

# Opeta meitä rukoilemaan

*”Kerran, kun Jeesus oli ollut rukoilemassa, eräs hänen opetuslapsistaan pyysi: 'Herra, opeta meitä rukoilemaan, niin kuin Johanneskin opetti opetuslapsiaan.'”  
(Luuk. 11:1.)*

## **Avaintekstit:**

Ps. 105:5;  
Kol. 3:16;  
Jaak. 5:13;  
Ps. 44;  
Ps. 22;  
Ps. 13;  
Ps. 60:3–7.

Joidenkin kristittyjen keskuudessa tuntuu vallitsevan käsitys, että vain spon-  
taani, ei-opeteltu rukous on aitoa ja todellista rukousta. Jeesuksen opetuslap-  
set kuitenkin palkittiin hienolla tavalla, kun he pyysivät Jeesusta opettamaan  
heitä rukoilemaan. Jumala asetti rukouskirjan, Psalmien kirjan, aivan Raama-  
tun ytimeen näyttääkseen meille, kuinka Jumalan kansa muinaisina aikoina ru-  
koili, ja opettaakseen meille, kuinka me voimme rukoilla nykyäänkin.

Varhaisista ajoista lähtien psalmit ovat muovanneet Jumalan kansan rukouk-  
sia, myös Jeesuksen rukouksia (1. Aik. 16:7, 9; Neh. 12:8; Matt. 27:46; Ef. 5:19).  
Tällä viikolla tarkastelemme, miten psalmit ovat auttaneet Jumalan kansaa hei-  
dän elämän matkallaan ja heidän jumalasuhteessa kasvamisessaan. Meidän tu-  
lisi muistaa, että psalmit ovat rukouksia ja sellaisina arvokkaita, ei ainoastaan  
teologisen sisällön vuoksi, vaan myös sen vuoksi, miten ne voivat rikastuttaa ja  
muuttaa meidän yksityisiä ja yhteisöllisiä rukouksiamme.

Psalmien sanoilla rukoileminen on auttanut monia uskovia vakiinnuttamaan  
ja ylläpitämään säännöllistä ja tyydyttävää rukouselämää.

Tällä viikolla jatkamme psalmien tarkastelua. Tarkastelumme kohteena on eri-  
tyisesti se, miten ne auttavat meitä aikoina, jolloin meillä ei mene kovin hyvin.

## PSALMIEN KÄYTÖN EDISTÄMINEN RUKOUKSISSA

**Lue Ps. 105:5; Kol. 3:16 ja Jaak. 5:13. Millainen paikka psalmeilla on uskovan kokemuksissa Jumalan palvonnasta?**

Yksinkertainen tapa tuoda psalmit päivittäiseen elämään on varata joka päivä aikaa niiden lukemiseen, alkaen psalmista 1 ja edeten Psalmien kirjan mukaisessa järjestyksessä. Toinen tapa on lukea juuri niitä psalmeja, jotka vastaavat tämänhetkistä tilannettasi, mikä ikinä se sattuu olemaan: on yksilöllisiä valituspsalmeja; yhteisöllisiä valituspsalmeja; kiitospsalmeja, hymnejä, katumuspsalmeja, viisautspsalmeja (Jumalan viisauden ja johdatuksen etsimiseen), historiallisia psalmeja, vihaa ja raivoa sisältäviä psalmeja ja pyhiinvaelluspsalmeja. Tämän neljänneksen aikana tarkastelemme monia näistä psalmeista ja tutkimme niitä siinä kontekstissa, jossa ne esiintyvät.

Kuinka meidän sitten pitäisi lukea psalmeja?

Lue ensin psalmi, pohdi sitä yksinkertaisella tasolla ja sitten rukoile. Psalmin syvällisempi pohtiminen sisältää sen eri puolien miettimistä: esim. miten psalminkirjoittaja puhuttelee Jumalaa ja mitkä ovat rukouksen syyt. Mieti, miten oma tilanteesi vastaa psalminkirjoittajan kokemusta ja miten psalmi voisi auttaa sinua ilmaisemaan omaa kokemustasi. Tulet hämmästyneeseen, miten usein pystyt samaistumaan siihen, mitä luet.

Jos jokin asia psalmissa haastaa sinua, mieti esimerkiksi, korjaako kyseinen psalmi jollakin tapaa joitakin nykyisiä vääriä toiveitasi jostakin asiasta, joka on sinulle ajankohtainen. Pohdi psalmin sanomaa Kristuksen persoonan ja hänen pelastavan työnsä ja sen meille tarjoaman toivon valossa sekä ristin valossa.

Etsi myös, mitä uusia syitä rukoukselle psalmista löytyy. Ajattele niiden merkitystä itsellesi, seurakunnallesi ja maailmalle. Pyydä Jumalaa juurruttamaan hänen sanansa sydämeesi ja mieleesi. Jos psalmi vastaa jonkun tuntemasi henkilön tilannetta, rukoile hänen puolestaan. Psalmi kattavat niiden monia elämän osa-alueita. Lukemalla niitä ja painamalla niiden sanomaa sydämeemme, elämämme voi rikastua monella tavalla.

**Lue Kol. 3:16. Miksi Raamatun lukeminen on ensimmäinen ja tärkein askel tuon kokemuksen saamiseksi?**

## LUOTTAMUS VAIKEINA AIKOINA

Kaikki kristityt kokevat epätoivon ja kärsimyksen aikoja, jolloin he ihmettelevät, mitä Herra aikoo tai miksi hän sallii tiettyjen asioiden tapahtua. Psalmikirjoittajatkin kävivät läpi vastaavia aikoja, ja jumalallisen innoituksen avulla kirjoittivat muistiin, mitä olivat kokeneet.

**Lue Ps. 44. Mitä psalmi puhuu meille? Miksi sen sanoma on ajankohtainen kaikille uskoville kaikkina aikoina?**

Saatamme jumalanpalveluksissamme olla valikoivia sen suhteen, mitä psalmeja esitämme. Saatamme jättää pois tietyn tunnelman tai tiettyjä sanoja sisältävät psalmit. Rajaaminen voi olla merkki kyvyttömydestämme kohdata elämän tummasävyisiä realiteetteja. Kärsimyksen kohdatessa meistä voi tuntua, että Jumala kohtelee meitä epäoikeudenmukaisesti, mutta emme silti pidä sopivana ilmaista ajatuksiamme julkisissa hartauksissa tai edes yksityisissä rukouksissamme.

Tämä vastahakoisuus voi johtaa siihen, että emme ymmärrä palveluksen tarkoitusta. Se, ettemme kykene ilmaisemaan tunteitamme ja näkemyksiämme rehellisesti ja avoimesti Jumalan edessä rukouksessa, jättää meidät tunteittomme vangiksi. Meillä ei ole luottamusta lähestyä Jumalaa. Rukoileminen psalmien teksteillä antaa varmuuden siitä, että kun rukoilemme ja palvomme, meidän ei tarvitse kieltää tai sensuroida kokemuksiamme.

Psalmi 44 auttaa meitä ilmaisemaan kokemuksemme syyttömästä kärsimyksestämmme vapaasti ja asianmukaisesti. Rukoileminen psalmien teksteillä antaa sananvapautta rukouksiimme. Psalmi tarjoavat sanoja, joita emme itse löytäisi tai uskaltaisi sanoa ääneen. "Sydämemme ei ole luopunut sinusta, jalkamme ei ole poikennut sinun polultasi. Silti sinä olet murskannut meidät, niin kuin murskasit syvyyden hirviön. Sinä peitit meidät pimeydellä." (Ps. 44:19, 20.)

Psalmi 44 alkaa sillä, että kirjoittaja kertoo Jumalan suurista teoista kansalleen menneisyydessä. Siksi hän ilmaisee luottamustaan Jumalaan eikä omaan jouseensa (Ps. 44:7).

Silti Jumalan kansa on joutunut vaikeuksiin. Surujen ja valituksien lista on pitkä ja tuskallinen. Psalmikirjoittaja huutaa Jumalaa vapauttamaan heidät, lunastamaan heidät armonsa tähden (Ps. 44:27). Vaikeuksienkin keskellä hän tuntee Jumalan todellisuuden ja rakkauden.

## EPÄTOIVON PSALMI

Rukoileminen psalmien sanoilla auttaa muuhunkin kuin siihen, että ihmiset pystyvät vapaammin ilmaisemaan rukouksiaan. Psalmi ohjaavat ihmisten kokemusta Jumalan normien mukaisesti ja tekevät kokemuksesta siedettävän antamalla toivoa ja varmuutta Jumalan läsnäolosta.

### **Lue Ps. 22. Mitä psalmi opettaa Jumalaan luottamisesta suuren kärsimyksen keskellä?**

Psalmin 22:2 valittavat sanat voivat auttaa kärsiviä ihmisiä ilmaisemaan suruaan ja yksinäisyyttään: ”Jumalani, Jumalani, miksi hylkäsit minut? Minä huudan sinua avuksi, mutta sinä olet kaukana.”

Nämä sanat ovat kristittyjen keskuudessa tunnettuja tietysti siksi, että ne ovat samat sanat, jotka Jeesus itse lausui ristillä ollessaan. Tämä osoittaa meille, kuinka keskeisiä psalmi olivat Kristuksen kokemuksessa (ks. Matt. 27:46).

Kuitenkin kärsimysten ja koettelemusten keskellä lausutaan myös tällaiset sanat: ” – minä julistan nimeäsi veljilleni, ylistän sinua seurakunnan keskellä.” (Ps. 22:23.)

Toisin sanoen vaikka ylistävät, kiitolliset tunteet eivät ehkä täsmää psalminkirjoittajan sen hetkisiin vaikeuksiin, hän silti ilmaisee uskoaan Jumalaan. Hän julistaa, että tapahtuipa mitä tahansa, hän silti ylistää Jumalaa.

Asian ydin on se, että antamalla meille sanoja, joilla rukoilla, psalmi opettavat meitä katsomaan nykyisen tilanteemme yli ja uskon kautta näkemään ajan, jolloin elämämme Jumalan armosta ennallistetaan.

Rukoileminen psalmien sanoilla avartaa Jumalan palvojen hengellistä näköpiiriä. Psalmi antavat lukijoidensa ilmaista tunteitaan ja näkemyksiään, mutta ne eivät jätä heitä sinne, missä he sillä hetkellä ovat. Heidät johdatetaan jättämään tuskan, pettymyksen, vihan ja epätoivon aiheuttamat taakansa Jumalan huoleksi ja luottamaan häneen, olivatpa heidän olosuhteensa mitkä tahansa.

Monissa psalmeissa kuvattu siirtyminen valituksesta ylitykseen kertoo siitä hengellisestä muutoksesta, jonka uskovat kokevat saadessaan jumalallista armoa ja lohdutusta rukouksessa.

### **Kuinka voimme oppia näkemään tämänhetkisten koettelemustemme yli ja luottamaan Jumalan hyvyyteen?**

## EPÄTOI- VOSTA TOIVOON

Me kaikki olemme todennäköisesti kohdanneet aikoja, jolloin Jumalan läsnäolo on tuntunut kaukaiselta. Kukapa ei olisi joskus ajatellut: Miten tässä näin kävi?

Psalminkirjoittajat, jotka olivat ihmisiä kuten mekin, ovat varmasti kohdanneet samanlaisia asioita. Joskus saamme koettelemuksia omien syntiemme seurauksina, toisinaan taas koettelemukset vaikuttavat epäoikeudenmukaisilta, ja meistä tuntuu, ettemme ole ansainneet kohtaloamme. Kukapa ei olisi kokenut tällaista?

**Lue Ps. 13. Mitkä kaksi eri tunnelmaa psalmista löytyvät? Mikä päätös toi mielestäsi ratkaisevan muutoksen kirjoittajan näkemykseen?**

---

”Herra, kuinka kauan? Oletko unohtanut minut iäksi? Kuinka kauan peität minulta kasvosi?” (Ps. 13:2.) Kukapa ei voisi samastua näihin sanoihin, vaikka ne eivät olisikaan totta? (Unohtaako Jumala koskaan yhtäkään meistä?)

Psalmi 13 osoittaa, miten välttää se yleinen virhe, että keskitymme rukoillessamme vain itseemme ja omiin ongelmiimme. Tämä psalmi voi muuttaa rukoustamme, sillä se johdattaa meidät vahvistamaan sen, että Jumala on uskollinen ja muuttumaton kansaansa kohtaan.

Vaikka psalmi alkaa valituksella, se ei pääty siihen. Tämä on tärkeää huomata. Psalmi johtaa meidät tekemään tietoisien päätöksen luottaa Jumalan lunastavaan voimaan (Ps. 13:6), niin että pelkomme ja ahdistuksemme (Ps. 13:2-5) voivat vähitellen väistyä Jumalan pelastuksen tieltä ja valituksemme voi muuttua ylistykseksi ja epätoivomme toivoksi (Ps. 13:6).

Pelkkä psalmien sanojen toistaminen ilman, että juurikaan ymmärrämme niiden merkitystä, ei kuitenkaan voi saada aikaan niiden tarkoittamaa aitoa muutosta. Rukoillessamme psalmien sanoin meidän tulisi etsiä Pyhän Hengen apua siihen, että toimisimme psalmien edellyttämällä tavalla. Psalmi ovat Jumalan sanaa, jonka avulla uskovien luonne ja teot muuttuvat. Niiden tarkoitus ei ole ainoastaan välittää tietoa. Jumalan armosta psalmien lupaukset muuttuvat todeksi uskovien elämässä. Tämä tarkoittaa sitä, että annamme Jumalan sanan muokata meitä Jumalan tahdon mukaisesti ja yhdistää meidät Kristukseen, joka eli täydellisesti Jumalan mielen mukaan. Lihaksi tulleet Jumalan Poikana Kristuskin käytti psalmien sanoja rukouksinaan.

## ENNALLISTA MEIDÄT

**Lue Ps. 60:3-7. Millaisiin tilanteisiin tämä psalmi sopisi rukoukseksi? Kuinka valituspsalmit voivat olla hyödyksi elämän iloisempinakin aikoina?**

Valituspsalmit ymmärretään yleisesti sellaisten ihmisten rukouksina, jotka elävät joko fyysisesti, henkisesti tai hengellisesti vaikeita aikoja. Tai aikoja, jolloin heillä on vaikeaa kaikkialla näillä osa-alueilla.

Tämä ei tarkoita, että meidän tulisi sivuuttaa nämä psalmit edes hyvinä aikoina. Joskus niiden sanat poikkeavat täysin rukoilijan sen hetkisestä kokemuksesta, mutta ne voivat silti olla hyödyllisiä niillekin, joilla ei ole akuuttia hätää.

Ensinnäkin ne tekevät meidät tietoisiksi siitä, että kärsimys on osa ihmisen kokemusmaailmaa ja että se kohtaa sekä vanhurskaita että jumalattomia. Psalmi vakuuttavat, että Jumala hallitsee kaikkea ja tarjoaa vaikeisiin aikoihin sekä voimaa että ratkaisuja. Tässäkin psalmissa vaikeuksien keskellä ("Sinä järisyit maata", Ps. 60:4), psalminkirjoittaja ilmaisee toivonsa, joka on Jumalan tarjoamassa vapautuksessa.

Toiseksi valituspsalmit opettavat meille myötätuntoa kärsiviä kohtaan. Kun ilmaisemme iloamme ja kiitollisuuttamme Jumalalle julkisesti, meidän tulee huomioida muut vähemmän onnekkaita. Meidän asiamme voivat olla hyvin nyt, mutta me kaikki tunnemme ympärillämme ihmisiä, jotka kärsivät suunnattomasti. Valituspsalmien sanoin rukoileminen auttaa meitä muistamaan niitä, jotka käyvät läpi vaikeita aikoja. Psalmien tulisi herättää meissä halua Jeesuksen tavoin palvella kärsiviä.

"Tämä maailma on suuri sairaala, mutta Kristus tuli parantamaan sairaita ja julistamaan vapautusta saatanan vangeille. Hän itse uhkui terveyttä ja voimaa. Hän antoi elämänsä sairaille, vaivatuille ja pahojen henkien riivaamille. Hän ei käännyttänyt pois luotaan ketään, joka tuli saamaan parantavaa voimaa. Hän tiesi että ne, jotka pyysivät häneltä apua, olivat itse aiheuttaneet sairautensa, mutta hän ei kuitenkaan kieltäytynyt parantamasta heitä. Ja kun Kristuksen voima virtasi näihin sieluparkoihin, he tulivat synnintuntoon, ja monet parantuivat hengellisestä sairaudestaan samoin kuin ruumiillisistakin vaivoistaan. Evankeliumiin sisältyy vieläkin sama voima, miksi emme siis tänä päivänäkin näkisi samoja tuloksia?" (5AO 372.)

**KERTAUS**

**Lisäaineistoa:** Lue Ps. 42:9 ja Ellen G. White, *Elämä ja kasvatus*, s. 151-160. Miten rukous ja laulu liittyvät toisiinsa näiden innoitettujen tekstien mukaan?

Ellen G. White kuvailee Daavidin katumuspsalmeja (esim. Ps. 51) tämän sisimmän kielenä ja rukouksina, jotka kuvaavat todellisen synnin surun luonnetta (ks. TKL 20, 21.) Hän kannustaa uskovia opettelemaan ulkoa psalmien tekstejä keinoon edistää Jumalan läsnäolon tunnetta elämässään. Hän viittaa myös Jeesuksen tapaan kiusausten ja ahdistavan pelon kohdatessa korottaa äänensä Jumalan puoleen psalmien sanoin. Hän sanoo myös: "Kuinka usein pyhän laulun sanat ovatkaan avanneet sielussa katumuksen ja uskon, toivon, rakkauden ja ilon lähteet! - - Moni laulu on suorastaan rukousta." (EK 155, 160.)

Kun rukoilemme ja laulamme psalmien sanoilla, omaksumme psalminkirjoittajien sinnikkyyttä, rohkeutta, uskallusta ja toivoa. Psalmit rohkaisevat meitä jatkamaan hengellistä matkaamme. Ne lohduttavat meitä tiedolla, ettemme ole yksin. Muidenkin ihmisten elämässä on ollut synkkiä vaiheita, joista he ovat Jumalan armosta selvinneet voitokkaasti. Samalla psalmit paljastavat meille välähdyksiä Kristuksen hartaasta esirukouksesta meidän puolestamme. Hän elää iäti rukoillakseen puolestamme (Hepr. 7:25).

Kun uskovien yhteisö käyttää psalmeja rukouksessa ja jumalanpalveluksessa, se tulee tietoiseksi inhimillisen kokemuksen koko laajuudesta Tämä opettaa ymmärtämään näiden kokemusten eri puolia. Psalmit ovat jumalallis-inhimillisiä rukouksia ja lauluja. Kun ne sisällytetään johdonmukaisesti jumalanpalvelukseen, Jumalan armon parantava voima vaikuttaa yhteisön keskuudessa.

**Keskustelunaiheita:**

1. Miksi spontaani, ohjaamaton rukous ei ole ainoa tapa rukoilla? Kuinka meidän rukouselämämme voi hyötyä psalmeista, raamatullisista rukouksista?
2. Kuinka psalmit voivat rikastuttaa yhteisöllistä rukouksekokemustamme? Keskustelkaa käytännön tavoista, joilla paikallisseurakuntanne voi edistää psalmien käyttöä jumalanpalveluksissaan.
3. Mitä psalmit paljastavat meidän uskon pyhiinvaelluksemme monimutkaisuudesta ja Jumalan parantavan armon voimasta?