

OMAN AIKAMME OHJAAJAVANHUSTEN OPETUKSIA RUKOUKSESTA

TT Hannu Pöyhönen

Hyvät ystävät. Olen koonnut tähän alustukseeni opetuksia rukouksesta kolmelta ohjaajavanhukselta, jotka mielestäni henkilöinä täydentävät hyvin toisiaan. Ensimmäinen heistä on Pyhän Vuoren vanhuksena tunnettu isä Paisios, toinen Ateenassa elämäntyönsä tehnyt arkkimandriitta Porfyrios Bairaktaris, ja kolmas Englannin Essexiin Pyhän Johannes Kastajan luostarin perustanut venäläissyntyinen arkkimandriitta Sofroni Saharov. He kaikki ovat lähtökohdaltaan athoslaisia munkkeja ja kuolleet 1990-luvun alkupuolella. Heistä isä Paisios on tullut suomalaiselle lukijakunnalle tutuksi peräti neljästä suomeksi käännetystä kirjasta, joista kaksi on ilmestynyt tämän seminaarin toisen järjestäjän, Pyhän Kosmas Aitolialaisen Veljestön julkaisusarjassa. Arkkimandriitta Sofroni puolestaan tunnetaan meillä parhaiten pyhän Siluanin elämäkerran kirjoittajana, jonka Valamon luostari julkaisi viime vuonna. Vanhus Porfyrios, joka näistä kolmesta on täällä kenties toistaiseksi kaikkein tuntemattomin, tulee tänä syksynä kenties monelle meistä hieman tutummaksi Valamon kansanopistossa hänestä pidettävän seminaarin kautta.

Aloitan meille tutuimmasta henkilöstä, vanhus Paisioksesta. Ennen sitä haluan kuitenkin sanoa, ettei nyt esiteltävissä opetuksissa ilmene heidän koko opetuksensa rukouksesta, ei kenties edes sen keskeisimmäkään painotukset, vaan ne ovat poimintoja muutamasta kirjasta. Isä Paisioksen opetukset ovat peräisin Surotissa sijaitsevan Evankelista Johannes Teologin luostarin moniosaisen julkaisusarjan 1. osasta, isä Porfyrioksen hänen puheistaan kootusta kirjasta ”Elämä ja opetukset” ja isä Sofronin puolestaan kirjasta ”Hänen elämänsä on minun elämäni”, joka ilmestyy Pyhän Kosmas Aitolialaisen Veljestön julkaisusarjassa vielä tänä kesänä ja aloittaa hänen omien kirjojensa julkaisun suomeksi. Myös isä Porfyrioksen varsin laaja ja erinomainen teos on sekin sisällytetty kyseiseen julkaisusarjaan, mutta ilmestyyneen käytännön syistä valitettavasti vasta useamman vuoden kuluttua.

Vanhus Paisios

Vanhus Paisios muistuttaa meitä ensinnäkin siitä, että vain rukous ”täyttää” sydämen. Sydäntä ei täytä maallinen ilo eivätkä edes teologiset keskustelut ja puheet – eivät siis tässä seminaarissakaan. Sielua ruokkivalle rukoukselle on tärkeää ulkoinen rauha, sillä se auttaa helposti löytämään sisäisen rauhan. Jo pelkkä hiljaisuuskin on tavallaan salaista rukousta, sillä se kohoaa helposti mielen Jumalan luo.

Rukous vaatii myös oikeaa valmistautumista. Hyvänä virittäjänä toimii muun muassa hengellinen lukeminen, vaikka vähäinenkin, sillä se lämmittää sielun ja hajottaa päivän murheet. Eriytyisen hyvänä hengellisenä lukemistona isä Paisios pitää evankeliumeja. Rukoilijan on myös päivän aikana varottava tarkkaan tuomitsemasta ihmisiä, sillä se estää rukouksen sulaisuuden. Hänen mukaansa rukouksellista valppautta tarvitaan myös kaupungilla, jossa erilaiset vaikutelmat helposti vahingoittavat erityisesti nuoria ja meitä muita vielä vakiintumattomia ihmisiä.

Vanhus Paisioksen mukaan on hyvä rukoilla sitä, että Jumala nostaisi yhteiskunnassa ja varmasti Kirkossakin esiin oikeita ihmisiä. Eriytyisesti on rukoiltava hallitsijoiden ja maata johtavien puolesta, että Jumala valaisisi heitä heidän toimissaan. Samoin on rukoiltava nuorison puolesta, jotta Jumala tänä vaikeana aikana varjelisi heitä ja säästäisi edes osan heistä hyväksi hapatteeksi uudelle sukupolvelle. On muistettava rukouksessa myös ihmiskunnan yhteisiä uhkakuvia, että esimerkiksi ilmakehän otsonireiät umpeutuisivat, sillä ne ovat seurausta Jumalan

vihan maljoista ja Jumala voi armahtaa meitä ja muuttaa asioiden kulkua.

Rukous on erityisesti munkin työtä, kuten myös maahankumarrukset ja paastot. Munkin tai maallikonkaan ei pidä rukoilla vain itsensä vaan koko maailman puolesta, sekä elävien että kuolleiden. Koska juuri rukous on munkin työtä, hänen tulee jättää siinä myös luostarinsa taloudelliset huolet Jumalan käsiin, minkä perusteella Jumala voi valaista ihmisiä auttamaan luostaria. Paholainen pyrkiikin monin eri tavoin johtamaan munkin pois oikealta tieltä, jotta hänen mielensä olisi hajallaan eikä hänen rukouksellaan olisi voimaa. Nimenomaan meidän aikanamme paholainen riehuu, koska se tietää aikansa käyvän vähiin. Vanhus Pasioksen mukaan elämme tilanteessa, jossa enää vain rukous voi auttaa meitä, eivät pelkät inhimilliset ponnistukset. Hän sanoo, että hallisijatkin tulevat vielä havahtumaan tähän. He tulevat ymmärtämään uskon arvon ja pakottamaan alamaaisensa rukoilemaan!

Rukous auttaa myös sisäistämään suurten kirkollisten juhlien tapahtumat. Siksi erityisesti suuri perjantai pitäisi omistaa kokonaan rukoukselle. Rukouksellinen pyhien muistaminen johtaa mieleemme heidän luokseen taivaaseen sekä tekee heidät meidän ystäviksemme. Rukousta tarvitaan myös arjessa, sillä rauhallisesti ja rukouksella tehtävä työ pyhittää sen, kun taas kiireellä ja hermostuneesti tehty työ jää vaille siunausta.

Kristityn on pyrittävä välttämään kaikkea huolehtimista ja hätäilyä, sillä ne tekevät ihmisen tunnottomaksi rukoukselle. Kotiaskareissakin tarvitaan suurpiirteisyyttä, sillä vähäinen epäjärjestys ei haittaa ketään eikä estä meitä rukoilemasta. Liika työ, väsymys ja kiire karkottavat sielusta valppauden ja raaistavat sen. Isä Pasiios painottaa, että näkymätöntä sisäistä työskentelyä ei tule pitää ajan hukkana, olkoonpa se kausittaista tai koko elämän kestäväää, sillä salainen sisäinen työskentely muuttaa meitä ja julistaa näkymättömästi Jumalan sanaa ihmisille. Koska rukous tekee ihmisen Jumalan ystäväksi, hänen esirukouksensakin ovat tehokkaampia. Silti Jumala ei kuule edes vanhurskaan rukouksia, jos ihmiset eivät itse toimi niiden kanssa samaan suuntaan – ei vaikka he tunnustaisivat syyllisyytensäkin, mutta eivät muuta tapojaan.

Ja vielä yksi opetus vanhus Pasiokselta: hänen mukaansa tärkeintä tässä elämässä ei ole suuret saavutukset, kuten nousu kuuhun, vaan mielen kohoaminen Jumalan luo. Se voidaan saavuttaa ilman erikoislahjakkuutta ja vähin kustannuksin, sillä sitä varten erakot tarvitsevat polttoainekseen vain rukousta ja yhden korpun päivässä...

Arkkimandriitta Porfyrios

Arkkimandriitta Porfyrios, jonka opetuksia käsittelen seuraavaksi, korostaa, että rukousta ei voida oppia toiselta ihmiseltä eikä kirjoista, vaan sen opettaa vain Pyhä Henki. Se, mitä ihmisen itsensä tulee tehdä rukouksen eteen, on rakastaa sitä, kääntää jatkuvasti mielensä Jumalan puoleen. Koska rukous on mahdotonta ilman Pyhää Henkeä, joka on luonnoltaan nöyrä, se edellyttää myös nöyryyttä. Lisäksi rukoileminen vaatii ”rukousta ennen rukousta”. Tarvitaan myös oikeaa ilmapiiriä, joka voidaan saavuttaa hengellisellä keskustelulla ja lukemisella, kirkkoveisujen laulamisella, sytyttämällä lampukka ja suitsuttamalla huone.

Jotta Kristus tulisi sisälle sieluun rukoillessamme, sydämen on ennen kaikkea oltava puhdas, vapaa vihasta, itsekkyydestä ja pahuudesta. Jo pienikin närkästys jotakuta kohtaan estää sielua rukoilemasta, sillä Pyhä Henki ei tohdi lähestyä sitä. Tärkeää rukouksessa on vilpitön lähimmäisenrakkaus ja täydellinen antautuminen pyyteettä Jumalan käsiin.

Vanhus Porfyrios painottaa usein, että paneutumalla rukouksen sanoihin ihminen pyhittyy ilman vaivannäköä. Hän sanoo myös rukouksen sujuvan itsestään, jos rakastamme paljon Kris-

tusta. Ihminen, jonka omatunto on puhdas, astuu rukouksen maailmaan huomaamattoman helposti.

Mitä enemmän ihminen pyhittyy, sitä paremmin hänen rukouksensa kuullaan. Jumalalta ei vanhus Porfyrioksen mukaan silti pidä pyytää vapautusta vaikeuksista ja sairauksista, vaan voimaa ja kestävyyttä kohdata ne. Kuten Kristus kolkuttaa hienotunteisesti sielumme ovea, niin meidänkin pitää anoa hienotunteisesti Häneltä erilaisia asioita, ja ellei Hän vastaa, meidän on lopetettava pyyntömme. Jos Jumala ei anna meille jotakin, Hänellä on vaikenemiseen omat salatut syynsä. Isä Porfyrios muistuttaa kuitenkin, että vaikka me luovummekin itsepin-taisista pyynnöistämme, Jumala ei silti unohda tarpeitamme, vaan antaa meille kaiken tarpeellisen oikealla ajallaan.

Vanhus Porfyrioksen mukaan rukouksessa on pyydettyä vain sielun pelastusta, yhdistymistä Kristukseen. Koska Jumala antaa meille kaiken rakkaudessaan, meidän on vastattava Hänen rakkauteensa juuri rukouksella ja noudattamalla Hänen käskyjään. Kun ihmisellä on sydämes-sään luottamus Kristukseen, hän kokee sisimmässään Paratiisin iloa.

Yhteisessä rukouksessa tärkeää on ennen kaikkea valpas paneutuminen jumalanpalvelusten teksteihin ja sanomaan. Yksityisesti on hyvä rukoilla kädet levitettyinä. Silmiä isä Porfyrios kehottaa pitämään auki, mikä lisää valppautta ja estää kaikenlaista haaveilua. Rukoiltaessa ei missään tapauksessa saa kuvitella mitään, sillä paholainen voi käyttää hyväkseen näitä mielemme muodostamia kuvia ja ryhtyä muuntelemaan niitä. Vanhus Porfyrioksen mukaan on myös hyvä pyytää kyyneliä rukouksessa. Niiden ilmaannuttua kuitenkin ”vasemman käden ei pidä tietää, mitä oikea käsi tekee” (ks. Matt. 6:3) eli ihmisen ei pidä kiinnittää niihin mitään huomiota eikä ajatella edistyneensä, sillä ajatus edistymisestä tuhoaa rukouksen.

Rukouksen ei pitäisi olla väkinäistä ja pakonomaista, vaan on pyrittävä rukoilemaan antau-muksella. Paljo rukous ja paljot maahankumarrukset ovat vailla arvoa, elleivät ne lisää rak-kautta Jumalaan ja halua noudattaa Hänen käskyjään.

Jeesuksen rukouksesta vanhus Porfyrios sanoo, että ulkonaiset olosuhteet ja tekniset apuneu-vot ovat toissijaisia ja tärkeintä senkin kohdalla on rakkaus. Jeesuksen rukousta voidaan lau-sua kaikkialla: rukoukshammiossa, autossa, kadulla ja työpaikalla. Pidemmälle edistyvät, jotka pyrkivät toistamaan sitä jatkuvasti mielessään tarvitsevat kuitenkin opastajaa, sillä muuten ih-minen voi eksyä esimerkiksi nähdessään valheellisen valon, niin että hänen mielensä mustuu ja sielunsa raaistuu. Kokenut ohjaajavanhus on myös elävä esikuva rukouksesta ja innoittaja rukoilemiselle.

Jeesuksen rukouksen sanoja tulee toistaa pehmeästi, mielummin äänettä tai joskus ääneen, kaipauksella ja rakastaen, niin kuin äiti rakkaan lapsensa nimeä. Kun ihminen lausuu Jeesuk-sen rukouksen sanoja rakastaen, armo voi joskus vallata hänet niin, että Kristuksen rakkaus täyttää hänet kokonaan. Silloin hän saattaa alkaa toistella vain sanaa ”Jeesukseni” tuntien si-simmässään suurta nöyryyttä.

Rukouksessa tärkeää ei ole sen kesto vaan intensiteetti. Jo 5 minuutinkin antaumuksellisella rukouksella on suuri arvo. Kuitenkin rukouksen ihminen muuntaa isä Porfyrioksen mukaan elämässään kaiken rukoukseksi. Hänen vakuutuksensa mukaan kaikki asiat järjestyvät ru-kouksella, mutta tarvitaan luottamusta Jumalan rakkauteen ja kaitselmukseen. Kun ihminen elää rukouksen tilassa, kaikki sujuu hyvin ja oikealla tavalla.

Arkkimandriitta Sofroni

Kolmas ja viimeinen vanhus, jonka opetusta tarkastelemme, on siis arkkimandriitta Sofroni. Koska lähteenä käyttämäni kirja ”Hänen elämänsä on minun elämäni” on käytännössä jo saatettu lopulliseen suomenkieliseen asuunsa, lainaan siitä useita rukousta käsitteleviä kohtia.

Arkkimandriitta Sofroni, joka nuoruudessaan oli taidemaalari, puhuu usein rukouksesta taiteena. Hän sanoo: ”Rukous on loputonta luomista, ylintä taidetta. Kerran toisensa jälkeen me kurottaudumme innokkaasti Jumalaa kohti ja sitten putoamme alas Hänen kirkkaudestaan. Yhä uudelleen huomaamme, että mielemme ei pysty nousemaan Hänen luokseen.” Vaikka rukous ei tuntuisi onnistuvankaan, ei silti ole syytä luovuttaa, vaan rukoilijan pitää jatkaa entisellä innolla. Isä Sofroni rohkaisee: ”Joskus rukous tuntuu herpaantuvan – – . Ellemme kuitenkaan päästä otettamme Hänen vaatteensa liepeestä, apu tulee. On välttämätöntä *viipyä* rukouksessa voidaksemme tehdä tyhjäksi ulkomaailman tuho vaikutuksen, joka hellittämättä vaanii meitä.” Hän sanoo myös: ”Rukous pystyy kiistatta elvyttämään meissä jumalallisen elämän hengen, jonka Jumala puhalsi Aadamin sieraimiin ja jonka avulla Adamista tuli 'elävä sielu' (1. Moos. 2:7). Silloin uudistunut henkemme ihmettelee olemisen suurenmoista salaisuutta, ja sydämemme ylistää psalmilaulajan tavoin Herran ihmeellisiä tekoja. Nyt ymmärrämme, mitä merkitsevät Kristuksen sanat: 'Minä olen tullut, että heillä olisi elämä ja olisi yltäkylläisyys' (Joh. 10:10).”

Myös monet koettelemukset ja vastoinkäymiset odottavat rukouksen tien kulkijaa. Niistä arkkimandriitta Sofroni sanoo: ”Mieli hämmentyy koettelemuksista, jotka kohtaavat meitä, kun ponnistelemme saavuttaaksemme rukouksen. Ei ole helppoa päästä perille niiden syystä tai niiden laadusta. Ennen kuin saamme astua sisälle 'Jumalan pyhiin salaisuuksiin' (ks. Ps. 73:17), joudumme usein epäröinnin valtaan, sillä emme ole varmoja, ovatko tekomme mieluisia Kaikkein Pyhimmälle. Koska emme ole vapaita synnistä, voimme vain ajatella, että juuri meidän hairahduksemme aiheuttavat ympärillämme raivoavat myrskyt. Apostoli Pietari muistutti kuitenkin epätoivoon joutuneita varhaisajan kristittyjä siitä, että 'kirkkauden Henki' lepäsi heidän yllään (ks. 1. Piet. 4:14). Silti yhdestä asiasta ei ole epäilystäkään: tulee hetki, jolloin kaikki kärsimyksemme ja koettelemuksemme vaipuvat menneisyyteen. Silloin näemme, että elämämme tuskallisimmat vaiheet olivat sen hedelmällisimpiä ja seuraavat meitä tämän maailman rajojen tuolle puolen. Siellä niistä tulee perusta valtakunnalle, 'joka ei järky' (ks. Hepr. 12:28).”

Arkkimandriitta Sofronin mukaan on luonnollista, että me rukoilemme aluksi itsemme puolesta. Kun Jumala Pyhän Hengen kautta antaa meille ymmärrystä, rukouksemme saa kuitenkin kosmiset mittasuhteet. Rukoillessamme ”Isä meidän” me ajattelemme silloin koko ihmiskuntaa ja anomme armon täyteyttä kaikille samalla tavoin kuin itsellemmekin. Niinpä me mielesämme lausumme: ”Pyhitetty olkoon Sinun nimesi kaikkien kansojen keskuudessa. Tulkoon Sinun valtakuntasi kaikille kansoille, että Sinun jumalallisesta elämästäsi tulisi heidän elämänsä. Tapahtukoon Sinun tahtosi, sillä yksin Sinun tahtosi yhdistää kaikki ihmiset Sinun rakkaudessaasi. Päästä meidät pahasta – 'murhaajasta' (Joh. 8:44), joka kylvää kaikkialle vihamielisyyttä ja kuolemaa.”

Arkkimandriitta Sofronin mukaan Jumalalle vilpittömästi osoitettu rukous on katoamaton. Hän sanoo: ”Toisinaan saatamme unohtaa, mitä olemme rukoilleet, mutta Jumala säilyttää rukouksemme iankaikkisesti. Viimeisen tuomion päivänä kaikki hyvä, mitä olemme elämässämme tehneet, seisoo meidän rinnallamme, meidän kunniaksemme. Ja päinvastoin: paha, jollemme ole sitä katuneet, tuomitsee meidät ja heittää meidät uloimpaan pimeyteen (vrt. Matt. 22:13).”

Aito rukous valtaa ihmisen, vie hänet mukanaan. Arkkimandriitta Sofroni sanoo: ”Kun ihmisen annetaan tuntea rukouksen ylivoimainen arvo verrattuna mihin muuhun toimintaan tahansa, olkoonpa se tieteen, taiteen, lääketieteen tai yhteiskunnallisen tai poliittisen työn saralla, hänen ei ole vaikeaa uhrata aineellista hyvinvointiaan saadakseen enemmän aikaa keskusteluun Jumalan kanssa. Ihmiselle on suuri etuoikeus, jos hän voi antaa mielensä viipyä iankaikisessa todellisuudessa, joka ylittää monin verroin tieteen, taiteen ja filosofian upeimmatkin saavutukset. Aluksi pyrkiminen Jumalan kohtaamiseen saattaa tuntua suhteettoman vaikealta, vaikkakin useissa tuntemissani tapauksissa ihminen on alkanut tuntea suorastaan pakottavaa tarvetta vapauttaa aikaansa rukoukseen.” Toisaalla hän sanoo: ”Keskittynyt rukous voi siinä määrin temmata mukaansa sekä sydämen että mielen, kun ne hartaasti halajavat iankaikkisuutta, että menneisyys häviää unohdukseen ja maanpäällinen tulevaisuus ei saa osakseen ainoatakaan ajatusta, sillä ihmisen koko sisäinen tarkkaavaisuus keskittyy yhteen päämäärään, miten tulla Jumalalle kelpolliseksi.”

Arkkimandriitta Sofronin mukaan on kuitenkin tyypillistä, että rukoilija kokee edistyvänsä hitaasti tai jopa etäännyvänsä Jumalasta kaikesta ponnistelustaan huolimatta. Hän sanoo: ”Tosiasiassa on, että mitä kiihkeämpää on Jumalan etsimismme, sitä hitaammin näytämme etenevän. Huikaiseva vastakohta, joka vallitsee oman mitättömyytemme ja etsimämme Jumalan selittämättömän majesteettisuuden välillä, tekee mahdottomaksi arvioida mitenkään varmasti, pääsemmekö eteenpäin vai luisummeko taaksepäin. Ihmisen katsellessa sisäisesti Jumalan pyhyttä ja nöyryyttä hänen hengellinen ymmärryksensä kehittyy nopeammin kuin hänen kykynsä saattaa käytöksensä sopusointuun Jumalan sanan kanssa. Tästä johtuu vaikutelma, että etäisyys ihmisen ja Jumalan välillä kasvaa jatkuvasti. Vaikka vastaavuus on epätäydellinen, ilmiö on tuttu jokaiselle työhönsä vakavasti suhtautuvalle taiteilijalle tai tutkijalle. Heidän innoituksensa ylittää monin verroin suorituskyvyn. On normaalia, että taiteilija tuntee aiheensa luisuvan yhä kauemmas ulottuviltaan. Jos näin tapahtuu taiteen alueella, näin tapahtuu vieläkin suuremmassa määrin siellä, missä on kysymys luomatonta, käsittämätöntä jumaluutta koskevasta tiedosta. Jokainen taiteilija tietää, millaista tuskaa hänelle tuottaa yritys siirtää esteettinen näkynsä aineeseen. Rukoilevan ihmisen sielu kärsii usein vielä hirveämpiä tuskia. Kauhu, joka valtaa hänet hänen nähdessään olevansa alhaisten intohimojen vallassa, ajaa hänet yhä syvemmälle oman olemuksensa ytimeen. Tämä ihmisen keskittyminen sisimpäänsä voi ilmetä hänessä kouristuksena, niin että sydän, mieli ja ruumis puristuvat yhteen kuin tiukasti yhteen liitetty nyrkki. Rukouksesta tulee sanatonta huutoa, ja huoli etäisyydestä, joka erottaa ihmisen Jumalasta, voi muuttua syväksi suruksi. Kun ihminen näkee itsensä synnin synkässä kuilussa, erotettuna Kaikkein Pyhimmästä, hänen murheensa on väistämätön.”

Aito rukous uudistaa uskovan suhteen sekä toisiin ihmisiin että koko luomakuntaan. Edelliseen liittyen isä Sofroni sanoo: ”Rukous antaa ihmiselle hengellisen vapauden kokemuksen, jota useimmat ihmiset eivät tunne. Ensimmäisenä vapautumisen merkkinä on, että ihminen ei enää tunne tarvetta alistaa muita omaan tahtoonsa. Toisena vapautumisen merkkinä on, että ihminen tuntee sisimmässään vapautuvansa muiden otteesta. Vallanhimon hallinta on erittäin tärkeä askel, jota pian seuraa vastenmielisyys kahlita veljeämme.” Rakkaudesta luomakuntaan hän puolestaan sanoo: ”Kun kiinnität mielesi Jumalaan, tulee hetki, jolloin tunnet iankaikkisen Hengen kosketuksen sydämessäsi. Tämä Kaikkipyhän Jumalan ihmeellinen lähestyminen nostaa hengen luomattoman todellisuuden korkeuksiin ja läpäisee mielen uudella näyllä kaikesta olevaisesta. Rakkaus virtaa valon tavoin koko luomakunnan ylle. Vaikka fyysinen sydämemme tuntee tämän rakkauden, se on luonteeltaan hengellistä, metafyyssistä.”

Arkkimandriitta Sofronin mukaan rukous toteutuu usein ilman sanoja. Jos rukoukseen liittyy sanoja, ne tulevat hitaasti ja niiden välissä on pitkiä taukoja. Rukouksessa ihminen tiedostaa Jumalan läsnäolon. Vaikkemme saavutakaan tavoittelemaamme kokemuksen täyteyttä, Jumalan läsnäolo vahvistaa uskoamme. Erityisesti syvä rukous syntyy vähitellen. Ruumis ja sielu

mukautuvat siihen hitaasti. Kirjansa viimeisessä luvussa arkkimandriitta Sofroni puhuu tällaisesta rukouksesta nimittäen sitä Getsemanen rukoukseksi. Sille on ominaista kokemus kohtalonyhteydestä koko ihmiskunnan kanssa. Hän lausuu: ”Mahdollisimman kokonaisvaltainen osallistuminen pyhään liturgiaan opettaa uskovat vähitellen tulemaan osallisiksi Kristuksen Getsemanen rukouksesta. Se tapahtuu näin: kun kipuilemme surun, tuskan ja menetyksen vallassa, me siirrämme omat koettelemuksemme universaalille tasolle emmekä kärsi ainoastaan itsemme takia, vaan koko ihmiskunnan puolesta. Henkilökohtaisen kokemuksemme sallimissa rajoissa me voimme elää todeksi jokaisen ihmisen traagisen osan, hänen pelkonsa ja epätoivonsa.” Getsemanen rukous on kristillisen kilvoituselämän täyttymys, jossa ihminen kokee voimakkaana kohtalonyhteyden ihmisten tähden kuolleeseen ja ylösnousseeseen Kristukseen. Arkkimandriitta Sofroni sanoo: ”Kun ihmisen annetaan kokea häivähdys Getsemanen rukouksesta, hän – – ylittää oman yksilöllisyytensä rajat ja astuu uuteen olemisen muotoon – persoonalliseen elämään Kristuksen kaltaisuudessa. Osallistumalla Hänen jumalallisen rakkautensa kärsimykseen mekin voimme hengessämme kokea jotakin Hänen kuolemastaan ja Hänen ylösnousemuksensa voimasta. 'Sillä jos me olemme Hänen kanssaan yhteenkasvaneita yhtäläisessä kuolemassa (so. syvässä rukouksessa koko maailman edestä ja kuluttavassa toiveessa kaikkien pelastumisesta), niin olemme samoin myös yhtäläisessä ylösnousemuksessa' (Room. 6:5). Kun meidän annetaan ylhäältä nousta tälle olemisen uudelle tasolle, me saavumme 'maailman aikojen loppukauteen' (1. Kor. 10:11) ja siirrymme jumalallisen iankaikkisuuden valkeuteen.”

Valamon kansanopiston seminaari ”Rukous Ortodoksisessa kirkossa” 20.05.2006