

Sapatti 19

MIKSI RUKOILISIN?

Avaintekstit: Ps. 17:6; Dan. 1:8; Matt. 5:44; 6:9-13; 26:36-46; Luuk. 11:5-8; 12:8, 9; 23:24; Jaak. 1:17.

Tavoitteet

Nuori:

1. oppii arvostamaan omaa rukouselämäänsä enemmän.
2. oppii miten Jeesus rukoili.
3. löytää uusia ideoita oman rukouselämänsä virkistämiseksi.

Tarvittavat materiaalit

Paperia, kyniä, tusseja, astia paperilapuille, liitu- tai tussitaulu.

Johtajalle

Rukous on niin tuttu asia, ettei sitä tarvitse erikseen ajatella, vai mitä? Väärin! Kun pidämme rukousta itsestäänselvyytensä, rukouksistamme tulee tunkkaisia ja väröttömiä. Kun rukouselämämme toimii hyvin, voimme ilmaista ajatuksiamme ja sisimpiä tuntojamme paremmin. Ilmaisemme rukouksessa ihailua Luojaan kohtaan, tuemme muita esirukouksissa, pyydämme Jumalalta apua jokapäiväiseen elämäämme, pyydämme anteeksi syntejämme ja saamme Jumalalta voimaa vastustaa kiusauksia. Rukouksen voima vahvistaa meitä fyysisesti, henkisesti ja hengellisesti. Rukous on yhteydenpitoa Jumalan kanssa - vanhan ystävä, joka ei koskaa petä eikä hylkää.

Aloitukset

- A. Kirjoita seuraavat sanat taululle: Ihailu, Esirukous, Pyyntö, Anteeksianto, Kiusaus.
Pyydä oppilaita keksimään esimerkkejä kunkin otsikon alle sopivasta rukouksesta. Kysy sitten oppilailta: "Jos voisit rukoilla vain yhden rukouksen, mikä näistä se olisi?" Pyydä oppilaita perustelemaan vastauksensa. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta. Jos oppilaat eivät osaa vastata, keskustelkaa vielä erilaisista rukouksista ja niiden eroista. Muistuta oppilaita siitä, että jokaisella on oikeus mielipiteeseensä.
- B. Kirjoita seuraavat sanat paperilapuille: Ihailu, Esirukous, Pyyntö, Anteeksianto, Kiusaus.
Tee lappuja, niin että jokaiselle oppilaalle riittää. Laita laput astiaan ja pyydä oppilaita nostamaan itselleen yksi. Jaa oppilaille paperia ja kyniä. Pyydä oppilaita kirjoittamaan lapulla kuvailun tyyppinen rukous. Pyydä vapaaehtoisia lukemaan rukouksensa ääneen ja anna muiden oppilaiden yrittää päätellä mistä rukouksen tyyppistä on kyse.
- C. Kirjoita seuraavat kysymykset paperille ja tee siitä kopiot jokaiselle oppilaalle. Jaa paperit oppilaille ja pyydä heitä ympäröimään mielestään parhaat vastausvaihtoehdot. Keskustelkaa lopuksi tuloksista.
Kysymykset ja vastausvaihtoehdot:
 1. Kuinka usein tulisi rukoilla? (a) Kolmesti päivässä kuten Daniel; (b) ainakin kerran päivässä; (c) aina kun siltä tuntuu; (d) erityistilanteissa ja hengellisissä tilaisuuksissa; (e) kun ei enää mikään muu tunnu auttavan; (f) kirkossa; (g) monta kertaa päivässä.
 2. Jeesus eli synnittömän elämän. Voiko kristityllä mielestäsi olla yhtä läheinen suhde Jumalaan kuin Jeesuksella? (a) Kyllä; (b) Ei.
 3. Mieti rukouksia, joita yleensä rukoilet. Mihin rukouksesi yleensä keskittyvät? (a) Itseeni ja tarpeisiini; (b) Perheeseeni ja sen jäsenten tarpeisiin; (c) Ystäviini ja heidän tarpeisiinsa; (d) Maailmaan ja sen tarpeisiin; (e) Kiitokseen ja Jumalan hyvyyden ylistämiseen.

4. Jos hoitaisit ystävyssuhteitasi samalla tavalla kuin hoidat suhdettasi Jumalaan, vähenisivätkö vai lisääntyisivätkö ystäväsi / ystävyssuhteesi? (a) Lisääntyisivät; (b) Vähenisivät; (c) Pysyisivät samana.

5. Miten rukous vaikuttaa itseesi / elämääsi? (a) Tähän asti ei ainakaan mitenkään; (b) Saan sillä asioita, joita tarvitsen tai haluan; (c) Se pitää minut hengellisesti oikealla tiellä; (d) Se pitää minut lähellä Jumalaa; (e) Se auttaa minua ymmärtämään itseäni; (f) Se auttaa minua ymmärtämään mikä on Jumalan tahto.

Sanaan uppoutuminen

A. Keskustelkaa siitä miten rukoileminen muiden puolesta auttaa muita ja pitää meidät tietoisina Jumalan voimasta auttaa meitä elämän myrskyissä. Emme usein tule ajatelleeksi kuin itseämme rukoillessamme.

Jaa oppilaat enintään neljän hengen ryhmiin. Pyydä oppilaita tutkimaan Kol. 1:3-14 ja etsimään tekstistä erilaisia rukousideoita. Anna ryhmien työskennellä 3-5 minuuttia ja pyydä heitä sitten kertomaan toisilleen tuloksistaan. Keskustelkaa seuraavien kysymysten pohjalta:

- Miksi Jumalan roolin ymmärtäminen on tärkeää esirukouksessa?
- Miten tutkittavaksi annettu teksti alkaa? Pitäisikö niim tehdä rukoillessa?
- Miten voimme tehdä esirukouksesta henkilökohtaista?
- Mitä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia tekstillä on Matt. 6:9-13 kanssa?

B. Keskustelkaa kahdesta erilaisesta rukoustavasta, joita jotkut käyttävät: Rukouspäiväkirjasta ja rukouskävelystä. Ajattelemme usein rukouksen olevan lyhyt hetki, jossa polvistumme sänkymme viereen ja toistamme ulkoaopitun ilta- tai aamurukouksen. Rukous on kuitenkin Jumalan kanssa keskustelua. Puhutko ystäväsi kanssa vain tietyissä tilanteissa ja vain tietyistä asioista?

Rukouspäiväkirja

Jotkut ovat huomanneet, että ajatusten kirjoittaminen rukouspäiväkirjaan ja niistä rukoileminen auttaa keskittymään ja selkeyttämään rukousta. Raamatusta voi myös etsiä asiaan liittyviä tekstejä. Niiden kirjoittaminen auttaa meitä ymmärtämään, ettemme ole ainoita, joilla on samanlaisia ajatuksia tai elämäntilanteita. Päiväkirjan pitäminen auttaa myös huomaamaan rukousvastaukset ja Jumalan johdatuksen arkipäiväisissä asioissa. Ajan kuluessa on hyvä lukea vanhoja päiväkirjan sivuja ja huomata kuinka monessa asiassa olemme kasvaneet hengellisesti.

Rukouskävely

Hartaushetki alkaa Raamatuntekstin lukemisella. Sen jälkeen mennään luontoon kävelylle miettimään luettua tekstiä. Jos kävelet asutetulla alueella, kävelyn aikana voit rukoilla ohittamiesi talojen asukkaiden puolesta. Rukoile kävellessäsi hiljaa mielessäsi. Älä anna ympäristön viedä huomiotasi tai ajatustesi harhailuun vaan keskity keskustelemaan Jumalan kanssa.

Mitä muita rukoustopoja on olemassa? Keskustelkaa erilaisista tavoista keskustella ja vietää aikaa Jumalan kanssa.

Kysymyksiä keskusteltavaksi

1. Miten rukouksesta tulee henkilökohtaista?
2. Mitkä eri keinot ovat auttaneet sinua vahvistamaan / rikastuttamaan rukouselämääsi?
3. Miksi rukous auttaa meitä kaikilla elämän alueilla?
4. Miten ympäristö vaikuttaa hartauteen tai rukoushetkeen?
5. Miksi kiitos ja ylistys on rukouksessa tärkeää?
6. Miten psalmi 22 auttaa meitä ymmärtämään Jeesuksen rukousta ristillä?
7. Milloin on sopivaa rukoilla ääneen?
8. Miten voisimme jakaa Jumalan kanssa enemmän elämämme "hyviä" hetkiä pelkkien paniikinomaisten "apua"-rukousten lisäksi?

Lopetus

Pyydä vapaaehtoista oppilasta lukemaan Psalmi 22. Jeesus viittasi psalmin ensimmäisiin sanoihin roikkuessaan ristillä. Psalmi auttaa meitä ymmärtämään sen kirjoittajan kokemuksia. Huomatkaa, että kirjoittaja kuvailee ensin omaa epätoivoaan ja puhuu sitten siitä miten Jumala on auttanut muita ja johdattanut Israelin kansaa monissa vaikeissa tilanteissa. Sitten kirjoittaja kertoo omasta tilanteestaan. Hän ymmärtää, että hänen elämällään on tarkoitus ja pyytää Jumalan apua täyttääkseen tuon tarkoituksen. Jaa oppilaille paperia ja kyniä. Pyydä heitä kirjoittamaan rukouksesta itselleen muistiin kolme asiaa, jotka ovat tänään oppineet. Pyydä heitä sitten kirjoittamaan itselleen suunnitelma siitä miten he voisivat vahvistaa rukouselämäänsä. Ehdota, että he lukevat lapun päivittäin ja pyrkivät soveltamaan kirjoittamia asioita elämäänsä.

Norma J. Sahlin