesta.” Edelleen hän sanoo: “Älä menetä rohkeuttasi taistelun ensimmäisissä vaikeuksissa, sillä hyvät asiat saavutetaan työllä ja tuskalla. Kun sitten näet hedelmän – ja millaisen hedelmän! – sinä itse sanot: ‘Tällaisen hengellisen sadon vuoksi vaivannäkö kannatti.’”

Tyypillinen ja meissä kaikissa piilevä himo – kaikkien himojen ja syntien äiti – on ylpeys ja siihen liittyvä omahyväisyys. Siitä isä Efraim sanoo: “Ole tarkkaavainen pitääksesi mielessä syntisi ja himosi, niin ettei omahyväisyys ala versoa sinussa ja aja pois Jeesuksen rukousta.” Myös toisten ihmisten ja erityisesti oman hengellisen isän murehduttaminen karkottaa hänen mukaansa rukouksen: “Älä murehduta vanhustasi tai munkkiveljeäsi, sillä muutoin sielunrauhasi häviää välittömästi, Jeesuksen rukous lakkaa ja mielesi täyttyy ajatuksista.”

Esteen rukoukselle muodostaa lisäksi meille nykyihmiselle niin tyypillinen laiskuus yhdessä unohduksen ja velttouden kanssa. Laiskuudesta isä Efraim sanoo: “Ole varovainen, sillä ollesasi laiska ja tarkkaamaton rukouksessa et tule edistymään vähääkään sen paremmin Herralle omistautumisen tavoittelemisessa kuin pelastuksen ja ajatusten rauhoittumisen saavuttamisessa.” Jos siis meihin iskee haluttomuus rukoilla, muistakaamme seuraavaa neuvoa: “Kun sinua vastaan hyökkää haluttomuus, kun mieli, kieli ja sormet rukousnauhalla käyvät heikoiksi, pyydän, ettet anna periksi. Ponnistele vielä vähän, niin että Jumala näkee sinun päätöksesi ja vahvistaa sinua. Jumala odottaa sinulta vielä jotain lisää ja sallii tämän kiusauksen ajan, jotta sinä voit antaa sen Hänelle, sillä Hän tietää – ja sinä itekin tiedät – että voit tehdä enemmän.”

Jos kuitenkin tulemme langenneeksi edellä sanottuihin virheisiin, ottakaamme opiksemme edes seuraavasta neuvosta: “Voi meitä, kun olemme saaneet opetusta, mutta emme toteuta sitä emmekä pakota itseämme! Olemme saaneet haltuumme välineet pakottaa itseämme, mutta emme silti tee mitään! Mitä muuta mahdollisuutta meille jää kuin jatkuvasti tuomita itsemme kelvottomiksi, viheliäisiksi ja laiskoiksi? Näin me vähintään itesoimauksen ja nöyryyden avulla voimme saavuttaa vakauden rukouksessa, sillä nöyryys ja itesoimaus tuovat Jumalan armon. Ja armo puolestaan tuo innokkuuden ja tekee rukouksen helpoksi.”

Lopuksi

On syytä vielä ottaa esille muutama vanhus Efraimin keskeinen opetus Jeesuksen rukouksesta. Ensinnäkin edistyminen siinä riippuu kokonaan Jumalasta. Omasta kokemuksestaan hän sanoo: “Monta kertaa, kun minä viheliäinen olin käyttänyt kaikki keinot löytääkseni yöllä rukouksen, en sitä löytänyt. Nousin ajallaan omassa rauhassani ja aikatauluni mukaan. Tein

kaiken tarkkaavaisesti, en aiheuttanut yhtään ääntä. Taistelin tuntikausia, mutta en siltikään löytänyt rukousta. Kun sitten olin kauan taistellut rukoillakseni tarkkaavaisesti, tein jotakin muuta – jotakin hengellistä työtä – ja löysin Jumalalta hyvin paljon armoa. Ajattelin itsekseni: ‘Niin paljon työtä, niin paljon yritystä, niin paljon tarkkaavaisuutta, joka ei johtanut mihinkään, ja nyt puolestaan yhtäkkiä niin paljon armoa!’ Näin Jumala antoi minun ymmärtää, ettei minun pidä luopua yrittämästä, mutta ei liioin luottaa omiin yrityksiini rukouksen löytämiseksi.”

Toiseksi, kun Jumala vastaa rukouksiimme, se ei vanhus Efraimin mukaan aina tapahdu niin kuin me haluamme. Hän toteaa: “Usein käy niin, että sen jälkeen, kun rukoilemme jotakin, Jumalan tahto ilmenee tavalla, joka poikkeaa täysin siitä, mitä rukoilimme. Monesti tämä hämmentää meitä, koska oma tahtomme ei tapahtunut. Me emme ymmärrä jumalallisten tuomioiden syvyyttä emmekä sitä, että – – kaikkietävä Jumala järjestää asiat meidän hyödyksemme monin eri tavoin. Sen vuoksi, lapseni, kootkaamme kaikki sielumme voimat pitääksemme kiinni siitä suuresta hyveestä, jota kutsutaan kärsivällisyydeksi, ja pankkaamme se täytäntöön.”

Ja kolmanneksi, arkkimandriitta Efraim liittyy Jeesuksen rukouksen elpymisen omana aikana Pyhän Hengen toimintaan, jolla Jumala on tervehdyttämässä maailmaamme pahuuden voimien temmeltäessä. Vanhus lausuu: “Näinä viimeisinä päivinä, kun antikristuksen hengitys saastuttaa maan ja meren ja kaiken elämän hengen, Jumala lietsoo mielen rukouksen toimintaa Kirkon helmassa ja sydämessä. Se on kuin armon virkistävä kaste, kuin tuulen humina, jonka profeetta Elia kuuli (1. Kun. 19:11–13). Se on sielun ja ruumiin terveydeksi annettu vastamyrkky näinä päivinä, jotka ovat kohdallamme, ja niinä, jotka tulevat.”

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