


PIENI PYHIINVAELLUS

Pyhiinvaellus menetelmänä
kehitysvammaistyössä

Opas työntekijälle





Oppaan on tehnyt Pekka German ja Kirsi Murto osana harjoitteluaan Pyhiinvaelluskeskuksella. Tämän oppaan tavoitteena on, että pienen pyhiinvaelluksen avulla kehitysvammaisten asiakkaiden hyvinvointi, yhdenvertaisuus sekä osallisuus hengelliseen toimintaan paranisi.

Sisällys

1 JOHDANTO	
2 MITÄ ON PYHIINVAELLUS	
3 PYHIINVAELTAJAN AVAINSANAT	
4 PYHIINVAELLUSKESKUS	
5 PIENI PYHIINVAELLUS MENETELMÄNÄ	
6 VALINNAISET ENNAKKOTEHTÄVÄT	
6.1 Ensimmäinen kerta: Tutustutaan pyhiinvaellukseen	
6.2 Toinen kerta: Kivien kerääminen ja puhdistaminen	
6.3 Kolmas kerta: Rukouskivien maalaaminen	
6.4 Neljäs kerta: Vaellussauvojen tekeminen	
7 TOIMINTARASTIT	
7.1 Kiireettömyys ja vapaus	
7.2 Hiljaisuus	
7.3 Hengellisyys	
7.4 Jakaminen ja yksinkertaisuus	
7.5 Huolettomuus	
8 LÄHTEET	



1 JOHDANTO

Tämä opas antaa vinkkejä ja neuvoja pienen pyhiinvaelluksen järjestäjälle. Oppaan tekijät ovat kokeilleet ja kehittäneet pientä pyhiinvaellusta toiminnallisena ja hengellisenä menetelmänä kehitysvammaistyössä. Opas onkin ensisijaisesti suunnattu erityisryhmien kanssa työtä tekeville, jotka haluavat järjestää asiakkailleen pyhiinvaelluselämyksen. Menetelmätarkoituksena on mahdollistaa erilaisten ihmisten osallisuus pyhiinvaelluksessa. Opas auttaa suunnittelemaan ja toteuttamaan pienen pyhiinvaelluksen toiminnallisena rastipolkuna. Oppaassa kuvataan myös ennen pyhiinvaellusta tehtäviä ennakkotehtäviä. Ne ovat valinnaisia lisätehtäviä, joiden avulla voidaan tutustuttaa asiakkaita pyhiinvaelluksen aihepiiriin ja toimintarasteihin. Käsillä tekemisen kautta asiakkaat voivat kokea osallisuutta ja onnistumisen iloa.

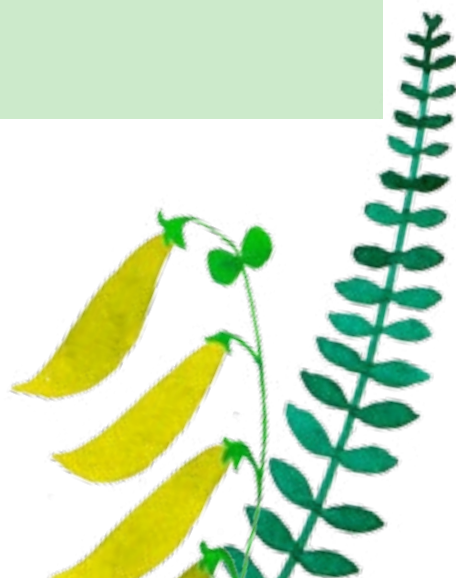
2 MITÄ ON PYHIINVAELLUS

Ihmiset ovat kautta aikojen matkanneet pyhille paikoille. Matkan motiivin ja syvemmän merkityksen on jokainen vaeltaja löytänyt itse. Nykyaikana pyhiinvaellus on alkanut jälleen kiinnostaa ihmisiä. Arkisen aherruksen vastapainoksi halutaan merkityksellisyyttä ja hiljaisuutta. Voidaan sanoa, että pyhiinvaellus on tullut uudelleen. Pyhiinvaellus on usein tehty kävellen, mutta yhtä hyvin sen voi tehdä pyörätuolilla, polkupyörällä tai muulla kulkuvälineellä. Pyhiinvaelluksessa yhdistyy monta asiaa, kuten liikkuminen, luonto, kulttuuri, historia, henkisyys ja pyhän läsnäolon mahdollisuus.

Pieni pyhiinvaellus voi olla hengellinen tai henkinen elämys. Se voi olla tuokio, jossa annetaan aikaa itselle ja Jumalalle. Se voi olla tapahtuma, johon kaikki voivat osallistua. Pyhiinvaelluksella voi saada yhteyden luontoon ja syvempään itseensä. Pyhiinvaellusta ei tarvitse suorittaa, vaan voi antaa Jumalan johdattaa. Matkan aikana voi pohtia pieniä ja suuria kysymyksiä: Mistä olen tulossa ja minne olen menossa?

3 PYHIINVAELTAJAN AVAINSANAT

Pienen pyhiinvaelluksen toimintarastien inspiraationa ja teemana on pyhiinvaeltajan seitsemän avainsanaa, jotka ikään kuin viitoittavat tietä pyhiinvaeltajan mielenmaisemaan. Avainsanat on alun perin muotoillut ruotsalainen pappi ja kirjailija Hans-Erik Lindström. Nämä sanat **kiireettömyys**, **vapaus**, **huolettomuus**, **hengellisyys**, **jakaminen**, **yksinkertaisuus** ja **hiljaisuus** kertovat, että kokemus pyhästä ei ole kahlittuna tiettyyn aikaan tai paikkaan, vaan se voi kietoutua ihan tavallisiinkin hetkiin. Pyhiinvaeltajan avainsanojen syvyydestä kertoo se, että jokainen vaeltaja voi tulkita niitä itse yhä uudelleen ja uudelleen.



kiireettömyys



vapaus



huolettomuus



hiljaisuus



hengellisyys



jakaminen



yksinkertaisuus



4 PYHIINVAELLUSKESKUS

Suomen ensimmäinen Pyhiinvaelluskeskus on toiminut vuodesta 2021 lähtien Turun tuomiokirkossa, yhdessä sen sivukappeleista. Pyhiinvaelluskeskus toimii pyhiinvaeltajien kotina, infokeskuksena ja hiljentymisen paikkana ja sieltä saa tietoa ja vinkkejä pyhiinvaellusreiteistä. Pyhiinvaelluskeskus toimii yhteistyössä Turun kaupungin ja evankelisluterilaisen kirkon kanssa. Lisäksi toimintaan kytkeytyy moninainen yhteistyöverkosto.

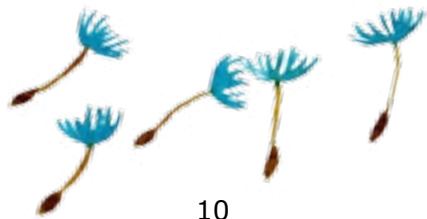
Pyhiinvaelluskeskus järjestää yhteisiä vaelluksia ja tilaisuuksia sekä pyhiinvaelluskoulutuksia yhteistyökumppaneiden kanssa. Keskukseen tehtävänä on koordinoida sekä vahvistaa suomalaisia pyhiinvaelluksia, tukea pyhiinvaellustoimijoita sekä tehdä Suomesta vetovoimainen pyhiinvaellusmaa



5 PIENI PYHIINVAELLUS MENETELMÄNÄ

Pienen pyhiinvaelluksen käyttämisessä asiakastyön menetelmänä tavoitellaan asiakkaiden hyvinvoinnin ja yhdenvertaisuuden tukemista. Sillä voidaan myös edistää asiakkaiden osallisuutta hengellisessä toiminnassa. Ammattilaisen tehtävä on tukea asiakasta ja mahdollistaa hänelle paras mahdollinen, omannäköinen elämä. Kehitysvammaistyössä toiminnallisten menetelmien käyttö on yleistä. Pienessä pyhiinvaelluksessa toiminnallisuus ja hengellisyys yhdistyvät matalan kynnyksen menetelmäksi, jota voidaan käyttää asiakkaiden hyväksi. Pienen pyhiinvaelluksen etuna on vähäinen resurssien tarve sekä työntekijän mahdollisuus koostaa toiminnasta sopivan kokoinen paketti.

Pienestä pyhiinvaelluksesta voit saada monelle toimintakerralle tekemistä, jos toteutat sen yhdessä asiakkaiden kanssa pienimuotoisena projektina. Ennen varsinaista pyhiinvaelluspäivää voit valmistaa vaelluksella käytettäviä tarvikkeita. Näin pyhiinvaelluksen käsitettä voi avata asiakkaille vähän kerrallaan. Tästä lisää seuraavassa luvussa.



Huomioitavia asioita:

- Pohdi, teetkö valinnaisia ennakkotehtäviä yhdessä asiakkaiden kanssa.
- Suunnittele pyhiinvaelluksen reitti.
- Kulje suunnittelemasi reitti läpi ennen toteutusta ja harjoittele rastien vetäminen ilman asiakkaita.
- Huolehdi, että suunnittelemasi pieni pyhiinvaellus on turvallinen, saavutettava ja osallistava.



6 VALINNAISET ENNAKKOTEHTÄVÄT

6.1 Ensimmäinen kerta:

Tutustutaan pyhiinvaellukseen

Tarvikkeet: Kuvia pyhiinvaelluksesta, ristin teko välineet esim. puutikkuja ja narua. Virsikirja tai loppuvirren sanat.

Kerro, että valmistaudumme tulevaan pieneen pyhiinvaellukseen. Kerro, että pyhiinvaellus on matka, jolla voi miettiä hengellisiä asioita ja Jumalaa. Pyhiinvaellus auttaa ihmistä syventämään omaa hengellisyyttään.

Ensimmäisellä kerralla voi kertoa erilaisista pyhiinvaellusreiteistä, näyttää kuvia tai katsoa virtuaalista pyhiinvaellusta osoitteesta <https://pyhiinvaellus.360tour.fi>. Lisäksi voi tutustua pyhiinvaelluskeskuksen sivuihin.

Kädentyönä voisi olla oman pienen matkaristin tekeminen, jota voi kuljettaa mukana vaelluksella.

Loppuvirsi 499, Jumalan kämmenellä. Tämä lauletaan jokaisen kerran päätteeksi.



6.2 Toinen kerta: Kivien kerääminen ja puhdistaminen

Tarvikkeet: Pusseja tai kestokassi, johon kivet kerätään.

Aluksi sinun pitää tietenkin hankkia sopivat kivet, joista voit maalata rukouskiviä. Rukouskivien aihioiksi käyvät esimerkiksi kaupasta ostettavat koristekivet. Kiviä voit myös etsiä luonnosta itsekin. Asiakkaiden kanssa tästä voi tulla hauska tehtävä. Osallistujille kannattaa kertoa, että rukouskiviä käytetään myöhemmin pyhiinvaelluksella rukouksen apuna.

Muista kuitenkin, että lain mukaan maa-ainekset kuuluvat maanomistajalle, ja niiden keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa. Yksittäisten pienten kivien keräilyä ei vallitsevan käytännön mukaan kuitenkaan pidetä varkautena tai hallinnan loukkauksena. Monen henkilön tarpeisiin kiviä ei siis parane ottaa ilman lupaa. Rukouskiviä tarvitaan 6 kiveä asiakasta kohti, koska pyhiinvaelluksen rukouskivirastilla asiakas saa valita kuudesta eri värisestä kivistä haluamansa. Valitse sopivan kokoisia, noin 3-4 cm kokoisia kiviä rukouskiviksi. Kivet saisivat olla aika pyöreän muotoisia ja sileitä, jotta niitä on mukavampi käsitellä ja maalata. Kivet kannattaa puhdistaa ja kuivata huolella ennen seuraavaa vaihetta, eli kivien maalaamista.



6.3 Kolmas kerta: Rukouskivien maalaaminen

Tarvikkeet: Kiviä, akryylimaalit, pieniä maalisuteja, pintojen suojaksi esimerkiksi sanomalehteä tai suojaliina.

Esimerkissämme käytetään kuutta eri väriä kuvaamaan rukouksen aiheita. Ennen maalaamisen aloitusta kannattaa suojata maalaustason pinta esimerkiksi sanomalehdellä tai suojaliinalla. Kädet voit suojata kertakäyttökäsineillä ja vaatteet suojaessulla. Käytä myrkyttömiä maaleja, esimerkiksi harrastekäyttöön tarkoitettuja akryylimaaleja. Akryylimaalit liukenevat veteen tuoreina, joten roiskeet kannattaa heti pyyhkiä pois kostealla pyyhkeellä. Levitä maali tasaisesti siveltimellä. Jos käsittelet maalatut kivet vielä lakalla, tulee värityksestä paremmin vettä ja käsittelyä kestävä.

Rukouskivimaljaksi voit valita sellaisen astian, joka miellyttää silmää ja joka sopii esteettisesti tilaan ja tilanteeseen. Rukouskivien pudottaminen astiaan tuottaa äänen. Pohdi, miten ääni voi vaikuttaa esimerkiksi äänille yliherkkiin asiakkaisiin. Maljan pohjalle voi laittaa esimerkiksi huopakankaan ääntä vaimentamaan. Maljan täyttäminen vedellä vaimentaa kiven pudottamisesta koituvaa ääntä.



Kaikki maalit eivät kuitenkaan kestä vedessä likoamista. Kokeile, miten maalatut kivet kestävät vettä, ennen kuin käytät niitä asiakkaiden kanssa.

Maalatut, iloisen väriset rukouskivet voivat muistuttaa karamelleja tai marjoja. Joitakin asiakkaita se voi houkuttaa laittamaan kiven suuhunsa. Ota tämä huomioon, kun käytät rukouskiviä asiakkaiden kanssa.



6.4 Neljäs kerta: Vaellussauvojen tekeminen

Tarvikkeet: Saha, harjanvarsia tai luonnosta kerättyjä oksia, koristelutarvikkeita.

Pyhiinvaeltajan perinteiseen varustukseen kuuluu vaellussauva. Pienellä pyhiinvaelluksella vaellussauvakin voi olla pieni. Asiakkaiden kanssa yhdessä tehtävä oman vaellussauvan koristelu on mukavan toimintatuokion aihe. Kuten rukouskiviä, myös vaellussauvan materiaalia voit hankkia kaupasta tai etsiä luonnosta yhdessä asiakkaiden kanssa. Muistathan, että jokaisenoikeuksien perusteella et saa kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita, etkä myöskään ottaa maastosta kuivunutta tai kaatunutta puuta. Huolehdi siis siitä, että sinulla on maanomistajan lupa kerätä puuta.

Lahoa puuta ei kannata valita, vaan valitse mieluummin hyvin kuivuneita ja siistejä oksia tai rankoja. Leikkaa sivuhaarat ja -oksat pois. Voit halutessasi kuoria kappaleet, jolloin ne muistuttavat enemmän vaellussauvoja. Kappaleet kannattaa siistiä, tarvittaessa jopa pestä vedellä ja harjalla. Anna kappaleiden kuivua kunnolla.



Sahaa materiaalista noin 40 cm mittaisia pätkiä. Nämä pätkät jaetaan asiakkaiden kesken. Sauvat voidaan koristella esimerkiksi luonnonkuitu- tai villanarulla. Värikkäät narut näyttävät hienoilta sauvan ympäri kiedottuna. Naruihin voi pujotella puuhelmiä tai muita koristeita. Kulkusia tai tiukuja lisäämällä saa vaellussauvat helisemään. Harkitse, mitkä koristeet sopivat oman pyhiinvaelluksenne tunnelmaan.

Narut voi solmia tiukasti kiinni sauvoihin, ja kiinnityksen voi varmistaa askartelu- tai puuliimalla. Kannattaa valita sellainen liima, joka on kuivuttuaan kirkasta. Sauvoihin voi kiinnittää myös kartongista tai puulevystä tehdyt nimikyltit, jotta asiakkaiden sauvat eivät menisi sekaisin. Toiselle puolelle voisi kirjoittaa Raamatunlauseen. Kyltit voisi myös laminoida, jotta ne kestävät paremmin käyttöä. Näin jokainen löytää oman vaellussauvansa, kun tulee aika lähteä pienelle pyhiinvaellukselle.

7 TOIMINTARASTIT

7.1 Kiireettömyys ja vapaus

Aloitusrastilla yhdistyvät pyhiinvaelluksen avainsanat kiireettömyys ja vapaus. Kerro asiakkaille reitistä ja sen varrella odottavista tehtävistä.

”Pyhiinvaelluksella voit antaa rauhaa omalle mielelle ja aikaa Jumalalle. Reitillä kuljetaan rauhalliseen tahtiin, vailla kiirettä. Kuunnellaan, mitä omalle mielelle ja keholle kuuluu tänään. Hitaasti kulkien voit havaita ympärilläsi jotain sellaista, mitä emme arjen kiireessä ehdi huomaamaan. Anna kehosi ja mielesi rentoutua. Ennen lähtöämme rukoilemme alkurukouksen meidän matkallemme.”

”Hyvä Jumala. Siunaa tämä maa jalkojeni alla. Siunaa polku, jota lähdemme kulkemaan. Siunaa sydämeni, ja kaikki tunteet, joita tunnen. Siunaa myös ne tunteet, jotka olen sydämeeni kätkenyt. Anna minulle valoa ja toivoa sekä rohkeutta. Jumala, minä kiitän sinua tästä tulevasta matkastani ja kanssakulkijoistani. Aamen.”
(German ja Murto, 2023.)

7.2 Hiljaisuus

Tarvikkeet: Raamattu tai Raamatun kohta kirjoitettuna paperille.

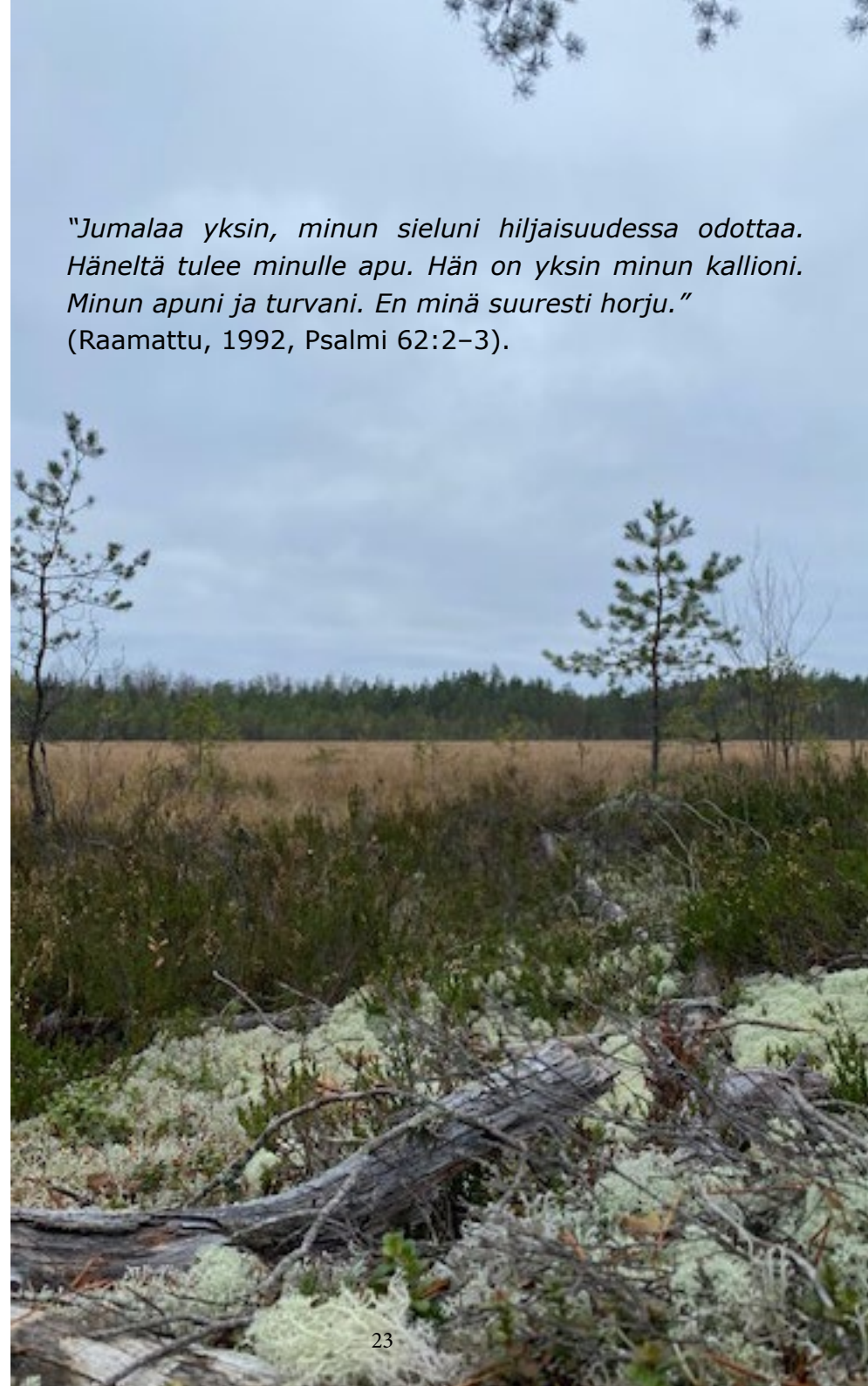
Rastin aiheena on hiljaisuus. Kannusta asiakkaita hiljentymään ja kuuntelemaan hiljaisuutta. Asiakas voi osallistua rastille, vaikka hän olisi kuulovammainen tai ei kommunikoi puheella. Tärkeää on pysähtyä hetkeksi ja keskittyä olemaan läsnä hetkessä. Hiljaisuus on mielen hiljaisuutta.

"Hiljaisuudessa voit huomata paljon sellaista, mihin et yleensä kiinnitä huomiota. Nyt on aikaa pysähtyä ja kuunnella, minkälaisia ääniä ympäriltä kuuluu. Halutessaan voi nojata puuhun, istua kannolle tai tunnustella luonnossa olevia oksia, lehtiä ja kasveja. Voi myös sulkea silmänsä pieneksi hetkeksi."

Hetken hiljaisuuden jälkeen voi sanoa ääneen, miltä hiljaisuus tuntui ja kuuluiko uusia ääniä. Ennen matkan jatkumista, luetaan vielä pieni teksti Raamatusta, Psalmista 62:



"Jumalaa yksin, minun sieluni hiljaisuudessa odottaa. Häneltä tulee minulle apu. Hän on yksin minun kallioni. Minun apuni ja turvani. En minä suuresti horju."
(Raamattu, 1992, Psalmi 62:2-3).

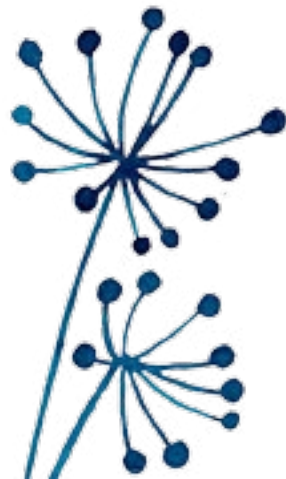


7.3 Hengellisyys

Tarvikkeet: Risti, vesimalja, rukouskivet, Raamattu tai Raamatun kohta kirjoitettuna paperille, rukouskivien värit tulostettuna alttarille

"Pyhiinvaelluksen avainsana hengellisyys vie tällä vaelluksella rukouskivialttarin äärelle. Alttarilla on risti, vesimalja sekä erivärisiä kiviä omissa astioissaan. Näitä kiviä kutsutaan rukouskiviksi. Tällä rastilla voi rukoilla eri asioiden puolesta rukouskivien avulla."

Rukouskiviä on kuusi eri väriä, joista jokaisella on oma aiheensa: vihreä - toivo, keltainen - jokapäiväinen arki, sininen - minä, musta - suru ja murhe, punainen - rakkaus ja ilo, valkoinen/kirkas - oma rukous. Lopuksi luemme Raamatusta 1. Pietarin kirjeestä:



"Heittäkää kaikki murheenne Hänen kannettavakseen, Hän pitää teistä huolen." (Raamattu, 1992, 1. Pietarin kirje 5:7).



7.4 Jakaminen ja yksinkertaisuus

Tarvikkeet: Raamattu tai Raamatun kohta kirjoitettuna paperille, keppejä / puuklapeja, käpyjä, köysi, (nauloja ja vasara)

Pyhiinvaelluksen avainsanat jakaminen ja yksinkertaisuus yhdistyvät tällä rastilla. Jakaminen, rakennetaan yhdessä yhteinen Jerusalemin eli labyrintti luonnosta löytyvillä materiaaleilla. Labyrinttia voidaan kutsua myös nimellä jatulintarha. Yksinkertaisuus, luonto antaa meille tarvittavat materiaalit. Kävyt, kepit, kivet.

Tällä rastilla on maahan kiinnitetty Jerusalemin ääri viivat kirkkaan värisillä naruilla valmiiksi, jotta rakentaminen on helpompaa ja siinä on jo valmiiksi huomioitu kulkureitin riittävä leveys. Tarkoituksena on, että kaikki saavat osallistua ja olla osallisina.

Jokainen ottaa laatikosta haluamansa materiaalin ja käy laittamassa valitsemaansa kohtaan köysien päälle. Materiaalit on lajiteltu jokainen omaan kassiinsa. Yhdessä rakentamalla saamme olla luomassa jotain uutta ja jakaa rakentamisen iloa toisillemme. Ennen kuin kuljetaan Jerusalemin läpi, luetaan Raamatusta Psalmiteksti:

"Herra, sinä olet minut tutkinut. Sinä tunnet minut. Missä olenkin, minne menenkin. Sen sinä tiedät. Jo kaukaa sinä näet aikeeni."

(Raamattu, 1992, Psalmi139:1-2).

Jerusalemin läpi kuljettua keskustellaan lyhyesti tunnelmista "matkalta" Miltä tuntui?



7.5 Huolettomuus

Tarvikkeet: Köyttä

Kuljetaan vielä köysisillan kautta. Köysisilta koostuu kahdesta köydestä, toinen on kiinnitetty maahan niin, että sen päältä on turvallista kulkea ja toinen kahden puun välissä, vyötärön korkeudella, ikään kuin sillan kaiteena. Huomioi, että rasti olisi saavutettava myös liikkumisen apuvälineitä käyttävälle. Päästyämme sillan yli, laulamme lopuksi virren Jumalan kämmenellä, virsi 499 virsikirjasta.

Avainsanoista huolettomuus kertoo siitä, että on vapaa huolista ja murheista. Tämä rasti on matkan viimeinen ja puhutaan siitä, että olemme saaneet matkan aikana rukoilla eri asioiden puolesta, hiljentyä ja saaneet kulkea Jumalan luomassa kauniissa luonnossa. Pohditaan yhdessä, onko olo nyt levollisempi ja mieli keveämpi ja virkeämpi kuin ennen matkalle lähtöä. Puhutaan myös siitä, miten Jumala pitää huolen luonnosta ja meistä kaikista. Rukouksen jälkeen kerrotaan, että pyhiinvaellus on päättynyt ja kiitetään kaikkia osallistujia.

”Rakas Jumala. Anna minulle valoa ja toivoa sekä rohkeutta. Jumala, minä kiitän sinua tästä matkasta ja kanssakulkijoistani. Aamen.” (German ja Murto, 2023.)



8 LÄHTEET

German, P., Murto, K. (2023). Pieni pyhiinvaellus, pyhiinvaellus menetelmänä kehitysvammaistyössä [Julkaisematon käsikirjoitus].

Raamattu. (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.

Virsikirja. (i.a.). Jumalan kämmenellä. Saatavilla 13.8.2023
<https://virsikirja.fi/virsi-499-jumalan-kammenella/>

Pyhiinvaellussuomi. (i.a.-a). Materiaalipankki.

Rukousmateriaali. Saatavilla 12.8.2023
https://pyhiinvaellussuomi.fi/wpcontent/uploads/2022/05/Viestipyhiinvaellus_valmis_netti_aukeama_72.pdf

Pyhiinvaellussuomi. (i.a.-b). Tietoa. Pyhiinvaellus on matka. saatavilla 12.8.2023
<https://pyhiinvaellussuomi.fi/tietoa/>

teksti: Pekka German, Kirsi Murto
valokuvat: Roosa Karhu & Kirsi Murto
taitto ja kuvitus: Tuuli Sundén-Uusimäki

