

Rukouksesta tulisi
tulla jatkuva, niin että
se toistuu mielessä
myös työnteossa ja
muualla.



Rukous tienä jumalistumiseen

Meditaatiota ja mystiikkaa ei aina tarvitse lähteä etsimään kaukaa idästä, vaan tutkimusretkelle rukouksen maailmaan voi lähteä koto-Suomessakin.

TEKSTI Måns Broo

KUVAT Christoffer Leka

JOOGIT TUNTEVAT hyvin Intian pyhät miehet ja heidän mystiset menetelmänsä, mutta toisinaan he saattavat unohtaa, että myös kristinuskolla on omat joogansa eli menetelmänsä saada yhteys Korkeimpaan. Eräs näistä on ortodoksisen kirkon hesykasmi (ks. s. 12). Kun halusin kirjoittaa aiheesta Anandaan, otin yhteyttä Helsingin ortodoksisen seurakuntaan, josta minut ohjattiin soittamaan papille. Pappi pyysi soittamaan munkille joka tiesi asiasta enemmän, ja munkki taas ehdotti ottamaan yhteyttä Lintulan luostarin nunna **Kristoduliin**. Tein työtä käskettyä, ja Kristoduli suostui tapaamaan minut seuraavana päivänä.

Jopa Valamoon verrattuna Lintula on hiljainen ja rauhallinen paikka, etenkin keskellä talvea. Ympäröivä metsä oli lumen peitossa, aurinko kurkisti varovasti esille pilven takaa, ja yksinäisen linnun laulukin kuulosti hiljaisemmalta kuin yleensä. Täällä asuvat ihmiset ovat kääntyneet pois maailmasta, mutta he eivät ole tehneet sitä pelosta tai turhautuneisuudesta, vaan kokevat voivansa auttaa maailmaa parhaiten etäältä käsin.

Sisar Kristoduli liittyi ortodoksisen kirkkoon 1960-luvulla ollessaan teini-ikäinen. Rukous veti heti häntä puoleensa. Kesätöissä Lintulassa hän sai luostarikopin ja kirjoitettuaan ylioppilaaksi hän vanhempiensa vastustuksesta huolimatta ryhtyi nunnaksi. Silloinen arkkipiispa **Paavali** lähetti hänet Kreikkaan,

josta hän kuitenkin joutui palaamaan parin kuukauden jälkeen. Hän nöyrytyi mutta ei lannistunut: hän opiskeli itsensä filosofian maisteriksi ja palasi luostariin Kreikkaan. Tällä kertaa hän viihtyi siellä 27 vuotta ennen kuin muutama vuosi sitten palasi Lintulaan. Sisar Kristoduli on laajalle yleisölle parhaiten tunnettu *Filokalia*-nimisen pyhien isien opetusten kokoelman kääntämisestä, mutta hänen kirjallinen antinsa on suuri. Hiljattain hän ja **Suvi-Anne Siimes** julkaisivat kirjan kirjeenvaihdostaan.

Kristoduli pukeutuu ortodoksisen nunnan anonyymeihin mustiin vaatteisiin. Hän on eleissä ja puhetavassaan hyvin vaatimaton ja hänen kätensä kertovat kovasta työstä. Samalla hän on täynnä elämää ja iloa, suoraan hehkuu henkistä voimaa.

FYYSINEN HARJOITUS RUKOUKSEN EDISTÄMISEKSI

Hesykasmissa on opetuksia fyysisestä harjoituksesta, sisar Kristoduli kertoo. Sen tarkoituksena on auttaa keskittymistä ja se sisältää muun muassa hengityksen pidättämistä, matalalla jakkaralla istumista ja kumara-asentoa. Päämääränä on mielen laskeutuminen sydämeen. Sen näkee myös asennosta, joten hesykasteja onkin joskus pilkattu napaansa tuijottajiksi. Fyysiset harjoitukset palvelevat keskittymistä, mutta Kristodulin mielestä niihin ei saisi kiinnittää liikaa huomiota varsinkaan ilman pätevää ohjaajaa. Pääasia on Rukouksen nimen toistaminen.

– On erilaisia opetuksia Jeesuksen rukouksesta. Athos-vuorella kehoitetaan alussa toistamaan rukousta hyvin nopeasti ettei väliin pääsisi vieraita ajatuksia, ja kehoitetaan toistamaan suuri määrä rukousta päivittäin rukousnauhalla, esimerkiksi 1 200 rukousta. On myöskin toisenlaisia menetelmiä. Edesmennyt Isä **Sofron** Englannissa kehotti toistamaan rukousta hyvin hitaasti ja keskittyneesti. Rukouksesta tulisi tulla jatkuva, niin että se toistuu mielessä myös työnteossa ja muualla.

MAAHANKUMARRUKSET

Kristoduli kertoo, että ortodoksisen kirkon kuuluisassa Athosvuoren munkkiluostareissa panna nostetaan myös maahankumartumisiin. Niitä suositellaan varsinkin nuorille ihmisille ja alkuvaiheissa oleville. Siinä tehdään ristinmerkki ja kumarrutaan täysin maahan rystysille. Sen voi tehdä melko nopeasti, kun laskeudutaan saman aikaisesti molemmille polville. Se kuinka monta maahankumarrusta kullekin määrätään omaan rukoussääntöönnsä riippuu hänen muista luostarivelvollisuuksistaan. Harjoitus suoritetaan omassa keljassa eli munkkikammiossa.

– Maahankumarrus symboloi lankeamista ja nousemista, mutta siinä tuodaan mukaan myös fyysinen rasitus. Ortodoksisessa perinteessä ei eroteta ruumista ja henkeä, vaan ne ovat vuorovaikutuksessa. Ihmisen tulisi rukoilla koko olemuksellaan.

RUKOUSNAUHAT JA RUKOUSTEN LASKEMINEN

Rukousnauhaa käytetään paljon. Varsinkin alkuvaiheessa rukouksia todellakin lasketaan. Myöhemminkin nauhasta on apua vaikka sillä ei suoranaisesti enää laskisi, mutta se antaa rukoukselle konkreettisuutta ja auttaa keskittymään. Puhutaan myös erilaisista rukouksen vaiheista: kielen rukous, mielen rukous ja sydämen rukous, mutta Kristodulin mukaan ei ole suotavaa spekuloida liikaa omaa tasoaan. Huomion pitäisi siirtyä oman itsensä tutkimisesta Jumalan tutkimiseen. Hengellinen ohjaus on koko ajan välttämätöntä, varsinkin alussa, kun rukous saattaa tuntua mekaaniselta hokemiselta.

– Suuri kreikkalainen munkki Isä **Paisio** kertoo siitä, miten rukous tempaisee mukaansa, miten siitä tulee laulu, armon kosketus. Sitä toivotaan tapahtuvaksi, mutta Jumalaa ei voi pakottaa. Kreikan sisällissodassa Isä Paisio toimi radistina, ja sen ajan laitteella viesti saattoi joskus mennä perille ja joskus ei. Viestiä huudetaan ja yhtäkkiä saattaa tulla vastaus! Ne hetket ovat tärkeitä, ja kun tuntee että yhteys on päällä, ei pidä kiirehtiä siitä pois toimittamalla joku tietty rukoussääntö loppuun, vaan iloita yhteydestä Jumalaan. Jumalan armoa ei voi pakottaa, ja tämä onkin ehkä ero joihinkin itämaisiin menetelmiin. Armo tulee omia aikojaan. ➤

Mitä lähemmäksi ihminen menee Jumalaa, sitä lähemmäksi hän tulee myös toisia ihmisiä.



► LUOMATON VALO JA EKSYTYKSET

Kristodulin mukaan rukous johdtaa erilaisiin tiloihin. Toiset kilvoittelijat puhuvat luomattomasta valosta. Ortodoksisen kirkon opin mukaan ihmiset ovat luotuja; Jumala on luomaton. Luotu olento ei voi koskaan käsitellä luomattoman Jumalan sisäistä luontoa tai tulla Jumalaksi, mutta hän voi jumalallistua saamalla ymmärrystä ja kokemusta Jumalan energioista.

– Isä Paisio kertoi kerran läheiselle munkille eräästä kokemuksestaan tämän luomattoman valon kanssa. Hän näki rukouksissaan niin kirkkaan valon, että

HESYKASMI Athos-vuorella 1300-luvun alussa syntynyt Jeesuksen rukouksen ("Herra Jeesus Kristus, armahda minua syntistä") jatkuvaan toistamiseen keskittynyt ortodoksisen kirkon oppi. Hesykasmiille tunnusomaista on oppi ihmisen jumalallistumisesta (theosis), rukoukseen liitetyt fyysiset harjoitukset sekä tarkat kuvaukset rukouksen eri vaiheista ja sen tuomista kokemuksista.

jotenkin hänen silmänsäkin vahvistuivat. Hän oli siinä tilassa pitkään, ja kun valo alkoi haihtua hän meni ulos keljastaan, katsoi taivasta ja kysyi toiselta lähellä asuvalta erakolta, että eikö päivä koita tänään lainkaan? Toinen munkki oli hyvin hämmästynyt, koska kello oli kymmenen aamulla ja aurinko paistoi! Luomattoman valon näkemisen jälkeen kaikki muu valo vaikutti vähäpätöiseltä.

Kaikki mikä on hyvää ei välttämättä kuitenkaan ole oikein, Kristoduli jatkaa. On olemassa myös eksytystä. Luomaton valo on sinertävä, kirkas, mutta punainen valo on eksytystä. Eksyttyksestä ihmiselle tulee tahmea tunne, ei samanlainen iloinen, valoisa tunne kuin luomattomasta valosta. Alussa kannattaa siksi pitää neutraalia etäisyyttä yli-luonnollisiin näkyihin ja kysyä neuvoa hengelliseltä ohjaajaltaan. Ohjaajia kutsutaan nimellä *starets*, ja heidän asemansa on tietenkin hyvin vastuullinen. Ortodoksisissa maissa heillä on suuri vaikutusvalta, ja ihmiset kerääntyvät heidän ympärilleen. Suomessakin käy joka toinen vuosi isä **Efraim** Athos-vuorelta.

RUKOUKSESTA ELÄMÄNTAPA

Kristodulin oma rukouselämä perustuu ennen kaikkea jokapäiväisiin jumalanpalveluksiin kirkossa. Niihin menee normaalisti noin kaksi tuntia päivässä. Niissä luetaan ja lauletaan, mutta jokainen rukoilee myös itseksensä. Tekstit ja ilmapiiri ruokkivat rukousta. Sisar Kristoduli kutsuu rukousta tilaan avaamiseksi Jumalalle sinne päin kurttautumisen sijasta.

– Rukoilen myös omassa keljassani. Nimenomaan talvella kun on pimeää ja hiljaista, on hyvä istua ja rukoilla. Luostarin virallinen herätys on klo 5.20, mutta monet sisaret nousevat aikaisemmin ja rukoilevat keljassaan noin tunnin. Päivän lepotaulla ja illalla ohjelmien päätyttyä seitsemältä on sitten enemmän aikaa omaan rukoukseen.

Kristoduli kuitenkin painottaa ortodoksisen luostarielämän vapauttaa siinä mielessä, että kukin tekee asiat – tietyissä raameissa tietenkin – omalla tavallaan, eikä esimerkiksi omasta rukouselämästä juurikaan puhuta muille. Jokaisella on oma tiensä Jumalan luo, ja se täytyy löytää hengellisen ohjaajan avulla.

Hengelliset ohjaajat voivat myös auttaa ymmärtämään erilaisia rukouksen herättämiä tunteita ja kokemuksia.

MAAILMA, SEN AUTTAMINEN JA SIITÄ POIS KÄÄNTYMINEN

Vaikkakin rukous sisältää esirukouksia eli rukouksia muiden puolesta, maallikolle herää epäily. Eivätkö luostarielämä ja rukoukset silti ole pakoa maailmasta? Eikö aktiivinen elämä yhteiskunnassa muiden hyväksi olisi paljon hyödyllisempää? Kristodulin mielestä ei välttämättä. Mitä lähemmäksi ihminen menee Jumalaa, sitä lähemmäksi hän tulee myös toisia ihmisiä. Ihmisrakkaus ei myöskään ole riippuvaista siitä miten paljon ihmisiä on lähistöllä.

– Vastikään on ilmestynyt erittäin hyvä kirja, munkki **Serafiimin** kääntämä *Iisak Niniveläisen kootut teokset*. Iisak Niniveläinen oli erakkomunkki, mutta hänen sydämensä paloi rakkaudesta. Hän ei halunnut nähdä minkään elävän olennon kärsivän. Häntä pidettiin joskus harha-oppineena kun hän ajatteli – tosin tekemättä siitä dogmaa – Jumalan rakkauden olevan niin suuri, että kaikki



elävä loppujen lopuksi pelastuu. Hän ei voinut sietää ajatusta siitä, että joku osa luomakunnasta joutuisi eroon Jumalasta.

– Venäjällä 1800-luvun alku-
puolella toiminnut **Serafim Sa-
rovilainen** eli suurimman osan
elämästään erakkona metsässä.
Hän oli yli 70-vuotias saadessaan
Jumalan äidiltä johdatuksen
avaamaan ovensa. Hänen luo-
naan kävi tuhansia ihmisiä, ja
hän otti vastaan kaikki sanomalla
”Sinä minun iloni...”! Hän on vie-
läkin hengellisen ilon symboli. Se
ei tullut hänelle automaattisesti:
hän kävi läpi suuriakin masen-
nuskautia ja koettelemuksia,
mutta lopulta hän saavutti tällai-
sen pysyvän pääsiäisilon ja myös
suuria yliluonnollisia kykyjä.

IHMEET JA YLI- LUONNOLLISET KYVYT

Luonnollisen ja yliluonnollisen
raja on Kristodulin mielestä ih-
misten keksimä. Pyhimyksille
kyky parantaa ja taito nähdä tule-
vaisuuteen olivat jokapäiväisiä.
Kristoduli kirjoittaakin parhail-
laan kirjaa pyhistä ihmisistä ja
heidän tekemistään ihmeistä. Yk-
si kirjan tarkoitus on näyttää, et-
tei ihmeiden aika tosiaankaan ole

ohi, vaan ne jatkuvat meidän päi-
viimme saakka. Monet näistä ih-
meistä ovat luotettavasti todis-
tettuja. Niistä luettuaan ihminen
ei voi epäillä Jumalan olemassa-
oloa, Kristoduli sanoo: se tulee
hyvin konkreettiseksi.

HESYKASMI TÄNÄÄN

Hesykasmi elää yhä perinteisessä
muodossaan Sinain ja Athosvuoren
erakkojen joukossa, mutta
vapaammin Jeesuksen rukous
kukoistaa maallikkojen piirissä
kaikkialla maailmassa. Nykyään
Jeesuksen rukous on myös laajalti
tunnettu ortodoksisen kirkon
ulkopuolella.

– Rukouselämässä on usein al-
kukitkaa. Kaikenlaisia ajatuksia
tulee mieleen, mutta kun pääsee
vauhtiin ei tee mieli ollenkaan lo-
pettaa. Olen elänyt yli kolmekym-
mentä vuotta luostarielämää ja
vuosien varrella on tietenkin ollut
erilaisia kausia, mutta ei missään
tapauksessa tarkoituksettomuuden
tai masennuksen tunnetta tai
tunnetta, että tämä olisi tylsää!
Tuntuu siltä, että elämä muuttuu
koko ajan mielenkiintoisem-
maksi. *

9



KUKA OLEN Nunna Kristoduli.
Vanhan kreikan sana douli tar-
koittaa palvelijataria, eli olen
Kristuksen palvelijatar.

PERHEENI Luostarisisareni
täällä ja entiset sisareni
Kreikassa.

ASUN Lintulan luostarissa.

MIELIRUOKANI Pidän kreikka-
laisesta ruoasta. Yksi asia jota
täällä harvoin saa on jättiläis-
pavut!

LUEN PARHAILLAAN Luen
yleensä useaa kirjaa kerralla,
mutta vanhojen kirjojen lisäksi
ainoa uusi kirja jota juuri nyt
luen on Mikko Ketolan ”Opus
Dei – vaiettu salaseura?”.

**MIELEISINTÄ HENGELLI-
SESSÄ ELÄMÄSSÄ**
Rukoileminen! Välillä kirkossa,
välillä keljassa.

TÄRKEIN OPETTAJANI
Elämässäni on ollut kaksi tärke-
ää opettajaa: arkkipiispa Paa-
vali ja ensimmäinen kreikan
igumeenini (luostarinjohtaja)
Eufimia. Molemmat ovat jo
edesmenneitä. Alkuaikana oh-

jaajat ovat erittäin merkityksel-
lisiä, mutta on myös tärkeää
kasvaa jossain vaiheessa irti
ohjaajien helmoista. Kokemat-
tomat johtajat sitovat oppi-
laansa liikaa itseensä, joka voi
johtaa siihen, että johtajan
kuoltua yhteisö hajoaa. Hyvä
hengellinen ohjaaja johtaa op-
pilaansa Jumalaan, ei itseensä.

MISSÄ RUKOILEN MIELUITEN
Luonnon helmassa, tsasounas-
sa eli rukoushuoneessa, jossa ei
ole kirjoja, sähköpostia tai mui-
ta häiriötekijöitä! Ei luostarielä-
mässäkään ole aina helppoa
keskittyä rukoukseen. Mielui-
ten rukoilen pimeässä, joko
varhaan aamulla tai myöhään
illalla.

MIKÄ SAA MINUT ILOISEKSI
Jumalan armon kosketus, kun
tuntee että rukouksessa syntyy
yhteys. Tuntee Jumalan joko
suoraan tai pyhien ihmisten
välityksellä lähetettyjä rakkau-
den aaltoja. Minut saa iloiseksi
myös ajatus siitä, että täältä
lähtiessäni siirryn toiseen maa-
ilmaan, todellisempaan elä-
mään.