

opusdei.org

Sisäistä kasvua epidemian aikana

Viranomaiset ovat kehottaneet jäämään kotiin. Miten kasvaa hengellisesti tänä aikana?

Tarjoamme joukon ideoita ja lähteitä, jotka voivat olla hyödyksi sinulle ja läheisillesi.

2.4.2020

Pyhän Josemarian kirjoja netissä

Kotona vietetty aika on hyvä mahdollisuus rukoilla enemmän ja syventää sisäistä elämää. Rukouksen tukena ja innoituksena voit käyttää

esimerkiksi pyhän Josemarian Tiekirjaa, joka koostuu lyhyistä ja ytimekkäistä ajatuksista. Voit lukea sitä suomeksi tästä.

Toinen hyvä rukous on ruusukko, jossa mietiskellään Jeesuksen elämän eri vaiheita Neitsyt Marian seurassa. Ruusukkorukous soveltuu erityisen hyvin perheen kanssa lausuttavaksi. Voit syventyä ruusukon salaisuuksiin pyhän Josemarian *Pyhä ruusukko* -kirjan kanssa. Se löytyy suomeksi tästä.

Kolmas perinteinen hartaus on ristin tie. Sen rukoileminen paastonaikana on erityisen hyvä tapa valmistautua pääsiäiseen eli ylösnousemuksen juhlaan. Esimerkiksi pyhän Josemarian *Ristin tie* auttaa syventymään Jeesuksen kärsimyshistoriaan elävästä ja koskettavasti (voit ostaa sen esimerkiksi Katolisesta kirjakaupasta).

Messun seuraaminen netistä

Julkiset messut on valitettavasti lakkautettu viranomaisten pyynnöstä. Kristittyinä emme kuitenkaan ole koskaan yksin. Pyhän yhteyden välityksellä olemme jatkuvasti kosketuksissa veljiimme ja sisariimme Kristuksessa. Lisäksi voit rukoilla virtuaalisesti pyhän eukaristian äärellä hyödyntämällä esimerkiksi Pyhän Marian seurakunnan streaming-palvelua.

Messuja voit seurata suomeksi ainakin seuraavista streaming-palveluista:

- Pyhän Marian seurakunnan arkimessu kello 18. Tässä linkki.
- Pyhän Henrikin katedraaliseurakunnan päämessu sunnuntaisin kello 11. Tässä linkki.

Erinomainen tapa hakea Jeesuksen läheisyyttä pyhän eukaristian

sakramentissa on lausua ainakin kerran päivässä ns. hengellinen kommuunio. Hengellisen kommuunion rukous voi olla esimerkiksi seuraava:

Tahdon ottaa vastaan sinut, Herra,
puhtaasti, nöyrästi ja hartaasti,
kaikkein pyhimmän Äitisi tavoin,
pyhimysten hengellä ja innolla.

Muita hengellisen kommuunion rukouksia suomeksi löydät tästä.

Muita perinteisiä rukouksia löytyy Opus Dein kotisivuilta tästä ja hiippakunnan sivuilta tästä.

Monet ovat joutuneet kotitaloudessaan ahtaalle. Novena työn puolesta löytyy tästä.

Ideoita kotikaranteenia varten

Retriitti - rukousta ja hiljaisuutta

Epidemia on tilaisuus viettää myös pidempiä aikoja rauhassa ja hiljaisuudessa, syventyen tavallista enemmän rukoukseen. Tällainen rukoustapa tunnetaan myös nimellä retriitti (tai retretti).

Voit suorittaa retriitin kotona esimerkiksi hyödyntäen isä Oskarin viime jouluna nauhoittamaa Retriitti-podcastia. Se on kuunneltavissa eri podcast-palveluista. Voit lukea siitä enemmän Fides-lehden artikkelista:

"Vietä oma retretti, ihan missä haluat"

Myös isä Oskarin Hetki Jeesukselle -podcast tarjoaa rukoustukea tänä aikana. Siihen tulee joka viikko uusi puolen tunnin mietiskely. Tiedon uusista jaksoista voi tilata helposti omaan puhelimeen Whatsapp-ryhmän kautta (klikkaa vain tätä liittymislinkkiä).

Opus Dein prelaatin kirje ystävyydestä (englanniksi) ja muista viestejä

Opus Dein prelaatti, isä Fernando Ocariz julkaisi viime marraskuussa kirjeen ystäväyydestä. Se tarjoaa erinomaisia ajatuksia myös ystäväyyden rakentamiseksi ja uusimiseksi perheenjäsenten ja muiden läheisten kanssa. Kirjettä ei ole suomennettu, mutta se löytyy englanniksi tästä.

Isä Fernandon suomennetut viestit löytyvät tästä.

Hyvää kirjallisuutta

Kotona vietetty aika sopii erinomaisesti kirjojen lukemiseen. Tässä on muutamia ehdotuksia ja vinkkejä.

Julkiset kirjastot ovat nyt kiinni, mutta netistä löytyy runsaasti vaihtoehtoja. Helsingin kirjastojen

ohjeet e- ja äänikirjapalvelujen käyttöön löytyvät tästä.

Elokuvia ja sarjoja

Hyvät elokuvat ja sarjat ovat myös hieno tapa nauttia ajasta perheen kanssa. Tässä luettelo joistain hyvistä elokuvista.

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/fi-fi/article/sisaista-
kasvua-epidemian-aikana/](https://dev.opusdei.org/fi-fi/article/sisaistakasvua-epidemian-aikana/) (6.8.2025)