

## Rukoustradition kuvaus **Rukouslaulu ja kehorukous sekä meditatiivinen pyhä tanssi**

Via Silentiin rukouskumppanin tehtävänä on tuoda hetkipalveluksiin se rukoustraditio, johon on itse tutustunut ja jonka omaksunut. Minulle kolme yllä mainittua rukoustopaa ovat tulleet rakkaiksi viimeisen kymmenen vuoden aikana. En ole teoreetikko, älykkö enkä alyytikko. Siksi kai Taivaan Isä on antanut minun löytää rukoustopoja, jotka eivät vaadi viisautta. Avaan niitä vähän seuraavaksi.

Hiljaista rukouslaulua olen saanut imeä itseeni Marja-Liisa Mustosen ja Hilikka-Liisa Vuoren ohjauksessa vuodesta 2013 lähtien. Rukouslaulu ei ole esittävää. Luostariin olen valinnut ne laulut, jotka ovat osoittautuneet kestäviksi ja jotka voi oppia ulkoa. Ulkoa opitut laulut voivat muuttua kuin hengitykseksi ja jatkuvaksi rukoukseksi. Ajattelen, että kuusi pidempää laulua on sopiva annos viikoksi. Lauluihin on myös muistia tukevat käsiliikkeet niille, jotka kokevat ne omikseen. Lisäksi olen valinnut pieniä, yhden lauseen sävelmiä, joita käytän yhdessä helppojen askeleiden kanssa. Kukin hiljainen rukoilija voi itse valita, ottaako osaa myös liikkeeseen vai ainoastaan lauluun. Luostarin hetkipalveluksissa ja Hiljaisen rukouksen hetkissä lauluja toistetaan vähän kerrallaan. Käytämme luostarin omaa, ihanaa rukouskirjaa hartauksien kehyksenä.

**Ulkoa oppiminen:** rukousviikolla käytän liikkeen lisäksi apuna myös rukoushelmiä. Olen kehitellyt prototyypin, jota olen testannut muutaman kuukauden ajan. Tässä kuva:



**Helmilaulut:** **Sininen**=Minä sidon itseeni tänään Jumalan voiman; **Punainen**=Tule Herraa, minun valoni ja tieni; **Metallinen**=Maailmakaikkeuden ruhtinas, salaisuuksien vartija, suojele meitä  
**Vaaleansininen**=Isän rakkauteen, Kristuksen valoon, Hengen johdatukseen; **Ruskea**=Auta että näkisin, olet läsnä tänäänkin; **Harmaa**=Hengittäköön Jumala meissä

**Pikkuhelmet:** Minä luotan sinun armoosi, saan iloita sinun avustasi. / Enkeleiden kanssa laulan kiitostasi Jumalani. (myös latinaksi) / Minä olen siunattu maa, minä olen virtaava vesi./ Siunaa minulle, Kristus, polku, jota kuljen. / Minä saan vaeltaa Jumalan edessä. Siellä on elämä ja valo. / Tulkaa minun tyköni, minä annan teille levon. / Hodie laudamus!

**Meditatiivinen pyhä tanssi:** olen Pyhän tanssin ohjaaja ja ohjaan sitä Oulun seurakunnissa nyt kahdeksatta vuotta. Pyhä tanssi ei ole esittävää vaan mietiskelevää kuten rukouslaulu. Luostarissa opetan tanssia halukkaille tunnin tai kaksi päivittäin 13-15, tai 17.30-18,30 välillä. Ohjelman räätälöin sekä aloittelijoille että harrastaneille sopivaksi.  
Kysele halutessasi lisää: paivi.paivike@gmail.com