

## Liikuntapapin kehollisia rukouksia seurakunnan eri tilaisuuksiin

### ”Rakas sydämeni”

#### **Saat laittaa kätesi sydämesi päälle.**

”Ruokin sinua kiitollisuudella, elämänilolla ja myönteisellä elämänasenteella.

En myrkytä sinua katkeruudella, välinpitämättömyydellä ja ilkeydellä.

Avaan sinut läheisilleni, en pidä sisälläsi liikaa synkkiä salaisuuksia.

En tukahduta sinua kovalla rasvalla enkä suolalla, huollan sinua hyvillä rasvoilla ja monipuolisella ja säännöllisellä kotiruualla.”

#### **Saat nostaa kätesi ylös kohti kattoa**

”Vien sinut raikkaaseen ilmaan ja annan sinun hengästyä joka päivä ainakin 15 minuutin ajan.

Annan sinun elää täyttä elämää, tarttua mahdollisuuksiin ja ottaa välillä riskejäkin.”

#### **Saat laittaa kätesi ristiin**

”En jätä sinua kotiin murehtimaan ja miettimään liikaa, siihen elämäni on aivan liian lyhyt.

Annan sinulle päivittäin levonhetkiä ja hiljennyn kuuntelemaan, mitä haluat minulle kertoa.”

#### **Saat laittaa kätesi sydämesi päälle**

”Annan sinun olla uskon, toivon ja rakkauden asuinsija ja menen sinä edellä minun jokaiseen päivääni.”

### ”Rakkaat jalkani”

#### **Nostellaan jalkoja vuoron perään ilmaan.**

”Rakas Taivaallinen Isäni, kiitos minun jaloistani. Kiitos, että näillä jaloilla olen saanut kulkea Sinun johdattamana ja varjeluksessa. Anna minun olla apujalkoina sellaiselle lähimmäiselle, jonka omat jalat eivät enää kannaa.”

#### **Pyöritellään nilkkoja molempiin suuntiin.**

”Vie nämä jalat sinne, missä niitä tarvitaan ja missä ne voivat palvella lähimmäistä. Osoita suunta jokaisen päivän askeliin.”

#### **Tömistellään jalkapohjia maata vasten.**

”Ethän anna näiden jalkojen koskaan satuttaa ketään. Rohkaise niitä pysähtymään, kun on liian kiire ja kiiruhtamaan, jos joku tarvitsee juuri nyt minun apuani.”

#### **Taputellaan reisien lihakset edestä, sivuilta ja takaa.**

”Kiitos tästä päivästä, jonka Sinä meille valmistat. Anna jaloilleni luottamusta, että Sinun kanssasi on hyvä kulkea tänäänkin. Kannathan silloin, kun omat jalkani eivät jaksaa. Vie meidät kaikki myös perille tämän elämän päätyttyä Sinun Taivaalliseen kotiisi. Kiitos elämäni mittaisesta matkasta.”

#### **”Rakkaat käteni”**

#### **Pyöritellään hartioita molempiin suuntiin muutaman kerran. Voidaan pyörittää myös koko käsivartta.**

”Rakas taivaallinen Isäni, kiitos minun käsistäni. Kiitos, että näillä käsillä olen saanut tehdä elämäni töitä ja askareita. Anna minun käsieni olla auttavaiset kädet, kädet, joilla voin ilahduttaa lähimmäistä.”

#### **Pyöritellään ranteita molempiin suuntiin.**

”Ohjaa käteni sinne, missä tarvitaan kantajia ja lohduttajia. Rohkaise minua mieluummin tarttumaan kiinni haasteisiin kuin välttelemään ja torjumaan kaikkea vastaan tulevaa.”

#### **Taputetaan käsiä yhteen.**

”Ethän anna käteni koskaan mennä nyrkkiin. Rohkaise laittamaan ne ristiin joka päivä ja kiittämään Sinua kaikesta. Anna käsieni olla Sinulle kunniaksi ja muille iloksi ja avuksi.”

#### **Taputellaan käsien lihakset sekä ojentaja- että koukistajapuolelta, olka- ja kyynärvarresta.**

”Anna käsilleni luottamusta, että Sinun kanssasi on hyvä kulkea tänäänkin. Sinä annat käsilleni työn ja levon. Ethän koskaan päästä minun kädestäni irti.”

#### **Piirretään ristinmerkki omaan rintaan ja otsaan.**

”Kiitos rististä, joka on piirretty minun rintaani ja otsaani on jo pienenä vauvana ja joka piirretään myös minun arkulleni. Ristinmerkki kertoo, että minä kuulun sinulle. Sinun hyviin käsiisi minä saan antaa elämäni. Aamen.”