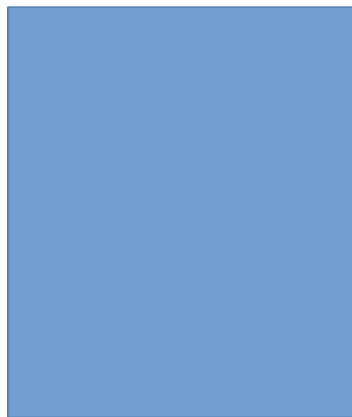
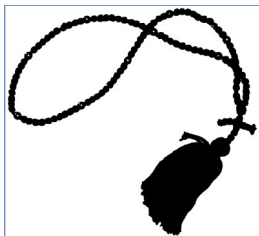




RUKOUSNAUHASTA
JA SEN KÄYTÖSTÄ



RUKOUS:

HERRA
JUMALAN

SYNTISTÄ

TAI

HERRA

JEESUKSEN

JEESUS KRISTUS,
POIKA,
ARMAHDA MINUA

JEESUS KRISTUS,
ARMAHDA MINUA

RUKOUSNAUHASTA JA SEN KÄYTÖSTÄ

Rukousnauha on ortodoksisen kirkon perinteessä yleisesti käytetty rukouksen apuväline. Niitä on saatavilla eri pituisina ja eri materiaaleista valmistettuna. Rukousnauha auttaa keskittymään rukoukseen ja voi olla myös mukana seuraava matkakaveri muistuttaen Jumalan läsnäolosta. Käyttöön otettaessa sen voi viedä ortodoksiseen kirkkoon siunattavaksi.

Rukousnauhaa käytetään yleensä ns. Jeesuksen rukousta toistettaessa: "Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, armahda minua syntistä". Toistettava rukous lausutaan kunkin solmun kohdalla kerran hiljaa mielessä tai yksin rukoiltaessa mahdollisesti ääneen. Jeesuksen rukoukseen voi yhdistää maahan kumarruksen, joko täydellisenä (otsa maahan) tai osittaisena (käsi maahan).

Jeesuksen rukous tuo suurimman hyödyn päivittäin harjoitettuna, esim. iltarukouksen yhteydessä. Sitä voi myös toistaa, kun tavallisen rukoussäännön toimittaminen ei ole mahdollista. On syytä muistaa, että keskittynyt ja vähäinen rukous on sielulle hyödyllisempää kuin tarkkaamatta monisanaisesti lausuttu. Apua rukouksen harjoittamiseen on saatavilla esimerkiksi kirjoista. Ehkä kaikkein helpottajuisimpia ovat tuntemattoman kirjoittajan laatima Vaeltajan kertomukset sekä igumeni Haritonin kokoamat Jeesuksen rukous ja Rukoilkaa lakkaamatta.

HERRA JEESUS KRISTUS, JUMALAN POIKA,
ARMAHDA MINUA SYNTISTÄ

HERRA JEESUS KRISTUS, ARMAHDA MINUA

Rukousnauha on ortodoksisen kirkon perinteessä yleisesti käytetty rukouksen apuväline. Niitä on saatavilla eri pituisina ja eri materiaaleista valmistettuna. Rukousnauha auttaa keskittymään rukoukseen ja voi olla myös mukana seuraava matkakaveri muistuttaen Jumalan läsnäolosta. Käyttöön otettaessa sen voi viedä ortodoksisen kirkkoon siunattavaksi.

Rukousnauhaa käytetään yleensä ns. Jeesuksen rukousta toistettaessa: "Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, armahda minua syntistä". Toistettava rukous lausutaan kunkin solmun kohdalla kerran hiljaa mielessä tai yksin rukoiltaessa mahdollisesti ääneen. Jeesuksen rukoukseen voi yhdistää maahan kumarruksen, joko täydellisenä (otsa maahan) tai osittaisena (käsi maahan).

Jeesuksen rukous tuo suurimman hyödyn päivittäin harjoitettuna, esim. iltarukouksen yhteydessä. Sitä voi myös toistaa, kun tavallisen rukoussäännön toimittaminen ei ole mahdollista. On syytä muistaa, että keskittynyt ja vähäinen rukous on sielulle hyödyllisempää kuin tarkkaamatta monisanaisesti lausuttu. Apua rukouksen harjoittamiseen on saatavilla esimerkiksi kirjoista. Ehkä kaikkein helppotajuisimpia ovat tuntemattoman kirjoittajan laatima Vaeltajan kertomukset sekä igumeni Haritonin kokoamat Jeesuksen rukous ja Rukoilkaa lakkaamatta.