

# *Adventtiretriitti 2023*



Hengellisiä harjoituksia adventin ja joulun ajalle

## 1. Kristuksen salaisuus Adventtina ja Jouluna

*Adventti* aloittaa kirkkovuotemme. Se on aikaa, jolloin elämme Jumalan Pojan ihmiseksi tulon odotuksessa ja valmistamme itseämme hänen toiseen tulemiseensa kunniaa. Adventti on erityisesti odottamisen, kaipauksen, yhteyden ja ilon aikaa.



*Jouluna* syvennymme mietiskelemään ja samalla iloitsemaan Jumalan ihmiseksi syntymisen salaisuutta. Todistamme yhdessä hänen pelastustyönsä ensimmäisiä hetkiä. Muistamme myös Jumalan äitiä, Neitsyt Mariaa.

Näissä Ignatiaanisisissa hengellisissä harjoituksissa on keskeisessä asemassa Kristuksen elämänvaiheiden salaisuuksien mietiskely. Raamatun rukoilevan lukemisen lisäksi mukana on erityisesti evankeliumien lapsuus-kertomusten mietiskelyä. Adventin ja joulun aikana pyydämme Jumalalta armoa, että voisimme tuntea Hänet läheisemmin ja että rakastaisimme ja palvelisimme Häntä enemmän.

- A* Varaa itsellesi aikaa päivittäisistä, tavanomaisista askareista vähintään 20-30 minuuttia henkilökohtaiselle rukoukselle.
- B* Pyhitä muutama minuutti päivässä itsetutkiskelun rukoukselle, jossa kokoat kuluneen päivän asioita ja mietiskelet niitä rukouksessa.
- C* Hengellisen matkan syventämiseksi olisi hyvä etsiä ystävä tai keskusteluryhmä, jossa voit jakaa mietiskelyjen ja rukouksiesi hedelmiä, ehkä noin kerran viikossa.

## 2. Suunnittele hengellinen matkachjelmasi

Suunnittele aikataulusi niin, että sinulla on joka päivä rauhallista aikaa rukoukselle ja pitäydy suunnitelmassasi. Laadi aikatauluusi myös hetkiä, jolloin jaat mietiskelysi ja rukouksesi hedelmiä ystävillesi, hengelliselle ohjaajallesi tai keskusteluryhmässä.

### *3. Opas päivittäiseen rukoukseen*

- A* Varaa sopiva aika ja paikka päivittäiselle rukoukselle.
- B* Aloittaessasi rukoushetken huomaa, että Jumala on todella läsnä ja haluaa olla yhteydessä sinuun.
- C* Pyydä Pyhää Henkeä johdattamaan ja valaisemaan sinua.
- D* Rukoushetkesi aluksi lausu tämä tai vastaavanlainen lyhyt rukous:

Herra, seison edessäsi juuri sellaisena kuin nyt olen.  
Herra, laskeudun läsnäoloosi, rauhaasi ja hiljaisuuteesi.  
Olen luonasi ja annan itseni Sinun ohjattavaksesi.  
Avaan itseni Sinun läheisyyteesi.  
Sinä olet elämän lähde, elämän voima joka täyttää olemassaoloni.  
Sinä olet henkäys, joka pitää minut elossa.  
Anna rauhasi virrata minussa.  
Anna minulle armo, jotta antaisin puhdistaa itseni  
ja ollakseni vain täynnä sinua, Jumalani.  
Annan ajatukseni, tunteeni, tahtoni ja vapauteni Sinun käsiisi.  
Johdata minut kunnioittamaan ja palvelemaan Sinua.  
Aamen.

Seuraavaksi mietiskele päivän tekstiä. Tässä on esitelty kaksi erilaista tapaa rukoilla ja mietiskellä pyhiä tekstejä:

## *Ignatianinen mietiskely* (IM)

(Voidaan käyttää Vanhan tai Uuden Testamentin tekstien kanssa, mutta erityisesti Kristuksen elämänvaiheisiin syventyessä.)

- ❖ Palauta mieleesi kertomus ja siirry mielessäsi keskelle kohtausta evankeliumissa.
- ❖ Yritä *nähdä*, mietiskellen jokaista kohtausten henkilöä. Käytä rauhassa aikaa mietiskellessäsi henkilöitä, erityisesti Jeesuksen kohdalla (jos hän on mukana kertomuksessa). Yritä vain nähdä ilman että yrittäisit ymmärtää tai selittää.
- ❖ Yritä *kuulla*, keskity sanoihin joita kohtauksessa lausutaan. Mitä ne tarkoittavat? Entä jos sanat olisi tarkoitettu sinulle?
- ❖ *Havainnoi* mitä kohtausten henkilöt tekevät. Heillä kaikilla on nimensä, historiansa, kärsimyksensä, elämän haasteensa, ilonsa. Kuinka he reagoivat? Huomaa eleet, tunteet, asenteet, erityisesti Jeesuksella.
- ❖ *Aseta itsesi kohtaukseen*. Siirrä itsesi tapahtumien keskelle. Näkemisen ja kuulemisen sijaan pyri tuntemaan ja koskettamaan sävyjä joita nousee esiin rukouksessasi. Mietiskellessäsi yritä hyödyntää kaikkea mitä rukouksessa tulee vastaan.

Lopeta mietiskelyhetki hyvästelemällä Jumala Isä meidän –rukouksella. Rukoushetken lopussa pohdi vielä lyhyesti rukoushetkeä ja siinä nousseita ajatuksia (ks. vaihe viisi).

## *Rukoileva lukeminen* (RL)

- ❖ Lue koko teksti kerran läpi. Lue teksti uudestaan hitaasti jae jakeelta. Pohdi mielessäsi: *Mitä teksti itsessään sanoo?*
- ❖ Pysähdy aina kun Jumala puhuttelee sinua. Älä kiirehdi, opettele nauttimaan eri asioista. Pohdi mielessäsi: *Mitä teksti sanoo juuri minulle?*
- ❖ Jumala on Isä joka rakastaa meitä enemmän kuin me koskaan voimme rakastaa toisiamme. Pohdi mielessäsi: *Mitä teksti haluaa minun sanovan Jumalalle?* Se voi olla ajatuksia, pyyntöjä, kiitosta, kunnioitusta tai hiljaisuutta.
- ❖ Jatka kokoamalla ajatuksiasi. Kaikkea mitä nousi mieleesi tai kosketti sisintäsi: kaipaukset, pyynnöt, ilot, muistot, oivallukset. Pohdi mielessäsi: *Miten teksti sekä kaikki mitä sen kautta olen kokenut, kutsuu minua elämään ja nauttimaan?*

Lopeta mietiskelyhetki kiittolisiin jäähyväisiin. Rukoile Isä meidän –rukous ja Pieni kunnia. Rukoushetken lopussa pohdi vielä lyhyesti rukoushetkeä ja siinä nousseita ajatuksia (ks. vaihe viisi).



## 4. Tekstit

**Lyhenteet: (IM): Ignatiaaninen mietiskely • (RL): rukoileva lukeminen**

### 1. Viikko

**SYVENNÄ USKOASI JUMALAAAN, JOKA  
ANTAA MEILLE MITÄ TARVITSEMME.**

**Rukouspyyntö:** Pyydä Jumalalta armoa saavuttaa adventin toivorikas rauha sekä kuulla Jumalan sanaa ja kutsu levittää hyvää sanomaa.

- 3.12. Sunnuntai: Jes. 49:8-10; Ps. 24:7-10; Ilm. 3:20-22; Luuk. 19:28-40
- 4.12. Maanantai: Matt. 8:5-11 (RL) – Herra, en minä ole sen arvoinen, että tulisit kattoni alle. Sano vain sana, ja palvelijani paranee.
- 5.12. Tiistai: Matt. 4:18-22 (IM) – Lähtekää minun mukaani. Minä teen teistä ihmisten kalastajia.
- 6.12. Keskiviikko: **Itsenäisyyspäivä**  
Matt. 15:29-37 (IM) En tahdo lähettää heitä pois nälkäisinä, etteivät he uupuisi matkalla.
- 7.12. Torstai: Jes. 26:1-6 (RL) – Luota aina Herraan
- 8.12. Perjantai: Matt. 9:27-31 (IM) – Uskotteko te, että minä voin auttaa teitä?
- 9.12. Lauantai: Toista teksti(t) ja rukoushetki joka kosketti sinua eniten

### 2. Viikko

**VALMISTA ITSESI HERRAN TULEMISEEN**

**Rukouspyyntö:** Pyydä Jumalalta armoa valmistaa tietä sydämessäsi, perheessäsi, seurakunnassasi ja yhteisössäsi Hänen tulemiseensa.

- 10.12. Sunnuntai: Jes. 44:6-8; Ps. 80:15-20; Jaak. 5:7-11; Luuk. 17:20-24
- 11.12. Maanantai: Luuk. 5:17-26 (IM) – Ystäväni, sinun syntisi on annettu anteeksi
- 12.12. Tiistai: Jes. 40:1-11 (RL) – Ääni huutaa: - Raivatkaa autiomaahan Herralle tie!
- 13.12. Keskiviikko: Luuk. 1:26-38 (IM) – Tapahtukoon minulle niin kuin sanoit.
- 14.12. Torstai: Jes. 41:13-20 (RL) – Älä pelkää,

minä autan sinua.

- 15.12. Perjantai: Matt. 11:16-19 (IM) – Viisauden teoista Viisaus tunnetaan
- 16.12. Lauantai: Toista teksti(t) ja rukoushetki joka kosketti sinua eniten

### 3. Viikko

**ILOITSE, KOSKA HERRASI ON LÄHELLÄ!**

**Rukouspyyntö:** Pyydä Jumalalta armoa elää iloisessa Herran odotuksessa. Hänen, joka tuo meille pelastuksen armon.

- 17.12. Sunnuntai: 5. Moos. 18:15-19; Ps. 85:9-14; Room. 16:25-27; Joh. 1:19-27
- 18.12. Maanantai: Matt. 1:18-25 (IM) – Joosef, älä pelkää ottaa Mariaa vaimoksesi
- 19.12. Tiistai: Luuk. 1:5-25 (IM) - Tämän on Herra minulle tehnyt
- 20.12. Keskiviikko: Luuk. 1:26-38 (IM) – Jumalalle mikään ei ole mahdotonta.
- 21.12. Torstai: Luuk. 1:39-45 (IM) – Siunattu sinun kohtusi hedelmä
- 22.12. Perjantai: Luuk. 1:46-56 (RL) - Voimallinen on tehnyt minulle suuria tekoja.
- 23.12. Lauantai: Toista teksti(t) ja rukoushetki joka kosketti sinua eniten

### 4. Viikko

**JUMALAN SALAISUUS SAAPUU  
ELÄMÄÄMME**

**Rukouspyyntö:** Pyydä Jumalalta armoa, että Pyhä Henki kantaisi sinussa ja elämässäsi hedelmää, samalla tavalla kuin Henki synnytti Marian kohdussa elämää ja teki Kristuksen eläväksi.

- 24.12. Sunnuntai: **Jouluaatto.** Jes. 11:1-5; Ps.96:1-3, 6-10; Ap.t. 13:16-26; Luuk. 2:1-14

# Jouluaika

## 1. Viikko

### JEEBUS ON VALO PIMEYDESSÄ

**Rukouspyyntö:** Pyydä Jumalalta armoa vastaanottaa Jeesus, pelastajamme, polullemme valoksi

- 25.12. Maanantai: **Joulu**. Jes. 52:7-10; Ps. 98:1-4; 1. Joh. 4:9-16; Joh. 1:1-14
- 26.12. Tiistai: **Tapaninpäivä**. Matt. 10:17-22 (RL) – Maaherrojen ja kuninkaidenkin eteen teitä tullaan viemään minun takiani, todistukseksi heille ja kansoille.
- 27.12. Keskiviikko: **Apostoli Johanneksen päivä** Joh. 21:19-24 (IM) – Seuraa minua
- 28.12. Torstai: **Viattomien lasten päivä**. Matt. 2:13-18 (IM) – Nouse, ota lapsi ja hänen äitinsä mukaasi
- 29.12. Perjantai: Luuk. 2:22-35 (RL) - Herra, nyt sinä annat palvelijasi rauhassa lähteä
- 30.12. Lauantai: Toista teksti(t) ja rukoushetki joka kosketti sinua eniten

## 2. Viikko

### JUMALAN ILMESTYMINEN JEEBUSSESSA KRISTUKSESSA

**Rukouspyyntö:** Pyydä Jumalalta armoa olla tähden johdatettavana. Nähdä taivaallinen valo ja viedä se toisten ihmisen luo.

- 31.12. Sunnuntai: **Uusi vuosi 2024**. Jes. 25:1,4-5; Ps. 71:14-19; Gal. 4:3-7; Luuk. 2:33-40
- 1.1. Maanantai: Luuk. 2:16-21 (RL) – Hän sai nimen Jeesus
- 2.1. Tiistai: Joh. 1:19-28 – Minä olen ääni, joka huutaa erämaassa
- 3.1. Keskiviikko: Joh. 1:29-34 (RL) – Katsokaa: Jumalan karitsa!
- 4.1. Torstai: Joh. 1:35-42 (IM) – Tulkaa, niin näette
- 5.1. Perjantai: Joh. 1:43-51 (IM) - Voiko Nasaretista tulla mitään hyvää?
- 6.1. Lauantai: Toista teksti(t) ja rukoushetki joka kosketti sinua eniten
- 7.1. Sunnuntai: **Herran kaste**. 1. Moos. 9:12-16; Ps. 89:19-22, 27-30; Gal. 3:23-29; Luuk. 3:15-18; 21.22

*[Retriitin päätteeksi voi olla hyvä koota rukoushetkien kokonaisuutena keskusteluryhmässä]*

## 5. Rukouksen kokoaminen

Aina lopettaessasi rukoushetken kysy itseltäsi, kuinka se meni:

- ❖ Mikä Jumalan sana kosketti minua eniten?
- ❖ Mikä tunne, ajatus, mielenliikutus oli päällimmäisenä?
- ❖ Tunsinko kutsua, kaipausta tai innoitusta?
- ❖ Tunsinko vaikeutta tai vastustusta?

Jos on mahdollista niin kirjoita ylös vastaukset, jotka rukoushetki sinulle antoi. Muotoile ne erirukoukseksi tai kiitosrukoukseksi. Näitä samoja kysymyksiä voi käyttää keskusteluryhmässä tai keskustelussa kahden kesken.

## 6. Itsetutkiskelun rukous

*(The Prayer of Loving Attention/ Examen of Consciousness)*

Päivän päättyessä varaa pari minuuttia itsetutkiskeluun. Lähesty Jumalaa kiitoksella, kuten sellainen jota Jumalan armo on päivän aikana koskettanut erityisellä tavalla.

*Kiitä* Jumalaa kaikesta hyvästä jota sinä ja läheisesi olette saaneet.

*Turvaudu* Pyhän Hengen voimaan, pyytäen valaisemaan asioita selvemmin, jotta voisit tehdä valintoja viisaammin.

*Kiinnitä huomiota* kuluneen päivän tilanteisiin, tapahtumiin ja olosuhteisiin, joissa annoit Jumalan toimia ja olla läsnä elämässäsi. Mieti tekojasi, jotka ilmensivät Jumalan läsnäoloa ja rakkautta ihmisiä kohtaan.

*Pyydä* Jeesukselta anteeksiantoa kaikista hyvistä teoista jotka jäivät tekemättä ja tilanteista joissa et antanut Pyhän Hengen johdattaa sinua.

*Usko* itsesi ja huomisen päivä Jumalalle ja siunaa itsesi iloon ja toivoon jota saat kun jätät asiasi Hänen käsiinsä.