

Palveelust Suure Paastu ajal

isa Aleksander Men

SP aeg on meile antud, et võiksime end koguda, keskenduda ja valmistuda ülestõusmise sündmuseks. SP ajal püüdkem tasa teha oma laiskuse ja hajameelsuse jms. tõttu tegemata jäänud tegusid, täites tekkinud hingelised tühimikud.

1. Loobumine lihast on tingimata vajalik. Kõige muu kohta tuleb nõu küsida oma vaimulikult isalt(koguduse preestrilt). Peale selle on hea valida mõni igapäevaelu puudutav nähtus (televiisor, arvuti, mängud, suitsetamine jms.) ja loobuda nendest vähemalt ülestõusmispühadeni.
2. SP ajal lugege läbi kõik 4 evangeeliumi.
3. Loobuge kõigist liigsetest kohtumistest, asjadest, mis viivad mõtted mujale. Puhkuseks valige viisid(näiteks jalutuskäigud, väljasõidud loodusesse jne.), mis ei häiriks hinge tasakaalu.
4. Igapäevaselt lugeda püha Süüria Eefraimi palvet, soovitavalt meditatiivselt, s.t. keskendudes mõttega palve sõnadele. Mõtiskleda tuleks soovitavalt ühe mõtte üle(näit. fraas “Mu elu Issand ja Valitseja”, teema: Kristus, kui minu elu alfa ja oomega, selle mõte, armastus ja eesmärk. Jõuda kasvõi hetkeksi sellele äratundmisele.)
5. Peale Süüria Eefraimi palve lugemise oleks vajalik pühendada iga päev vähemalt 10 minutit, soovitavalt rohkem, palvemõtisklusele. Peamine – mitte lasta Suure Paastu ajal palvemõtiskluseeta mööda ühtegi päeva. Palvemõtiskluseks valige soovitavalt mugav koht ja kehaasend, kuid selle puudumisel ärge loobuge palvest. Mõtiskleda võib ka n.ö. käigu pealt, tööl olles, õhtul, kui kõik on uinunud, ja hommikul – ühesõnaga, kohandudes oludega. Küllalt tähtis on, et miski ei “suruks peale”, ei painaks tunne, et on tarvis midagi pakilist teha, ei vaevaks liiga suur väsimus. Enne palvemõtisklust teeme ristimärgi, kui olud võimaldavad või kutsume mõttes appi Jumala nime; sunnime end lahti ütlema muredest (kõige raskem), tahtepingutusega paneme end Jumala palge ette; teadvustame endale, et kus me ka ei viibiks, oleme ikka Temaga ja Tema palge ees. Pöörame oma näo ikooni või risti poole. Vajalik on, et kogu meie ihu saaks viidud rahu seisundisse, hingamine oleks ühtlane, liigutused ei ole vajalikud, peale ristimärgi tegemise. Seejärel ütleme mõttes ühe fraasi palvest või evangeeliumist (või litaaniast, akafistist, liturgiast – oma valik) ja püüame võimalikult kaua seda hoida oma teadvuses, mõtiskledes selle üle, sukeldudes selle sügavusse, tunnetades selle mitmekülgset seost oma eluga. Alguses tuleb see raskustega. Võimalik, et edenemist on märgata alles kolmandal nädalal. Peamine – mitte loobuda. Ja nii terve SP vältel, iga päev 5 min.hommikul ja 5 min.õhtul. Äärmisel juhul võib aegu muuta, kuid parem on need säilitada. Pole tarvis üllatuda ega kurvastuda, nähes oma hajameelsust, keskendumisvõimetust: kasulik on pidada end algajaks õpilaseks, kes esimest korda asub palvemõtiskluste juurde. Tekstilõigud on hea ette valmistada nädalaks ette. Päeva vabadel hetkedel on hea pöörduda tagasi mõtiskluse teema juurde, olla sellel lainel, justkui valmistudes kohtumiseks. Peamine õnnestumise tingimus – sisemise vaikuse saavutamine, mis on meie lärmakal ajastul kõige raskem.

6. Pärast mõtisklust istume või seisame vaikides ja keskendunult, nagu kuulatades vaikust, ja pärast selle vaikusega südames alustame oma töid, püüdes säilitada vaikuse "kõla" võimalikult kaua.

7. Kõigil SP pühapäevadel püüa osaleda liturgial, mitte hilinedes teenistusele. Enne teenistust tundide lugemise ajal on hea lugeda järgnev palve:

Usun, Issand, kuid kinnita Sina minu usku,
Loodan, Issand, kuid kinnita Sina minu lootust.
Armastan Sind, Issand, kuid puhasta Sina minu armastus,
ja süüta see.
Kahetsen, Issand, kuid Sina aita mul
süvendada minu kahetsust.
Austan Sind, minu Looja,
hüüan Sinu poole ja kutsun Sind.
Aga Sina juhata mind oma tarkusega,
kaitse ja kinnita.
Annan Sinu hoolde oma mõtted, mu Jumal,
lähtugu need alati Sinust.
Olgu minu kätetöö Sinu auks,
ja minu soovid olgu Sinu tahtega kooskõlas.
Valgusta minu mõistust, kinnita tahet,
puhasta ihu, pühitse hinge.
Et ma näeksin oma eksimusi,
et kõrkus mind ei võrgutaks,
aita mul võitjaks jääda kiusatustes.
Et ma annaksin Sulle au
kõik minu elupäevad,
mis Sa oled mulle andnud.
Aamen.

Armulauast osavõtmise sagedus kooskõlasta oma vaimuliku isaga või koguduse preestriga.

8. SP ajal on eriti oluline tugevdada palvet oma lähedaste ja ligimeste eest. Palvetada kõigi eest, kes on haigustes, norus, raskustes, mitte jättes ühtegi juhust selleks kasutamata.

9. Koosta enim austatud pühakute nimestik ja SP vältel pöördu sagedamini nende poole, kui elavate abimeeste ja sõprade poole, pane neile küünlaid, palveta nende pühakujude ees.

10. Peaksid hoiduma ebakorrapärastest tõusudest ja langustest, puhangutest. Just nende eest hoiavad meid rahulikud ja korrapärased palvemõtisklused. Tuleb ennast ohjeldada liigse vaimuliku vaimustuse ilmnemise puhul, mäletades seda, kui sageli selles osaleb mitte vaim, vaid meie kirg. See aitab vältida langusi (kukkumisi).