

ARKKIMANDRIITTA KEHOTTA MIELEN RUKOUKSEEN JA VILPITTÖMYYTEEN

Athosvuoren Pyhän Andreaan skiitan johtajan, arkkimandriitta Efraimin haastattelu Suomessa vuonna 2006

Mikä on hengellisen isän rooli nykypäivän ortodoksien elämässä ja arjessa?

Hänen on autettava nöyrästi ja vastuullisesti heidän hengellisessä uudestisyntymässään, joka tapahtuu heidän parantuessaan demonisista ajatuksista. Samalla hän auttaa heitä säilyttämään vilpittömän katumuksen ja Jeesuksen rukouksen. Hänen palava halunsa on saattaa hengelliset lapsensa pelastettuina Jumalan valtakuntaan, jotta kävisi toteen profeetta Jesajan sana: “Katso, minä ja lapset, jotka Herra on minulle antanut” (Jes. 8:18).

Vieläkö luostarielämä houkuttelee ihmisiä?

Kyllä, varmasti. Kuten voimakas magneetti vetää puoleensa rautahiukkasia, niin Pyhän Hengen armo vetää enkelielämän kaltaiseen munkkilaisuuteen joitakuista. Ei ole olemassa mitään oppilaitosta, jossa voitaisi oppia luostarielämää, kuten teologian kohdalla teologiset tiedekunnat ja pappiskoulut, vaan Herra itse kutsuu näitä ihmisiä. Toisaalta myös ihmisellä, joka on saanut kutsun taivaasta, on itsellään kaipuu vakaasti ja pakotta, täydellä tietoisuudella, ryhtyä munkiksi. Munkkilaisuudessa ei ole käännytystyötä eikä propagandaa.

Mitä annettavaa luostarilla ja sen kilvoittelijoilla on maailmassa ja kaukana Athosvuorelta eläville suomalaisille ortodokseille?

Ortodoksinen munkkilaisuus on tuottanut pyhiä, suuria pyhiä Kirkollemme. Miettikääpä tarkasti ja huomaatte, että useimmat Ortodoksinen kirkon pyhät – patriarkat, piispat, papit, diakonit, munkit ja nunnat – noudattivat munkkien elämäntapaa, sillä Kirkon pyhät kuuluvat pääasiallisesti kahteen ryhmään: munkkeihin ja marttyyryihin.

Pyhät olivat Jumalan ihmisiä, jotka puhdistuivat ja valistuivat. He rukoilivat vilpittömästi maailman kaikkien kansojen puolesta. He tunsivat Jeesuksen Pyhässä Hengessä ja pelastuivat. Pyhältä Vuorelta on myös lähtenyt monia suuria lähetystyöntekijöitä niin ennen kuin myöhemminkin. Sellaisia olivat muun muassa pyhä Antonios Kiovalainen, pyhä Arsenios Konevitsalainen ja pyhä Kosmas Aitolialainen.

Pyhän Vuoren munkkilaisuus tarjoaa suomalaisten uskovien ulottuville koko runsaan perintensä ja kokemuksensa väärentämättä ja yksinkertaisesti, kuten esimerkiksi mielen rukouksen, tien mielen ja ajatusten paranemiseen, kaksinkertaisen eli psykosomaattisen paaston ja psykosomaattisen puhtauden, joka on vaarassa hävitä näinä viimeisinä aikoina. Emme opeta, että kaikkien pitäisi tulla munkeiksi voidakseen pelastua, vaan että kaikkien uskovien pitää elää Kristuksen ja Hänen oppilaittensa elämää. Itse Kirkon Herra, Jeesus Kristus, antoi meille tästä käskyn sanoessaan: “Mutta en minä rukoile ainoastaan näiden edestä, vaan myös niiden edestä, jotka heidän sanansa kautta uskovat minuun, että he kaikki olisivat yhtä, niinkuin sinä, Isä, olet minussa ja minä sinussa” (Joh. 17:20–21). Hän ei sanonut “yksi”, vaan “yhtä”. Kaikkien uskovien pitää siis tulla yhdeksi Pyhässä Hengessä. Tämä yhteys heidän pitää säilyttää koko elämänsä ajan katumuksen, nöyryyden, mielen rukouksen ja mysteerien kautta ja rakastamalla vilpittömästi Kolmiyhteistä Jumalaa. Samalla Pyhän Vuoren isät suosittelevat kaikille

kirkkoisien tekstien tutkimista sekä rakkautta kirjasivistystä ja kulttuuria kohtaan.

Sen tähden munkkien ja maallikkojen keskinäinen yhteydenpito on välttämätöntä niin Pyhän Vuoren sisällä kuin maailmassa. Henkilökohtaiset tapaamiset, keskustelut, opetuspuheet ja jumalallinen liturgia lisäävät maallikoiden hartautta pyhää Kirkkoamme kohtaan, karkottavat munkkeihin kohdistuvat pahat ajatukset siitä, että he ovat ihmisvihaajia, maailmasta erottautuvia, laiskureita, egoisteja ja – miten kauhistavaa edes sanoa – jopa teeskentelijöitä ja moraalittomia!!

Miten voisimme säilyttää mielen yksinkertaisuuden tämän päivän yhteiskunnassa?

Mielen rukouksella, olemalla puhumatta perättömiä lähimmäisistämme sekä rakastamalla ja kunnioittamalla heitä vilpittömästi.

Miten mielen yksinkertaisuuden voi saavuttaa?

Jotta monien himojen ja ajatusten pirstoma mieli voi tulla yksinkertaiseksi, sen pitää alkaa karttaa ensinnäkin vahingollisia ajatuksia, toiseksi liiallisia ajatuksia ja kolmanneksi jopa hyviä ajatuksia. Sen, että myös nämä kolmannet pitää karsia, ymmärtävät ne, jotka harjoittavat järjestelmällisesti mielen rukousta.

Jeesuksen rukous yhdistää hiljalleen mielen monet ajatukset, sillä itse rukoukseen sisältyy armo. Jumalan nimi, jota muistelemme mielessä, hajottaa ja karkottaa pahat ajatukset. Se valaisee, parantaa, yhdistää, täyttää armolla, pyhittää ja jumalallistaa mielen. Tämä on Kirkkomme suurten pyhien ja Jeesuksen rukouksen harjoittajien kokemus. Näin meitä on opetettu ja näin mekin opetamme. Tämän kokemukseen perustuvan tiedon me asetamme jokaisen ihmisen eteen hänen vapaasti harkittavakseen, jotta kaikki, joilla on mieli, ymmärtäisivät totuuden.

Miten voisimme elää hengellisempää elämää?

Kristus käski pyhässä Evankeliumissaan: “Anokaa – – ; etsikää – – ; kolkuttakaa – – ” (Matt. 7:7). Meidän pitää siis osoittaa kärsivällisyyttä ja kestävyyttä, hyvää pyrkimystä ja koko rakkautemme Kristusta kohtaan, jotta Hän antaisi meille lisää uskoa. “Herra, valaise minun sieluni ja mieleni pimeys Pyhän Henkesi kautta sekä ohjaa minua tekemään Sinun tahtosi eikä omaa tahtoani. Säilytä minut pyhässä pelossasi, niin että elän ortodoksisesti noudattaen Sinun käskyjäsi pyhän Äitisi ja kaikkien pyhiesi esirukousten turvin.”

Miten meidän tulisi rukoilla?

Oppiaksemme rukoilemaan meidän pitää ensinnäkin perehtyä hyvin profeettakuningas Daavidin psalmeihin, toiseksi Kirkon jumalanpalvelusten rukouksiin ja kolmanneksi Jeesuksen rukoukseen. Lisäksi voimme käyttää apuna Kirkon suurten pyhien kirjoittamia rukouksia. Emme tietysti voi myöskään sulkea pois rukousta omin sanoin, vaikka sellaiseen rukoilemiseen sisältyykin omat vaaransa.

Daavidin psalmit, joita on 150, sisältävät hyvin tiivistetyssä muodossa Pyhän Hengen armon, minkä vuoksi Kirkko on käyttänyt niitä 2000 vuotta rukouksissaan ja palveluksissaan. Kuten tiedämme, ei ole olemassa yhtäkään jumalanpalvelusta tai toimitusta, johon ei kuuluisi psal-

meja. Kun psalmeja luetaan tai lauletaan, Pyhän Hengen armo vuodattuu kuulijoihin. Se sammuttaa sielun janon, mutta tekee sen samalla loputtoman janoiseksi, sillä ihminen ei voi koskaan saada kyllikseen Jumalan armosta. Lisäksi mieli valaistuu ylen määrin. Jumalalliset ajatukset valtaavat sen ja auttavat sitä kukistamaan paholaisen, kuten Kristus kukisti sen Kiusausten vuorella. Se, että itse Kristus käytti siellä Pyhien Kirjoitusten sanoja Deuteronomiusta ja Daavidin psalmeista lausueessaan “Kirjoitettu on: – – ” (Matt. 4:4,7,10), opettaa meitäkin käyttämään niitä taistelllessamme vihollista vastaan voittaaksemme sen perusteellisesti.

Uskovan pitää tuntea hyvin myös Kirkon jumalanpalvelukset. Hänellä pitää olla jumalanpalveluskirjat kotonaan, ja hänen tulee tutkia niitä. Hänen tulee paneutua esimerkiksi vähäiseen ehtoonjälkeiseen palvelukseen, akatistokseen, puoliyöpalvelukseen, hetkiin ja ehtoopalvelukseen. Tietäessään miten Kirkon jumalanpalvelukset etenevät, hän voi seurata niitä rauhallisesti, lukemalla ulkomuistista mineaa, triodionia, pentekostarionia sekä osallistumalla mielessään lauluun ja vaikka hyräillä tai laulaa mukana. Pyhät jumalanpalvelukset ovat järjestystä jumalanpalvelusta, koska ne luetaan ja lauletaan kaikkien kuullen. Jopa jumalallinen liturgia on järjestystä jumalanpalvelusta.

Mielen rukous on mielessä ja sydämessä tapahtuvaa hengellistä, sisäistä jumalanpalvelusta, joka ei muistuta lainkaan järjestystä jumalanpalvelusta, sillä se toteutuu hiljaa sielun alttarilla Pyhän Hengen armosta. Mielessä tapahtuva jumalanpalvelus on paljon arvokkaampi kaikkea järjestystä jumalanpalvelusta. Tämän me tiedämme pyhien jumalankantajaisiemme kokemuksesta, sillä suurin osa heidän saamistaan Kristuksen, Jumalanäidin ja pyhien ilmestyksistä ovat sattuneet juuri mielen jumalanpalveluksen aikana ja vain varsin harvat jumalallisen liturgian aikana. Mielen rukouksessa saavutettu edistys auttaa meitä myös olemaan tietoisempia, tarkkaavaisempia ja Jumalaa pelkäävämpiä kaikessa järjestetystä jumalanpalveluksessa.

Kirjoihin kootut rukoukset ovat loppumaton rikkaus, joka on säilynyt meidän syntisten aikoihin asti. Vaikka nämä rukoukset näyttävät ulkoisesti joittenkin laatimilta spontaaneilta rukouksilta, niiden sanoihin sisältyy runsain määrin Pyhän Hengen armo, koska ne ovat lähtöisin pyhästä suusta, ruumiista ja sielusta – ihmisiltä, joihin Jumala mieltä täydellisesti, niin että heistä tuli Pyhän Hengen tempeleitä ja Jumalan armon astioita. Sen tähden on hyödyllistä käyttää runsaasti näitäkin rukouksia, jotta ymmärryksemme olisi tulvillaan niiden teologisia ajatuksia, jotka ravitsevat sieluamme.

Aina, kautta vuosisatojen, on ollut olemassa myös spontaaneja, omasanaisia rukouksia, eivätkä ne koskaan lakkaa. Rukous on jokaisen sisimmästä kumpuava vapaa ilmaus Jumalalle, eikä sitä voida panna stereotyyppisiin muotteihin. Vapaamuotoiseen rukoukseen sisältyy kuitenkin sanojen etsiskelyn vaara, eli ihmisen ymmärrys etsii, mitä sanoja hän käyttäisi rukouksensa aikana. Kun mietin, mitä sanoisin rukouksessa, en enää rukoile. Sen tähden edellä mainitut rukoukset auttavat meitä vapaasti rukoillessamme, ettemme jaarittele ja lavertele. Sydäntenttija Kristus kyllä tuntee tarpeemme jo ennen anomustamme ja on ollut perillä niistä jopa ennen maailman luomista. Aamen.

*Ortodoksiviesti 6/2006, kysymykset Pauliina Happo, käänös Hannu Pöyhönen;
julkaistaan tekijän luvalla*