

DIAK

Silja Haavisto

Annakaisa Remula

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö, 2024

Pyhiinvaellus kohti hengellistä tasapainoa

Paikkaan sitoutumaton pyhiinvaellusreitti

TIIVISTELMÄ

Silja Haavisto, Annakaisa Remula
Pyhiinvaellus kohti hengellistä tasapainoa
Sivut 32, liitteet 1
Syksy 2024
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK), diakoniatyö,
Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda paikkaan sitoutumaton pyhiinvaellusreitti, jonka sielunhoidolliset ja hengelliset piirteet edistävät kuntoutumista, tarjoavat hoivaa ja tuovat eheyttä. Pyhiinvaellusreitti antaa mahdollisuuden tutustua lääkkeettömään ja hengellisesti tasapainottavaan kokemukseen esimerkiksi työuupumukseen sairastuneelle. Teoreettisessa viitekehyksessä kuvattiin hiljaisuuden, luonnon, pyhiinvaelluksen ja rukouksen hyvinvointivaikutuksia.

Opinnäytetyön kehittämismenetelmänä käytettiin yhteiskehittämisen menetelmää. Pyhiinvaellusreitti koottiin pyhiinvaelluksen avainsanojen ympärille. Pyhiinvaelluksen avainsanat ovat yksinkertaisuus, vapaus, kiireettömyys, hiljaisuus, huolettomuus, jakaminen ja hengellisyys. Avainsanoilla on omat symbolit, joista pyydettiin piirtäjää piirtämään uniikit kuvat työtä varten. Kuvat muutettiin digitaalisiksi versioiksi jatkokäyttöä varten. Musiikkiosiot toteutettiin QR-koodeina.

Syksyllä 2024 testattiin pyhiinvaellusreittiä sanallisen palautteen muodossa. Palautetta kysyttiin Huittisten seurakunnan työntekijöiltä, yhteistyötaholta ja pyhiinvaelluksen asiantuntijalta. Palautteen jälkeen pyhiinvaellusreitintä kehitettiin edelleen käyttöön sopivimmiksi. Käytännössä pyhiinvaellusreittiä päästään kokeilemaan keväällä 2025.

Yhteistyötahona toimi Hiljaisuuden ystävät ry ja pyhiinvaellusreitti luovutettiin heidän käyttöönsä.

Asiasanat: hengellisyys, hiljaisuus, hyvinvointi, pyhiinvaellus, rukous, sielunhoito

ABSTRACT

Silja Haavisto and Annakaisa Remula
A pilgrimage towards spiritual balance
Pages 32, attachment 1
Autumn 2024
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor of Social Services
Bachelor of Health Care

The aim of the development-oriented thesis was to design a pilgrimage route that is unbound in place which pastoral and spiritual features promote rehabilitation, provide care and bring integrity. The pilgrimage route provides an opportunity to get acquainted with a non-pharmacological and spiritually balancing experience, for example, for a person suffering from burnout. Theoretical framework described the well-being effects of silence, nature, pilgrimage and prayer.

The method of co-creation with partner was used as the method of developing the thesis. The pilgrimage route was compiled around keywords of pilgrimage which are simplicity, freedom, slowing down, silence, carefreeness, sharing and spirituality. These keywords have their own symbols, from which the a professional drawer was asked to draw unique images for the work. Images were converted into digital versions for further use. Music sections were implemented as QR codes. In autumn 2024, the pilgrimage route was tested in the form of verbal feedback. Feedback was collected from Huittinen parish employees, partners and pilgrimage experts. After the feedback, the checkpoints on the pilgrimage route were further developed to be the most suitable for use. In practice, the pilgrimage route will be tested in spring 2025.

The thesis project partnered with the Friends of Silence (The Finnish Retreat Association) as a working life partner and the pilgrimage route was handed over to them.

Key words: spirituality, silence, well-being, pilgrimage, prayer, soul care

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 HENGELLISYYS TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN KULMAKIVENÄ....	6
2.1 Luonto terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä.....	6
2.2 Pyhiinvaellus	7
2.3 Sielunhoito	9
2.4 Tervehdyttävä luontoyhteys ja hengellinen tasapaino.....	11
2.5 Hiljaisuus.....	12
2.6 Rukous ja hengellisyys.....	13
3 TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
4 PYHIINVAELLUS KOHTI HENGELLISTÄ TASAPAINOA	16
4.1 Pyhiinvaelluksen avainsanat.....	16
4.2 Pyhiinvaelluksen keskeiset teemat	18
4.3 Pyhiinvaellusreitin suunnittelu ja toteutus.....	19
5 EETTISET LÄHTÖKOHDAT	21
6 POHDINTA	22
6.1 Pohdintaa.....	22
6.2 Ammatillinen kehittyminen	24
6.3 Jatkokäyttö ja kehitysehdotuksia.....	26
LÄHTEET	28
LIITE 1. Pyhiinvaellusreitti.....	31

1 JOHDANTO

Pyhiinvaellus tulkitaan ilmiöksi, jota voi tutkia monella eri tavalla. Ikuinen pyhän arvoitus on läsnä siinä, mikä on pyhää kenellekin. Pyhiinvaelluksesta sanotaan, että tarkoitus ei ole matkan pituus, vaan itse matka, jolle kuitenkin voidaan määritellä erilaisia tavoitteita. Pyhiinvaellus on erityisesti ikivanha, mutta ajassa elävä ilmiö, jossa ihminen pääsee pysähtymään pyhän äärelle omasta lähtökohdastaan käsin, niin kauas, mutta niin lähelle. (Aalto, ym. 2022, s. 14–15.)

Kiireen, tehokkuuden, metelin ja ärsyketulvan seurauksena äärimmilleen vedetty ihminen kadottaa itsensä. Sydän ja mieli eivät enää pysy perässä, kun ruumis jatkaa juoksemista. (Pirttimaa, 2018, s. 15.) Esimerkiksi Työterveyslaitos ilmoittaa, että maamme työntekijöistä 17 prosenttia kokee stressioireita paljon tai melko paljon (Työterveyslaitos, i.a.). Julkinen sektori tarjoaa erilaisiin ihmisen psyykkisen pahoinvoinnin lääkkeeksi esimerkiksi maksullisia terapioiden ja lääkkeitä (Rovasalo ym., 2023). Luonnossa korostuu toiminnallisuus ja osallisuus, jotka edistävät onnistumisen kokemuksia ja vastuunottoa. Green care -ajattelun mukaan, se voisi olla hyvä vaihtoehto lääkkeelliselle hoidolle. Toimintaympäristönä luontoa voidaan ajatella hyvänä työkaverina, jolta saa aina apua ja tukea asiakkaiden hyvinvoinnin parantamiseen. (Salovuori, 2014, s. 85–89.)

Pyhiinvaellusmatkalla kohti hengellistä tasapainoa yksilö voi tarkastella oman hengellisen elämänsä kasvua jumalasuhteessa ja sitä miten hänen jumalakuvansa voi kehittyä. Hengellinen tasapaino on vuosien mittainen prosessi, jossa myös oma minäkuva muuttuu. Pyhiinvaellusmatka voi olla alkava sykäys Jumalan pyhyyden tarkasteluun ja pyhän läsnäolon tuntemiseen rukouksen ja hiljaisuuden avulla. Tämä matka voi olla myös eheyttävä hetki, jossa Raamatun sana, rukoukset ja musiikki puhuttelevat pyhiinvaeltajaa ja antavat mahdollisia vastauksia elämän moninaisissa kysymyksissä. (Kettunen, 2013.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda pyhiinvaellusreitti, joka tuo apua siihen, että ihmisen, joka etsii kokonaisvaltaista rauhaa elämäänsä ja hengellistä

tasapainoa, voisi saavuttaa sen. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä kuvattiin pyhiinvaellusmenetelmän kehittämisen prosessia. Työn tilaajana ja työelämäyhteistyökumppanina toimii Hiljaisuuden ystävät ry.

2.1 Luonto terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä

Luonto voi olla kokonaisvaltaisesti ihmistä hoitava ja tasapainottava ympäristö. Lääkärin määräämien ”metsäkylpyjen” avulla hoidetaan muun muassa stressiä, masennusta ja aikuistyyppin diabetesta. Tutkimustuloksissa nousevat esiin myönteinen muutos mielenterveyttä suojaavissa osatekijöissä, kuten rentoutuminen, energisyys, ongelmanratkaisukyky, itseä kohtaan koetut tunteet sekä hyväntuulisuus. (Pitkänen, 2016.) Oli luontoympäristö sitten lähimetsässä, tunturissa tai aavan meren rannalla, voi sillä olla elvyttävä ja terapeuttinen vaikutus. Luomakunnan äärellä psyykkinen hyvinvointi lisääntyy ja oma terveys koetaan vahvemmaksi. (Salonen 2010, s. 60.) Nylander (2018, s. 147–148) kirjoittaa myös, että kävelyä tutkineet tutkijat ovat kertoneet samoista vaikutuksista. Kävelyllä erityisesti metsässä, ihminen huomaamattaan tekee asioita, jotka parantavat hapenottokykyä, verenpainetta ja vähentää erilaisiin sairauksiin sairastumista.

Terveiden edistämisessä ja potilaiden sairaanhoidossa hengellisellä hoitotyöllä on merkittävä vaikutus potilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemisessa, kuntoutumisessa ja paranemisessa. Tutkimuksen mukaan hengelliset keskustelut vaikuttivat potilaiden tuntemuksiin ja kokemuksiin tuntea itsensä psyykkisesti vahvemmiksi ja hyväksymään elämänsä vastoinkäymisiä paremmin. Masentuneisuus, ahdistus ja henkinen kipu väheni. He kokivat hengellisten keskustelujen kautta löytävänsä rauhan ja tasapainon elämäänsä. Heille syntyi tuntemus siitä, että sairaanhoitaja voisi tukea ja auttaa heitä pysymään vahvoina. Potilaan kokema henkisyys ja rauha voivat vaikuttaa myös motivaatioon ja auttaa heitä saavuttamaan tavoitteensa kuntoutumisessa. (Cone & Giske 2022, s. 29.)

Toiminta erilaisissa luontoympäristöissä lisää tunnetta asiakkaiden osallisuudesta. Toiminnallisuus luonnossa tai muuten osallisuus esimerkiksi vuoden kierron vaiheisiin, edistää terveyden tukemista ja vähentää eriarvoisuutta. Osallisuus ajankulkuun muistuttaa myös asiakkaita elämän

rajallisuudesta, joka voi olla osa kuntoutuksen tavoitteita. Luontotoiminnassa kuntoutuksen näkökulmaksi voidaan ajatella voimavarojen vahvistaminen ja ongelmien vähentäminen. Nykyisin useat hoitosuositukset sisältävät asiakkaiden oikeuksia, joiden mukaan voi ottaa esiin myös eksistentiaaliset kysymykset. Luontoympäristö mahdollisuuden pysähtyä pohtimaan omia elämänkysymyksiä. Tällainen elämän reflektointi voi vahvistaa omaa hengellisyyttä, joka aktivoituu luontoympäristön vaikutuksesta. (Salovuori, 2014, s. 80–83.)

Green care -toiminnassa korostuvat osallisuuden ja vastuullisuuden merkitys. Menetelmä perustuu luontolähtöisyydelle, jossa luontosuhde, kokemuksellisuus ja osallisuus toimivat yhdessä. Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu psyykkisistä, fyysisistä, sosiaalisista ja hengellisistä osa-alueista. Kun työtä tehdään ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti, ottaen huomioon asiakkaan yksilöllinen tuki, voidaan vaikuttaa yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hyvinvointivaikutusten taustalta löytyy erilaisia elementtejä, jotka ovat sidoksissa toisiinsa. Esimerkiksi esteettiset elämykset, monipuoliset aistikokemukset, luonnon elementit, toiminnallisuus, mahdollisuus säädellä sosiaalista kanssakäymistä ja tilaan liittyvät kokemukset. (Kahilaniemi & Löf, 2021, s. 5–10.)

Rukoilulla on myös tutkimusten mukaan ollut vaikutusta muun muassa sydäntautipotilaisiin, joiden puolesta rukoiltiin. Kävely ja rukoilu luonnossa, jossa rukousta eletään jokaisen askeleen ja henkäyksen rytmissä, vahvistaa rukouksen voimaa. (Nylander, 2018, s. 224–225.)

2.2 Pyhiinvaellus

Pyhiinvaellus on vanha ilmiö, joka on elänyt maailman kulttuureissa eri tavoin. Sen lisäksi, että käsitykset ja kokemukset pyhyydestä ovat monimuotoisia ja ajassa eläviä, antaa jokainen vaeltaja sille oman merkityksensä. Oman henkilökohtaisen matkan aikana vaeltaja liittyy osaksi ikivanhaa perinnettä ja sen myötä myös perinne muuttuu uudenaikaiseksi. (Aalto ym., 2022, s. 11.)

Pyhiinvaellus on siis samaan aikaan ikivanhaa ja ajassa elävää perinnettä, jossa yhdistyy pyhien paikkojen merkitys ja ihmisen oma sisäinen halu etsiä hiljaisuutta. Pyhiinvaellukseen kuuluu vahvana osana kulttuurihistoria, liikkuminen, hengellisyys, luontokohteet, historialliset tiet ja polut, pyhät paikat ja rakennukset. (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-a.)

Pyhiinvaelluksella pyhä on läsnä ihmisessä ja ihminen uskoo koko kehollaan. Kehon ollessa liikkeessä on hengellä mahdollisuus ja tilaa vaellella. Pyhiinvaellus on matka, jossa olennaisinta ei ole matkan pituus, vaan matkanteko hiljaisuuden, rauhoittumisen ja pyhän äärellä. (Jansa, 2011, s. 8, 47) Pyhiinvaellus on eräänlaista kulttuurimatkailua, vaikka siinä korostuukin matkanteko omaan itseen. Pyhiinvaellukselle lähtevät ihmiset kaipaavat elämäänsä merkityksellisyyttä, hiljaisuutta ja aitoja kokemuksia. Pyhiinvaelluksella voi suorittamisen sijaan keskittyä siihen, että koko ajan ei tapahdu jotain. (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-a.) Aalto ym. (2022, s. 14) painottavat, että matkan pituuden sijaan kulkemisen mielentila ja kulkijan oma halu olla pyhiinvaeltaja toteutuvat.

Pyhiinvaellus yhdistää erilaisia tekijöitä yhdeksi kokonaisuudeksi, jota voidaan kutsua pyhiinvaellukseksi. Pyhät paikat, luonto, liikkuminen ja pyhät ja merkitykselliset asiat tekevät vaelluksesta yhtenäisen kokonaisuuden. Se, milloin kulkeminen muuttuu juuri pyhiinvaellukseksi, liittyy pyhiinvaelluksen avainsanoihin. (Aalto ym. 2022, s. 14.) Kokonaisuutta yhdistää erityisesti seitsemän avainsanaa; yksinkertaisuus, vapaus, kiireettömyys, hiljaisuus, huolettomuus, jakaminen ja hengellisyys/henkisyys. Symbolit ja avainsanat kertovat konkreettisesta matkanteosta Pyhän äärelle. (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-b.)

Suomalaiseen perinteeseen on kuulunut aina luonnon pyhänä näkeminen ja luontosuhde on ollut kokonaisvaltaista. Ajatukseen pyhyydestä liittyy vaatimus koskemattomuudesta ja kunnioituksesta, jotka ovat yhtä kristillisen pyhyiden kanssa. (Kainulainen, 2007, s. 168–169.) Elämää voidaan pitää matkana ja eräänlaisena vaelluksena sellaiseen ihmisyyteen, jonka Jumala on tarkoittanut ja mihin haluaa ihmisten kasvavan. Tämä matka on omaksi itseksi tulemista, joka

elää osana ympäristöä ja luontoa. (Nurmi & Pihkala, 2013, s. 16.) Häyrynen & Kotila (2003) pohtivat mystiikan teologian hiljaisuuden ja pyhiinvaelluksen yhteyttä. Hengellisyyden korostaminen on noussut 2000-luvun alun jälkeen erityisesti esiin, jonka yhtenä muotona toimii pyhiinvaellus. Pyhiinvaellus on kautta aikojen liittynyt uskonnon harjoittamiseen. Nykypäivän pyhiinvaelluksessa elää läsnä vastakohtaisuus hektiselle elämänrytmille. Pyhiinvaellus korostaa hitautta, vaeltelua, kulkemista, jossa ulkoinen hitaus mahdollistaa sisäisen avautumisen. (Häyrynen & Kotila, 2003, s. 44–46, 88.) Huomioitavaa on myös se, että liikkeellelähtö, kulkeminen ja vaeltaminen ovat olleet tärkeitä teemoja läpi Raamatun (Elonheimo, 2012, s. 12).

2.3 Sielunhoito

Opinnäytetyön nimi ”Pyhiinvaellus kohti hengellistä tasapainoa” kuvastaa sielunhoidollista matkaa johonkin täydempään ja kaivattuun olotilaan. Se on kulkua oman elämänsä matkalla ja eräänlainen muutosprosessi, kohti eheämpää minuutta. Sielunhoidossa voidaan käsitellä uskonnollisia ja hengelliseen elämään liittyviä kysymyksiä tai pelkästään psyykkistä hyvinvointia. Tällä halutaan ymmärtää ihmisen mielenliikkeitä ja psyykkistä kokemustodellisuutta. Sielunhoidolla ja ihmisen kontekstuaalisella kohtaamisella on myönteinen vaikutus ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. (Kettunen, 2013.)

Sielunhoito on kristillisten kirkkojen ja uskonnollisten yhteisöjen yksi työmuoto, jolla halutaan olla auttamassa lähimmäistä. Sielunhoito rinnastetaan usein psykoterapiaan ja sitä voidaan kutsua jopa teologiseksi psykoterapiaksi. Sielunhoidon ja psykoterapian erona kuitenkin on se, että sielunhoidolla on vuosituhansien historia, joka pohjaa kirkon traditioon ja siitä löytyy aina hengellinen konteksti. Psykoterapia taas on modernin tieteellisen ajattelun tulos, jolla on psykologisten teorioiden ja terapeuttisten menetelmien myötä asema lääketieteessä. (Pulkinen, 2018.) Joskus kyseenalaistetaan sielunhoidon ammatillinen uskottavuus. Ajatellaan, että se on uskottavaa vain silloin, jos se toimii vuorovaikutuksessa eri tieteenalojen kanssa ja pohjautuu ajantasaisen tutkimukseen. Sielunhoidolla on kuitenkin erilaisia menetelmiä ihmisen

auttamiseksi. Esimerkiksi yhteiset rukoukset, virsien laulaminen, musiikki ja Raamatun tekstit voivat hoitaa sielunhoidollisesti autettavaa. Sielunhoito on ihmisen kokonaisvaltaista hoitamista ihmisen erilaiset tarpeet ja toiveet huomioiden. Olennaista on autetuksi tuleminen. (Kettunen, 2013.)

Sielunhoidon taustalla on kristillinen ihmiskäsitys. Se ei ole teologiaa, vaikkakin toteuttaessa sielunhoitoa, kirkko tekee sielunhoidon teologiaa. Jeesus Nasaretilainen kuvataan lohduttajana, rinnalla kulkijana ja sairaiden parantajana. Kuten moderneissakin sielunhoitomenetelmissä nykyään, käytti Jeesuskin aikoinaan menetelminä muun muassa rukousta, koskettamista, kuuntelemista ja keskustelua. Opetustilanteissa Hän toi Jumalan sanan kansalle kuultavaksi, jolla myös oli hengellisesti hoitava vaikutus. Hän myös rohkaisi ja kannusti kanssaihmissään. Jeesus oli avoin ja suhtautui hyväksyvästi syntisiin ja moraalisesti halveksittuihin. (Uro, 2013.)

Pyhiinvaellus autenttisessa hiljaisuudessaan voi olla juuri tätä: meditatiivista tai kontemplatiivista rukousta, koskettamista, kuuntelemista ja keskustelua. Jumala on pyhiinvaeltajan rinnalla kulkija. Kirkon työntekijät ja seurakunnan jäsenet tekevät kaikki omalla tavallaan sielunhoitotyötä. Sielunhoito on osa diakoniatyötä, joka pohjautuu lähimmäisen rakastamiseen, auttamiseen sekä keskinäiseen yhteyteen. Ihmisten hyväksyvä kohtaaminen, inhimillisen hädän tunnistaminen, rohkaisu ja tukeminen, sekä osallisuuden vahvistaminen, toimivat lähimmäisen rakkauden pohjalta. (Valtonen, 2020, s. 89–91.)

Voidaan ajatella, että sielunhoitotyössä ihminen kohtaa toisessa ihmisessä aina myös Kristuksen Jeesuksen. Raamatussa, Matteuksen 25 luvussa mainitaan, että ihminen palvellessaan lähimmäistään, palvelee samalla Jumalaa. (Raamattu, 1992, Matteuksen evankeliumi, 25: 35–36, 42–43, 45.) Sielunhoitotyötä tehdessä toteutetaan Jumalan tahto ja ollaan samalla vuorovaikutuksessa myös Jumalan kanssa. Genesiksessä Jumala loi ihmisen omaksi kuvakseen, kaltaisekseen. (Raamattu, 1992, 1. Mooseksen kirja, 1:27.) Sielunhoitotyötä tehdään myös armahtavaisuuden kautta. Ihminen nähdään langenneena ja syntisenä. Sielunhoitaja haluaa rohkaista lähimmäistään tuntemaan, että on rakastettu ja arvokas, vaikka tunteekin olevansa vajavainen.

Jumala ei hylkää, ei myöskään sielunhoitaja kulkiessaan lähimmäisen rinnalla. (Valtonen 2020, s. 94–95.)

2.4 Tervehdyttävä luontoyhteys ja hengellinen tasapaino

Jumalalla, ihmisellä ja luonnolla on selvä keskinäinen suhde. Erilaiset iltanuotiot ja metsäkirkot puhuttelevat ihmisiä eri elämänvaiheissa, mutta ihminen ei aina tiedosta ja ymmärrä, kuinka paljon luonto lopulta vaikuttaa koko kehoon. Kun sen ymmärtää, herää kiitollisuus, kohtuus ja kunnioitus luontoa kohtaan. On selvää, että ihmisistä ja Jumalasta ei voida puhua ilman luonnosta puhumista. Raamatun tekstit pohjautuvat luonnon ja eläinten luomiseen. Lisäksi Vanhan testamentin teksteissä kuvataan ihmisen synnin ja luonnon kärsimyksen yhteyttä. (Nurmi & Pihkala, 2013, s. 12, 66–68.) Pihkalan (2010, s. 50–51) mukaan ihmisen ruumis voi olla Pyhän Hengen temppeli, metsä taas ruumiin ja sielun temppeli. Suomalaisille on aina ollut tärkeää lähteä luontoon hiljentymään. Luonnossa, on se sitten, tunturissa, metsässä tai niityllä kävelyä, on elämän pelkistämisen tarve. Silloin voidaan saada yhteys luontoon ja pyhään. Raitis ilma, lintujen rauhoittava laulu ja luonnon ihmeiden ihastelu parantavat vointia. Jos luontosuhdetta ei ole, ihmisen sielu ja ruumis voivat huonommin.

Metsässä sielu tulee levolliseksi ja voi tuntea pyhyiden. Ajatuksena on, että metsä on pyhä ja metsässä kävellessä Jumalan läsnäolon näkee kaikkialla ja kaikessa, jokaisella henkäyksellä ja jokaisella solulla. Metsässä ja luonnossa saadut kokemukset pyhästä mahdollistavat syvää yhteyttä luomakunnan kanssa. Näin mieli rauhoittuu, arkiset tavoitteet alkavat tuntua kohtuullisilta ja mieli tasapainottuu. Kun pyhyys avautuu mieleen ja sieluun, voi pyhyiden läsnäolon tuntea omassa elämässä. Samalla ihminen heijastaa pyhyttä ympärilleen. (Nylander, 2018, s. 219–223.)

Ihmisten ja maapallomme huonovointisuus kertoo moraalisesta ja hengellisestä häiriötilasta. Aiemmin kristinuskoon perustunut moraalikäsitteistö on muuttunut individualistiseksi käsitteeksi. Hengellisyys ja uskonnot ovat sekularisoituneet oman mielen mukaisesti mukautuvaksi, emmekä ymmärrä sielun ja sielussa

asuvan hengen merkitystä. Maapallon huonovointisuus näkyy huolestuttavasti ympäristöongelmina ja ilmastonmuutoksena. Sielunhoidolla voidaan auttaa yksittäisiä ihmisiä ja sen myötä koko yhteiskuntaa. Kun ihminen kokee toivottomuutta ja on uupunut, voi sielunhoito antaa ihmiselle toivoa, levollisuutta ja rauhaa hektisen ja kaoottisen ympäristön keskellä. Kokonaisvaltaisesti tervehdyttävä luontoyhteys, Jeesuksen sanojen mietiskely ja rukous, voivat antaa elämälle uuden suunnan. (Kainulainen, 2010, s. 8–10.)

2.5 Hiljaisuus

Hiljaisuuteen pysähtyminen, arjen hälinän ja hektisyyden karistaminen itsestä, voivat olla hyvä ja hoitava matka kristilliseen hengellisyyteen. Samalla se voi olla matka omaan syvimpään itseen, siihen minään, jota ei aina uskalleta nähdä eikä tunnustaa. Koska nykymaailmassa on monia ahdistuksen aiheita, levottomuutta, huolta ja epävarmuutta, haluaa muun muassa Hiljaisuuden liike kutsua ihmisiä hengellisyyteen luonnon keskelle. (Hiljaisuuden ystävät, i.a.-a.)

Tämän maailman hengessä hiljaisuus voidaan kokea pelottavana ja uhkaavana. Myös se, että pysähdytään hiljaisuuteen oman itsensä kanssa. Ajatellaan, että pahoinvoivan, tehokkaan ja rationaalisen yhteiskunnan syy olisi siinä, että olemme laiminlyöneet eettisyyden, esteettisyyden, henkisyyden ja hengellisyyden. Tämä on myös perusta hiljaisuuden kaipuulle ja tarpeelle. Tarve karistaa itsestään kaikki tehokkuus ja suorituspainet, antaa tilaa itselle ja hetken todellisuudelle. Hiljaisuuden ei kuitenkaan tarvitse merkitä täysin äänetöntä ympäristöä, vaan usein riittää ärsyketulvasta pois pääsy, koska hiljaisuuden koetaan olevan lääke rauhattomuuteen. (Gothoni, 2020.)

Yksi turvallinen keino tälle matkalle voi olla hiljaisuuden retriitti, jossa on tilaa itselle, oman minän tutkimiselle, rukouksille, ulkoilulle ja lukemiselle. Ydinajatuksena hiljaisuuden retreitissä on hiljaisuus. Joskus yksinolo ja hiljaisuus voi nostaa oman mielen syövereistä vaikeita asioita, surua, vaikeita ihmissuhteita, huolia. Retreitissä on usein pappi ja koulutettu retriittiohjaaja mukana, jolloin vaikeita mieleen tulleita asioita on mahdollisuus purkaa

keskustellen rauhassa, luottamuksellisesti ja sielunhoidollisesti. (Hiljaisuuden ystävät, i.a.-b.) Pyhiinvaellus voi myös olla osa ihmisen retriittimäistä spirituaalista elämää. Pyhiinvaelluksella kuljetaan hitaasti vaalien pyhiä tekstejä, lauluja ja rukouksia ja näin muistuttaa retriittien hengellistä elämää. (Häyrynen & Kotila, 2003, s. 88.)

Nylander (2018) pohtii hiljaisuutta luonnon kautta. Luonnossa vanhoja perinteitä vaalien pyhyys koskettaa ja hoitaa sielua eri tavalla. Luonnon hiljaisuudessa voi omista sielun kerroksista nousta esiin asioita, joita voi pysähtyä mietiskelemään. Luonto antaa tilaisuuden pyhyydessä rukoiluun, jossa samaan aikaan korostuu äänettömyys ja luonnon omat rauhoittavat äänet. Rukous, hiljaisuus ja luonto yhdessä avaa tietä syvälle tajuntaan, joka virittää parantavaa värähtelyä koko kehoon. (Nylander, 2018, s. 224.) Pyhiinvaellusta voidaan kuvata myös hiljaisuuden löytöretkenä. Pyhiinvaelluksella toisten kanssa yhdessä jaettu hiljaisuus on elämys, joka korostaa luonnon hiljaisuuden voimaa. Samalla voi tuntea yhteisen aallonpituuden luontoympäristön kanssa. (Aalto ym. 2022, s. 242.)

2.6 Rukous ja hengellisyys

Rukous alkaa hiljaisuudesta. Ympärillä oleva hälinä ja hiljalleen myös ihmisen sisäinen tiedostettu ääni hiljenee. Tulee tilaa kuulla Jumalan ääni. Pirttimaa kuvaa hiljentymisen tilaa mielentilaksi, jota fyysinen tila voi edesauttaa. (Pirttimaa, 2018, s.16). Kehottihan Jeesuskin Matteuksen evankeliumissa: ”Kun sinä rukoilet, mene sisälle huoneeseesi, sulje ovi ja rukoile sitten Isääsi, joka on salassa. Isäsi, joka näkee myös sen, mikä on salassa, palkitsee sinut.” (Raamattu, 1992, Matteuksen evankeliumi 6:6.) Jeesus ohjeistaa tämän mukaan, että on hyvä rukoilla yksinkin ja siinä tilassa, missä kokee rukouksen luontevaksi. Tila antaa mahdollisuuden hiljentymiselle ja rauhan laskeutua sydämeen. Kelttiläiset kirkon isät puhuvat tilasta tai paikasta, jossa Jumala on läsnä, jossa ”taivaan ja maan raja on kaventunut”. (Pirttimaa, 2018, s.17.)

Kontemplaatio on hiljaisuudessa rukoilemista. Siinä levätään Jumalan läheisyydessä ja tavoitellaan Jumalan äänen kuulemista hiljaisuudessa. Siinä hetkessä sanat voivat tuntua ylimääräisiltä. Tämä on syvempää yhteyttä Jumalaan. Ihminen ei ole enää keskittynyt omiin pyyntöihinsä, eikä hänelle tunnu enää olevan vastauksillakaan merkitystä. Hänelle on kasvanut luottamus siihen, että Jumala tietää mitä ihminen tarvitsee. Kontemplaatiossa päästetään irti maallisista tarpeista, turvallisuudesta, arvostuksen tarpeesta ja kontrollista. Tällöin ihminen vapautuu oman mielen vallasta. Päästetään irti omasta egosta. (Kainulainen, 2019, s. 252–253.)

Rukous ja hiljaisuus ovat yksi tapa Pyhän Jumalan kohtaamiseen. Pyhän kohtaamisen ajatellaan olevan Jumalan kohtaamista ja Kristuksen edessä olemista, jossa saamme yhteyden iankaikkisuuteen ja nykyhetken rajat ylittävään todellisuuteen. Se, missä ihmisessä sijaitsee hengellisen kokemuksen alue ei voida tarkkaan määrittää. Hengelliseen kokemukseen tarvitaan yhteys ja suhde Jumalaan. Se rakentuu psykodynaamisesta kokonaisuudesta, joka sisältää ihmisen tunne-elämän, elämänhistorian ja ihmissuhteet. Jotta voimme kokea hengellisen elämän eheyden, tulisi meidän ymmärtää, miten kirkon uskontraditio, oma kehitys ja kasvuprosessi, sekä kulttuurinen, sosiaalinen ja yhteisöllinen maailmamme vaikuttavat hengellisyytemme kokemiseen. Nämä kolme tekijää vaikuttavat meissä toinen toisiinsa ja ne ruokkivat toisiaan. (Kettunen, 2003, s. 361–378.)

Tästä ihmisen kokonaisvaltaisuuden jäsentämisestä rakentuu ehjä hengellisyys. Se täydentää myös minäkuvan tuntemista. Hengellisen elämän kasvuprosessi on kasvua jumalasuhteessa ja samalla minäkuva muuttuu. Aikuisen ihmisen hengellinen elämä on eheyttä, jossa tunnemme ja tunnustamme elämämme ja uskomme moninaisuuden. Tämä mahdollistaa sen, että voimme tunnustaa oma vajaavaisuutemme Jumalan edessä. (Kettunen, 2003, s. 361–378.)

3 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli koota pyhiinvaellusreitti, jonka kautta nousee esiin pyhiinvaelluksen merkitystä nyky-yhteiskunnan hektisen elämän pysäyttävänä tekijänä. Lisäksi pyhiinvaellusreitin tarkoitus on korostaa luontohengellisyyden, hiljentymisen ja retriitin sielunhoidollisia ja parantavia vaikutuksia. Työssä pohdittiin, miten nämä vaikuttivat ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin.

Moni ihminen tällä hetkellä kokee jonkin asteista huolta, pelkoa tai rauhattomuutta omassa sisimmässään. Osa suomalaisista voi pahoin nyky-yhteiskunnan hektisyyden ilma piirissä, digitaalisuuden ja tekoälyn syrjäyttäessä perinteiseksi katsotun työn ja ihmisten läsnä olevan kohtaamisen. (Pirttimaa, 2018, s.22.)

Opinnäytetyön kehittämistyönä luotiin paikkaan sitoutumaton pyhiinvaellusreitti, jonka sielunhoidollisuus ja hengellisyys voivat kuntouttaa, hoitaa ja eheyttää. Pyhiinvaellusreitti antaa mahdollisuuden tutustua lääkkeettömään ja hengellisesti tasapainottavaan kokemukseen esimerkiksi työuupumukseen sairastuneelle.

4 PYHIINVAELLUS KOHTI HENGELLISTÄ TASAPAINOA

4.1 Pyhiinvaelluksen avainsanat

Ensimmäinen avainsana on yksinkertaisuus. Pyhiinvaelluksella kaikesta tulee hetkeksi yksinkertaista. Ihminen kiinnittää enemmän huomiota pieniin asioihin, joiden ohi normaalisti kulkisi. Matkalla kulkiessa alkaa huomaamaan, että ihmisen hyvään elämään johtavat asiat ovat lopulta varsin yksinkertaisia. Yksinkertaisuuden symbolina toimii teltta, joka kuvaa elämän kohtuullisuutta ja luonnon arvostusta, jota pyhiinvaellukselta voi ottaa mukaan omaan arkeen. Tämän avainsanan kohdalla on hyvä pysähtyä pohtimaan mikä itselle tuottaa yksinkertaista iloa. (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-b.)

Toinen avainsana on vapaus. Vapaus teemana on aina sidoksissa siihen, millaisessa tilanteessa ihminen kulloinkin on. Vapaudesta ei voi koskaan puhua ilman vastuuta. Tämän teeman äärellä on hyvä hiljentyä pohtimaan sitä mistä haluaa olla vapaa juuri nyt. (Aalto ym., 2022, s. 85.) Pyhiinvaelluksella vapaus on vapautta kaikenlaisesta suorittamisesta. Pyhiinvaelluksella vapauden symbolina toimii sauva ja sauvan kanssa kulkiessa pyhän etsiminen on samaan aikaan vapauden etsimistä. (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-b.) Sauva muistuttaa kulkijaa Kristuksesta, johon voi tukeutua, kun elämä koettelee (Elonheimo, 2012, s. 27).

Kolmas avainsana on kiireettömyys. Pyhiinvaelluksella tärkeää on matkan kiireettömyys, jotta pyhän äärellä kuljetaan hitaasti. Hitaus auttaa jättämään arkisen elämän hektisyyden taakse ja antaa tilaa keskittymiselle, pohdiskelulle, hiljaisuudelle ja rukoukselle. (Jansa, 2011, s. 20–21.) Kiireettömyyden symbolina toimii kengät, jotka kuvaavat matkan tekoa, jota kiireettömyydessä kuljetaan oman hengityksen sydämenlyönnin tahtiin (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-b.). Kengät eivät ole vain kulkemista varten oleva väline, vaan muistuttavat kulkijaa Kristuksen seuraamisesta (Elonheimo, 2012, s. 27).

Neljäs avainsana on hiljaisuus. Hiljaisuus on mielenkiintoinen asia, kun se on aina ihmisillä mukana, jos sille antaa mahdollisuuden kuulua äänien ja hälyn

seasta. Hiljaisuus ei kuitenkaan ole täyttä äänien puutetta, vaan pysähtymistä ja kuuntelemista. Pyhiinvaelluksella ihminen voi pysähtyä kuuntelemaan itseään, sitä mitä itselle kuuluu ja mitä hiljaisuus itselle merkitsee. (Aalto ym., 2022, s. 223.) Hiljaisuuden symbolina toimii simpukka. Se kuvaa luonnon äänien äärelle pysähtymistä, elämän taustääniä, joista voi kuitenkin päästää irti. Pyhiinvaelluksella korostuu se, että hiljaisuutta ei tarvitse pelätä. (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-b.)

Viides avainsana on huolettomuus. Vain harva ihminen pystyy täysin heittäytymään huolettomaksi, josta kiitoksena on Luojan luomat järki ja huolehtimisen kyky (Pihkala, 2010, s. 88.) Huolettomuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ihmisellä ei olisi huolia tai sitä, että niitä pitäisi salailla ja piilotella. Pyhiinvaelluksella huolettomuus tarkoittaa sitä, että huolista huolimatta ihminen pystyy hetkeksi päästämään irti painavista asioista voi kokea rauhaa. Huolettomuudessa saa kulkea kaikkien huolien, murheiden ja tunteiden kanssa. Huolettomuudessa kävellessä ihmisen on hyvä pohtia voisiko hellittää hetkeksi kontrollista ja luottaa siihen, että ihminen kantaa sen minkä jaksaa. Huolettomuusrastin kohdalla voi pysähtyä pohtimaan mitkä tunteet ja huolet kulkevat mukana juuri nyt tällä vaelluksella. (Aalto ym., 2022, s. 109.) Pyhiinvaelluksella pyhän huolettomuuden symbolina toimii hattu, joka suojaa päätä ja auttaa kulkemaan ilman pahoja ajatuksia ja muistuttaa siitä, että ihminen voi päästää irti kilpailusta, suorittamisesta ja pakoista (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-b). Hatun antama suoja muistuttaa kulkijaa siitä, että Jumala varjelee elämän vaikeuksissa (Elonheimo, 2012, s. 27).

Kuudes avainsana on jakaminen. Jakaminen liittyy yhdessäoloon, yhteenkuuluvuuteen ja yhdessä kokemiseen. Jakaminen on varsin konkreettista ja fyysistä toimintaa muuten hyvin henkisellä tasolla toimivalla pyhiinvaelluksella. Jakaminen voi tarkoittaa eväiden jakamista, veden jakamista janon sammuttamiseksi tai vaikka taakan kantamista auttamalla toisen tavaroiden kanssa. Taakkoja voi kantaa myös henkisellä tasolla. Kulkijaa kannattelee eteenpäin, kun jakaa pieniäkin asioita. (Aalto ym., 2022, s. 149.) Jakamisen symbolina toimii laukku, joka symboloi sitä, kuinka pyhiinvaelluksella ihmisen sisäinen ja ulkoinen näköala avartuu. Yhdessä kulkiessa jakaminen saa uusia

ulottuvuuksia, kun ihminen tulee kokonaiseksi jakaessaan omaa tarinaansa osana muiden tarinoita. (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-b.) Laukku tai reppu muistuttaa Kristuksesta, joka on kaikki mitä ihmisen elämässä on oleellista (Elonheimo, 2012, s. 27).

Seitsemäs avainsana on hengellisyys. Hengellisyys avainsanana pyörii ajatuksen ympärillä, mikä kenellekin on pyhää ja millaisina kokemuksina kukin ne kokevat. Hengellisyys, henkisyys ja pyhyys on jotain miltä ei voi sanoittaa. Pyhä voi samaan aikaan olla hyvin ilmiselvää ja selittämätöntä. Tämän avainsanan kohdalla on hyvä hiljentyä pohtimaan sitä mikä itselle on pyhää. (Aalto ym., 2022, s. 131.) Hengellisyyden symbolina toimii risti tai lyhty, jotka johdattavat vaellusta eteenpäin. Joskus pyhä voi pysyä salaisuutena, joskus taas olla esillä heti vaelluksella. Sen lisäksi, että pohtii, mikä on pyhää, voi pohtia elämää matkana. Mistä on tulossa, minne menossa ja mikä on oma paikka tässä elämässä. (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-b.) Risti muistuttaa kulkijaa myös siitä, että hän kulkee Kristuksen seurassa (Elonheimo, 2012, s. 27).

4.2 Pyhiinvaelluksen keskeiset teemat

Pyhiinvaellus on aina kulkemista moneen suuntaan. Matkaa tehdään ulospäin kohti toisia, ylöspäin kohti taivasta, sisäänpäin kohti itseä sekä taaksepäin kohti menneitä sukupolvia. Luterilaisen perinteen mukaan pyhiinvaellus on erityisesti omaa hengellistä elämää ravitsevaa ja syventävää sekä hiljaisuuden ja rauhan etsimistä. Työntekijänäkökulmasta katsottuna pyhiinvaellus toimii myös työvälineenä ja menetelmänä. Erilaisilla pyhiinvaelluksilla voidaan käsitellä eri ikäisten ryhmien kanssa luontoon ja pyhyyteen liittyviä teemoja, sekä tarjota pysähdystaukoa arjen keskelle. Pyhiinvaellusmenetelmän pohjana on aina ajatus kestävästä kehityksestä, luonnon varjelemisesta ja kohtuullisuudesta. (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-c.)

Opinnäytetyössä perehdyttiin pyhiinvaellukseen osana ihmisen hengellisyyttä, luontohenkisyyttä ja niiden hoitavaa vaikutusta. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä koottu pyhiinvaellusreitti käsittelee samaa aihetta sekä

sosiaalialan, että terveysalan näkökulmasta katsottuna. Pyhiinvaellusreitti sisältää 9 erillistä rastia; aloituksen, seitsemän avainsanojen teeman mukaisia rasteja sekä lopetustekstit. Jokainen rasti koostuu matkantekoon liittyvästä pohdinnasta tai mietelauseesta, raamatuntekstistä, rukouksesta ja laulusta. Jokaisella rastilla kuvataan myös avainsanojen symbolit.

Pyhiinvaellusreitin kantavana teemana toimii kohtuullisuus, yksinkertaisuus ja pyhiinvaelluksen hoitava vaikutus. Jokaisen rastin tekstit valittiin siten, että teksteissä heijastuu pyhiinvaelluksen avainsanojen symbolien lisäksi luonto ja sielua hoitavat teemat, sekä matkan teko. Osa teksteistä kirjoitettiin itse ja osa valittu Raamatusta tai muusta hengellisestä kirjallisuudesta. Hengellisten laulujen valinta tapahtui samojen teemojen kautta, kuin tekstien valinta. Lähteenä käytettiin Virsikirjaa ja muita hengellisiä lauluja sisältävää kirjallisuutta.

Pyhiinvaellusreitin on tarkoitus olla käyttäjälleen puhutteleva. Sellainen, jossa ihminen itse pääsee pohtimaan omaa elämäänsä, omaa pyhyyttään ja suhdettaan Jumalaan perinteisten pyhiinvaelluksen arvojen mukaisesti. Koska pyhiinvaellusreitti on paikkaan sitoutumaton, on sen tarkoitus olla myös helppokäyttöinen ja helposti muokattavissa.

4.3 Pyhiinvaellusreitin suunnittelu ja toteutus

Pyhiinvaellusreitin suunnittelu lähtee liikkeelle ideasta. Idean saannin jälkeen on hyvä pohtia, minne pyhiinvaellusta haluaa järjestää, minkä teeman se sisältää ja kenelle se on tarkoitettu, minkälaista reittiä vaellus kulkee ja mitä kaikkea reitin varrelta löytyy. Reittiä suunnitellessa on hyvä ottaa huomioon myös saavutettavuus ja mahdolliset esteettömyyteen liittyvät seikat. Muita tärkeitä huomioitavia asioita ovat reittien maanomistajuuteen liittyvät luvat sekä tekstien ja musiikkien tekijänoikeuksiin liittyvät seikat sekä turvallisuustekijät. (Pyhiinvaellussuomi, i.a.-c.)

Opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin yhteiskehittäminen ja kehittämistehtävän aiheesta sovittiin yhdessä työelämän yhteistyötahon kanssa. Yhteiskehittäminen

tarkoittaa sidosryhmien kanssa tehtävää kehittämistyötä, jonka tarkoitus on saada asiakasta palveleva tuotos aikaan. (Kähkönen & Villa, 2023.) Pyhiinvaellusreitin suunnittelu alkoi pyhiinvaelluksen teemoihin, avainsanoihin ja symboleihin tutustumisella lähdemateriaalin kautta. Valmistelutyössä tutustuttiin erilaisiin jo olemassa oleviin pyhiinvaellusreitteihin sekä kirjallisuuteen. Pyhiinvaellusreittiä lähdettiin toteuttamaan seitsemän avainsanan kautta. Jokaiselle avainsanalle luotiin rasti, jonka tekstit johdattavat pyhiinvaeltajan juuri kunkin teeman äärelle. Aiheisiin sopivia teemoja etsittiin kirjaston teoksista, joihin koottiin erilaisiin elämäntilanteisiin sopivia raamatuntekstejä. Eri teksteistä valittiin ne, jotka puhuttelevat opinnäytetyön sisällön kannalta eniten ja mitkä palvelisivat työelämäkumppania parhaalla mahdollisella tavalla.

Psalmi ovat Raamatun tekstejä, jotka puhuttelevat ihmisiä kaikkina aikakausina. Psalmi sanana tarkoittaa laulua ja ylistystä, johon liittyy ihmisen kiitollisuus luomakuntaa kohtaan. (Pihkala, 2010, s. 41.) Psalmeja voidaan kutsua erityisesti pyhiinvaelluslauluiksi, koska alun perin niistä monet ovat olleet vaeltaneiden ihmisten käytössä (Elonheimo, 2012, s. 78). Psalmien historian vuoksi haluttiin valita niitä muiden Raamatun tekstien sijaan.

Avainsanojen symboleja tutkiessa päädyttiin, että pyydetään piirtäjää piirtämään uniikit kuvat työtä varten. Opinnäytetyön aiheen ohessa haluttiin vaikuttaa myös nuorten mahdollisuuksiin olla osallisena. Tämän vuoksi päätettiin, että piirustusten digitointi tapahtuu Huittisten nuorten työpajan Mediaverstaalla. Jokaiselle teemalle etsittiin hengellinen laulu, joka toteutettiin rasteilla QR-koodilinkkinä ja, jonka kautta laulun voi kuunnella YouTubesta. Ensimmäisten tekstien, kuvien ja musiikkivalintojen ollessa valmiit, kaikki yhdeksän rastia koottiin yhdeksi Word-tiedostoksi. Ensimmäisen version ollessa valmis, rastien tekstejä käytiin läpi yhdessä työyhteistyötahon, sekä mentorin kanssa. Lisäksi palautetta kysyttiin muutamalta Huittisten seurakunnan työntekijältä. Näissä keskusteluissa pohdittiin materiaalin soveltamista ja käytettävyyttä. Keskusteluista saatiin hyviä kehittämisideoita. Neuvojen ja vinkkien pohjalta pyhiinvaellusreitin rasteja muokattiin edelleen. Muokkausvaiheessa lisättiin muun muassa kehollisuutta pyhiinvaellusreitin maadoitusosioihin.

Valmiissa tuotoksessa haluttiin kiinnittää huomiota saavutettavuuteen ja esteettömyyteen. Tekstien selkokielisissä versioissa pyritään tuomaan esiin konkreettisia asioita yleiskielisentekstin sisällöstä. Tämän vuoksi Pyhiinvaellusreitin psalmiteksteiksi valittiin selkokielisiä psalmeja, jotta ne ovat helpommin ymmärrettäviä (Sainio, 2022, s. 153.) Tekstiä ei laitettu kuvien päälle, jolloin teksti on helpommin luettavaa ja fontiksi valittiin "Arial". "Arial" fonttina lasketaan typografiseksi perusfontiksi, joka sopii ihmisille, joilla on esimerkiksi lukivaikeus. (Saavutettava.fi, i.a.)

Valmis pyhiinvaellusreitti luovutetaan opinnäytetyöprosessin jälkeen Hiljaisuuden ystävät ry:lle. Pyhiinvaellusreitti on jatkossa linkkinä Hiljaisuuden ystävät ry:n, sekä Pyhiinvaelluskeskuksen verkkosivuilla. Verkkosivuilta reittiä voi käyttää sähköisessä muodossa. Pyhiinvaellusreitin tiedostolle tehtiin etu- ja takakansi, jotta taiton jälkeen käyttäjä voi tulostaa sen sivuilta vihkomuotoisena.

5 EETTISET LÄHTÖKOHDAT

Terveiden edistämisen eettisenä peruskysymyksenä on pyrkimys vaikuttaa ihmisten näkemykseen omasta terveydestään (Leino-Kilpi & Välimäki, 2014, s. 188). Ammatillinen asiantuntijuus perustuu ammattitaitoon, joka saadaan koulutuksella ja kokemuksella (Juujärvi ym., 2007, s. 9). Opinnäytetyössä noudatetaan Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeita tutkimukseen liittyvistä eettisistä periaatteista. Tutkimuseettisiä periaatteita ovat eettisyys, riittävä perehtyneisyys aiheeseen, hyvä tieteellinen käytäntö, eettinen ennakoarviointi, henkilötietojen käsittely, tutkimuslupa, tekijänoikeudet, sopimukset, aineistohallintasuunnitelma, plagiointi ja opinnäytetyön julkisuus. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-a.)

Salovuori (2014) pohtii etiikkaa luontotoiminnan näkökulmasta. Etiikka yleisesti vastaa kysymyksiin, kuinka ihmisen tulisi elää, mikä on oikein ja kuinka toisia

pitäisi kohdella. Etiikka antaa suuntaviivoja näiden kysymysten huomioimiseen. Luontotoimintaa ohjaa työntekijän ammatillisuuden periaatteet ja, hoito- ja asiakastyöhön liittyvät periaatteet. Luonnonsuojeluun, kestäväan kehitykseen ja luonnon elvyttävyyteen tulee kiinnittää myös huomiota. Asiakastyössä eettiset kysymykset voivat olla haastavia. Esimerkiksi asiakkaan hyvinvointiin ja itsemääräämisoikeuteen liittyvissä asioissa saattaa asiakkaan ja hoitajan välillä olla näkemyseroja. Salovuori kirjoittaa, että kaikkein paras eettinen ohje löytyy ”kultaisesta säännöstä”, jonka mukaan tulee miettiä ensin, kuinka haluaa itseä kohdeltavan. (Salovuori, 2014, s. 94–95.)

Opinnäytetyöhön liittyviä eettisiä haasteita voi esiintyä pyhiinvaellusreitien toteuttamisessa. Saavutettavuudesta voidaan puhua, kun erialisia asiakkaita halutaan palvella tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti. Saavutettavuuteen kuuluu fyysinen esteettömyys sekä kielellinen saavutettavuus. (Hirvonen & Kinnunen, 2020, s. 13–14.) Vaikka pyhiinvaellusreittiä tehdessä pyrittiin huomioimaan saavutettavuuteen liittyviä seikkoja, jää todellinen saavutettavuuden huomioiminen käyttäjän vastuulle. Pyhiinvaellusreitien tekstit on koottu osaksi käyttäjän hengellistä matkaa, voivat tekstit julkisella paikalla toteutettuna loukata yksittäisen ihmisen katsomusta. Myös se, kuka pyhiinvaellusreitien järjestää ja minne, voi vaikuttaa lopputulokseen. Pyhiinvaelluksen tuottamat oivallukset omasta elämästä tai omasta hengellisyydestä ovat aina yksilöllisiä. Pyhiinvaellus on kokonaisuus ja onnistunut, jos pyhiinvaeltaja itse kokee sen positiiviseksi, vaikka suurta hengellistä herätystä ei matkan aikana tulisikaan.

6 POHDINTA

6.1 Pohdintaa

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi pyhiinvaelluksen, joka on yhdistelmä molempien kiinnostuksen kohteita ja ajatuksia siitä, mitä oma opinnäytetyö tulisi

käsittelmään. Pyhiinvaelluksessa yhdistyy hengellisyys, hiljaisuuden merkitys, luonto ja luonnon hoidollinen vaikutus sekä kulttuuriperintöön liittyvät paikat. Pyhiinvaellus on myös tapa harjoittaa hiljaisuutta ja antaa mahdollisuuden henkiselle ja hengelliselle kasvulle, pysähtymiselle ja oman elämän pohtimiselle. Pyhiinvaelluksen, henkisen kasvun, luonnon hoivan ja rukouksen voiman yhdistäminen osoittautui varsin laajaksi kokonaisuudeksi ja rajaaminen oli hieman haastavaa, vaikka selkeänä kehityskohteena oli luoda minne tahansa asetettava pyhiinvaellusreitti.

Työ lähti liikkeelle varsin nopealla aikataululla, mutta aiempien kontaktien kautta oli helppo löytää työelämän yhteistyökumppani. Yhteistyökumppaniksi valikoitui Hiljaisuuden ystävät ry. Yhteistyötä lähdettiin tekemään myös Pyhiinvaelluskeskuksen kanssa, josta saimme pyhiinvaelluksen asiantuntijan työllemme mentoriksi. Molempien aiempien suunnitelmien ja nopean aikataulun vuoksi aikataulujen yhdistäminen on ollut välillä haastavaa, mutta työtä on koko matkan ajan tehty hyvässä yhteistyössä toisiamme kunnioittaen. Tapaamisemme ovat välimatkan vuoksi olleet vain etänä, mutta nykyteknologian mahdollistamana tämänlainen työskentely on mahdollista. Työskentelyn myötä olemme oppineet paljon toisiltamme, mutta myös luonnosta ja hengellisyyden ja luonnon yhteisestä hoitavasta vaikutuksesta. Olemme koko työskentelyprosessin ajan saaneet tukea yhteistyökumppaneiltamme ja olleet kiitollisia luottamuksesta meitä ja työtämme kohtaan. On ollut mielekästä tehdä työtä pyhiinvaelluksen ja hiljaisuuden edistämiseksi.

Vaikeuksien ja kriisien kanssa kamppaileville ihmisille luonnossa rauhoittuminen ja oman elämän punnitseminen on tärkeää, jolloin myös luontoympäristönä voimaannuttaa ja auttaa asettamaan oman elämän palaset pikkuhiljaa paikoilleen (Salovuori, 2014, s. 81-82). Jos taas ajatellaan luontoympäristöä uskontokasvatuksen näkökulmasta, niin pyhiinvaellus on siitä yksi kokonaisvaltainen esimerkki. Pyhiinvaelluksessa yhdistyy sekä eettinen ja tiedollinen, että rituaalinen ja kokemuksellinen ulottuvuus. (Jansa, 2011, s. 44-45.) Pyhiinvaellusta ei ole ilman pyhiinvaelluksen avainsanoja ja ajattelemmekin niin, että nämä avainsanat kulkevat työssämme punaisena lankana pitkin työtä.

Erilaisia lähteitä läpikäydessä pohdimme erityisesti aiheen tarpeellisuutta. Samaan aikaan tuntuu, että ihmiset vieraantuvat Jumalasta, mutta samalla kaipaavat syvää hengellisyyttä elämäänsä. Kiire ja hektisyys aiheuttaa paljon tuskaa ja kärsimystä. Hiljentyminen, pysähtyminen ja pyhiinvaelluksen tekeminen omaan itseen on sitä, mitä ihmiset tässä ajassa kaipaavat. Aiheen tarpeellisuus on tullut esiin myös yhteistyötahon kanssa käydyissä keskusteluissa sekä saamissamme palautteissa seurakuntasektorilta. Aiheen läpikäynnin aikana on noussut esiin myös erilaisen henkisyyden merkityksen, joka omalta osaltaan haastaa meidän opinnäytetyömme kristillistä hengellisyyttä. Ihmisten kanssa työtä tekevät tahot, kuten seurakunnat haluavat myös tarjota keinoja ja vaihtoehtoja erilaisiin toimintoihin, jotka tukevat ihmisen hengellistä tasapainoa. Näistä toiminnoista pyhiinvaellus on erittäin hyvä ja suosittu vaihtoehto. Kainulainen (2007) muistuttaa myös, että sosiaalieettisten käytännön toimien taustoittamana seurakunnat toimivat luomakunnan viljelijänä ja varjelijana. Ympäristödiplomi kannustaa myös seurakuntia kiinnittämään huomiota liturgisten ja teologisten ajatusten lisäksi myös ekologisesti ja sosiaalisesti kestävämpään tulevasuuteen. (Kainulainen, 2007, s. 227-228.)

Onko meidän pyhiinvaelluksemme kohti hengellistä tasapainoa se, mistä ihmiset saisivat lohtua, emme tiedä. On kuitenkin hienoa ja lohdullista ajatella, että hiljaisuutta ja rauhoittumista voidaan myös harjoitella tietoisesti ja siinä opinnäytetyömme pyhiinvaellusreitti voi toimia työkaluna.

6.2 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi on ollut meille molemmille opettavainen kokemus muun opiskelun rinnalla. Kehittämistehtävän valitseminen oli mieleinen, mutta prosessi itsessään on kehittänyt meidän ammatillista osaamistamme kehittämistehtävän teosta, kirjallisesta työskentelystä ja tiedonhausta. Opinnäytetyön aihe on lisännyt osaamistamme erityisesti luonnon voimauttavasta vaikutuksesta niin kirkonalalla, kuin sosiaali- ja terveysalalla ja siitä kuinka monipuolisesti luonto ja pyhiinvaellus linkittyy moniin erilaisiin työmuotoihin. Opinnäytetyö prosessi on vaatinut päättäväisyyttä, joustavuutta, pitkäjänteisyyttä, mutta samalla nopeaa

toimintaa. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä on ollut kehittävää, jossa molemmilla on ollut sama tahtotila työtä kohtaan. Laajempi työnjako oli alusta asti selvää ja työtä on tehty koko prosessin ajan toinen toisiamme tukien. Erityistä tukea ja tsemppiä olemme saaneet myös työelämäkumppaniltamme sekä mentoriltamme. Olemme olleet tyytyväisiä siihen, että tiukasta aikataulusta huolimatta olemme pysyneet siinä, vaikka emme heti aloittaneetkaan yhteistä työskentelyä, kun opinnäytetyöprosessi molemmilla alkoi. Molemmilla yksin tehtävän työn hylkääminen, toisemme löytäminen ja kesätauko keskellä prosessia haastoi suunnitelman tekemistä ja etenemistä.

Sosionomi (AMK), diakoniatyö- koulutuksen osaamisvaatimuksia, eli kompetensseja ovat muun muassa kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen. Näiden mukaan tulevissa töissä tulee osata edistää osallisuutta ja kyetä vaikuttamistyöhön eri toimijoiden kanssa. Tulee osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida kehittämishankkeita sekä soveltaa erilaisia tutkimus- ja kehittämismenetelmiä. Lisäksi ammattilaisen tulee osata johtaa itseään sekä edistää omaa ja työyhteisön hyvinvointia sekä arvioida työn laatua, tuloksia ja vaikutuksia. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-b.) Kuten diakoniatyössä myös sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö- koulutuksen kompetensseihin kuuluu erilaisten hengellisten, uskonnollisten ja sielunhoidollisten tarpeiden tunnistaminen sekä avoimuus persoonalliselle ja hengelliselle kasvuille. Sairaanhoitajan osaamisvaatimuksiin kuuluu näiden lisäksi muun muassa terveyden edistäminen, ohjaus- ja opetusosaaminen sekä potilas- ja asiakasturvallisuus. Edellä mainitut osaamisvaatimukset ovat kulkeneet mukana kirjoitustyön prosessissa ja sen arvioinnissa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-c.)

Teoreettiseen aineistoon tutustuminen, opinnäytetyön kokonaisuuden pohtiminen sekä työn rajauksen asettelu on ollut opettavainen kokonaisuus, joka on syventänyt ihmisen kokonaisvaltaisen olemuksen ymmärtämistä, sekä kontekstuaalista käsitystä siitä, miten hengellisyys täydentää yksilön eheyden kokemista. Tutkimme ja reflektioimme opinnäytetyötämme sosionomi-diakonin ja sairaanhoitaja-diakonissan osaamisvaatimusten pohjalta. Nämä edellä mainitut

osaamisvaatimukset näkyvät työmme eri osioissa. Uskomme, että opinnäytetyö ja sen kautta lisääntynyt tieto sosiaali- ja terveysalojen kompetensseista sekä monipuolisesta hengellisestä tarpeesta lisää ammattitaitoamme tulevaisuudessa.

6.3 Jatkokäyttö ja kehitysehdotuksia

Tulevaisuudessa opinnäytetyötä voi hyödyntää kehiteltäessä pyhiinvaellusreittejä erilaisille ihmisryhmille. QR-koodin kautta on tuote helppo poimia pyhiinvaellusta järjestävien tahojen käyttöön esimerkiksi Evankelis-luterilaisen kirkon, Pyhiinvaelluskeskuksen tai paikallisseurakuntien verkkosivuilta. Lisäksi seurakuntien paikallisella tasolla rasteja on helppo käyttää esimerkiksi luotaessa reittejä CityNomad-ohjelmaan. Linkit ja sovellukset mahdollistavat myös pyhiinvaellusreitien käytön paikoissa, joissa hengelliset tekstit eivät saa olla näkyvillä katsomuksellisen moninaisuuden vuoksi. Pyhiinvaellusreittiä on helppo muokata paikallisesti käyttäjän omiin tarpeisiin esimerkiksi käyttämällä siitä vain osia.

Pyhiinvaellusreitti ja sen rastit on koottu niin, että pyhiinvaellus voidaan toteuttaa missä tahansa luontoympäristössä tai sisätiloissa, kuten kirkossa. Sen järjestäminen ei tarvitse henkilöstö resursseja, taloudellista puolta tai aikaa. Julkisesti esillä ollessa se voi toimia jopa niin, että ihminen, joka on kiinnostunut hengellisestä matkasta omaan itseen, voi järjestää sen itse. Reitti on koottu niin, että siitä voi pienillä muutoksilla muodostaa myös oppaan pyhiinvaelluksesta. Luonnossa järjestettäessä pyhiinvaelluksesta voi käyttää vain osan tai luoda puitteiden sisään jotain lisää. Esteettömyyttä ja saavutettavuutta ajatellen pyhiinvaelluksen voisi tuoda myös sisätiloihin, esimerkiksi kotisairaalaan, hoitolaitokseen tai vuodeosastolle. Luontoelämyksen voi luoda sisätiloihin keinotekoisesti esimerkiksi nauhoitettujen luonnonäänien, tuoksujen tai käsissä tunnusteltavien luonnosta saatavien materiaalien välityksellä. Näitä voisi olla jäkälä, kävyt, oksat ja varvut.

Työelämäkumppanin kanssa on alustavasti sovittu järjestön lehdessä ilmestyvästä lehtiartikkelista, joka käsittelee opinnäytetyötämme. Kuvat ja tekstin juttuun tuotamme pyhiinvaellustapahtumassa keväällä 2025.

LÄHTEET

Aalto, I., Papinaho, A., Riihihuhta, L., & Torkki, U. (2022). *Valo askeleillani - Pyhiinvaelluksella Suomessa*. Kirjapaja.

Cone, P., & Giske, T. (2022). *The nurse's handbook of spiritual care*. John Wiley

Sons. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/diak/reader.action?docID=7070185&query=The+nurse%27s+handbook+of+spiritual+care>.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-a). *Tutkimusetiikka Diakissa*.

<https://www.diak.fi/kumppanille-ja-kehittajalle/avointiede-ja-tutkimus/tutkimusetiikka-diakissa/>

Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-b). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK), Diakoniatyö*. Saatavilla 19.9.2024.

<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyo/>

Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-c). *Osaamisvaatimukset: Sairaanhoitaja (AMK), Diakoninen hoitotyö*. Saatavilla 19.9.2024.

<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sairaanhoitaja-amk-diakoninen-hoitotyo/>

Elonheimo, K. (2012). *Pieni pyhiinvaelluskirja*. (2. uud. p.). Kirjapaja.

Gothóni, R. (toim.). (2020). *Kuuntelijan käsikirja*. PS-kustannus.

<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523700376>

Hiljaisuuden ystävät. (i.a.-a). *Luontohengellisyys*. Saatavilla 8.7.2024

<https://www.hiljaisuudenystavat.fi/luontohengellisyys/>

Hiljaisuuden ystävät. (i.a.-b). *Hiljaisuuden retriitti - mikä se on?*. Saatavilla

8.7.2024 <https://www.hiljaisuudenystavat.fi/hiljaisuuden-retriitti-mika-se-on/>

Hirvonen, M. & Kinnunen, T. (toim.). (2020). *Saavutettava viestintä*.

Yhteiskunnallista yhdenvertaisuutta edistämässä. Gaudeamus.

Häyrynen, S., & Kotila, H. (2003). *Retriitti. Tie hiljaisuuteen*. Edita.

Jansa, K. (toim.). (2011). *Pyhiinvaellus*. Lasten Keskus.

- Juujärvi, S., Myyry, L., & Pesso, K. (2007). Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Tammi.
- Kahilaniemi, E., & Löf, L. (2021). *Green care – menetelmäopas*. (2. uud. p.). Voimatassu Oy.
- Kainulainen, P. (2010) *Missä sielu lepää*. Kirjapaja.
- Kainulainen, P. (2019) *Suuren järven syvä hengitys. Luontosuhde ja kokonainen mieli*. Kirjapaja.
- Kainulainen, P. (toim.). (2007). *Pyhän kosketus luonnossa. Johdatus kristilliseen ekoteologiaan*. Kirjapaja.
- Kettunen, P. (2013). *Auttava kohtaaminen I. Sielunhoidon perusteet ja teologia*. Kirjapaja. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789522884084>
- Kähkönen, S. & Villa, J. (2023). *Yhteiskehittämisen opas 2021*. [https://www.puheet.com/blogi/yhteiskehittämisen-opas](https://www.puheet.com/blogi/yhteiskehittamisen-opas)
- Leino-Kilpi, H., & Välimäki, M. (2014). *Etiikka hoitotyössä*. Sanoma Pro Oy.
- Nurmi, S., & Pihkala, P. (toim.). (2013). *Luontokirkkovuosi*. Kirjapaja oy.
- Nylander, M. (2018). *Metsäkellintä – terveyttä luonnosta*. Otavan kirjapaino oy.
- Peltomäki, I., Saarelainen, S-M., & Salminen, J. (toim.). (2021). *Sielunhoidon teologia*. Kirjapaja. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523542983>
- Pihkala, P. (2010). *Luonto ja Raamattu. Kristillisen ympäristökasvatuksen juurilla*. KL-Kirjat.
- Pirttimaa, K. (2018). *Jumalan oma maailmaa varten. Kristittynä elämisestä*. Kirjapaja.
- Pitkänen, P. (30.6.2016). Lääkäri määräsi metsäterapiaa Sipoossa. *Potilaan lääkärilehti*. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/laakari-maarasi-metsaterapiaa-sipoossa/>
- Pulkkinen, T. (23.11.2018). Sielunhoito ja psykoterapia. [luentotallenne]. Diakle. <https://diakle.diak.fi/login/index.php>
- Pyhiinvaellussuomi. (i.a.-a.). Tietoa. Saatavilla 18.9.2024. <https://pyhiinvaellussuomi.fi/tietoa/>
- Pyhiinvaellussuomi. (i.a.-b.). Avainsanat. Saatavilla 18.9.2024. <https://pyhiinvaellussuomi.fi/tietoa/pyhiinvaelluksen-avainsanat/>
- Pyhiinvaellussuomi. (i.a.-c.). Materiaalipankki. Saatavilla 18.9.2024. <https://pyhiinvaellussuomi.fi/pyhiinvaelluskeskus/>

- Raamattu. (1992). Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.
- Rovasalo, A., & Eerola, H. (31.1.2023). Ahdistus ja ahdistuneisuus. *Lääkärikirja Duodecim*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>
- Saavutettava.fi. (i.a.). Saavutettavaa typografiaa – osa 1. Saatavilla 10.10.2024. <https://saavutettava.fi/2006/03/24/saavutettavaa-typografiaa-osa-1/>
- Sainio, A. (2022). *Avaimet selkokieleen*. Opike.
- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto. Eko-ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Green Spot.
- Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Mediapinta.
- Thitz, P., Malkavaara, M., Rättyä, L., & Valtonen, M. (toim.). (2020). *Diakonisen hoitotyön perusteet ja käytäntö*. (Diak Opetus 6). Diakonia-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345797/DIAK_Opetus_6_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Työterveyslaitos. (i.a.). Stressi ja työuupumus. Saatavilla 4.7.2024. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>

LIITE 1. Pyhiinvaellusreitti



**Pyhiinvaellus
kohti hengellistä
tasapainoa**

**Riisu kengät, maa, jolla seisot, on Herran, pyhää puhdasta maata. Katso
ja kuuntele hiljaa, vaikka paljon et ymmärtää saata.**

**Paina pääsi, maa, jolla seisot, on Herran, Hän itse puhuu ja kuulee,
koskettaa meitä kuin viljaa, sillä Jumalan pelloilla tuulee.**

Joskus ajaton kohtaa ajan, silloin Jumalan aavistaa.

Joskus rajaton rikkoo rajan, silloin Pyhä koskettaa.



Pyhän kosketus, Pekka Simojoki



Pekka Simojoki - Pyhän kosketus

**Olet tässä hetkessä aloittamassa
pyhiinvaellusta kohti itseäsi, kohti
hengellistä tasapainoa.**

**Olet saattanut tehdä tätä matkaa jo pitkään
tai se on vasta alussa.**

**Pysähdy ja pohdi, mikä johdattaa sinua tälle
matkalle juuri nyt?**

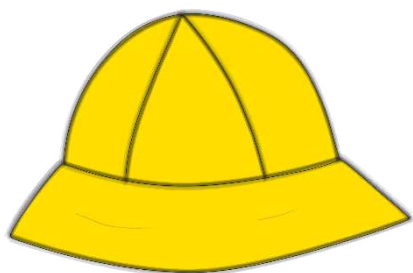
Mitä toivoisit tämän matkan sinulle antavan?

Miten toivoisit matkan muuttavan sinua?

Mikä sinulle on pyhää?

Hengitä, huokaise ja lähde matkaan.

**Luota siihen, että Jumala kannattelee ja
jokainen askel vie sinua lähemmäs sisäistä
rauhaa ja tasapainoa.**



Hetken miete

**Se, että Jumala on olemassa, on
kokonaan eri asia kuin se, että hän
on olemassa sinua varten. Mutta
silloinhan hän on sinuakin varten
olemassa, kun hän sanoo:**

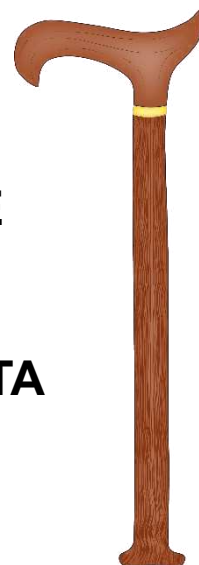
”Minä anna teidän löytää itseni.”

Martti Luther

KUUNTELE

HETKI

HILJAISUUTTA



Tyyneysrukous

**Luoja suokoon minulle
tyyneyttä hyväksyä ne
asiat, joita en voi muuttaa,
rohkeutta muuttaa niitä
asioita, joita voin, ja
viisautta erottaa ne
toisistaan.**

Laulu



Tippu - Päättää päätystä vain

YKSINKERTAISUUS

Maadoitus

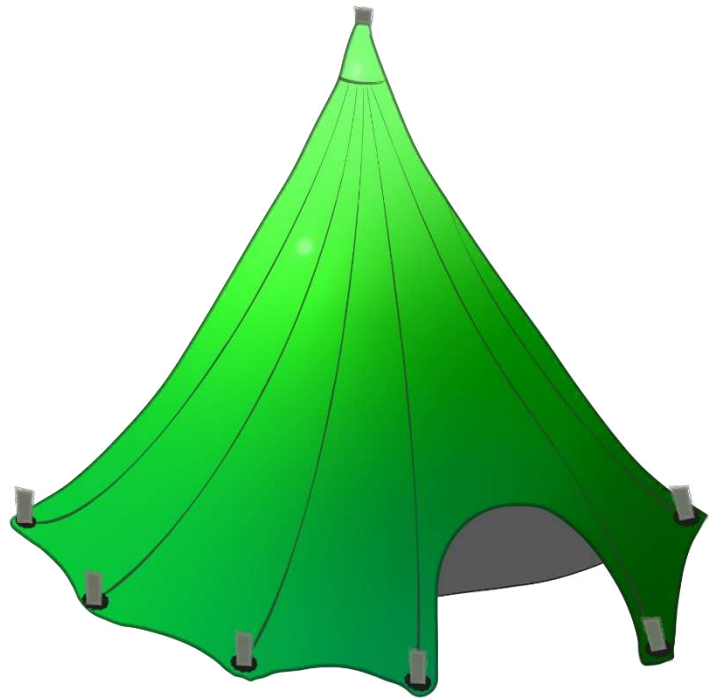
Seisahda paikallasi, katso käsiäsi ja jalkojasi.
Katso ympärillesi.

Toista: Jumala, toivotan sinut tervetulleeksi elämäni,
tähän hetkeen ja tähän paikkaan, jossa juuri nyt olen.
Sinä tuot mukanasasi toivon, koska sinä kuulet paitsi
kiitokseni myös avunhuutoni.

KUUNTELE HETKI HILJAISUUTTA

Psalmista 19

Jumalan puheen voi ymmärtää,
vaikka Hänen ääntään ei voi
korvillaan kuulla. Katson taivasta
ja ymmärrän, Jumala on sen
luonut. Päivä tulee päivän jälkeen.
Vuosi tulee vuoden jälkeen. Ei
ihminen saa sellaista aikaan.
Aurinko nousee ja valaisee koko
maailman. Jumalan hyvyys
loistaa koko maailmalle. Kaiken
tämän on Jumala luonut.
Se näkyy ja kuuluu.



Pyhän Birgitan rukous

Herra osoita minulle tie ja tee minut
halukkaaksi sitä vaeltamaan. Uskallettua
on viipyä, ja vaarallista on jatkaa matkaa.
Täytä siis minun ikävöimiseni ja osoita
minulle tie.

Hetken miete

Mitä tarkoittaa yksinkertaisuus?
Pohdi mitä se sinulle merkitsee?

Anna sitten askeleillesi luvan jatkaa matkaa.

Virsi



Jerri Vartiainen - Herra kädelläsi

VAPAAUS

Maadoitus

Pysähdy ja heiluta käsiäsi vapaasti. Ensin hiljaa, sitten kovennat vauhtia. Hiljennä taas ja pysähdy.

Toista: Jumala, toivotan sinut tervetulleeksi elämäni, tähän hetkeen ja tähän paikkaan, jossa juuri nyt olen. Sinä tuot mukanasasi toivon, koska sinä kuulet paitsi kiitokseni myös avunhuutoni.



KUUNTELE HETKI HILJAISUUTTA

Psalmista 91

Se, joka asuu Korkeimman suojassa ja yöpyy
Kaikkivaltiaan varjossa, sanoo näin:
”Sinä, Herra, olet linnani ja turvapaikkani
Jumalani, sinuun minä turvaan.”

Hän antaa enkeleilleen käskyn varjella sinua,
missä ikinä kuljet, ja he kantavat sinua
käsillään, ettet loukkaa jalkaasi kiveen.

Rukous hädässä

Herra Jumala, kaikkivaltias Isä.
Minä kiitän sinua siitä,
että et jätä minua yksin. Sinä tunnet
pelkoni ja ahdistukseni.
Auta minua hädässäni. Vahvista
ruumistani ja sieluani.
Tee minut sisäisesti lujaksi
kestämään osakseni tulevat
vastoinkäymiset ja koettelemukset.
Kuule minua Poikasi Jeesuksen
Kristuksen, meidän
Herramme tähden.

Hetken miete

Pohdi koetko sinä olevasi vapaa?
Mistä asioista haluat vapautta?
Mitä taas vapaudelta kaipaavat?

Anna sitten askeleillesi luvan jatkaa matkaa.

Laulu



Laura Airaksinen - Nousta
sin aamuun

KIIREETTÖMYYS

Maadoitus

Pysähdy, laske hartiat ja hengitä syvään kaksi kertaa.

Toista: Jumala, toivotan sinut tervetulleeksi elämäni, tähän hetkeen ja tähän paikkaan, jossa juuri nyt olen. Sinä tuot mukanasasi toivon, koska sinä kuulet paitsi kiitokseni myös avunhuutoni.

KUUNTELE HETKI HILJAISUUTTA

Psalmista 23

**Herra on minun paimeneni.
Minulta ei puutu mitään.
Hän vie minut vihreille niityille.
Hän johtaa minut vesien ääreen.
Siellä saan levätä.
Herra antaa minulle uutta voimaa.
Hän ohjaa minua oikeaa tietä.
En pelkää pimeää.
En pelkää mitään pahaa.
Sinä olet minun kanssani.
Sinä suojelet minua kädelläsi.
Sinä johdatat minua.
Sinun hyvyytesi ja rakkautesi ympäröi minut.
Sinä olet lähelläni koko elämäni ajan.**

Rukous

**Herra, anna minulle voimaa kantaa tänään uupumukseni, anna voimaa kohdata päivän jokainen tapahtuma.
Ohjaa tahtoani ja opeta minua rukoilemaan, uskomaan, toivomaan, antamaan anteeksi ja rakastamaan.
Aamen.**



Laulu

Hetken miete

**Pohdi mitkä asiat uuvuttavat sinua?
Miten uupumuksesi näkyy toisille?
Sallitko itsesi sanoa ”olen väsynyt”?**

Anna sitten askeleillesi luvan jatkaa matkaa.



Juha Tapio - Kuljeta ja johda

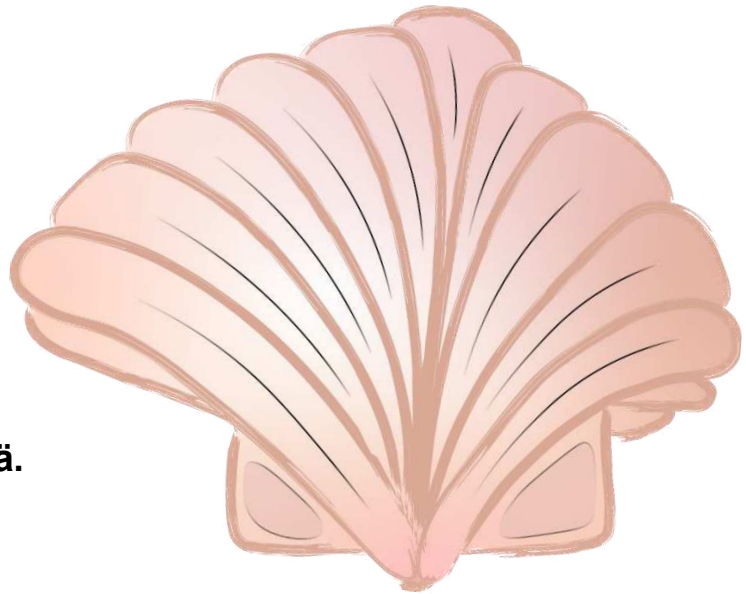
HILJAISUUS

Maadoitus

Seiso hiljaa ja halaa itseäsi. Anna ajatustesi virrata ja melun hiljentyä mielestäsi.

Toista: Jumala, toivotan sinut tervetulleeksi elämäni, tähän hetkeen ja tähän paikkaan, jossa juuri nyt olen. Sinä tuot mukanasasi toivon, koska sinä kuulet paitsi kiitokseni myös avunhuutoni.

KUUNTELE HETKI HILJAISUUTTA



Psalmista 62

**Minä olen hiljaa Jumalan edessä.
Hän antaa minulle toivon.
Jumala on luja kallio.
Minä turvaan häneen.
Hän pelastaa minut.
Jumala on minun linnani.
Minä en kaadu.
Luottakaa aina Jumalaan.
Tuokaa hänelle kaikki huolenne.
Jumala on meidän turvamme.**

Rukous

Kuulen tuulen henkäykset, lintujen laulut, askeleideni äänet; paljon sellaista, mikä ei arkipäivän elämässä kannan korviin melun ja hälyn keskeltä. Profeetta Eliaan tavoin kuulen ja kohtaan sinut, Jumalamme, hiljaisuudessa. Anna vaellukseni jatkua läpi elämän niin, että minunkin kauttani sinun läsnäolosi jatkuisi kevyen tuulenhenkäyksen hiljaisen kosketuksen tavoin.

Hetken miete

**Pohdi missä tilanteissa kaipaat hiljaisuutta?
Millaista hiljaisuutta kaipaat?
Koetko hiljaisuuden pelottavana?
Voisiko Jumala tarjota sinulle kaipaamaasi hiljaisuutta?
Anna sitten askeleillesi luvan jatkua matkaa.**

Laulu



Jippu - Saviruokku

HUOLETTOMUUS

Maadoitus

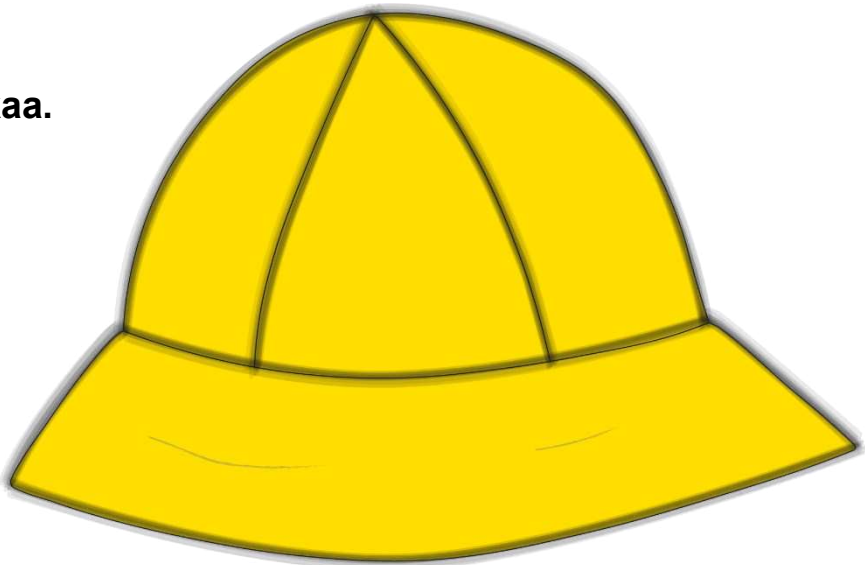
Pysähdy ja katso taivasta. Heiluta kädelläsi taivaan linnuille

Toista: Jumala, toivotan sinut tervetulleeksi elämäni, tähän hetkeen ja tähän paikkaan, jossa juuri nyt olen. Sinä tuot mukanasi toivon, koska sinä kuulet paitsi kiitokseni myös avunhuutoni.

Psalmista 139

Jumala, sinä tunnet minut.
Sinä näet, missä olen.
Sinä tiedät, minne menen.
Sinä tunnet suunnitelmani.
Sinä tiedät, mitä teen.
Sinä suojaat minua edestä ja takaa.
Sinä tiedät kaiken.
Se on ihmeellistä.
En ymmärrä sitä.
Jumala, sinä olet luonut minut.
Minä olen ihme, suuri ihme.
Minä kiitän sinua siitä.
Sinun tekosi ovat ihmeellisiä.
Minä tiedän sen.
Tutki minua, Jumala.
Katso sydämeeni.
Katso, olenko vieraalla ja väärällä tiellä.
Ohjaa minut oikealle tielle.

KUUNTELE HETKI HILJAISUUTTA



Rukous

Herra, anna minulle pyhän huolettomuuden muistuttaa minua siitä, että koko elämän ajan sinä pidät minusta huolta.

Hetken miete

Pohdi kuinka Jumalan läsnäolossa voi olla huoleton?
Mitä on sinulle tarkoittaa pyhä huolettomuus?
Anna sitten askeleillesi luvan jatkaa matkaa.

Laulu



Sanga - Vaeltaja

JAKAMINEN

Maadoitus

Pysähdy ja taputa itseäsi molemmilla käsilläsi olkapäillesi.

Toista: Jumala, toivotan sinut tervetulleeksi elämääni, tähän hetkeen ja tähän paikkaan, jossa juuri nyt olen. Sinä tuot mukanasasi toivon, koska sinä kuulet paitsi kiitokseni myös avunhuutoni.

KUUNTELE HETKI HILJAISUUTTA

Psalmista 145

Jumala antaa anteeksi.
Jumala on hyvä.
Hän on kärsivällinen.
Jumala, sinä olet luonut meidät.
Me kiitämme sinua.
Me ylistämme sinua.
Me olemme sinun palvelijoitasi.
Kerromme sinun teoistasi.
Me kerromme sinun
valtakunnastasi.
Jumala, sinun valtakuntasi on
ikuinen.



Rukous

Laupias Isä, anna minulle täysi usko ja oikea toivo, anna palava ja kestävä rakkaus Jumalaa ja lähimmäistäni kohtaan.

Laulu

Hetken miete

Pohdi miten sinä jaat elämäsi Jumalan kanssa?
Miten jaat sitä muiden ihmisten kanssa?
Millaista hyötyä jakamisesta on sinulle ja toisille?
Anna sitten askeleillesi luvan jatkaa matkaa.



Jaakko Löytty - Toisiamme
siunaten

HENGELLISYYS

Maadoitus

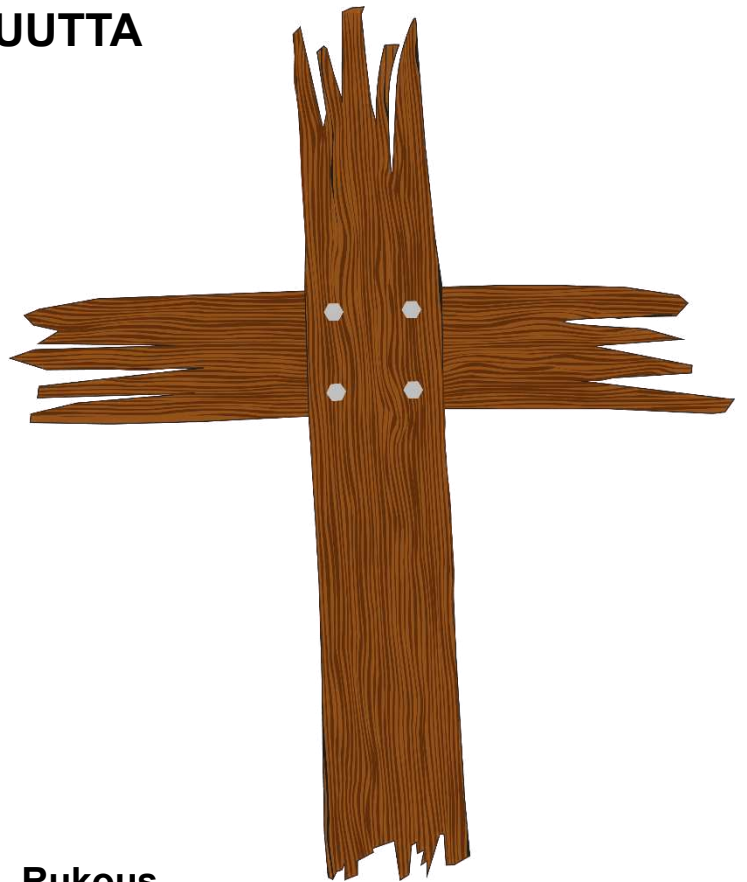
Pysähdy ja tee käsilläsi ristinmerkki.

**Toista: Jumala, toivotan sinut tervetulleeksi elämäni,
tähän hetkeen ja tähän paikkaan, jossa juuri nyt olen.
Sinä tuot mukanası toivon, koska sinä kuulet paitsi
kiitokseni myös avunhuutoni.**

KUUNTELE HETKI HILJAISUUTTA

Psalmista 130

**Syvyydestä minä huudan sinua, Herra.
Herra, kuule minun ääneni.
Sinä, Herra, pidät mielessäsi synnit.
Sinun on armo, sinä annat anteeksi.
Minä odotan sinua Herra.
Odotan sinua koko sielustani ja panen
toivoni sinun sanaasi.
Hänen armonsä on runsas,
hän voi sinut lunastaa.**



Rukous

**Herra, en tiedä mitä minun pitäisi pyytää.
Vain sinä tiedät, mitä tarvitsen. Sinä rakastat
minua paremmin kuin itse osaan itseäni
rakastaa. Annan vain sinulle sydämeni ja
avaan sen sinulle.**

Aamen

Laulu

Hetken miete

**Pohdi missä kaikkialla Jumala kulkee kanssasi?
Anna sitten askeleillesi luvan jatkaa matkaa.**

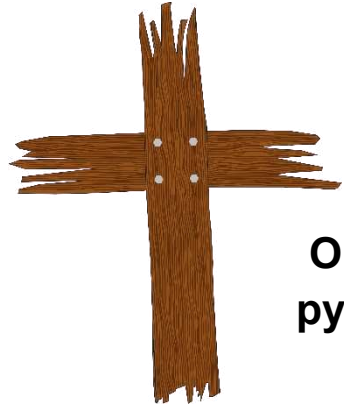


Johanna Kurkela - Kuule
minun ääneni

Maadoitus

Pysähdy ja sulje silmät. Hengitä syvään kolme kertaa.

Toista: Jumala, toivotan sinut tervetulleeksi elämäni, tähän hetkeen ja tähän paikkaan, jossa juuri nyt olen. Sinä tuot mukanasasi toivon, koska sinä kuulet paitsi kiitokseni myös avunhuutoni.

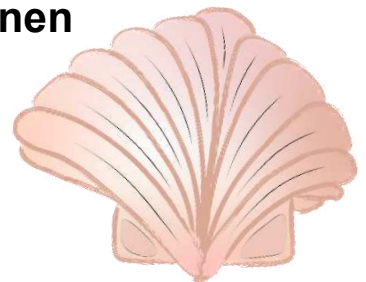


KUUNTELE HETKI HILJAISUUTTA

Olet tässä hetkessä päättämässä tätä pientä pyhiinvaellusta kohti itseäsi. Saatat huomata, että matka oikeastaan vasta alkoi.

Pysähdy ja pohdi, mitä ajatuksia sinulla on juuri tältä matkalta juuri nyt, saitko matkalta mukaan jotain mitä toivoit.

Hengitä, huokaise ja jatka kulkuasi kohti arkea. Luota siihen, että Jumala kannattelee ja jokainen askel on taivaan Isän käsissä.

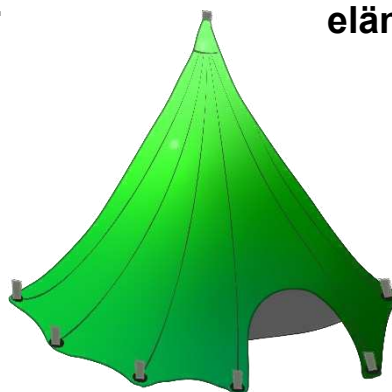


Rukous

**Isä meidän, joka olet taivaissa.
Pyhitetty olkoon sinun nimesi.
Tulkoon sinun valtakuntasi.
Tapahtukoon sinun tahtosi,
myös maan päällä niin kuin taivaassa.
Anna meille tänä päivänä meidän
jokapäiväinen leipämme.
Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.
Äläkä saata meitä kiusaukseen,
vaan päästä meidät pahasta.
Sillä sinun on valtakunta ja voima
ja kunnia iankaikkisesti.
Aamen.**

Hetken miete; virsi 979

**Tulkoon tie sinua vastaan,
olkoon tuuli aina
myötäinen,
päivä poskillesi paistakoon,
sade pelloillesi virratkoon.
Ja kunnes kohdataan,
elämäsi jääköön käsiin
Jumalan.**



Laulu



Johanna Kurkela - elämä on nyt

LÄHTEET

- Elonheimo, K. (2012). *Pieni pyhiinvaelluskirja*. (2. uud. p.). Kirjapaja.
- Elämä on nyt: Säveltäjä Pekka Simojoki. Sanoittaja Anna-Mari Kaskinen. Sovitus Markus Koskinen. Järjestäjä Sampo Haapaniemi. Esittäjä Johanna Kurkela. (6.1.2017). [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=qkDAVlqv5f4&list=>
- Herra kädelläsi: Säveltäjä Pekka Simojoki. Sanoittaja Anna-Mari Kähärä. Sovitus Markus Koskinen. Järjestäjä Sampo Haapaniemi. Esittäjä Jenni Vartiainen. (6.1.2017). [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=zV1jrgPPyuQ&list=>
- Jansa, K. (toim.). (2011). *Pyhiinvaellus*. Lasten Keskus.
- Kuljeta ja johda: Säveltäjä Jaakko Löytty. Sanoittaja ja säveltäjä Pekka Ruuska. Sovitus Markus Koskinen. Järjestäjä Sampo Haapaniemi. Esittäjä Juha Tapio. (6.1.2017). [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=Gj7v2Wjf2F4&list=>
- Kuule minun ääneni: Säveltäjä ja sanoittaja Pekka Simojoki. Sovitus Markus Koskinen. Esittäjä Johanna kurkela. (6.1.2017). [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=sxI0PGrGtFU&list=>
- Nousta sain aamuun: Säveltäjä Trad. Sanoittaja Eleanor Farjeon. Sovitus Markus Koskinen. Esittäjä Laura Airaksinen. (6.1.2017). [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=f5qlsPJpzFA&list=>
- Paimion seurakunta. (i.a.). Psalmeja selkomukautuksena. Saatavilla 20.9.2024 <https://www.paimionseurakunta.fi/tule-mukaan/kehitysvammaisty/raamatun-teksteja-selkomukautuksena/psalmeja-selkomukautuksena>
- Pyhän kosketus: Säveltäjä Pekka Simojoki. (6.1.2017). [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=kuKQags0clw>
- Päivä päivältä vain: Säveltäjä, sanoittaja Jukka Pekka Jyrä. Sanoittaja Kaija Pispä. Sovitus Markus Koskinen. Järjestäjä Sampo Haapaniemi. Esittäjä Jippu. (6.1.2017). [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=Y5myGHRq78&list=>
- Raamattu. (1992). Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.
- Saviruukku: Säveltäjä Jukka Salminen. Sanoittaja Liisa Pajunen. Sovitus Markus Koskinen. Esittäjä Jippu. (6.1.2017). [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=o3yDWrOIAJs&list=>
- Toisiamme siunaten: Säveltäjä Jaakko Löytty. Sanoittaja Jaakko Löytty. Esittäjät Jaakko Löytty, Ida Elina, Jukka Leppilampi. (19.7.2024). [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=53ar1d20U7A>
- Vaeltaja: Säveltäjä Trad. Sanoittaja Liisa Lindell. Sovitus Markus Koskinen. Järjestäjä Sampo Haapaniemi. Esittäjä Sansa. (6.1.2017). [video]. https://www.youtube.com/watch?v=_mHj8pU9F6w&list=
- Virsi- ja laulukirja. (i.a.). Tulkoon tie sinua vastaan. Saatavilla 20.9.2024 <https://virsikirja.fi/virsi-979-tulkoon-tie-sinua-vastaan/>

Teksti: Silja Haavisto

Valokuva: Silja Haavisto

Kuvat: Mikko Metsähalme

Kuvien digitointi: Huittisten Nuorten työpaja; Mediaverstas



DIAK