

Puistojen Haaga

– kaupunkipyhiinvaellus



HAAGAN SEURAKUNTA



Alkusanat

Pyhiinvaellus on jalkojen rukousta. Kulkiessa mieli voi rauhoittua pohtimaan asioita, joiden ääreen ei muuten tule pysähtyttyä. Haagan pyhiinvaellukseen on valittu kahdeksan kohdetta, joilta saat virikkeitä omaan pohdintaasi. Toiveemme on, että otat pysähtymispisteiltä matkaevääksi kysymyksen, raamatuntekstin tai rukouksen, johon voit keskittyä matkaa tehdessäsi. Koko reittiä ei tarvitse kulkea kerralla ja voit mietiskellä pyhiinvaelluksen sisältöjä myös ilman että astelet Haagan kaduilla.

Pyhiinvaellus löytyy verkosta citynomadi.com-sivustolta. Pääset sinne myös Haagan seurakunnan nettisivujen tai mobiilisovelluksen kautta. Useimpien virsien sanat löytyvät osoitteesta virsikirja.fi. Kuunneltavia versioita löytyy Youtubesta ja musiikin suoratoistopalveluista.

Matkalla

Siunaa minulle, Jumala, maa jalkojeni alla.
Siunaa minulle, Jumala, polku jota kuljen.
Siunaa minulle, Jumala, se mitä sydämeni kaipaa.

Siunaa minulle se, mitä kannan mielessäni.
Siunaa minulle se, minkä kätken sydämeeni.
Siunaa minulle se, mihin kiinnitän toivoni.

– kelttiläinen rukous, suom. Liisa Seppänen





Kirkonmäki

Huopalahden kirkko, Vespertie 12

Haagan punainen puukirkko seisoo pienellä mäellä. Sen edustalle levittäytyy puisto, joka kutsuu viettämään aikaa yhdessä.

Kirkon ja kellotapulien välisissä portaissa on *Hiljentymisen keidas*. Portaisiin sijoitettujen kuvien äärellä voit hiljentyä lumettomaan aikaan.

Voit pistäytyä hetkeksi kirkkoon ja siunata itsesi ristinmerkillä sekä hiljentyä *Sielun eväshetki* -vihkosen kanssa. Kirkon kuistille voit istua juomaan kahvia, teetä tai vettä.

Pohdittavaksi

Kirkko, risti ja siunaus kuuluvat yhteen.
Mitä ajatuksia ne sinussa herättävät?

Raamatunteksti

*Herra varjelee sinut kaikelta pahalta,
hän suojelee koko elämäsi.
Herra varjelee kaikki sinun askeleesi,
sinun lähtösi ja tulosi, nyt ja aina.
(Ps. 121:7-8)*

Rukous

Jumala, siunaa minua. Varjele minua.

Virsi

548 Tule kanssani, Herra Jeesus





Kauppalanpuisto

Kauppalantie 7

Kauppalanpuisto perustettiin vuonna 1950. Puiston läpi kiemurtelee puro, jonka rannoille on aikojen kuluessa istutettu monenlaisia harvinaisiakin kasveja. Haaganpuro on tunnettu erityisesti taimenistaan, ja sitä on useaan otteeseen kunnostettu nimenomaan taimenten elinoloja ajatellen.

Puistossa on kuvanveistäjä Ukri Merikannon veistos Tähystäjä. Taiteilijan mukaan teos kuvaa kiteymää, joka ei ole pysähtynyt, vaan liikkuu dynaamisesti tulevaa aikaa kohti.

Puistossa sopivia hiljentymispaikkoja ovat yksittäiset penkit ja puronvarren suuret puut, joiden katveessa voi rauhassa mietiskellä.

Pohdittavaksi

- Minne virta vie? Mihin elämä kulkee? Kantaako se?
- Kun katsot tulevaisuuteen, mitä näet ja toivot?

Raamatunteksti

*Minä annan vesien virrata janoavalle, purojen kuivaan maahan.
Minä vuodatan henkeni lapsiisi ja siunauksen vesoillesi,
ja he versovat kuin kaislikko, kuin pajut purojen varsilla.
(Jes. 44:3-4)*

Rukous

Jumala, kiitos luonnosta. Kiitos, että annat sille, ja minullekin, tulevaisuuden ja toivon.

Virsi

949 Kirkko olkoon niin kuin puu





Sensomotorinen puisto

Riistavuoren palvelukeskus, Isonnevantie 28

Riistavuoren palvelukeskuksen takaa löytyy sensomotorinen puisto, joka on tarkoitettu kaikkien lähialueen asukkaiden käyttöön.

Sensomotorinen tarkoittaa kehon kykyä yhdistää aisteja ja motorisia taitoja. Puistossa niitä voikin harjoittaa monipuolisesti.

Liikuntavälineissä on kuvalliset käyttöohjeet. Puistossa on myös värikkäitä ulkosoittimia, joiden sävelistä muodostuu pentatoninen asteikko.

Jeesus sanoi, että taivaan valtakunta kuuluu lasten kaltaisille. Pyhä huolettomuus, ilo ja leikki ovat Jumalan lahjoja meille. Päästä luovuutesi valloilleen, heittäydy ja hulluttele. Uskalla kokeilla! Millaisia ääniä saat soittimilla aikaan? Tunnetko, miten kehosi nauttii liikkeestä?

Pohdittavaksi

- Mistä iloitset elämässäsi?
- Mistä olet kiitollinen?

Raamatunteksti

Minä kiitän sinua, Herra, koko sydämestäni.

Minä iloitsen ja riemuitsen sinusta.

(Ps. 9:3)

Rukous

Jumala, kiitos käsistä, jaloista, silmistä, korvista, sydämestä, hymystä.

Virsi

907 Onko suurempaa ihmettä

Virren melodia liikkuu pentatonisella asteikolla.

Sen voi soittaa sensomotorisen puiston soittimilla.

Alppiruusu puisto

Laajasuontie 37

Rhodopuisto on kukkeimmillaan kesäkuun alkuviiikkoina. Silloin täällä tuoksuvat atsaleat ja alppiruusut. Muinakin aikoina puistossa kannattaa nuuhkia. Tunnetko mäntyjen ja suopursun tai kirpeän pakkasen tuoksun?

Mäntykaton alla risteilee monenlaisia polkuja. Mikä polku kutsuu sinua kulkemaan?

Pohdittavaksi

- Onko elämässäsi asioita, joiden suhteen olet tienhaarassa?
- Mihin Jumala haluaa johdattaa sinua?

Raamatunteksti

Herra, opeta minulle tiesi, johdata jalkani oikealle polulle.
(Ps. 27:11)

Rukous

Herra, osoita minulle tie ja tee minut halukkaaksi sitä vaeltamaan.
(Pyhän Birgitan rukous)

Virsi

525 Suurempi kuin sydämeni





Silta

Aino Acktén puisto, Ohjaajantie 30

Aino Acktén puistoa halkovan ojan yli vie useita siltoja.

Pysähdy hetkeksi sillalle. Sulje silmät.

Kuuntele. Mitä ääniä kuulet ympärilläsi?

Entä mitä ääniä kuulet sisimmässäsi?

Onko mielesi tyyni vai levoton?

Lasten virressä lauletaan *Rukous on silta luokse Jumalan*. Sillalla voit pohtia, mitä rukous merkitsee sinulle. Sisältääkö se enemmän pyyntöjä vai kiitosta? Onko se ehkä sanatonta läsnäoloa Jumalan edessä tai hiljaista kaipausta Jumalan puoleen?

Pohdittavaksi

- Mikä on rukouksesi tänään?
- Mitä kaipaavat?



Raamatunteksti

Herra, kuule minua, huomaa huokaukseni!

(Ps. 5:2)

Rukous

Jumala, anna minun nähdä se, mihin nyt on tarpeellista keskittyä.

Virsi

931 Rukous on silta

Prinsessankivi

Runar Schildtin puisto, Hopeatie 20

Runar Schildtin puistosta löytyy siirtolohkare, joka tunnetaan nimellä Prinsessankivi. Kiven erityisyys on sen laajassa halkeamassa. Tässä voi kirjaimellisesti kulkea läpi harmaan kiven! Lohkareiden väliin mahtuu hyvin seisomaan ja kiven pinta tuntuu kosketettaessa rouhealta ja kylmältä. Osittain lohkareita peittää pehmeä sammal ja jäkälä. Auringon paistaessa kiven pinta lämpenee ja valo pääsee halkeamasta sisään.

Ihmisessäkin säröt ovat niitä kohtia, joista valo pääsee sisään. Se mikä meissä on särkynyttä, voi olla juuri se, minkä kautta Jumala tulee lähelle.

Pohdittavaksi

- Mikä sinussa on kovaa, mikä pehmeää?
- Millaisia säröjä ja murtumiskohtia sinussa on?

Raamatunteksti

*Herra on lähellä niitä, joilla on särkynyt sydän,
hän pelastaa ne, joilla on murtunut mieli.*

(Ps. 34:19)

Rukous

Jumala, katsele kanssani salatuimpaani saakka.

Virsi

922 Kuuntelen, on aivan hiljaista





Näyttelijätär-patsas

Ida Aalbergin tie 1

Armas Hutrín veistämää Näyttelijätär-patsasta joutuu vähän aikaa etsimään. Vahva naishahmo seisoo paikallaan Ida Aalbergin tien opiskelija-asuntojen katveessa. Patsasta voi katsella ihan läheltä, ja kohta tekee myös mieli katsoa, mitä Näyttelijätär katsoo. Se tarkkailee maailman menoa. Se tähyää edessään näkyvää elämää, lapsia, taloja, taivasta.

Mitä sinä näet ja mihin kiinnität huomiosi?

Näyttelijä joutuu työssään sukeltamaan monenlaisten roolihahmojen sisään. Kun jatkat matkaasi eteenpäin, voit kulkiessasi miettiä oman elämäsi rooleja.

Pohdittavaksi

- Millaisia rooleja sinulla on elämässä?
- Milloin sinun on hyvä olla?
- Kuka näkee sinut?

Raamatunteksti

Herra, sinä olet minut tutkinut, sinä tunnet minut.

(Ps. 139:1)

Rukous

Jumala, haluan tuntea, kuka olen ja uskaltaa olla oma itseni.

Laulu

Pekka Simojoki: Aamuruskon siivin



MAARIA JOKIMIES 2023

6
C-D
[Floor plan diagram]

Maria Jotunin muraali

Maria Jotunin tie 6 C

Vuonna 2023 Haagaan valmistui Maaria Jokiniemen maalaama muraali, jonka aiheena on näytelmäkirjailija Maria Jotuni. Jotuni kuvasi teoksissaan arkielämää ja ihmissuhteita.

Voit mietiskellä hetken omia ihmissuhteitasi. Kuka on sinulle tärkeä? Ketä kaipaat? Kuka herättää sinussa ärtymystä ja miksi? Tuo elämäsi tärkeät ihmiset yhdessä tai yksitellen Jumalan eteen ja pyydä Jumalaa siunaamaan heitä.

Pohdittavaksi

Kuulostelee sisintäsi: Keneltä sinun pitäisi pyytää anteeksi tai kenelle antaa anteeksi?

Raamatunteksti

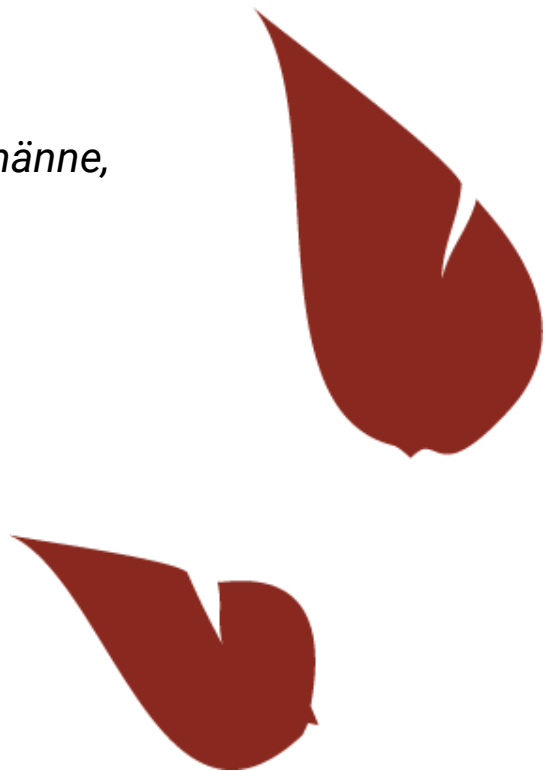
Pitäkää huolta, että tulette toimeen keskenänne, antakaa anteeksi toisillenne.
(Kol. 3:13)

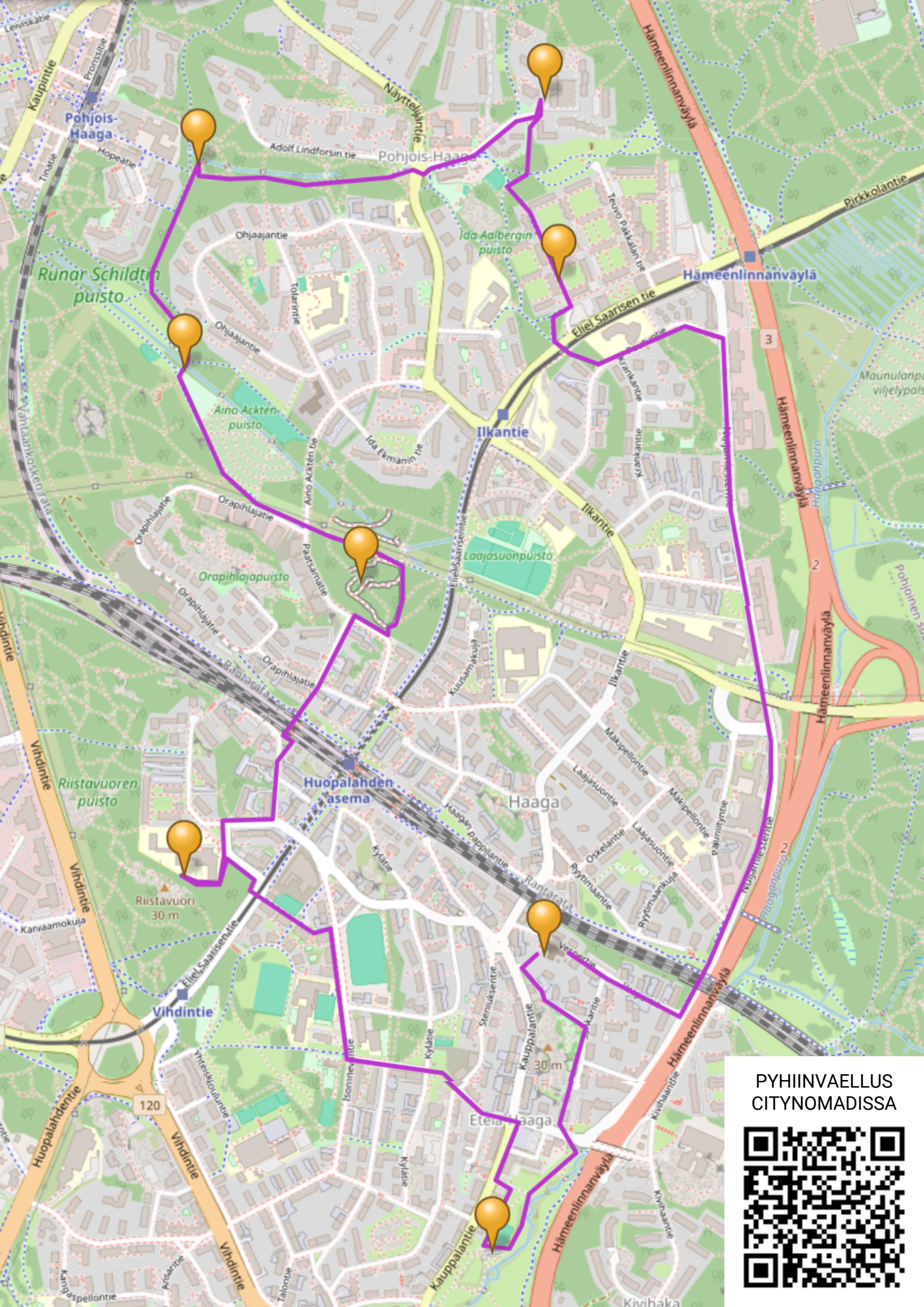
Rukous

Jumala, kiitos että annat anteeksi.
Siunaa meitä kaikkia.

Virsi

509 Herra, elämäni valvo





PYHIINVAELLUS
CITYNOMADISSA



Kivihaka