

opusdei.org

Tunda Teda ja tunda ennast (VII): Hea Ühendus

Meil on „otseühendus Jumalaga, meie Issandaga ... Ta on nii hea, et on meie jaoks alati saadaval ega pane meid kunagi ootama.”

06.07.2022

Mõnikord kuuleb lugusid „punasest telefoniliinist”, mis ühendas kahe üksteisest tuhandete miilide kaugusel asuva suurriigi juhte. Mõte sellest, et saab kohe rääkida kellegagi

nii kaugel, oli toona üsna üllatav, sest mobiiltelefone oli ikka veel raske ette kujutada. Püha Josemaría viitas sellele aastal 1972, kui ta ütles, et meil on „otseühendus Jumalaga, meie Issandaga, palju otsesem ... Ta on nii hea, et on meie jaoks alati saadaval ega pane meid kunagi ootama.” [1]

Meie usk kinnitab meile, et Jumal on alati liini teises otsas. Ja ometi, kui sageli on meil olnud raskusi tema häält kuulda või plaanitud palveaegadest kinni pidada! Mõned inimesed väljendavad oma frustratsiooni, öeldes, et nad „ei saa Jumalaga ühendust”. See valu kogemus võib isegi viia palvetamisest loobumiseni. Ka meie, hoolimata aastatepikkustest suurtest pingutustest palvetada, võime tunda, et me ei tea, kuidas Jumalaga rääkida. Kuigi oleme veendunud, et meil on Temaga otseliin, on meil raske pääseda oma sisemonoloogist

ja jõuda intiimse sidemeni, mida igatseme.

Paavst Franciscus julgustab meid „jääma Jeesusega ühendusse, temaga „võrgus püsima”... Nii nagu proovite mitte kaotada ühendust internetiga, veenduge, et püsiksite ühenduses Issandaga. See tähendab, et te ei katkesta dialoogi, tema kuulamist, oma elu jagamist temaga.” [2] Mida saame teha, et muuta meie palve tõeliselt kahe inimese vaheliseks dialoogiks? Kuidas me saame aastate möödudes jätkuvalt kasvada läheduses Jumalaga?

Kaldalt vaatamine

Pärast ülestõusmist lähevad jüngrid Galileasse, nagu meie Issand oli käskinud pühadel naistel neile öelda: *Seal saavad nad mind näha (Mt 28:10)*. Koidab. Peetrus ja Johannes koos viie teisega sõuavad pärast ebaõnnestunud kalastamisööd maa

poole. Jeesus vaatab neid kaldalt (vrd Jh 21:4). Samamoodi, kui me hakkame palvetama, asetame end Jeesuse kohalolusse, olles kindlad, et Ta ootab meid. Ta vaatab meid kaldalt ja tahab meid kuulata. See võib meid palves aidata, kui kujutleme meie Issandat meid vaatamas. Ja ka meie tahame Teda vaadata: „Et ma sind näeksin; see on palve süda!” [3] Meie dialoog Jumalaga algab siis, kui kaks teineteist armastavat inimest vaatavad üksteist. „Jumalat vaadata ja lasta end Jumalal vaadata: see on palve.” [4]

Kuid me tahame ka kuulata tema sõnu, tajuda, kui väga Ta meid armastab, ja teada, mida Ta meilt soovib. Jüngrid polnud kala saanud, kuid Jeesus räägib nendega. Ta annab neile juhiseid, et nad tühjade kätega tagasi ei tuleks: *Heitke noot paremale poole paati, siis te leiate* (Jh21:6). Head vestlused algavad

sageli harmoonia loomisega juba esimestest sõnadest. Samuti on olulised esimesed palveminutid, sest need annavad tooni meie ülejäänud palvele. Püüdlus pöördumist hästi alustada aitab meil dialoogi elavana hoida.

Seni oli paadis olijate usk nõrk. Kui nad näevad, et nende võrgud täituvad kaladega, kui nad mõistavad, et nende lühike dialoog Jeesusega kannab rohkem vilja kui nende terve öö pingutus, ütleb Johannes Peetrusele: *See on Issand!* (Jh 21:7). See kindlustunne on juba palve algus: Issand on siin, meie kõrval, olenemata sellest, kas oleme tabernaakli ees või mõnes muus kohas.

Nagu Püha Vaim lubab

Jüngrid tulevad kaldale, võrgud täis kala. Seal leiavad nad söelõkke koos ettenägematu hommikusöögiga

leivast ja kalast neid ootamast. Tule ümber istudes hakkavad nad vaikides sööma. Ükski ei *julgenud temalt küsida: „Kes sa oled?”*, sest nad teadsid, et ta on Issand. (Jh21:12).

Vestlusi lõng jääb Jeesuse kätte.

Kindlasti on palve võtmeks lasta Jumalal tegutseda, mitte meie enda jõupingutused. Kui keegi küsis Johannes Paulus II-lt, kuidas ta palvetab, vastas ta: „Sa peaksid küsima Püha Vaimu käest! Paavst palvetab nii, *nagu Püha Vaim lubab tal palvetada.*” [5] Palves võtab initsiatiivi Isik, kellega me räägime.

Pärast end Jumala kohalolusse seadmist peame püüdma „müra välja lülitada” ja tugevdada sisemist vaikust, mis nõuab meiepoolset pingutust. Siis on lihtsam kuulda Jeesuse häält, kes küsib meilt: *Lapsed, on teil kala?* (Jh 21:5) ja kes ütleb meile armastavalt: *Järgne mulle* (Jh 21:19). Katoliku Kiriku katekismus juhib tähelepanu

vajadusele pingutada, et „end lahti ühendada ühenduse loomiseks”, et saaksime rääkida Jumalaga oma südame üksinduses. [6] Pühakud on seda nõuannet sageli korranud: „Jäta oma tegevused mõneks ajaks; varja end mõneks ajaks oma häirivate mõtete eest. Heida nüüd oma koormavad mured kõrvale ja pane ära oma raske töö ... Sisene oma sisemisse meelekambrisse; lülita välja kõik mõtted peale mõtete Jumalast ja nende, mis aitavad sul teda otsida; sulge oma uks ja otsi teda. Räägi nüüd, kogu mu süda! Räägi nüüd Jumalaga, öeldes: *Ma otsin, Issand, sinu palet* (Ps 27:8). Ja tule nüüd, Issand, mu Jumal, õpeta mu südant, kust ja kuidas ta võib sind otsida, kust ja kuidas ta võib sind leida.”[7]

Seda pole alati lihtne teha, sest meie igapäevased ülesanded ja mured mõjutavad tugevalt meie mälu ja kujutlusvõimet ning võivad täita

meie sisemaailma. Nende kadumiseks pole maagilisi vameid ja segajad on tavaliselt vältimatud. Püha Josemaría soovitas meil muuta need osaks meie vestlusest meie Issandaga, „paludes Teda selle eest, mis hajameelsuse põhjustas, nende inimeste eest, ja lastes tegutseda meie Issandal, kes ammutab igalt lillelt alati seda, mida ta tahab.” [8] Meie jõupingutusi segavate tegurite vältimiseks võib aidata ka palve jaoks sobiva aja ja koha otsimine; kuigi me võime palvetada igal pool, ei sobi kõik asjaolud hästi Jumalaga dialoogi alustamiseks või Talle oma siira palvetamissoovi näitamiseks.

Sissejuhatav palve: ühenduse loomine

Jumalaga „ühenduse loomise” hõlbustamiseks soovitas püha Josemaría sissejuhatavat palvet, mida ta sageli kasutas. [9] Need sõnad aitavad meil alustada palvet

usulise teo ja alandliku südamega:
„Ma usun kindlalt, et sa oled siin;”
„Ma austan sind sügava
aupaklikkusega.” Me ütleme
Jeesusele: „Ma tulin sinuga aega
veetma. Ma tahan sinuga rääkida ja
et sina minuga räägid. Ma soovin
palavalt, et see kohtumine aitab mul
sinu tahtega täielikumalt ühineda.”
Öeldes „ma usun kindlalt”,
väljendame me reaalsust, aga ka
soovi; me palume meie Issandal
suurendada meie usku, sest me
teame, et „usk annab palvele tiivad”.
[10]

See usutegu juhib meid otse
austamisele, millega me tunnistame
Jumala suurust ja jätame end tema
kätte. Ja see paneb meid
tunnistama oma vigu ja paluma
Temalt andestust ja armu, sest
„alandlikkus on palve alus”. [11] Me
mõistame oma väiksust tema
suurusega võrreldes, seda, kui
jõuetud me oleme. Palve on tasuta

and, mida me peame paluma. Nagu ütles püha Josemaría: „Palve on inimese alandlikkus, kes tunnistab oma sügavat viletsust ja Jumala suurust. Ta pöördub Jumala poole ja austab Teda kui keegi, kes ootab Temalt kõike ja endalt mitte midagi.”
[12]

Uskumine, austamine, andestuse palumine, abi palumine - meie südame neli liigutust, mis avavad meid „hea ühenduse” saamiseks. Meid võib aidata sissejuhatava palve rahulik kordamine ja iga sõna maitsmine. Võib-olla on hea seda mitu korda korrata, kuni meie tähelepanu on keskendunud meie Issandale. Võib-olla tahame koostada ka oma isikliku sissejuhatava palve ja kasutada seda siis, kui meie süda on kuiv või hajevil. Kui tunneme, et oleme hajameelsed või pea on tühi, võib suulise palve (Meie Isa või mõne muu südant liigutava palve) aeglane kordamine sageli meie tähelepanu

koondada ja mõtteid rahustada: üks, kaks, isegi kolm korda, lausudes seda aeglaselt, sõnadel peatudes või üht neist muutes.

Tule süütamine: dialoog

Esialgne ühendus viib meie palve tuumani: „südamest südamesse dialoogini Jumalaga, millest võtab osa kogu hing: intellekt, kujutlusvõime, mälu ja tahe.” [13] Tuleme tagasi selle varahommikuse stseeni juurde, kus jüngrid on ikka veel üllatunud imelisest kalapüügist. Jeesus teeb lõkke, et valmistada neile hommikusöök. Võime ette kujutada, kuidas Ta otsib õigeid oksid, et tuld põlema saada. Samamoodi, kui vaatame palvet kui väikest lõket, mida tahame näha kasvamas, peame esmalt leidma õige materjali selle süütamiseks.

Materjal, mis meie palvetule sütitab, on tavaliselt meie käsilolevad

ülesanded ja isiklikud asjaolud. Meie rõõm, kurbus ja mure on parim kokkuvõte sellest, mida me oma südames hoiame. Lihtsate sõnadega öelduna on meie vestlusring tihedalt seotud meie igapäevaelu sündmustega, nagu võime ette kujutada tolle Ülestõusmispühade hommikusöögi ajal. Mitte harva tuleb meil alustada, öeldes: „Issand, ma ei tea, kuidas palvetada!” [14]

Kuid kristlase palve ei piirdu ainult omaenda intiimse elu avamisega Jumalale, sest me toidame tuld erilisel viisil Kristuse enda eluga. Meie vestlus Jumalaga on samuti Temast, tema elust maa peal, tema igatsusest lunastuse järele. Veelgi enam, kuna me mõistame, et vastutame kõigi oma vendade ja õdede eest, siis „kristlane ei jäta maailma oma toa ukse taha, vaid kannab inimesi ja olukordi, probleeme, paljusid asju oma südames. Ma võtan nad kõik palvesse.” [15]

Selle lähtepunktiga otsib iga inimene kõige paremini toimivat palveviisi. Kindlaid reegleid pole. Kuid kindla meetodi omamine võib aidata meil teada, mida teha, kuni tunneme, et Jumal võtab initsiatiivi. Nõnda on näiteks on mõne inimese jaoks hea omada kogu nädalaks kindlat palveplaani. Mõnikord pakub meie palve sõnade üleskirjutamine palju eeliseid, et vältida segajaid. Meie palve läheb intensiivse töö ajal ühte teed ja teist teed, kui asjad on rahulikumad. See saab inspiratsiooni ka Kirikus järgitavast liturgilisest ajast. Meile on avatud palju teid: süvenemine mõtisklemisse meie Issanda püha inimlikkuse üle evangeeliumides või mõtisklemine mõne teema üle hea raamatu abil, mõistes, et lugemine võib aidata meie südametunnistust uurida. Mõnel päeval on palumine, kiitus või austus lihtsam. Lühipalvete rahulik kordamine on hea tee, mida järgida, kui meie süda on ärevil; mõnel muul

ajal oleme vait, tajudes, et Kristus või Maarja vaatab meid armastusega. Lõppude lõpuks, ükskõik millisel teel Püha Vaim meid juhatab, viib kõik selleni, et „õppida tundma Teda ja tundma iseennast.” [16]

Tuul ja märjad lehed

Lisaks heale „süütematerjalile” vajame ka teadlikkust takistustest, millega võime kokku puutuda tule põlevana hoidmisel: meie kujutlusvõime tugev „tuul”, mis püüab kustutada nõrka algleeki, ja väikeste hädade „märjad lehed”, mida tahame ära põletada.

Kindlasti on meie kujutlusvõimel meie dialoogis Jumalaga oluline roll. Eriti peame sellele toetuma Issanda elu üle mõtiskledes. Kuid nagu ütles püha Teresa Avilast, on see ka nagu „hullud naised pööningul”, mis võib püüda meie mõtetes üles ehitada fantaasiamaailma. Oma

kujutlusvõime vabaks laskmine viib sageli meie sisemaailma hajumiseni. Seetõttu peame vastu seisma tugevale tuulele, mis võib tule kustutada, ja julgustama seda sütitavalt õrna tuulevinu. Üks detail paistab silma ülestõusnud Issanda kohtumisel oma jüngritega Galilea mere kaldal. Ainult see, kes on kohal olnud Kolgatal, Püha Johannes, tunneb ära meie Issanda. Tema kokkupuude Ristiga on tema nägemist puhastanud, muutes selle vastuvõtlikumaks ja tõe mõistmisel kiiremaks. Kannatus silub palveteed; sisemine suretamine aitab kujutlusvõimel tuld täielikumalt süüdata ja takistab selle muutumist lämmatavaks tuuleks.

Lõpuks peame vastu astuma oma viletsuse „mürgadele lehtedele”. Meie sees on terve „allmaailm” halbadest mälestustest, väikestest vimmadest, haavatavatest punktidest, kadedusest, võrdlusest

teistega, sensuaalsusest ja soovist silma paista, mis koondavad meie tähelepanu iseendale. Meie palve peaks meid viima täpselt vastupidises suunas: unustama oma ego ja keskenduma Temale. Meil tuleb neid afektiivseid puudusi oma palves „tuulutada”, jättes selle rõske maailma valguse, Jumala puhastava soojuse päikese kätte ja öelda Talle: „Vaata seda ja seda; milline katastroof. Ma panen selle siia sinu ette, et saaksid selle puhastada.” Ja me palume Teda, et ta aitaks meil õppida andestama, unustama, rõõmustama teiste inimeste heaolu üle; nägema asjade positiivset külge, tõrjuma kiusatusi ja olema tänulik alanduste eest. Siis aurustab päike rõskuse, mis võib takistada meie vestlust Jumalaga.

Jätkuv soovimine

Ühendus, dialoog, rahulikkus.
Viimased hetked meie palves on

võimalus meile antut „ladustada”, et seda meeles pidada. See pani püha Josemaría mõtlema „kavatsustele, meeleliigutustele ja sisendustelele”, milleni tema palve oli viinud. [17]

Meie Jumalaga peetava dialoogi loomulik tulemus on soov saada paremaks, täita tema Tahet. Püha Augustinus ütles, et see soov on juba hea palve: „Nii kaua, kui sa jätkuvalt soovid, jätkad palvetamist.” [18]

Need head intentsioonid toovad sageli kaasa konkreetsed ja praktilised kavatsused. Igal juhul peaks meie palveaeg aitama meil elada Jumala kohalolekul ülejäänud päeva. Meeleliigutused võivad esineda suurema või väiksema tugevusega; need ei ole alati olulised, kuid kui meie emotsioonid ei ole kunagi meie palvega seotud, peaksime endalt küsima, kuhu me tavaliselt oma südame paneme.

Loomulikult ei pea neid emotsioone alati tundma, sest meeleliigutused võivad tekkida ka meie tahte

rahulike soovide kaudu, nagu siis, kui me „tahame tahta”.

Sisendused on Jumala valgus, mida on hea üles märkida, sest need võivad meid tulevastel palveaegadel palju aidata. Aja jooksul võib neist saada hea „süütematerjal”, mis äratab meie südame, kui see on kuiv, kui oleme tuimad või apaatsed. Kuigi kui need sisendused esimest korda meie südant tabavad, võime arvata, et me ei unusta neid kunagi, kuid tegelikult võib aeg meie mälu sageli nüristada. Seetõttu on hea need üles märkida, kui need on veel erksad ja neid saab erilise jõu ja selgusega kirjalikult jäädvustada. „Need sõnad, mis sind palves rabavad, pea nad meeles ja korda neid aeglaselt palju kordi päeva jooksul.” [19]

Me ei tohi kunagi unustada abi, mida meie taevased liitlased meile pakuvad. Kui tunneme end nõrgana, peaksime pöörduma nende poole,

kes on Jumalale kõige lähemal.
Saame seda teha nii palveaega
alustades ja lõpetades kui ka siis, kui
tunneme, et leek on kustumas. Meile
annab kindlust meie Ema, tema
abikaasa Joosepi ja meie kaitseingli
eriline kohalolek, kes toovad meile
„pühasid sisendusi”. [20]

[1] Püha Josemaría, *märkmed*
perekonna koosviibimiselt, 8.
november 1972.

[2] Franciscus, apostellik
ekshortatsioon *Christus vivit*, nr 158.

[3] Benedictus XVI, *üldaudients*, 4.
mai 2011.

[4] Franciscus, *üldaudients*, 13.
veebruar 2019.

[5] Paavst JohannesPaulus II, *Üle lootuse läve*, Alfred A. Knopf 2005, lk 19.

[6] Vrd *Katoliku Kiriku katekismus*, nr 2725-2729.

[7] Püha Anselm, *Proslogion*, pt 1.

[8] Püha Josemaría, *märkmed perekonna koosviibimiselt*, 21. veebruar1971.

[9] „Mu Issand ja mu Jumal, ma usun kindlalt, et sa oled siin, et sa näed mind, et sa kuuled mind. Ma austan sind sügava aupaklikkusega, ma palun andeks oma pattude pärast ja armu, et veeta see palvehetk viljakalt. Mu pärispatuta Ema, püha Joosep, mu Isa ja Isand, mu kaitseingel, palvetage minu eest.”

[10] Püha Johannes Climacus, *The Ladder of Divine Ascent*, nr 28.

[11] *Katoliku Kiriku katekismus*, nr 2559.

[12] Püha Josemaría, *Vagu*, nr 259.

[13] Püha Josemaría, *Kui Kristus on möödumas*, nr 119.

[14] Püha Josemaría, *Jumala sõbrad*, nr 244.

[15] Franciscus, üldaudients, 13. veebruar 2019.

[16] Püha Josemaría, *Tee*, nr 91.

[17] Püha Josemaría soovitas seda lõpupalvet: „Mu Jumal, ma tänan sind nende heade kavatsuste, meeleliigutuste ja sisenduste eest, mida sa oled andnud mulle selles meditatsioonis. Ma palun sinu abi nende teostamiseks. Mu pärispatuta Ema, puha Joosep, mu Isa ja Isand, mu kaitseingel, palvetage minu eest.”

[18] Vrd püha Augustinus, *Enarrat. Ps.37, 14*.

[19] Püha Josemaría, *Tee*, nr 103.

[20] Püha Josemaría, *Tee*, nr 567.

José Manuel Antuña

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/et-ee/article/tunda-
teda-ja-tunda-ennast-vii-hea-uhendus/](https://dev.opusdei.org/et-ee/article/tunda-teda-ja-tunda-ennast-vii-hea-uhendus/)
(05.08.2025)