



avatud taeva all

KONTEMPLATIIVSED

Palvus vabas õhus



- 1* VAIKUSESSE TULEMINE
- 2* ME KOOSNEME AJAST
- 3* SAABUMINE
- 4* KESKENDUMINE JA HINGAMINE
- 5* MEDITATSIION JEESEUSE JALGE EES
- 6* MEIE ISA PALVE
- 7* ÄRAANDMINE JA VASTUVÕTMINE
- 8* ÕNNISTAMINE JA TEELE LÄKITAMINE



Vaikusesse tulemine



Vaikusesse tulemine algab tegelikult juba eelmisel õhtul —
magama minnes. Või isegi veel varem - nädalavahetuse plaane
tehes ja kalendris vabaõhupalvuse/teenistuse/missa jaoks aega
varudes.



JEEESUSE JUURES ON HEA.
SAAME SEAL KOKKU!



ME KOOSNEME AJAST

**Meil on aega nende asjade jaoks,
mida peame oluliseks.**

Aeg on elu mõõdupuu.
Nii kaua kui elame, on meil aega.
Pärast elame igavesti.

Elus me teeme valikuid:

mida teeme, millal teeme, kellega teeme, miks teeme, kas teeme, kuidas teeme.

See, kus me oleme praegu, on valiku või valimata jätmise tulemus.

See, kus me oleme homme, sõltub suuresti sellest, mida valime täna.

Piiblit lugedes pole vaja detailidesse takerduda — pigem luba endasse Jumala südamesoov: Ta tahab, et meil oleks hea elu ja igatseb olla meiega.

**JUMAL ÕHUTAB MEID VALIKUID TEGEMA
(5MS 30:15–20 JA JH 10:9–11).**





Saabumine

Leia endale sobiv paik- laota maha kaasatoodud tekk, istu kivile või kännu peale.

Pööra oma tähelepanu altarile — kui see on selleks puhuks ette valmistatud.

Selle vaatlemine aitab igaühel keskenduda Jumalale ja oma teekonnale koos temaga.



SA SAAD TULLA

SA VÕID OLLA



Keskendumine ja hingamine

HINGA SISSE

KRISTUSE VABASTAV ELU

HINGA VÄLJA

SIND RÕHUVAD KOORMAD

LUBADUS:

"TULGE MINU JUURDE KÕIK, KES
OLETE VAEVATUD JA
KOORMATUD, JA MINA ANNAN
TEILE HINGAMISE."

JEESUS (MT 11:28)

VAIKUS 3-5 MINUTIT

LIHTSALT HINGAME,
TUNNETAME MAAPINDA ENDA ALL,
KUULAME LOODUSE HÄÄLI ENDA
ÜMBER.
ME OLEME SIIN.





MEDITATSIOON JEESUSE JALGE EES

Selle käsu annan ma teile: armastage üksteist!

Jeesus ütles:

Jääge minusse, ja mina jään teisse. Nii nagu oks ei suuda kanda vilja omaette, kui ta ei jää viinapuu külge, nõnda ka teie, kui te ei jää minu külge. Mina olen viinapuu, teie olete oksad. Kes jääb minusse ja mina temasse, see kannab palju vilja, sest minust lahus ei suuda te midagi teha.

Kes ei jää minu külge, heidetakse välja nagu oks, ja ta kuivab. Ja nad kogutakse kokku ja visatakse tulle ja nad põlevad ära. Kui te jääte minusse ja minu sõnad jäävad teisse, siis paluge, mida te iganes tahate, ning see sünnib teile. Selles on minu Isa kirkastatud, et te kannate palju vilja ja saate minu jüngriteks. Nõnda nagu Isa on armastanud mind, olen minagi armastanud teid. Jääge minu armastusse! Kui teie peate minu kärke, siis te jääte minu armastusse, nõnda nagu mina olen pidanud oma Isa kärke ja jään tema armastusse. Seda ma olen teile rääkinud, et minu rõõm oleks teis ja teie rõõm saaks täielikuks.

Minu käsk on see: armastage üksteist, nagu mina olen armastanud teid! Ei ole olemas suuremat armastust kui see, et keegi annab elu oma sõprade eest. Teie olete mu sõbrad, kui te teete, mida ma teid käsin. Ma ei nimeta teid enam orjadeks, sest ori ei tea, mida ta isand teeb. Teid olen ma nimetanud sõpradeks, sest teile olen ma andnud teada kõik, mida ma olen kuulnud oma Isalt. Teie ei ole valinud mind, vaid mina olen valinud teid ja olen seadnud teid, et te läheksite ja kannaksite vilja ja et teie vili jääks. Mida te iganes Isalt palute, seda ta annab teile minu nimel. Selle käsu annan ma teile: armastage üksteist!

Johannese evangeelium 15:4-17



PANEME TÄHELE,
KUIDAS KUULDUD SÕNAD MEIE SEES KÕLAVAD





MEIE ISA PALVE

NII, NAGU JEESUS MEID ÕPETAS

Meie Isa, kes Sa oled taevas,
pühitsetud olgu Sinu nimi.

Sinu riik tulgu,

Sinu tahtmine sündigu
nagu taevas, nõnda ka maa peal.

Meie igapäevast leiba anna meile tänapäev

ja anna meile andeks meie võlad,
nagu meiegi andeks anname oma võlglastele.

Ja ära saada meid kiusatusse,
vaid päästa meid ära kurjast.

Sest Sinu päralt on riik ja vägi ja au igavesti.

Aamen.

JÄÄME JEESUSEGA KOOS ISTUMA



ÄRAANDMINE JA VASTUVÕTMINE

NÄHTAV PALVE

LOODUSEST VÕETUD VÄIKESE MÄRGI — KIVI, LEHE, OKSA VÕI LILLE —
ASETAMINE ALTARILE

LEIVAMURDMINE



Õnnistamine ja teele läkitamine

Kanname Jumala rahu endaga igale poole, kuhu läheme,
jagame seda kõigiga, kellega kohtume!



**"ISSAND ÕNNISTAGU MEID JA
HOIDKU MEID!
ISSAND LASKU OMA PALE
MEIE PEALE JA OLGU MEILE
ARMULINE!
ISSAND TÕSTKU OMA PALE
MEIE ÜLE JA ANDKU MEILE
OMA RAHU!"**