





# PYHIINVAELLUS ON HILJAISUUDEN LÖYTÖRETKI

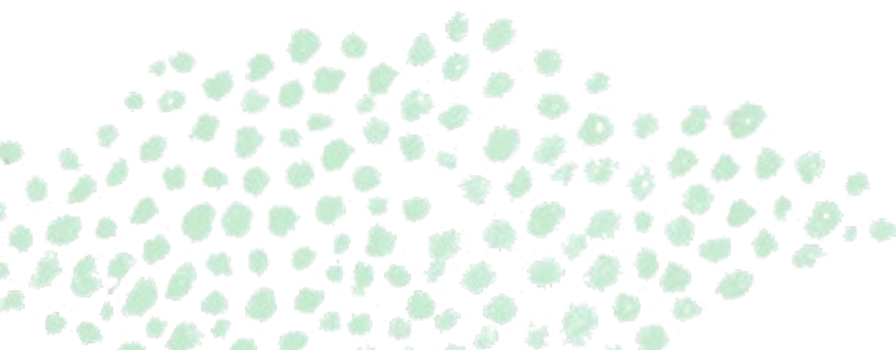
MATERIAALI VARHAISKASVATTAJILLE



KUN KUUNTELET HILJAA HILJAISUUTTA  
VOIT LÖYTÄÄ MONTA ASIAA UUTTA,  
VOIT KUULLA  
SAMMAKONKIN SALAISUUTTA.  
VOIT LÖYTÄÄ PAIKAN,  
JOHON AINA PALATA,  
MITÄ EI TARVITSE PAETA, EI SALATA.  
VOIT LÖYTÄÄ LEVON JA HYVÄN OOLON,  
OMAN PIENEN LÄSNÄOLONKOLON.

IHAN SIELTÄ, LÄHELTÄ TÄSTÄ,  
VOIT VAIN PYSÄHTYÄ  
JA LAKATA KIIREHTIMÄSTÄ.  
PISTÄ SILMÄT KIINNI  
JA HENGITÄ SYVÄÄN,  
LUJAA TARTU  
SALAISUUDEN JYVÄÄN.  
OLET TÄSSÄ,  
TÄSSÄ ON HYVÄ  
JA IHAN LÄHELTÄ KURKISTAA PYHÄ.

Annastiina Papinaho





# SISÄLLYS

|   |    |
|---|----|
| <u>VAELLUS ON LASTATTU LEIKILLÄ – TERVETULOA MUKAAN</u> .....     | 4  |
| <u>MITÄ ON PYHIINVAELLUS?</u> .....                               | 8  |
| <u>PYHIINVAELLUSPOLKU</u> .....                                   | 10 |
| <u>Muistilista luontoon</u> .....                                 | 10 |
| <u>Ennakkovalmistelut</u> .....                                   | 10 |
| <u>Virittäytyminen teemaan keskustellen ennen vaellusta</u> ..... | 12 |
| <u>Avainsanat ja tehtävät:</u> .....                              | 15 |
| <u>YKSINKERTAISUUS</u> .....                                      | 16 |
| <u>VAPAAUS</u> .....  | 18 |
| <u>KIIREEETTÖMYYS</u> .....                                       | 20 |
| <u>HILJAISUUS</u> .....   | 22 |
| <u>HUOLETTOMUUS</u> .....   | 24 |
| <u>JAKAMINEN</u> .....  | 26 |
| <u>HENGELLISYYS/HENKISYYS</u> .....                               | 30 |
| <u>LOPUKSI</u> .....  | 32 |
| <u>LISÄMATERIAALIA JA LÄHTEET</u> .....                           | 34 |

# VAELLUS ON LASTATTU LEIKILLÄ - TERVETULOA MUKAAN

Miltä simpukan sisällä kuulostaa? Milloin olet viimeksi kävellyt takaperin? Tai kokeillut juurien kasvattamista ja tuulesa heilumista kuin puu?

Vaellus on lastattu leikillä ja hiljaisuuden horisonttiin voi kurkistaa sormikiikareilla. Näihin tehtäviin et tarvitse kasoittain tarvikkeita eikä sinun tarvitse ajatella, että osaanko, pystynkö, voinko. Tarvitset aimoannoksen uteliaisuutta, hiukan valmisteluja ja vähän materiaaleja. Pysähtyminen riittää ja olet jo melkein perillä. Askel kerrallaan pääset sukeltamaan läsnäolon lähteille, rakentamaan jouluilaisuuden jätulintarhaa ja tutkimaan lasten kanssa, miltä hiljaisuus tuntuu, kiireettömyys kuulostaa ja miten eri tavoin voi vaeltaa. Voit heittää näkymättömyysviitan harteille, napata vaellussauvan läheltä löytyvästä kepeistä ja astua ovesta yhteiselle matkalle. Oletko valmis?

## KURKISTUS MATERIAALIN TAA

Tämän materiaalin tarkoituksena on kannustaa lapsia ja aikuisia yhdessä ihmettelemään luontoa ja lähestymään uteliaasti pyhää sekä toteuttamaan lähiluontoon eri tehtävien avulla hiljaisuuden polku. Sisällössä on huomioitu katsomuskasvatuksen periaatteet eli menetelmien lähtökohtana on edistää suvaitsevaisuutta ja moniarvoisuutta

sekä taata erilaisten katsomusten yhdenvertaisuus. Materiaalin avulla vahvistetaan kokonaisvaltaista käsitystä ihmisyydestä, johon liittyvät fyysisten, psyykkisen ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi olennaisesti myös hengelliset ja henkiset ulottuvuudet. Materiaali on työstetty varhaiskasvatukseen käyttöön ja sitä voivat hyödyntää niin kirkon, kaupungin kuin perheidenkin kasvattajat. Sen tarkoituksena on vahvistaa avaraa hengellisyyttä/henkisyyttä sekä tarjota vaihtoehtoja kasvattajille rakentaa omassa arjessa ja omassa työssä rauhoittumisen ja hiljentymisen paikkoja arjen keskelle. Materiaalissa on hyödynnetty taidekasvatuksen keinoja. Pyhä ja taide ovat molemmat osaltaan kokemuksen kategorioita, joita voi olla vaikea sanoittaa. Lapsi tuntee ja kokee vahvasti kehollaan. Keholliset harjoitukset yhdistettynä luonnossa kulkemiseen ja taidekasvatukseen keinoihin, voivat luoda avaimia pyhän äärelle asettumiseen.

Keskeisenä lähtökohtana on ihmettely ja rauhallisen läsnäolon vahvistaminen. Lasten kanssa pyhiinvaellus on yksinkertaisimmillaan erilaisten asioiden ääreen pysähtymistä ja yhteistä pohtimista. Se on sallivaa, pakottamatonta ja leikin kautta tapahtuvaa. Luontoa lasten kanssa tutkiessa aikuinenkin voi oivaltaa paljon uutta, kun rohkenee asettua uteliaasti tarkastelemaan erilaisia

asioita eri näkökulmista. Oma kokemus on tärkeä lähtökohta pyhiinvaelluksessakin. Jokaisella on oma kokemuksensa, ja kaikki ovat oikeita. Pyhiinvaelluksen voi nähdä pedagogiikkana, jossa aikuinen antautuu ihmettelemään, päästää hetkeksi irti tavoitteista ja asettuu tavanomaisesta roolistaan ulos.

Materiaali on työstetty lähtökohtaisesti noin 4-6-vuotiaille lapsille. Tätä nuoremmat kaipaavat konkreettisempaa käsitelyä ja toimintaa, kouluikäiset lapset taas pystyvät vähitellen abstraktimpaan pohdiskeluun pyhän äärellä. Alle kouluikäisten lasten kanssa voi harjoitella hiljaisuutta pienin askelin ja pohtia yhdessä, mitä hiljaisuus on ja millaisia tunteita hiljaisuus saa aikaan. Sisältöä voi vapaasti muokata lasten iän, ryhmän koon ja käytettävän ajan mukaan. Kirkon kasvattajat voivat halutessaan lisätä esimerkiksi Raamatun kertomuksia tai virsiä vaelluksen varrelle. Kati Jansan kirjassa Pyhiinvaellus on hyviä vinkkejä kristillisten pyhiinvaellusten toteuttamiseen eri-ikäisten lasten kanssa.

#### PYHIINVAELLUKSEN SEITSEMÄN AVAINSANAA

Pyhiinvaelluksen kokonaisvaltaista ulottuvuutta voidaan kuvata pyhiinvaelluksen avainsanojen kautta. Avainsanat ovat ruotsalaisen pyhiinvaelluskonkarin ja papin, Pohjoismaiden vanhimman pyhiinvaelluskeskuksen Vadstenan perustajan, Hans-Erik Lindströmin muotoilemat. Avainsanoihin liitetään toisinaan myös pyhiinvaelluksen hengessä seitsemän

symbolia. Yhdessä pyhiinvaelluksen avainsanat ja symbolit kertovat, mistä pyhiinvaelluksessa on kyse: matkanteosta pyhän äärelle. Seitsemästä eri pisteestä syntyy pyhiinvaellusreitti, polku, jonka avulla tutustutaan pyhiinvaellukseen laaja-alaisena ilmiönä leikin kautta.

Avainsanat ovat:

**YKSINKERTAISUUS** (symbolina telttä)

**VAPAAUS** (symbolina vaellussauva)

**KIIREETTÖMYYS** (symbolina kengät)

**HILJAISUUS** (symbolina simpukka, symbolina voi myös olla viitta)

**HUOLETTOMUUS** (symbolina hattu)

**JAKAMINEN** (symbolina laukku)

**HENGELLISYYS/HENKISYYS** (symbolina lyhty, symbolina voi myös olla risti)

## LUONNOSSA PYHÄ PUHUU

Materiaalissa ihmettely kietoutuu tiiviisti luontoon ja luomakunnasta huolehtimiseen. Syvävireenä on luonnon pyhyiden oivallus, luonnon monimuotoisuuteen tutustuminen ja sen kautta luonnon kirjon vaaliminen. Ihmettely herättää kunnioitusta, ja parhaimmillaan tiivis luontosuhde edistää vastuullista toimimista luonnon puolesta. Luonnon tutkimisen yhteydessä voi luontevasti lasten kanssa pohtia asioita, joilla voi omassa elämässä vaikuttaa luonnon hyvinvointiin. Pyhiinvaelluksen avulla voidaan vahvistaa lasten luonto- ja ympäristösuhdetta. Ekoteologi Pauliina Kainulainen nostaa esiin pyhyiden tajun ja sen palauttamisen. Kokemuksen kautta syntyy merkitys ja sitoutuminen. Pyhyiden taju voi muuttua pieniksi arkisiksi oivalluksiksi ja teoiksi luonnon monimuotoisuuden säilyttämisen eteen. Kokemukset luonnosta voivat olla myös ristiriitaisia, luonto on kaunis, kiehtova ja energiaa antava mutta myös toisinaan arvaamaton, pelottava ja muuttuva. Jo pieniä lapsiakin voi mietittyä ilmastomuuttumisen ja monimuotoisuuden nopea väheneminen. Rauhoittumisen ja läsnäolotaitojen vahvistumisen kautta pyhiinvaelluksella on tilaa ja mahdollisuus myös tunnekasvatukselle. Erilaisille ympäristötunteille on hyvä antaa tilaa. Niistä voi keskustella rehellisesti ja lapsen ikätason mukaisesti. Tärkeää on tulla kuulluksi ja erilaiset tunteet ilmais-

tuksi. Aikuisella ei tarvitse olla vastauksia kaikkiin ympäristökysymyksiin vaan huolta ja hämmennystä nousevissa asioissa voi lapsen kanssa keskustella avoimesti ja sanoittaa lapselle erilaisia tunteita. Se ei aina aikuisellekaan ole helppoa, jos ympäristöasiat huolettavat. Tärkeää on kuitenkin kannatella lapsen turvallisuuden tunnetta. Lapsen kasvaessa ympäristötunteita voi käsitellä erilaisin menetelmin ja rituaalein. Lisää ympäristötunteista ja erilaisista tehtävistä löydät esimerkiksi sivuilta <https://toivoajatoiminta.fi/> tai Panu Pihkalan teoksesta *Mieli maassa? – ympäristötunteet*.

## MATKAAN MARS

Meillä jokaisella on hiljaisuuden avaimet käsissämme. Joskus ne vaan ovat hukassa. Arjen kiireen kohina on liian voimakasta tai arjen virta vie mennessään, eikä aina ole helppoa pysähtyä hetkeen. Kuitenkin pienin askelin sitä voi harjoitella. Valmista ei tarvitse tulla: elämä on matka, jossa on erilaisia etappeja. Levollisen läsnäolon ja itsensä äärelle asettumisen opettelu jo ihan lapsesta lähtien on kuitenkin tulevaisuudessa yhä tärkeämpiä taitoja. Pyhiinvaelluksen kautta voi vahvistaa yhteyttä itsen, toisiin ja luontoon/luomakuntaan. Voi saada oivalluksen siitä, että kaikki teot kytkeytyvät toisiinsa. Jokaisen teon voi nähdä pisarana, josta syntyy merkitysten meri. Samalla voi vaalia yksinkertaisuuden ylläilyä ja kulkea kohti kohtuullisem-

pa, kestävämpää ja kunnioittavampaa tulevaisuutta.

Sykäys materiaalin työstämiseen lähti kirkkohallituksen kasvatuksen asiantuntijan Ilkka Tahvanaisen yhteydenotosta ja tarpeesta koota yhteen varhaiskasvatukselle sopivia menetelmiä pyhiinvaelluspolun työstämiseen ja lasten kanssa luonnossa kulkemiseen. Menetelmät on luotu tai sovellettu erilaisista lähteistä. Lopusta löydät lisää vinkkejä ja lähteet eri sivustoista ja materiaaleista. Kiitos kuuluu Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän lastenohjaajille, joiden kanssa materiaalia on työstetty ja testattu.

Pax et bonum – eli rauhaa ja hyvää. Kristityt pyhiinvaeltajat usein tervehtivät toisiaan tällä latinankielisellä tervehdyksellä.

Iloa löytöretkellenne!

Annastiina Papinaho

## MITÄ ON PYHIINVAELLUS?

Pyhiinvaellus on ikivanha mutta samalla ajassa elävä perinne. Se tunnetaan kaikista maailmanuskonnoista. Ihmisellä on ikaikainen kaipuu tehdä matkaa pyhille paikoille ja etsiä hiljaisuutta. Aikoinaan pyhät paikat ovat usein olleet vesien äärellä tai korkeilla paikoilla, joista näkee kauas. Nykyäänkin pyhiä paikkoja ovat esimerkiksi erilaiset luontokohteet tai kirkot, joista useat on perustettu esikristillisen ajan pyhille paikoille, esimerkiksi pyhien lehtojen tai kalmistojen äärelle. Kristillisten pyhiinvaellusten kulkutakautta elettiin keskiajalla, jolloin pyhiinvaellus oli massaturismia. Sen jälkeen perinne hiipui Suomessa luterilaisuuden myötä. Kuitenkin 1990-luvulta lähtien pyhiinvaellusten suosio on kasvanut ja nyt eletään pyhiinvaellusten toista aaltoa. Vuonna 2019 Santiago de Compostelaan johtavilla pyhiinvaellusreitistöillä kulki vähintään 350 000 vaeltajaa. Maailmanlaajuisesti pyhiinvaellus liikuttaa miljoonia ihmisiä vuosittain.

Läheskään kaikki vaeltajat eivät lähde uskonnollisista syistä. Yhtä kiinnostaa vaeltaminen ja luonnossa liikkuminen, toista kiehtoo keskiaika ja kulttuurihistoria, kolmas haluaa ottaa etäisyyttä arkeen jossain elämän risteyskohdassa. Pyhiinvaeltajia yhdistää kuitenkin merkityksen etsiminen ja merkityksen antaminen. Harvoin pyhiinvaellukselle lähde-tään yhdestä tietystä syystä, vaan usein eri motivaatiot lomittuvat, ja kokemukse-

sta kasvaa kokonaisvaltainen ja joskus elämää mullistavastikin muuttava.

Monet etsivät mahdollisuuksia lähteä matkalle ympäristöä kunnioittaen ja lähireittejä hyödyntäen. Kulkea voi jalan, pyörällä, meloen tai yhtä hyvin julkisilla kulkuvälineillä tai autolla, jos liikkuminen on haasteellista. Pyhiinvaellus on aina matka, mutta matkan pituus ei ole olennaista, sillä pyhiinvaellus on aina myös matka sisäänpäin, syvyyssuunnassa. Tämä erottaa pyhiinvaelluksen mistä tahansa vaelluksesta tai lenkistä. Matkalla syvyyssuunnan lisäksi avaudutaan ulos kohti muita ihmisiä, kohti luontoa ja elämän salaisuutta. Enemmän kuin matka tietylle paikalle pyhiinvaellus on mielen matka, jossa rauhoitutaan ja avaudutaan kohti pyhää. Kati Jansa hyvin kuvaa: pyhä on salaisuus, pyhä on tässä, maallisen ja taivaallisen kohtaamispaikassa, minussa. Matkan varrella tullaan myös sinuiksi sen kanssa, ettei kaikkea voi kontrolloida ja voidaan päästää irti pyrkimyksistä. Usein pyhiinvaelluksella, varsinkin pidemmällä vaelluksella, rajat näkyvän ja näkymättömän maailman välillä tuntuvat ohenevan. Kelttiläiset kristityt puhuvat ohuista paikoista, joissa pyhä tulee erityisen lähelle. Pyhä tarkoittaa myös rajattua, erityisen merkityksellistä, arvostettua ja kunnioitettua. Suomen kielessä pyhä on sukua sanalle piha. Sellaisena se on tarkoitettu erilleen rajattua. Pyhiä paikkoja voivat olla edelleen esimerkiksi kalmistot, erilaiset ikivanhat hautausmaat.



Saamelaisten pyhiä paikkoja ovat seidat. Seidat ovat usein erikokoisia kiviä tai kallioita, joissa uskotaan olevan salaperäisiä voimia. Monesta kirkosta on tullut pyhiinvaelluskohteita niissä sijainneiden merkittävien esineiden eli pyhäinjäännösten vuoksi. Pyhäinjäännösten uskottiin olevan pyhimyksen ruumiinosia tai tälle kuuluneita esineitä. Joissain uskonnoissa pyhäinjäännöksillä uskotaan olevan erityisiä voimia, esimerkiksi kyky parantaa sairaita. Moneen pyhään paikkaan liittyvät myös erilaiset ihmeet ja pyhimykset. Pyhimyksiä ovat ihmiset, jotka ovat eläneet uskonsa varassa ja usein myös kuolleet sen tähden. Pyhimyksiin liittyvät erilaiset ihmeteat, pelastumiset ja parantumiset.

Kristityille pyhiinvaellus saa syviä symbolisia merkityksiä, kun tarkastelee elämää pitkänä pyhiinvaelluksena ja kotimatkana. Niin kuin elämässäkin on yksittäisellä pyhiinvaelluksella alku, vaellus ja perille pääsy. Laajemmassa merkityksessä arjen voi ymmärtää olevan pitkää pyhiinvaellusmatkaa, jossa yksittäisen pyhiinvaelluksen voi ajatella olevan osa sitä. Luterilaiselle vaeltajalle tavoitteena ei ole kerryttää hyviä tekoja ja lisätä omia ansioita, vaan pyhiinvaellus on oman hengellisen elämän hoitamista, syventämistä ja hiljaisuuden etsintää. Se on ruumiin rukousta ja kulkemista Jumolan antaman hengityksen rytmissä. Pyhiinvaellus on luomakunnan ihmettelyä, sen kokonaisvaltaista kunnioittamista ja

asettumista tietämisestä ei-tietämiseen. Sen hyväksymistä, että jokaiselle päivälle riittävät sen päivän huolet. Pyhiinvaelluksella voi antautua Jumalan johdatukseen. *Elämä on matka siihen ihmisytyteen, johon Jumala haluaa meidän kasvavan*, kuvaa Suvielise Nurmi

Vuonna 2020 alkoi Turun kaupungin ja koko evankelisluterilaisen kirkon yhteinen suomalaisia pyhiinvaelluksia ja erilaisia reittejä kokonaiskoordinoiva hanke, jonka yhtenä keskeisenä tavoitteena on perustaan Suomen ensimmäinen pyhiinvaelluskeskus Turkuun. Kesällä 2021 aukeaa ensin pop up-keskus. Suomessa on paljon eri mittaisia pyhiinvaellusreittejä ja hiljaisuuden polkuja. Lisätietoa pyhiinvaelluksesta: [www.pyhiinvaellus.fi](http://www.pyhiinvaellus.fi)

# PYHIINVAELLUSPOLKU

## MUISTILISTA LUONTOON

### LUONNOSTA SAA KERÄTÄ:

- maahan pudonneita kuivia risuja, lehtiä, köpyjä ja terhoja
- rauhottamattomia kasveja sellaisista paikoista, missä niitä kasvaa paljon
- marjoja
- sieniä
- kiviä (yksittäin)

### LUONNOSTA EI SAA KERÄTÄ:

- sammalta
- jäkälää
- maassa makaavan puun osia
- rauhoitettuja kasveja

Lisäksi on muistettava, että puita ei saa vahingoittaa.


### ENNAKKOVALMISTELUT:

Pyhiinvaellukseen liittyy lähtökohtaisesti hiljentymisen, ihmettelyn ja jakamisen, puhumisen, vuorottelu. Pyhiinvaellus eroakin tavallisesta luontoretkestä juuri siinä, että maltetaan jättää tilaa hiljaisuudelle ja rauhoittumiselle. Opetellaan pienin askelin oman hiljaisuuden kuuntelua. Kohteiden välillä kuljettavista osuuksista joku tai jotkut voidaan yhteisesti sopia kuljettavan hiljaisuudessa. Hiljentyminen, rauhoittuminen ja yksinkertaistaminen vaativat opettelua ja toistoa. Tämän materiaalin ideoita voi jatkojalostaa omaan käyttöön ja toistaa arjessa vähitellen läsnäoloa ja rauhoittumista harjoitellen.

Lyhyelläkin vaelluksella on tärkeää aloittaa ja lopettaa tietoisesti. Alkuun ja

loppuun voi ottaa mukaan jonkun tekstin, kiitoksen, siunauksen, joka osoittaa lapsille matkan alusta ja päätöksestä. On tärkeää tietää mihin lähdetään, milloin aloitetaan ja milloin ollaan perillä. Matkan varrella lapsia voi ohjeistaa otamaan mukaan pienen kiven, lehden, oksan pätjän, neulasen tai jonkin muun läheltä löytyvän luonnonmateriaalin, mitä voi kädessä kuljettaa ja lopuksi jättää yhteiselle maa-alttarille kiitoksen kera. Matkalla erilaiset siirtymät ovat tärkeitä. Porttikongit, taipuneet puut, pensasaidan kolot tai esimerkiksi kahden puun välistä kulkeminen voivat toimia yksinkertaisena, mutta vaikuttavana siirtymisenä pyhiinvaellukselle.

Tämä materiaali on työstetty rohkaisuksi,



kannustukseksi ja tueksi pyhiinvaelluksen järjestämiseen. Reitiltä voi irrottaa yksittäisiä avainsanoja, tehtäviä, omiksi osikseen eli se toimii myös pala kerrallaan toteuttavaksi kokonaisuudeksi. Reitistä kokonaisuudessaan voi myös halutessaan luoda laajemman, pitkäkestoisemman ilmiöpohjaisen projektin. Tehtävät ja menetelmät on suunniteltu lähtökohtaisesti toteutettavaksi ulkona, mutta niitä voi myös soveltaa ja reitin voi työstää halutessaan myös sisätiloihin. Kunkin tehtävän alussa on lueteltu, mitä ennakovalmisteluja tai tarvikkeita kukin kohde tarvitsee. Lähtökohtana on aineettomuus tai mahdollisimman vähäiset materiaalit. Sisällöt on suunniteltu niin, että niitä voi toteuttaa valtakunnallisesti ympäri Suomen. Materiaalia voi luovasti ja vapaasti muokata sekä soveltaa esimerkiksi oman paikkakunnan kirkkoihin, hautausmaihin, kulttuurihistoriallisiin tärkeisiin paikkoihin tai vaellusreitteihin.

Mikäli teette yhtenäisen vaelluksen, valmisteluun on hyvä varata aikaa ja katsoa lähiluonnosta ryhmälle sopiva reitti valmiiksi. Reitti voi olla hyvin lyhytkin ja eri paikat voivat olla lähellä toisiaan. Reitti voi kulkea esimerkiksi pihassa, kirkon

ympäri, metsässä tai kaupungissa. Mielikuvitus on rajana.

### VINKKEJÄ MATKALLE LÄHTÖÖN

Halutessanne voitte tehdä yksinkertaisen (aarre)kartan, missä kukin pysähdys on merkitty rastilla. Voitte tutkia karttaa yhdessä lasten kanssa aina ennen liikkeelle lähtöä. Voitte myös halutessanne varata mukaan mustetyynyn ja jokaiselle lapselle oman pyhiinvaellussassin. Passi voi olla pala kartonkia, johon sitten esimerkiksi pudonneella kuusenkävyllä painetaan mustetyynyn avulla leima, kun kullakin kohteella on käyty.

Keskiajalla pyhiinvaeltajan erotti viitasta, hatusta, vaellussauvasta ja vaatteissa tai laukussa roikkuvasta pyhiinvaellusmerkistä. Jos haluatte ennen matkaan lähtöä, voitte kietaista harteille huivin tai jonkin muun kankaan pyhiinvaeltajan viitaksi. Aikuinen voi myös ottaa matkalle mukaan hiljaisuuden viitan. Hiljaisuutta voi harjoitella viitta harteillaan sopivan kokoisissa pienissä osissa matkan varrella. Jos oikein innostutte, voitte työstää esimerkiksi kierrätyskanakaista jokaiselle oman viitan.

Voitte varustautua matkaan myös pyhiinvaeltajansauvoilla, esimerkiksi puoliksi sahatuilla harjanvarsilla tai muilla kepeillä. Jos haluatte taittaa matkaa muuten kuin kävellen, voitte lähteä vaeltamaan esimerkiksi pyöräillen tai nappa- ta kulkupeleiksi keppihevoseet. Keskiajalla kuljettiin matkaa myös ratsastaen.

Muistakaa eväät! Pyhiinvaelluksella eväshetki luonnon keskellä on ihan parasta! Yksinkertaisetkin retkieväätsä mais- tuvat tosi hyviltä kuusen juurella,

lähipuistossa tai kiven päällä. Pyhiinvael- luksen henkeen kuuluu myös jakaminen, retkieväätsä voi mahdollisuuksien mukaan myös jakaa. Vaelluksen päätteeksi voitte lasten kanssa askarrella pyhiinvaellus- merkit. Usein merkeissä on ollut esi- merkiksi simpukkakuvio. Vaelluksen päätteeksi voi myös askarrella jokaiselle lapselle oman avaimenperän (pyhiin- vaellus)merkeiksi siitä, että hiljaisuuden avaimet löytyvät jokaisen taskusta.

#### VIITÄÄNTYMINEN TEEMAAN Keskustellen ennen vaellusta

Lapsen iän huomioiden, voitte halutessanne keskustella kiireettömästi siitä, millaisia ajatuksia seuraavista sanoista nousee mieleen.

#### Pyhä

*Esimerkiksi: Mietitään hetki avaimia. Millaisia avaimia sinulta löytyy kotoa? Mihin niillä avaimilla pääsee, mitä ne avaavat? Usein avaimilla aukaistaan ovio johonkin meille todella tärkeään. Pyhä on jotain merkityksellistä ja arvokasta, sitä kunnioitetaan. Elämä on pyhää, sinä olet pyhä ja minä olen pyhä. Kristinuskon mukaan, että olemme Jumalan luomia, luonto on luomakunta ja elämä on meille annet-*

*tu lahja. Juhlapäivät ovat pyhäpäiviä ja erottavat tavallisen arjen pyhästä. Muslimien pyhäpäivä on perjantai, juutalaisten pyhäpäivä on lauantai ja kristinuskossa sunnuntai on pyhäpäivä. Pyhäpäivään voi liittyä jotain erilaisia tapoja, erityisiä ruokia ja juhlan tuntua. Usein pyhäpäivä onkin juhlapäivä. Pyhää voi lähestyä myös leikkien. Silloin voi huomata asioita, joiden ohi tavallisesti kävelee. Mihin kas-*

*temato on menossa, millä kielellä linnut laulavat?*

*Erilaiset paikat voivat olla todella tärkeitä, niistä voi tulla pyhiä. Paikoilla voidaan tehdä erilaisia asioita sinne saavuttaessa. Voidaan tehdä ristinmerkki, kumartaa, voidaan peittää pää huivilla tai antaa kunnioitukseksi jotain vaikka ruokaa.*

*Mitkä asiat ovat teille tärkeitä? Millaiset paikat ovat teille tärkeitä paikkoja?*

#### **PYHIINVAELLUS**

*Mitä asioita teillä tulee mieleen matkustamisesta? Tietääkö joku mitä tarkoittaa pyhiinvaellus?*

*Esimerkiksi: Pyhiinvaellus on matkan te-*

*kemistä jonkin tärkeän luo, vaikka se olisi ihan lähelläkin. Eri maissa ja eri ihmisillä voi olla erilaisia tapoja tehdä tällaista matkaa. Aikaisemmin pyhiinvaellusta oli vaikea erottaa tavallisesta matkustelusta. Tutustuttiin erilaisiin ihmisiin, eri tapoihin ja kulttuureihin, käytiin kiinnostavissa paikoissa, kuljettiin kävellen, hevosella tai vaikka laivalla. Se voi olla matka, jota suunnitellaan pitkään ja mikä täytyy tehdä vähintään kerran elämässä, tai sitten se voi olla lyhyempi polku, jolla hiljennytään, kuunnellaan luontoa, omia ajatuksia ja tutkitaan itselle tärkeitä asioita. Pyhiinvaellus on matka sen kuunteluun, mitä minulle tänään kuuluu.*



## VIRITTÄYTYMINEN KEHOLLISESTI ENNEN MATKAA


*Kuuntele, kosketa, kurkista, kummastele, kurkottele, kaipaa, nuuhki ja nauti.*

Aistit mukana: tunto-, näkö-, haju-, tasapaino-, kuulo- ja aavistusaisesti.

Voitte virittäytyä vaellukselle keskustelun jälkeen kehollisesti etsien erilaisia tunteita ja erilaisia liikkeitä tehden haluamallanne tavalla lapsiryhmän ikä ja koko huomioiden.

*Kysykää varpailta miltä heille tänään kuuluu. Mihin he haluaisivat tänään mennä? Miltä ihmettely tuntuu kehossa? Missä tuntuu uteliaisuus? Missä kutitus? Ja missä leikki?*

*Näyttäkää kukin omalla tavalla missä nämä asiat tuntuvat ja miten. Kaikki tavat ovat oikeita. Saa liikkua, saa olla liikkumatta.*





## AVAINSANAT JA TEHTÄVÄT

YKSINKERTAISUUS: Puu on pyhä kerrostalo

VAPAAUS: Vapaana vaeltavat varpaat

KIIREETTÖMYYS: Joutilaisuuden jatulintarha

HILJAISSUUS: Kuunnellaan hiljaisuutta

HUOLETTOMUUS: Luonnon kasvot ovat omat kasvot



JAKAMINEN: Sadutusspiraali

HENGELLISYYS/HENKISYYS: Hengityksen huomassa

# YKSINKERTAISUUS



*Pyhiinvaelluksella asiat yksinkertaistuvat. On helppoa huomata pieniä yksityiskohtia, joiden ohi tavallisesti tulee kuljettua. Yksinkertainen ja kohtuullinen elämäntapa vaalii luonnon monimuotoisuutta ja kunnioittaa sitä. Luonnon monimuotoisuus on ihmeellinen asia. Jokaisella kasvilla, sienellä, eläimellä ja ötökällä on oma paikkansa ja oma tehtävänsä. Jokainen ötökkä, esimerkiksi leppäkerttu on omansalainen ja kuitenkin samanlainen. Ihan niin kuin me kaikki ihmisetkin. Jos joku pieninkin ötökkä tai olio vähenee tai katoaa, se vaikuttaa luonnossa ihan kaikkeen, vaikkei sitä heti näkisikään.*





TARVIKKEET: KÄNNYKKÄKAMERA, JOS LÖYTYY NIIN LUUPPI TAI SUURENNUSLASI (EI VÄLTÄMÄTTÖMIÄ). SISÄTILOISSA OLLESANNE PIIRUSTUS/MAALAUSVÄLINEET.

#### TEHTÄVÄ: PUU ON PYHÄ KERROSTALO

Jos mahdollista asettukaa hetkeksi puun alle makaamaan. (Jos sataa vettä tai on muuten kuraista, voitte nostaa katseen ylös, mutta parhaiten tämä toimii, kun pötköttää hetken maassa.) Katsokaa kaarnaa, tarkkailkaa oksia, voitte koittaa laskea kaikki oksat. Olkaa hetki hiljaa ja kuunnelkaa, kuuletteko puun asukkaiden juttelua. Voitte nousta ylös ja tarkastella puuta tarkemmin.

Monessa kulttuurissa eri puita pidetään pyhänä. Suomessa pyhä puu on ollut pihlaja. Edelleenkin monet pitävät esimerkiksi kotipihan puuta itselleen erityisen tärkeänä. Puu on myös kerrostalo. Siellä asuu valtavasti väkeä, vaikkei heitä ensisilmäyksellä näkyisikään. Puun kaarnan alla asuu ötököitä, kuoriaisia, toukkia, hämähäkkejä, leppäkerttuja ja paljon

muita hyönteisiä. Usein puissa asuun myös lintuja. Puun koloissa, oksien kätköissä tai vaikka linnunpöntössä. Linnuilla saattaa olla pesä puussa tai sitten ne saattavat nukkua öisin puiden kätköissä. Puissa voi olla myös salaisia ovia näiden asukkaiden koteihin. Löydättekö ovia tai avaimia pikkuöttiäisten kotiin? Voitte myös katsoa puuta luupilla tai suurennuslasilla. Löydättekö ötököitä? Osaatteko nimetä niitä? Tiedättekö mikä niiden tehtävä on? Mitä ne syövät, miten ne elävät ja miten ne kulkevat? Jos ette tunne ötököitä, etsikää tietoa kirjasta tai netistä. Hyvä sivusto on <http://www.otokkatieto.fi/>

Jos ötököitä ei löydy, luokaa omat ötökkänne. Sisätiloissa voitte piirtää, maalata omat ötökkänne. Miettikää, mistä nämä ovat tulossa ja minne menossa. Mihin ne vaeltavat? Mikä niiden tehtävä on osana luonnon kokonaisuutta? Voitte myös itse eläytyä ötököiksi. Keksikää nimi omalle ötökälle ja näyttäkää, miten se kulkee luonnossa. Olkaa mahdollisimman ötökkäisiä ja ötökkämöisiä.



# VAPAAUS



*Pyhiinvaelluksella voi kulkea vapaana arjen velvoitteista ja antaa liikkeen rytmin tyyntyttää mielen. Etsiessämme pyhyyttä etsimme vapautta. Pyhiinvaellus on vapautta kaikenlaisesta suorittamisesta. Ja vaikka kuljemme vapaina, olemme silti aina osa jotain suurempaa kokonaisuutta.*



## TARVIKKEET: AINEETON

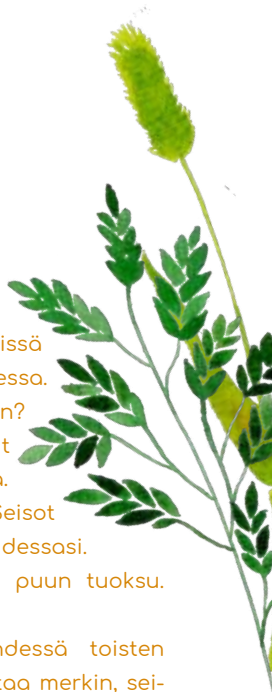
### TEHTÄVÄ: VAPAANA VAELTAVAT VARPAAT

Työskentely aloitetaan kehollisella harjoituksella, jossa eläydytään puun kasvuun siemenestä isoksi puuksi. Siemenillä on itämislepo, aika, jonka ne huilaavat, ennen kuin itävät. Samoin ihmisten on välillä hyvä huilata, jotta jaksaa taas toimia, leikkiä ja luoda uutta. Aloitusasentona tekeydytään pieniksi siemeniksi maahan mykkyrään kiviasentoon.

Ohjaaja: "Olet siemen maassa. Tunnet kevätauringon lämmön ja virkistävän sateen. Alat pikkuhiljaa heräillä ja kasvaa. Ensin olet pieni itu, joka kurkottaa (käsillä) varovasti ylös päin. Samalla kasvatat juuria alas maahan. Puu kasvaa pieneksi taimeksi. Voit nousta kyykkyy. Siitä puu jatkaa hitaasti kasvuaan yhä korkeammaksi ja suuremmaksi. Lopulta olet seisaallasi. Runkosi on täydessä mitassaan. Millainen runko se on? Kätesi alkavat nousta oksiksi ja sormet harottavat yhä pienempinä oksina. Millaisia ovat oksat? Puuhun kasvavat lehdet. Millaiset lehdet ne ovat? Millaisia

värisävyjä ja muotoja niissä on? Alat huojua tuulessa. Kuuletko lehtien havinan? Nyt tulee myrsky, huojut kovaa, mutta et katkea. Sitten tuuli tyyntyy. Seisot paikallasi koko komeudessasi. Hengitä syvään. Tunne puun tuoksu. Voit avata silmäsi."

Kävellään vapaasti yhdessä toisten kanssa. Kun ohjaaja antaa merkin, seisahdutaan paikoilleen jonkinlaisena luontoon liittyvänä asiana ja tehdään siihen liittyvä ääni. Voidaan olla puita, tuuli, kiviä, sammaleita, oksia, merta, kallioita, leppäkerttuja tai joitakin muita vastaavia. Millaista ääntä leppäkerttu pitää? Millaiselta tuuli kuulostaa, että sammaleen sointi? Harjoitusta toistetaan muutaman kerran niin, että luontoon liittyvä asia muuttuu joka kierroksella. Lopetetaan tehtävä yhdessä luontoon liittyvällä asialla, joka ei pidä ääntä. Kuunnellaan hiljaisuutta!



1 Tehtävät muokattu teoksesta: Anna Kuoppamäki, Maami Snellman & Maarit Myllynen Taidepolkuja ympäristöempatiaan

# KIIREETTÖMYYS



*Pyhiinvaelluksella tärkeä elementti on kiireettömyys. Se ei tarkoita vain vauhtia vaan myös sitä, että keskittyy siihen, mitä on kulloinkin tekemässä.*



TARVIKKEET: PIKKUKIVIÄ, KÄPYJÄ, KEPPEJÄ (LELUHAHMO, ESIM. LEGOUKKO), LUNTA TALVELLA, SISÄTILOISSA LANKAA, TEIPPIÄ, HERNEPUSSEJA, KIRJOJA, LEGOJA TMS. MISTÄ VOI RAKENTAA LABYRINTTIMUODON

#### TEHTÄVÄ: JOUTILAISUUDEN JATULINTARHA

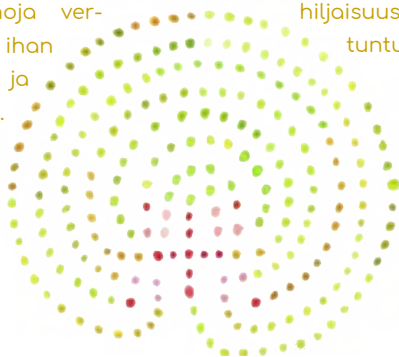
Tehkää pikkukivistä tai kävyistä luontoon pieni labyrintti eli jatulintarha (kuvassa yksi malli). Jatulintarha on helpointa aloittaa piirtämällä paperille ristin kulmiin 90 asteen kulmat ja uloimpien kulmien keskelle pisteet. Kannattaa piirtää myös ristin ja 90 asteen kulmien päihin pisteet. Sen jälkeen lähdetään yhdistämään ristin yläreunasta lähtien aina lähimmät pisteet kohta kohdalta aina samaan suuntaan niin, että kerros kerrallaan kukin piste tulee yhdistetyksi ja jatulintarha piirtyy paperille. Paperin avulla jatulintarhan voi muodostaa ensin esimerkiksi villalangalla maahan tai lattialle. Ja sen jälkeen se voidaan koristella kivillä, kepeillä, leluilla jne.

Jatulintarha on suomalainen labyrintti, pieni pyhiinvaellus, joka vie kulkijan askel kerrallaan kohti keskustaa. Jatulintarha eroaa sokkelosta siten, että siihen ei voi eksyä ja sen voi ajatella olevan kuin johdatusta. Jatulintarhoja verhoaa salaisuus. Niistä ei ihan varmasti tiedetä, miksi ja kuka niitä on rakentanut. Niitä löytyy kuitenkin ympäri Suomea, yleensä

rannikolta. Jatulintarhan rakentaminen on itsessään jo pieni meditaatio. Sitä voi kulkea ovensuulta kohti keskustaa ja takaisin hiljaa, hitaasti, takaperin tai vaikka tanssien. Jokainen tapa on oikea ja jokaiselle labyrintin kivelle tai kävyille voi vaikka keksiä oman nimen.

Josteette pienen jatulintarhan, kulkekaa labyrinttiä kukin vuorollaan sormillanne askeleita ottaen eteenpäin tai laittakaa jatulintarhaan kulkemaan pieni leluhahmo. Pääsettekö perille, osaatteko takaisin? Ottakaa halutessanne jatulintarhasta kuva.

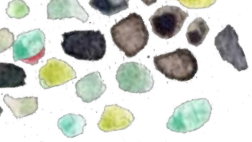
Voitte myös tehdä lähiluontoon ison kuljettavan labyrintin. Sen voi tampata talvella lumeen, piirtää hiekkaan tai reunustaa kivillä, kävyillä taisyksillä vaikka hernepusseilla tai kirjoilla. Voitte kulkea kukin omassa tahdissanne labyrintin keskelle ja takaisin tai vaikka takaperin. Koittakaa kulkea hiljaisuudessa. Miltä hiljaisuus ja hitaus yhdessä tuntuvat?



# HILJAISUUS



*Hiljaisuus ei ole äänien puuttumista. Pyhiinvaelluksella hiljaisuus muodostuu luonnon äänistä, liikkeen rytmistä, tuulen huminasta, puheensorinasta ja kaupungin kaiuista. Hiljaisuus merkitsee hiljentymistä ja rauhoittumista itsen äärelle. Symbolina on simpukka. Kun painaa korvan simpukkaa vasten voi aivan kuin kuulla meren kohinaa ja loisketta. Äänet ovat todellisuudessa simpukkaa ympäröiviä ääniä ja huminaa, joihin ei tavallisesti kiinnitä huomiota. Simpukan tavoin, kun taustamelu on poissa voi kuulla itseään paremmin, pohtia mitä itselle kuuluu ja mikä elämässä on tärkeää.*



## TARVIKKEET: AINEETON

### TEHTÄVÄ: KUUNNELLAAN HILJAISUUTTA

Etsikää itsellenne oma puu tai pareitain/pienissä ryhmissä yhteinen puu, jota vasten painatte selkänne. Laittakaa silmät kiinni ja kuunnelkaa hiljaisuutta. Viipykää hiljaisuudessa hetken verran. Millaisia ääniä kuulette? Millaisia asioita nousee mieleen? Onko vaikea olla hiljaa?

Seuraavaksi voitte halutessanne tehdä erilaisia äänimaisemia kahisuttamalla vaatteita, tamppaamalla maata, tömysyttämällä jalkoja, rummuttamalla käsiä. Voitte rummuttaa varovasti puunrunkoa tai keppejä yhteen. Millaisia ääniä saatte aikaan? Miten nämä äänet rytmittyvät hiljaisuuden kanssa?

Ääniä voi halutessaan äänittää esimerkiksi kännykällä. Sovelluskaupasta voi etsiä esimerkiksi Loopy HD -sovelluksen (maksullinen), jolla voi rakentaa erilaisista äänistä hauskoja äänimaailmo-

ja ja tutkia yhdessä lasten kanssa äänien syntymistä ja hiljaisuuden rytmittymistä. Näin hiljaisuuden ja eri äänten kokonaisuutta voi tarkastella laajemmin myös vaelluksen jälkeen. Simpukka-efektiä voi testata hyvin myös painamalla juomalasin tai kahvikupin korvalle ja kuunnella "meren kohinaa".





# HUOLETTOMUUS



*Pyhä huolettomuus. Pyhiinvaelluksella ei tarvitse suorittaa, kilpailla tai pakottaa. Matka kulkee tavalla tai toisella, ja sen edetessä usein huomaa arkisten huolten unohtuvan. On vain tämä hetki ja tämän hetken sopivan kokoiset asiat mielessä. Kokeneet pyhiinvaeltajat toteavat, että ikuisuuden näkökulmasta omat huolet eivät paina mitään. Matkan edetessä näkökulma muuttuu: näkee samalla lähelle seuraavaan askeleen päähän, mutta hahmottaa myös itsen osana isompaa kokonaisuutta.*



## TARVIKKEET: LUONNOSTA LÖYTYVÄT MATERIAALIT, SISÄLLÄ VÄRIL- IDUT/SORMIVÄRIT, KAMERA JOS TEOKSET HALUTAAN KUVATA

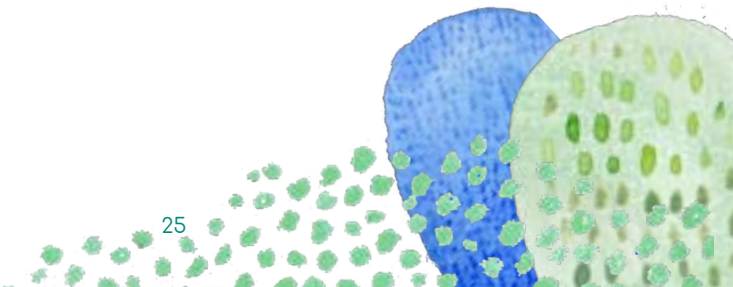
### TEHTÄVÄ: LUONNON KASVOT OVAT OMAT KASVOT

Muodostakaa piiri. Suljetaan silmät ja tunnustellaan silmät suljettuina omia kasvoja. (Parhaiten onnistut paljain käsin, jos vain sää sallii hetkeksi ottaa hanskat pois.) Aloitetaan hiuserajasta, tunnustellaan miltä kulmakarvat tuntuvat, silmäluomet, entä nenä? Posket, suu ja leuka. Millaiset kasvat kädet ja sormet tunnustellen piirtävät? Kun oikein tarkkaan katsoo, luonnostakin voi löytää kasvoja. Sammal voi piirtää kallion reunaan kasvat. Puut oksien kohdat ja pahkojen muodot voivat muodostaa kasvojen kaltaisia muotoja. Pilvet voivat kulkiessaan piirtää taivaalle valkoiset hattaraiset kasvat.

Seuraavaksi tehdään maahan luonnontarveaaleista kasvatpotretti. (Esimerkiksi hiukset risuista, kävyistä ja kivistä silmät, kepeistä kasvoille kehikot, havuista kulmakarvat ja niin edelleen. Lasten voi antaa rakentaa sellaiset kasvat, kun ryhmässä alkaa syntyä. Kasvat voivat olla ihan omalaisensa, eivätkä välttämättä

esittäviä.) Ryhmässä voidaan sopia, tehdäänkö yhteiset isot kasvat maahan, jolloin kukin kerää osan tarveaaleista ja rakentaa yhdessä keskustellen kasvoja. Ryhmän ollessa isompi voidaan tehdä yhdessä muutamat kasvat. Kuitenkin tärkeää on, että tehdään yhteistä teosta omien kasvojen tunnustelun jälkeen. Lasten kanssa voi jutella siitä, miten jokaisella on omat piirteet, mutta kuitenkin olemme kaikki samanlaisia, omalaisia ja erilaisia, ihan kuin luontokin monimuotoinen ja rikas. Jos se on teidän ryhmälenne mahdollista, voitte jättää potretin maahan ja käydä katsomassa miten sää ja ilmat muokkaavat potrettia, miten se muuttuu ja maatu ojan kuluessa.

Sisällä potretin voi piirtää yhdessä isolle paperille tai vaihtoehtoisesti varioiden niin, että jokainen lapsi piirtää paperille omat kasvonsa ja sitten jokaisen kasvat kootaan yhteen isoon ryhmäpotrettiin.





## TARVIKKEET: MUISTIINPANOVÄLINEET, KÄNNYKÄN ÄÄNITYSTOIMINTO/VIDEOINTI

### TEHTÄVÄ: SADUTUSSPIRAALI

Nyt tarkoituksena on jakaa sonoja ja tehdä ryhmäsadutusspiraali. Ryhmä kertoo yhteistä satua vuorotellen tai vapaassa järjestyksessä. Kerrontavuoron pituus voi olla vapaa tai rajattu sen mukaan, miten kauan aikaa teillä on varattuna sadutusspiraaliin. Lapset ja aikuiset voivat kertoa yhdessä, aikuiset kirjaavat tai vaihtoehtoisesti äänittävät esimerkiksi kännykällä satua ja kirjaavat sen myöhemmin ylös. Voitte antaa lapsille

vapauden kertoa mistä tahansa aiheesta tai vaihtoehtoisesti voitte pyytää lapsia kertomaan satua metsästä. Voitte halutessanne käyttää myös alla olevaa satukaavaa.



## SADUTUKSEN PERUSOHJEET:

"Kerro satu, sellainen kuin itse haluat. Kirjaan sen juuri niinkuin sen minulle kerrot. Lopuksi luen tarinasi, ja voit muuttaa tai korjata sitä, mikäli haluat."

## SATUKAAVA<sup>1</sup>:

1. Olipa kerran...
2. Joka päivä... Kunnes eräänä päivänä...
3. Siitä seurasi, että...

Tämän tyyppisillä lauseilla rakennetaan tarinan keskiosa, joten näitä tulee niin monta kuin tarvitaan, kunnes päästään tarinan loppuratkaisuun. Yksi yleinen merkki siitä, että ollaan saapumassa tarinan loppuun on se, kun jotain tarinan alussa mainittua palaa takaisin tarinaan.

4. Kunnes viimein...

5. Sen päivän jälkeen...

6. Tarvittaessa lopetuksessa voi lisäksi käyttää myös: Tämän tarinan opetus on...

Esimerkki: Olipa kerran tuuhea puu, joka seisoj jykevänä metsässä. Joka päivä tuuhea puu levitti oksansa linnuille, jotka tahtoivat istahtaa livertelemään kauniita laulujaan. Kunnes eräänä päivänä tuuhea puu ei jaksanut nostaa oksiaan, koska maa hänen allaan oli muuttunut roskamereksi. Linnut ihmettelivät, mikä puuta oikein vaivaa. Tuuhea puu kertoi, että ihmiset tuovat roskia metsään ja siksi se oli surullinen. Niinpä linnut päättivät kerätä kaikki roskat maasta. Sen jälkeen he pystyttivät tuuhean puun alle kyltin, jossa luki: suojele luontoa, niin luonto suojelee sinua. Sen päivän jälkeen kukaan ei pudottanut roskia metsään ja linnut saivat taas laulella tuuhean puun oksilla. Ihmiset istuivat kalliolla ja kuuntelivat luonnon ihmeellisiä salaisuuksia.

<sup>1</sup> Satukaava teoksesta: Anna Kuoppamäki, Maami Snellman & Maarit Myllynen. Taidepolkuja ympäristöempatiaan

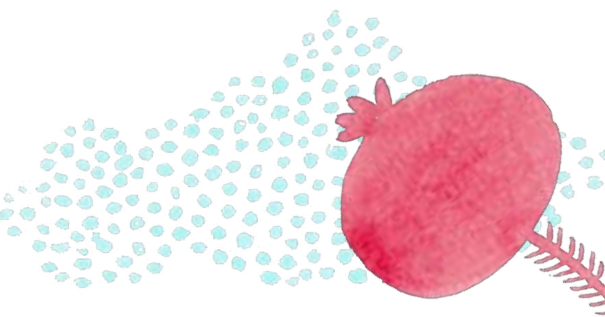


# HENGELLISYYS/HENKISYYS



*Pyhiinvaelluksella rajat näkyvän ja näkymättömän välillä ohenevat. Vaellus herättää kysymyksiä, kuka minä olen, mistä olen iloinen, mikä huolettaa. Vaelluksella pyhä voi yllättää, tai se voi säilyä salaisuutena. Pyhiinvaelluksella on tilaa pohtia elämän isoja kysymyksiä rauhassa. Syvyyssuunnassa tehty matka erottaa pyhiinvaelluksen mistä tahansa vaelluksesta.*

## TARVIKKEET: AINEETON, EI TARVIKKEITA



### TEHTÄVÄ: HENGITYKSEN HUOMASSA

Elämä on pyhää, me olemme pyhiä. Hengellisyys/henkisyys on kuin majakan tai lyhdyn valo, joka loistaa pimempänäkin hetkenä luoden toivoa. Se on kuin hengitys. Se on meissä syvällä, vaikkemme kiinnitä siihen mitään huomiota. Mutta kun kiinnitämme huomion, huomaamme, miten se virtaa meissä ees-taas. Hengitys juurruttaa meidät itseemme, olemme sitten missä vain ja millaisessa tilanteessa tahansa.

Jos olette sisällä tai sää on hyvä ulkona, voitte istahtaa piiriin kukin omalla tavallanne. Voitte halutessanne myös seistä, vaikka puuta vasten. Laittakaa kämmenet vatsalle. Sulkekaa sitten silmänsä ja huokaiskaa hengitys ulos. Hengittääkää syvään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Koittakaa hengittää alavatsaan saakka. Kokeilkaa miten kädet kulkevat vatsan päällä edestakaisin. Ilma kulkee meissä kaikissa. Toistakaa muutamia kertoja. Jos haluatte, voitte sanoa esimerkiksi: hengitä ulos rauhattomuus, hengitä sisään rakkaus.

Sitten voitte nousta ylös ja avata silmät. Kurkottakaa kädet ylös taivaalle, nouskaa varpaille, katsokaa ylös ja hengittääkää sisään. Sen jälkeen antakaa kehon heittäytyä rennosti alas kohti maata ja huokaiskaa uloshengitys. Toistakaa muutamia kertoja. Nouskaa sitten ylös ja venytelkää vähän ja tuokaa kädet sydämelle. Sydäimestä lähtee kiittolisuus tätä matkaa ja matkakumppaneita kohtaan. Lopuksi muodostakaa piiri ja ottakaa toisianne kädestä kiinni. Sanokaa sitten kiitos. Kiitos on lyhyt siunaus, ylistys luonnolle, luomakunnalle, toisillemme. Halutessanne tähän voi liittää rukouksen, siunauksen tai lyhyen tekstin.

*Maa allamme on pyhä. Taivas yllämme on pyhä. Sinä olet pyhä. Minä olen pyhä. Anna meidän kulkea tästä eteenpäin yhdessä toisistamme huolta pitäen.*



## LOPUKSI

Pyhiinvaelluksella tärkeää on perille pääsy. Tärkeää on lopettaa vaellus tietoisesti. Halutessanne voitte tehdä maahan maa-asetelman/alttarin, mihin kukin tuo vuorolleen jonkin luonnonmateriaalin kanssa kiitoksen, pyynnön tai jättää siihen jonkun huolen joko sanallisesti tai sonattomasti. Voitte yhdessä tehdä pyhiinvaellusmerkit. Tai jos olette tehneet vaellukselle passit, voitte tutkia passeja ja keskustella lasten kanssa eri tehtävistä. Kuitenkaan pyhiinvaelluksen henkeen ei kuulu sinänsä analysointi ja palautekeskustelut. Antakaa tilaa erilaisille tunteille, kunkin omalle kokemukselle. Voitte halutessanne jatkaa työstöä ja esimerkiksi piirtää, maalata, soittaa tai tanssia kokemuksestanne oman teoksen tai yhteisen ison teoksen. Älkää arvioiko tai arvostelko, luottakaa intuitioon ja antakaa pensselin, kynän, sormien tai jalkojen tanssia. Voitte myös

tehdä vaelluksella ottamista kuvista ja vaelluksen jälkeen tehdyistä teoksista oman näyttelyn. Pienenkin näyttelyn kautta voidaan tehdä näkyväksi koetua ja palata teemoihin uudelleen. Parhaimmassa tapauksessa käy niin kuin amerikkalainen luonnonsuojelija-kirjailija John Muir kerran totesi: kun lähtee ulos, huomaakin tullessa sisälle. Jukka Itkosen Sanamaan laulun sanoin: maailma ei ole koskaan loppuun kirjoitettu, salaisuus säilyy.






LINNUNRATA PÄÄSI PÄÄLLÄ  
KULJET MAASSA JALOILLASI.

MIETI MAAILMANKAIKKEUTTA.  
ISTU HETKI ALOILLASI.

PILVET KERMAVAAPHTOA,  
AURINKO ON LETTU.

EIKÄ MAAILMA OLE KOSKAAN  
LOPPUUN KIRJOITETTU.

Jukka Itkonen



## LISÄMATERIAALIA JA LÄHTEET

### LISÄMATERIAALIA VAELLUKSEN VARRELLE

Luonnon kirjosta materiaalia varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen Vihreä lippu -sivuilla:

<https://vihrealippu.fi/luonnonkirjo/>

Eri katsomusten juhlakalenteri:

<https://juhlakalenteri.fi/>

Lisätietoa muslimien Id al Adhasta:

<http://helinamuseo.fi/kouluille/oppimateriaalit/vuosi-juhlien/id-al-adha/>

Toivoa ja toimintaa sivut:

<https://toivoajatoimintaa.fi/>

Kulttuuriperintökasvatuksen menetelmiä:

<http://kulttuurinvuosikello.fi/>

Luontotunteista ja erilaisista menetelmistä:

<https://www.luontojatunteet.fi/>

Taidepolkuja ympäristöempatiaan:

<https://opinkirjo.fi/materiaalit/taidepolkuja-ymparistoempatiaan/>

Taide- ja kulttuurikasvatuksen materiaaleja:

<https://lastenkulttuuri.fi/materiaalit/>

Jokamiehen oikeudet:

<https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet>

Globaalikasvatuksen vinkkejä ja materiaaleja: <https://maailmonkoulu.fi/>

Pyhiinvaelluksesta: [www.pyhiinvaellus.fi](http://www.pyhiinvaellus.fi)

Katsomuskasvatuksesta: [www.kasvuakatsomuksesta.fi](http://www.kasvuakatsomuksesta.fi)

Erilaisista ötököistä:

<http://www.otokkatieto.fi/>



## LÄHTEET JA INSPIRAATIO

Kati Jansa (toim.) Pyhiinvaellus (2012)

Suvielise Nurmi & Panu Pihkala (toim.) Luontokirkkovuosi (2013)

Kaisa Järnefelt, Meiju Niskala & Anne Vasko Leikki viekään (2014)

Ilari Aalto & Elina Helkala Jatulintarhoja ja hiidenkiukaita - Nuoren arkeologin käsikirja (2019)

Pauliina Kainulainen Suuren järven syvä hengitys - Luontosuhde ja kokonainen mieli (2019)

Panu Pihkala Mieli maassa? - Ympäristötunteet (2019)

Jukka Itkonen Sanamaa - Lastenrunoja (2012)

Anna Kuoppamäki, Maami Snellman & Maarit Myllynen Taidepolkuja ympäristöempatiaan

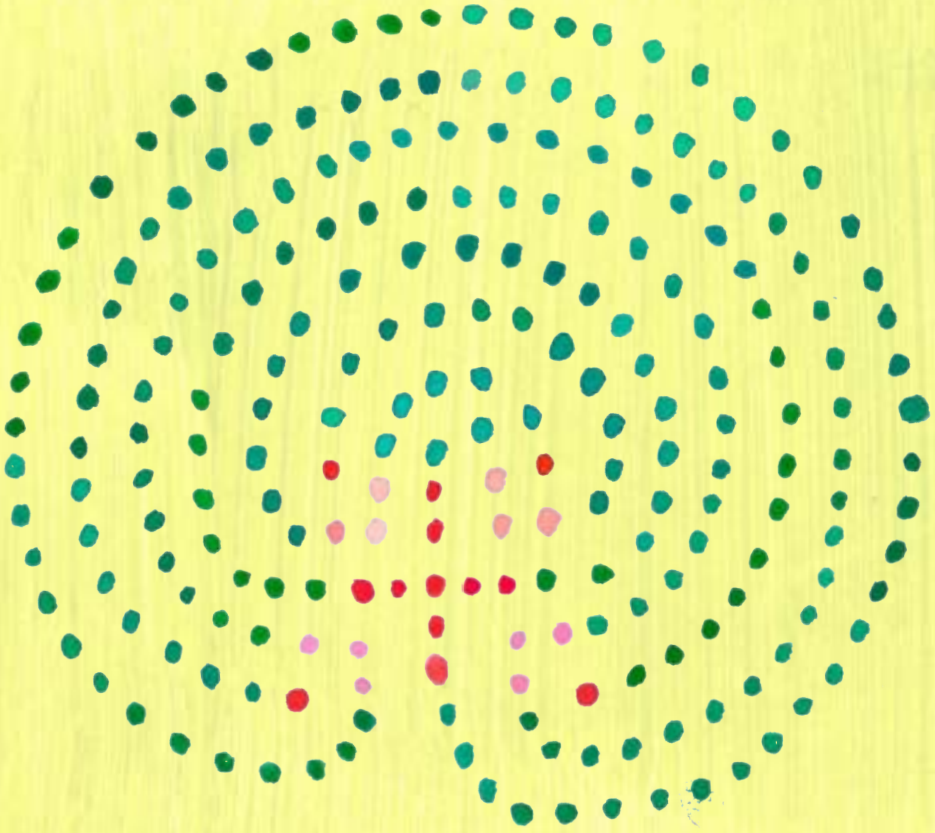
<https://opinkirjo.fi/materiaalit/taidepolkuja-ymparistoempatiaan/>

Maailmankoulu:

<https://maailmankoulu.fi/sadutus/>



taitto ja kuvitus: Tuuli Sundén-Uusimäki  
teksti: Annastiina Papinaho



SUOMEN<sup>†</sup>  
EV. LUT.  
KIRKKO



Pyhiinvaellus Suomi