

PAASTOA JA RUKOUKSIA

*Viikon
jokaiselle
päivälle
paastonikaan*

Ruokavalio Raamatussa

Raamatun maat sijoittuvat ns. hedelmällisen puolikuun alueelle, joka ulottuu nykyisestä Iranista aina Egyptiin saakka. Täällä sai ihmiskunnan historiassa alkunsa myös viljelykulttuuri. Ruoka jo luonnostaan oli hyvin kasviksiin painottuvaa, kuten vieläkin on Välimeren alueella.

Raamatun alkulehdet kertovat maailman luomisesta. ihminen sai ravinnokseen kaikki siementä ja hedelmää tekevät kasvit. Luomisesta lähtevä ajattelu on eri juonteina kulkenut sen jälkeen läpi Vanhan Testamentin. Testamenttien välisenä aikana luomisesta lähtevä ajattelu korostui niin ravinnon kuin muunkin suhteen. Erityisesti essealaisina (parantajina) tunnettu suuntaus suosi vahvasti kasvisruokaa.

Uuden Testamentin sanoma oli jo alusta uutta luomista korostavaa ja varhaiskristittyjen ensimmäiset liikkeet nasareenit ja ebionitit suosivat kasvisruokaa ja pidättäytyivät lihasta. Toisaalta heidän tarkoituksensa oli palata alkuun ja toisaalta kasvisruokaan pidättyminen auttoi heitä pysymään temppelein ja maan hävityksen jälkeen antiikin maailmaan joutuessaan uskollisena isiensä perinnölle.

Vedenpaisumuksen jälkeen Nooa ja hänen perheensä saivat luvan lihan nauttimiseen. Lihan syöminen liittyi uhraamiseen ja yhteyteen Jumalan ja ihmisten välillä. Myöhemmin ilmestysmaja ja molemmat temppeleit toimittivat samaa tehtävää. Uhrattavalle lihalle oli asetettu niin laadulliset kuin lajillisetkin säädökset.

Nykyisin monissa kristillisissä suuntauksissa pyritään suosimaan kasvisruokaa. Vanhin liike modernilla ajalla lienee adventismi, jossa terveellinen ruokavalio kuuluu keskeisenä kaikkeen. Myös erilaiset ennalleen asettamiseen liittyvät ajatukset ja ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa siihen, ovat olleet sekä kristinuskon historiassa (ns. apokatastasis-oppi ja sen muodot) sekä nykyään (esim. proleptinen ajattelu) yhä vahvemmin esillä. Onhan kristinuskon perussanoma julistaa Jumalan valtakunnan läsnäoloa ja laajentumista maailmassa. Myös vastuullisuuden ja kestävän ajattelun eettiset ajatukset ovat saaneet sijaa viimeisten vuosikymmenien aikana.

Paasto ja terveys

Paastolla näyttäisi tutkimusten valossa olevan monia myönteisiä vaikutuksia. Sen myönteiset vaikutukset verenpaineeseen, kolesterolitasoon ja insuliinisensitiivisyyteen on selkeät.

Vuonna 2014 yhden päivän viikossa pidettävään nestepaastoon liittyvässä tutkimuksessa korkean diabettesriskin omaavien riski sairastua aleni. Toisessa tutkimuksessa havaittiin 2-4 päivän paaston vaikuttavan immuunisysteemiin uudistavasti ja tehostavasti. Lisäksi luonnollisesti painonpudotuksen muotona paastossa "säästöliekillä" käyvä elimistö polttaa ja käyttää rasvakudosta paremmin hyödykseen.

Paastoon liittyy myös terveydellisiä riskejä. Siksi paastoa suunnittelevan kannattaa keskustella lääkärin kanssa aikeistaan. Etenkin silloin, jos omaa kroonisia sairauksia tai käyttää säännöllistä lääkitystä. Paaston suurimmat oireet voivat muodostua dehydralisaatiosta ts. elimistön liiasta kuivumisesta. Lisäksi paasto näläntunteena voi aiheuttaa univaikeuksia, stressitason nousua ja nesteytyksen vähyyden takia päänsärkyä. Paaston aikana onkin erityisen tärkeä huolehtia riittävästä veden saannista. Lisäksi paastoon voi ruoansulatuksen vähetessä liittyä vatsakipuja ja närästystä.

Paaston näkökulmia

Paastossa voi korostua ajatuksena hengellinen näkökulma, terveydellinen, eettinen tai sosiaalinen näkökulma. Monesti näkökulmat limittyvätkin toisiinsa. Kukin määrittelee itse paaston tarkoituksen

Paasto voi olla myös ruoan keventämiseen liittyvä, osittainen paastoa (joko ajan tai tiettyjen ruoka-aineiden suhteen), kasvisruokaan keskittyvä tai täydellinen paasto (lukuun ottamatta vettä). Ruoka-aineiden ohella paasto voi ulottua myös esim. nautintoaineisiin, viihde-elektroniiikan käyttöön tms.

Paasto Raamatussa ja varhaiskirkossa

Raamatussa paasto mainitaan ensimmäisen kerran ajallisesti noin 1020 eKr. 2 Samuelin kirjassa, jossa kuningas Daavid paastosi syntyneen poikansa elämän puolesta. Kohta kertoo sisällöllisesti, ettei paastoaminen silloinkaan ollut uutta, vaan vanha perintö etsiä erityisesti Jumalan kasvoja vaikeassa tilanteessa.

Heprean sana paastolle on "zom", joka muodostuu kahdesta kirjaimesta - meidän z- ja m- kirjaimia vastaavista. Vanhaan kuvakirjoituksen aikaan ne piirrettiin kahtena merkinä maassa makaavana hahmona ja vesilammikkona. Kuvakieli on kuvaava. Hahmo halajaa voipuneena vettä - elämän edellytystä. Paaston syvin merkitys oli ja onkin Jumalan kasvojen etsiminen: "Tässä me olemme, kansa joka pyrkii luoksesi, joka etsii kasvojasi, Jaakobin Jumala!" Psalmi 24:6.

Vanhassa Testamentissa ainoa paastopäivä, joka liittyy vuoteen on Suuri sovintopäivä - Jom Kippur. Elämäntilanteeseen liittyvät paastot tunnetaan ja toisen temppelein aikana oli myös vakiintunut tietyissä ihmisryhmissä viikoittaiset paastopäivät: maanantai ja torstai. Nämä paastopäivät olivat totaalipaastoja. Hyväkuntoinen ihminen ei nauttinut edes nestettä vuorokauden aikana. Paastoon liittyi myös jakamisen ja hyvän tekemisen ajatus, josta puhuu Jesajan kirjan luku 58.

Uudessa Testamentissa Jeesuksen sanat paastosta sekä alkuseurakunnan esimerkki olivat pohjana myöhemmälle paastolle. Paastoamista leimasi Jeesuksen pikaisen paluun ilo ja halu nähdä eletty maailma Jumalan valtakunnasta käsin. Tämä ajatus on säilynyt etenkin itäisen kristikunnan paastoperinteessä. Kreikankielinen sana paastosta "niistis" muodostuu kahdesta osasta. Negatiivisesta etu osasta "ei" ja syömistä merkitsevästä loppuosasta, siis ei syömisestä. Tämä tarkoitti täydellistä pidättäytymistä ruoasta.

Ensimmäiset Raamatun ulkopuoliset kuvaukset paastoamisesta löytyvät ns. kahdentoista apostolin opetuksesta Didakhesta. Siellä paasto liittyy kasteeseen joko yhden tai kahden päivän ajan ennen kastetta. Kun varhaisessa kristillisyydessä siirryttiin kasteopetukseen ja kastamiseen pääsiäisenä, apostolien opetuksessa kuvattu paasto loi pohjan pääsiäisajan paastolle. Didakhe mainitsee myös viikkopaastopäiviksi keskiviikon ja perjantain tehden näin eroa juutalaisuuteen. Didakhen lisäksi myös varhainen Hermaan Paimen, Barnabaan kirje ja varhaiset kirkkoisät (Kleemens Roomalainen, Polykarpos) kiinnittävät huomiota paastoon osana kristillistä elämää.

Myöhempi egyptiläinen erämaaisä Johannes Kolobos (339-405 jKr.) kuvaa paaston hyödyllisyyttä: ”Jos kuningas haluaa ottaa haltuunsa vihollisen kaupungin, hän aloittaa sen katkaisemalla kaupungilta veden ja ruoansaannin, että he nälkiintyneenä myöntyisivät kuninkaalle. Tämä on sama myös sama ihmiselle ja hänen intohimoilleen. Kun ihminen alkaa paastoamaan, hänen sielunsa viholliset heikkenevät heikkenemistään”.

Paastonaika kirkossa

Varhaisessa kirkossa paaston pituus vaihteli. Kun kristinuskosta tuli valtauskonto vuonna 313 jKr. paasto sai vakiintuneen muodon 40 päivän mittaisena ennen pääsiäistä. Kreikan kielinen termi askesis, voidaan kääntää ja tulkita kilvoitteluksi. Kyse oli kilvoittelusta Jumalan mielen mukaiseen elämään pidättäytymällä muuten arkeen kuuluvista ruoista ja tekemällä hyvää siitä säästyneillä varoilla. Paastoon sisältyi siis 40 päivän kilvoittelu ja siihen liittyvä samanmittainen juhla-aika alkaen pääsiäisestä aina helluntaihin saakka.

Laskiasta merkitsevä sana carnevale latinassa sisältää myös syvemmän merkityksen. Käännös ”jäähyväiset lihalle” merkitsee myös sitä, että ihminen pyrkii laittamaan itsensä ja oman luontonsa sivuun kuullakseen Jumalan äänen ja tahdon omassa elämässään.

Myöhemmin vakiintui myös eri mittainen paasto joulun ympärille. Lännen kirkossa se muodostui neljän viikon mittaiseksi jatkuen aina juhla-aikana loppiaiseen saakka.

Ohjeita paastoon I. kilvoitteluun pääsiäisaikana

Paastoakin on eriasteista, mutta eräänlaisena perusohjeena voi sanoa, että paastopäivinä ei syödä mitään eläinkunnan tuotteita. Liha, maitotuotteet ja kananmunat ovat siis kokonaan poissa paastoruokavaliosta. Kala on kuitenkin kahdessa tapauksessa sallittu, Marianpäivänä ja Palmusunnuntaina.

Myöskään rasvaa ei paastonaikana ruoassa käytetä. Ruoka on rasvatonta. Läntisen kirkon perinne tosin poikkeaa tästä. Se ei puhu mitään öljyn käyttämisestä ja näin ollen esim. öljyt ovat sallittuja paastossa ja paastonaikana.

Lauantai ja sunnuntai tekevät viikossa poikkeuksen, sillä edellinen on perinteinen lepopäivä luomisen kunniaksi ja jälkimmäinen Kristuksen ylösnousemuksen päivä. Tällöin öljy on jopa suotava ja ruokaa juhlistava. Ns. hiljainen lauantai ennen pääsiäistä muodostaa tästä poikkeuksen.

Paastonaika alkaa tuhkakeskiviikosta ja jatkuu aina pääsiäisyöhön saakka. Kevennät sitten ruokaasi tai elämääsi miten tahansa, joko punaisesta lihasta pidättäytymällä tai kokonaan kasvisruokaa kokeilemalla. Voit ehkä kokea mitä vapaaehtoinen ”paasto” saa sinussa aikaan ja millaisia ajatuksia, tunteita tai mielikuvia se herättää. Saako paasto myös avaamaan silmäsi näkemään toiset ihmiset ja heidän tarpeet paremmin. Hyvää seitsemää kasvispainotteista viikkoa ja kilvoittelua!

Paaston jälkeen myös on yhtä tärkeää valmistaa pääsiäisen ilossa juhlapöytä, josta ei mitään puutu. Ehkä silloin myös ne ruoat, joista on hetkeksi luopunut, maistuvat monin verroin herkullisemmilta.



Viikkorukoukset

Raamatussa Ilmestysmaja ja myöhemmin molemmat Jerusalemin temppelit olivat Jumalan läsnäolon ja ilmestymisen paikkoja. Vuonna 70 jKr. roomalaiset tuhosivat keisari Herodeksen uusiman temppelin, eikä temppeliä enää siis ole.

Pellaaan paennet alkukristityt säästyivät roomalaisten hävityksestä. Jo ennen temppelin hävitystä he myös kokivat, että Jeesusessa annettu uhri oli täyttänyt temppelin päivittäisen uhripalveluksen. Jumalan läsnäolon kokemus sisäistyi ja apostoli Paavali kirjoittikin Korinttilaisille: "Vai ettekö tiedä, että teidän ruumiinne on Pyhän Hengen temppeli, joka Henki teissä on ja jonka te olette saaneet Jumalalta, ja ettette ole itsenne omat? Sillä te olette kalliisti ostetut. Kirkastakaa siis Jumala ruumiissanne." 1 Kor 6:19-20

Psalmit liittyvät läheisesti temppelipalvelukseen. Kreikankielisen Vanhan Testamentin sekä syyrialais-aramealisten käännösten ansiosta on säilynyt muistissa, mitä kunkin viikonpäivän kohdalla leeviläiset lauloivat temppelissä päivän ensimmäisen aamun polttouhrin ja iltapäivän uhrin aikana

Paastonaikaan liittyviin viikon rukoushetkiin on tuotu näkyville nämä psalmit sisäisen temppelin rakennukseksi. Mukaan on liitetty myös sopiva varhaisen kirkon rukous.

Ajatus on, että ne saisivat meidän hengessämme luoda yhä suurempaa ja syvempää tilaa Jumalan läsnäololle elämässämme sekä arjessamme.

Sunnuntai

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen

Psalmi 24

Daavidin psalmi

Herran on maa ja kaikki mitä siinä on,
maanpiiri ja ne jotka siinä asuvat.

2 Hän on sen perustanut merien päälle, kiinnittänyt
lujasti virtojen ylle.

3 Kuka saa nousta Herran vuorelle,
kuka astua pyhään paikkaan?

4 Se, jolla on viattomat kädet

ja puhdas sydän,

joka ei valheellisesti vetoa Herraan eikä vanno
väärrää valaa.

5 Hänelle Herra suo siunauksensa,
pelastuksen Jumala katsoo hänet vanhurskaaksi.

6 Tässä me olemme, kansa joka pyrkii luoksesi, joka
etsii kasvojasi, Jaakobin Jumala! (sela)

7 Kohotkaa korkeiksi, portit,
avartukaa, ikiaikaiset ovet!

Kirkkauden kuningas tulee.

8 Kuka on kirkkauden kuningas? Hän on Herra,
väkevä ja voimallinen. Hän on Herra, voiton sankari.

9 Kohotkaa korkeiksi, portit,
avartukaa, ikiaikaiset ovet!

Kirkkauden kuningas tulee.

10 Kuka on kirkkauden kuningas? Kirkkauden
kuningas on Herra Sebaot! (sela)

Vetoan Sinuun, Herra,

Abrahamin Jumala, Iisakin Jumala, Jaakobin ja
Israelin Jumala. Sinä, meidän Herramme
Jeesuksen Kristuksen Isä. Niin äärettömän
armollinen kuin oletkin, Sinun tahtosi on, että
opimme tuntemaan Sinut.

Sinä loit taivaan ja maan, hallitset kaikkea, mikä
on. Sinä olet todellinen, ainoa Jumala: ei ole toista
jumalaa Sinun yläpuolellasi.

Ireneus Lyonilainen (130-202 jKr.)



KESKI-KARJALAN
SEURAKUNTA

Maanantai

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen

Psalmi 48

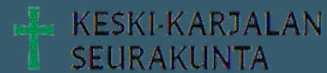
- 1 Laulu, korahilaisten psalmi.
 2 Suuri on Herra, ylistäkää häntä!
 Hän asuu omassa kaupungissaan, pyhällä vuorellaan.
 3 Se kohoaa korkealle,
 se on koko maan ilo.
 Siion on kuin pohjoinen vuori,
 se on suuren kuninkaan kaupunki.
 4 Jumala asuu sen palatseissa, hän on sen vahva turva.
 5 Kuninkaat kokoontuivat yhteen
 ja hyökkäsivät Siionia vastaan.
 6 Mutta he hämmästyivät sitä minkä näkivät,
 kauhistuivat ja ryntäsivät pakoon.
 7 Pelko iski heihin,
 niin kuin tuska iskee synnyttäjään,
 8 niin kuin itätuuli,
 kun se murskaa Tarsisin-laivat.
 9 Mistä ennen olimme kuulleet, sen omin silmin
 näimme Herran Sebaotin, meidän Jumalamme,
 kaupungissa: Jumala pitää sen lujana ikuisesti. (sela)
 10 Jumala, me kerromme temppelissä
 sinun armollisista teoistasi.
 11 Jumala, maan ääriin saakka
 kiiriköön sinun nimesi,
 kaikukoon ylistyksesi!
 Sinun kätesi on hyvyyttä täynnä.
 12 Iloitkoon Siionin vuori, riemuitkoot Juudan
 kaupungit, sillä sinun tuomiosi ovat oikeat.
 13 Lähtekää, kulkekaa Siionin ympäri,
 laskekaa sen tornit.
 14 Katsokaa sen muureja,
 tutkikaa sen palatseja,
 niin että voitte kertoa
 tuleville polville:
 15 Suuri on Jumala! Hän on Jumalamme ajasta
 aikaan. Hän johdattaa meitä ainiaan.

Sinä Jumala, joka olet rauhan tutkimaton syvyys, sanoinkuvaamaton rakkauden meri, siunausten lähde ja kiintymyksen lahjoittaja ja joka lähetät rauhan niille, jotka sen ottavat vastaan. Avaa meille tänä päivänä rakkautesi meri ja kastele meitä runsailla virroilla armosi rikkauksista. Tee meistä hiljaisuuden lapsia ja rauhan perillisiä.

Sytytä meissä rakkautesi tuli, kylvä meihin pelkosi: vahvista heikkouttamme Sinun voimallasi. Sido meidät tiiviisti Sinuun ja toisiimme yhdeksi lujaksi ykseyden siteeksi Jeesuksen Kristuksen tähden. Aamen.

Syyrialaisesta Klementiinisestä liturgiasta

Tiistai



KESKI-KARJALAN
SEURAKUNTA

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen

Psalmi 82

Asafin psalmi.

1 Jumala astuu esiin jumalien kokouksessa ja julistaa jumalille tuomionsa:

2 "Kuinka kauan te poljette oikeutta ja pidätte väärintekijöiden puolta? (sela)

3 Puolustakaa orpoja ja onnettomia, huolehtikaa köyhistä ja kurjista.

4 Pelastakaa heikot ja vähäväkiset, vapauttakaa heidät sortajien käsistä.

5 Te ette tiedä ettekä ymmärrä mitään, te harhailette pimeässä,

ja maan perustukset järkkyvät.

6 Kuulkaa! Vaikka olette jumalia, kaikki tyynni Korkeimman poikia,

7 te kuolette niin kuin ihminen kuolee, sorrutte kuin vallasta syösty ruhtinas!"

8 Nouse, Jumala, saata maan päällä oikeus kunniaan! Sinun ovat kaikki kansat.

Pyydämme sinua, Mestari, olemaan Auttajamme ja Suojelijamme.

Pelasta ne, jotka kärsivät keskuudessamme

Armahda nöyriä

Nosta kaatuneet

Ilmesty sitä tarvitseville

Paranna jumalattomat jumalattomuudestaan

Uudista kansasi vaeltajat

Ruoki nälkäisiä

Lunasta kahlehditut

Nosta sairaita

Lohduta uupuneita.

Klemens Roomalainen (1 vs.-101 jKr.)

Keskiviikko

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen

Psalmi 94

Herra, tuomitse lakisi rikkojat!

1 Herra, koston Jumala,
koston Jumala, saavu jo!

2 Nouse, maailman tuomari,
maksa ylvästelijöille heidän tekojensa mukaan.

3 Kuinka kauan, Herra,
annat jumalattomien pitää iloaan?

4 Kuinka kauan he saavat rehennellä,
syyttää suustaan julkeita sanoja?

5 Herra, he sortavat sinun kansaasi,
polkevat alleen sinun omiasi.

6 He murhaavat leskiä ja orpolapsia,
surmaavat maassaan asuvia muukalaisia

7 ja sanovat: "Ei Herra tätä näe, ei Jaakobin Jumala
tätä huomaa."

8 Milloin te mielettömät tulette järkiinne?
Te tyhmistä tyhmimmät! Mieltikää vähän.

9 Hän, joka on luonut korvan --
hätkö ei kuule?

Hän, joka on tehnyt silmän --
hätkö ei näe?

10 Hän, joka opettaa kaikkia ihmisiä,
hän, joka ohjaa maailman kansoja - hätkö ei
rankaise?

11 Herra tuntee ihmisten suunnitelmat: ne raukeavat
tyhjiin.

12 Hyvä on sen osa,
jota sinä, Herra, kasvatat
ja jolle sinä opetat lakiasi.

13 Pahana päivänä sinä varjelet häntä,
kun hauta jo aukeaa
sille, joka rikkoo lakiasi.

14 Herra ei hylkää omiaan,
ei hän jätä kansaansa.

15 Oikeus tulee jälleen voimaan, rehellisyys palaa
ihmisten sydämiin.

16 Kuka asettuu rinnalleni lainrikkoojia vastaan?
Kuka puolustaa minua pahantekijöitä vastaan?

17 Ellei Herra olisi tullut avukseni,
asuisin jo hiljaisuuden maassa.

18 Aina kun olin vähällä kaatua,
sinun armosi, Herra, oli minun tukenani.

19 Kun huolet painavat mieltäni, saan sinulta lohdun
ja ilon.

20 Sinäkö tukisit turmeltuneita tuomareita,
jotka lain varjolla tekevät konnantöitään!

21 He vehkeilevät viatonta vastaan
ja tuomitsevat syyttömän kuolemaan.

22 Mutta Herra on minun linnani,
Jumala on turvakallioni.

23 Hän kostaa heille heidän rikoksensa, lyö heitä
heidän pahuutensa tähden. Herra, meidän
Jumalamme, tuhoaa heidät.

Herra ole sinä sielumme suojelija,
Jumala, sillä sinä tiedät
Kuinka paljon vaaroja on
jonka kautta meidän on mentävä.
Herra Jeesus Kristus, kuule pyyntöämme
Varjele ja pelasta meidät niiltä kaikilta.

Anatolius 6 vs. jKr.

Torstai

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen

Psalmi 81

Riemuitse, Israel, ja kuule Herraa!

1 Laulunjohtajalle. Säestetään gatilaisilla soittimilla.

Asafin psalmi

2 Kohottakaa ilohuuto Jumalalle,
riemuhuuto Jaakobin Jumalalle!

Hän on väkevä auttajamme.

3 Virittäkää soitto, tuokaa rummut,
ottakaa harppu ja helkkyvä lyyra.

4 Puhaltakaa torveen, kun on uudenkuun aika,
kun on täysikuu, kun vietämme juhlaa!

5 Tämä on Israelille annettu säädös,
määräys, jonka Jaakob on Jumaltaan saanut.

6 Herra antoi sen Joosefin heimolle käydessään
Egyptin maata vastaan.

Kuulen puhetta, jollaista en ole kuullut:

7 "Minä nostin taakan sinun harteiltasi,
sait irrottaa kätesi kantokorista.

8 Sinä huusit hädässäsi, ja minä pelastin sinut, minä
vastasin sinulle ukkospilvien kätkeistä ja koettelin
sinua Meriban veden luona. (sela)

9 "Kuule, kansani, minä varoitan sinua.

Kunpa kuulisit minua, Israel!

10 Muuta jumalaa sinulla ei saa olla,
vierasta jumalaa älä kumarra.

11 Minä olen Herra, sinun Jumalasi. Minä johdatin
sinut pois Egyptin maasta. Avaa suusi, niin minä
annan mitä tarvitset.

12 "Mutta kansani ei kuullut minun ääntäni,
Israel ei halunnut totella.

13 Siksi minä hylkäsin sen,
jätin sen paatuneen sydämensä valtaan,
kulkemaan oman ymmärryksensä varassa.

14 Kunpa kansani vihdoin kuulisi minua,
kunpa Israel kulkisi minun teitäni!

15 Minä nujertaisin heti sen viholliset, kohottaisin
käteni sen ahdistajia vastaan."

16 Ne, jotka vihaavat Herraa,
joutuvat matelemaan hänen edessään,
ja heidän alennuksensa kestää ikuisesti.

17 Mutta Israelia hän ruokkii parhaalla vehnällä, hän
vuodattaa sille kalliosta hunajaa.

Jumala Sinä teit maailman pysyväksi
kätesi teoilla: Sinä, Herra, loit maan, jossa
me asumme, - Sinä, joka olet uskollinen
sukupolvesta toiseen, oikeudenmukainen
tuomioissa, mahtava voimassa ja
majesteettisuudessa, korjaat viisaudella ja
ymmärryksellä, sen, mikä olemme
teoillamme tehneet. Olet hyvä niiden
keskuudessa, jotka pelastuvat ja
uskollinen heidän joukossaan, jotka
luottavat Sinuun:

Armollinen ja laupias Jumala, anna meille
anteeksi meidän syntimme ja
rikkomuksemme ja rikkomuksemme. Älä
lue jokaista palvelijasi ja palvelijattaresi
syntiä, vaan puhdistu meidät totuutesi
puhdistuksella; ja ohjaa askelemme, jotta
voisimme vaeltaa sydämen pyhydessä ja
tehdä sitä, mikä on hyvää ja otollista sinun
ja hallitsojemme silmissä.

Niin, Herra, anna kasvosi loistaa meille
hyvyydessä ja rauhassa, jotta meidät
suojelisi väkevä kätesi ja pelastaisi meidät
kaikista synneistä kohotettu käsivartesi
ja varjelijasi meidät niiltä, jotka vihaavat
meitä väärin. Anna sovinto ja rauha meille
ja kaikille maan päällä asuville, niinkuin
sinä annoit meidän isillemme, kun he
huusivat Sinua avukseen uskossa ja
totuudessa, niin myös me nöyryyimme
Sinun kaikkivaltiaanssa ja erinomaisessa
nimessäsi. Amen.

- Klemens Roomalainen -

Perjantai

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen

Psalmi 93

Herra on kuningas!

1 Herra on kuningas! Mahti on hänen viittanaan, hän on vyöttäytynyt, kietonut vyötäisilleen voiman! Maanpiiri on lujalla perustalla, se ei horju.

2 Sinun valtaistuimesi on luja, se on ollut luja halki aikojen. Sinä olet ollut iäti.

3 Virrat pauhaavat, Herra, virrat pauhaavat kohisten, virrat pauhaavat ja jylisevät.

4 Mahtava on meren aallokko, mahtavampi vaahtopäinen myrsky, mahtavin on korkeuden Herra!

5 Sinun säädöksesi, Herra, ovat lujat ja varmat, pyhänä hohtaa sinun temppelisi ajasta aikaan.

Ohjaa elämäni laiva, hyvä Jumala, hiljaiseen satamaasi, jossa voin olla turvassa synnin ja konfliktin myrskyiltä. Näytä minulle kurssi, joka minun pitäisi käydä. Uudista minussa lahja erottaa, että voin aina nähdä oikean suunnan, johon minun pitäisi mennä. Ja anna minulle voimaa ja rohkeutta valita oikea reitti, vaikka meri olisi kova ja aallot korkealla, tietäen, että kestävien vaikeuksien ja vaaran kautta nimessäsi löydämme lohdun ja rauhan.

-Basileos Kesaralainen (329-379 jKr.)

Oi hyvä ja kaikkivaltias Jumala,
välität jokaisesta meistä,
ikään kuin välittäisit jokaisesta
ainoastaan,
ja välität kaikista kuin kaikki olisivat
yhtä!

Siunattu on se, joka sinua rakastaa,
ja joka rakastaa ystäväänsä sinussa,
ja joka rakastaa vihollistaan sinun
puolestasi.

Sillä kanssasi emme menetä ketään, joka
on meille rakas,

jolle kaikki ovat rakkaita.

Sinä, meidän Jumalamme,
joka teit taivaan ja maan ja täytit ne,
ja täyttämällä olet luonut ne.

Sinun lakisi on totuus, ja totuus olet sinä
itse.

Näen tämän maan asiat katoavan,
ja näen muiden asioiden tulevan tilalle,
mutta Sinä pysyt ikuisesti.

Siksi, minun Jumalani ja Isäni,
Sinulle minä uskon kaiken, mitä olen
saanut sinulta,

silloin en voi menettää mitään.

Sinä, Herra,

olet tehnyt minut itsellesi,

ja sydämeni ei löydä lepoa

kunnes se löytää levon sinussa.

Aamen.

Augustinus

Lauantai

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen

Psalmi 92

1.Psalmi, sapattilaulu

2 Hyvä on kiittää Herraa,
laulaa ylistystä sinun nimellesi, Korkein.

3 Hyvä on aamulla kertoa armostasi
ja illalla uskollisuudestasi

4 harpun ja lyyran sävelin,
kymmenen kielen helkkyessä.

5 Herra, sinä ilahdutat minua teoillasi, minä
riemuitsen sinun kättesi töistä.

6 Kuinka suuret ovatkaan sinun tekosi, Herra,
kuinka syvät sinun ajatuksesi!

7 Tyhmä ei sitä käsitä,
mieletön ei sitä ymmärrä.

8 Vaikka jumalattomat rehoittavat kuin ruoho,
vaikka väärintekijät nyt kukoistavat,
he tuhoutuvat, katoavat ikiajoiksi.

9 Sinä, Herra, olet iäti Korkein.

10 Sinun vihollisesi sortuvat, sinun vihollisesi
sortuvat, Herra, kaikki väärintekijät joutuvat hajalle.

11 Mutta minun voimani kohoaa kuin villihärän
sarvi,

sinä voitelet minut tuoreella öljyllä.

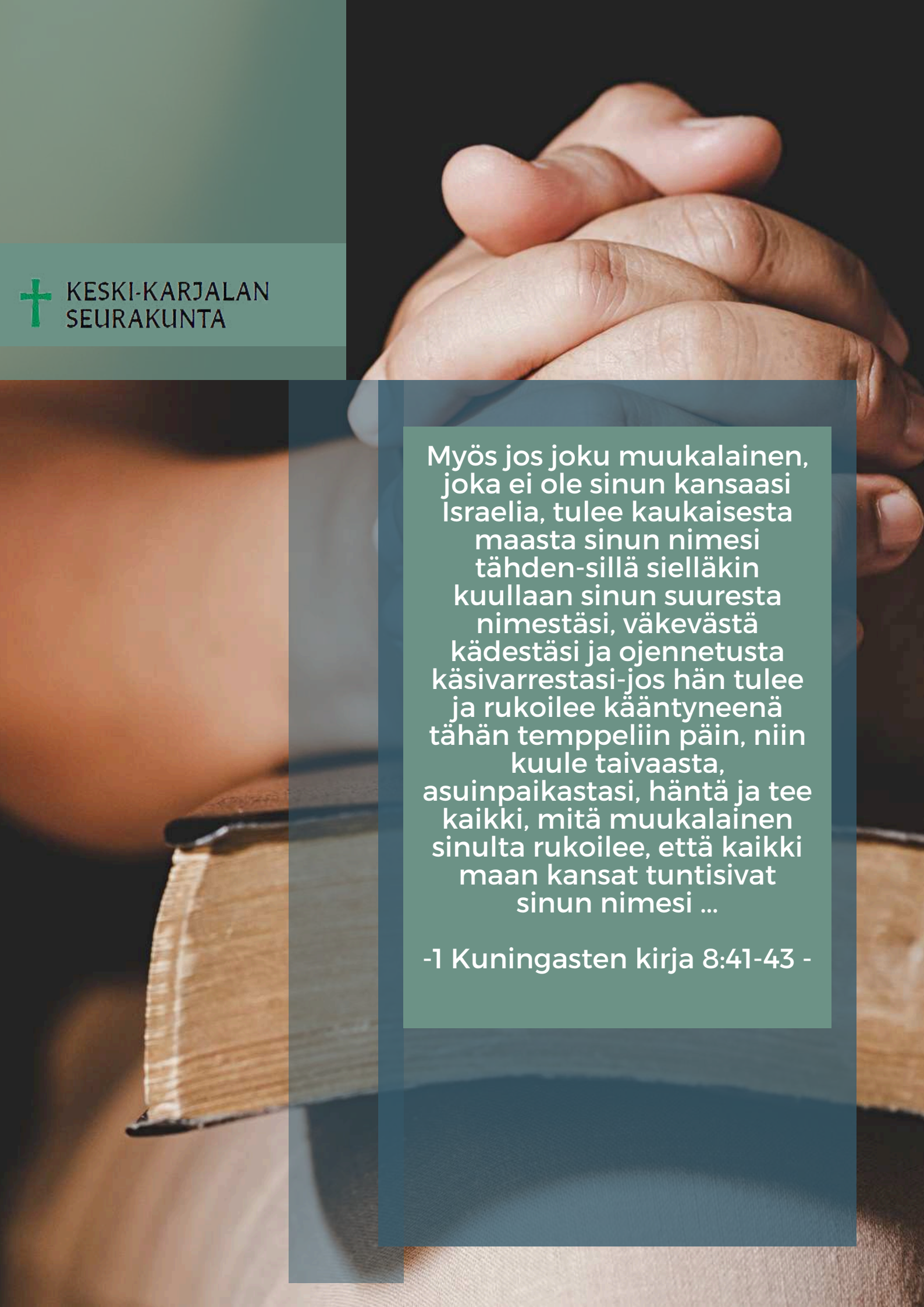
12 Minä saan nähdä vihollisteni kärsivän tappion,
saan kuulla vastustajieni aikeiden luhistuvan.

13 Hurskaat kukoistavat kuin palmupuu,
kasvavat korkealle kuin Libanonin setrit.

14 Heidät on istutettu Herran temppeliin,
he kukoistavat Jumalamme esipihoilla.

15 Vielä vanhoinakin he ovat voimissaan,
versovat ja vihannoivat,

16 kertovat Herran oikeamielisyydestä. Herra on
minun turvakallioni, hän ei vääryyttä tee.



Myös jos joku muukalainen,
joka ei ole sinun kansaasi
Israelia, tulee kaukaisesta
maasta sinun nimesi
tähden-sillä sielläkin
kuullaan sinun suuresta
nimestäsi, väkevästi
kädestäsi ja ojennetusta
käsivarrestasi-jos hän tulee
ja rukoilee kääntyneenä
tähän temppeliin päin, niin
kuule taivaasta,
asuinpaikastasi, häntä ja tee
kaikki, mitä muukalainen
sinulta rukoilee, että kaikki
maan kansat tuntisivat
sinun nimesi ...

-1 Kuningasten kirja 8:41-43 -