

# Oppimistuokioita ja hiljentymishetkiä luonnossa

**Pauliina Kainulainen**  
toim. Kirsi Erkama



Materiaalit tarjoavat mahdollisuuksia yhdistellä oppimista ja hiljentymistä, mieluiten luonnon keskellä. Monet niistä ovat olemukseltaan pieniä riittejä.

## Sisällys

Oppimistuokioita ja hiljentymishetkiä luonnossa.....	1
Johdanto .....	3
Kertomuksia nuotiolla.....	3
Oman kasteen muistaminen rannalla .....	3
Maa on pyhä .....	4
Rauhan maja .....	5
Rakennetaan rauhan majoja.....	6
Kiitollisuus-, kunnioitus-, kohtuuskehä .....	6
Franciscus -rukoushetki.....	7
Maan messu .....	8
Rakkauden ateria metsän eläinten kanssa .....	9
Pienenpieni pyhiinvaellus lähteelle.....	10
Tuohuksen tuoksu ja mehiläisten siunaus .....	10
Kehollisia rukouksia .....	11
Ristinmerkki .....	11
Suojeluksen kehä – Ilmansuuntarukous .....	12
Illan rukoushetki uimalla.....	12
Vehnänjyvän tie.....	13
Lattiakuvatyöskentely ”Maa on lahja, maa on yhteinen” .....	13
Oma vihreä kädenjälki .....	13
Marraskuinen meditaatio monimuotoisuudesta.....	14
Kompostin viisaus.....	15
Metsäkylpy .....	16
Rastirata: Miksi jääkarhut eivät syö pingviinejä?.....	16
Materiaalit ja kirjallisuus.....	17

## Johdanto

Riitit kantavat kehollista tietoa. Ne koskettavat kaikkia aisteja ja liikuttavat ihmistä.

Riitit tuovat turvaa elämän suurissa siirtymissä ja avaavat elämän merkityksellisyyttä arkipäivässäkkin. Ne toimivat ihmiskunnan muistina. Riitit voivat myös muuttaa maailmankuvaa, niiden välityksellä voi konkretisoida uudenlaista, ekologisesti viisaampaa maailmanymmärrystä.

Riitteihin liittyy kiireettömyys ja hidastaminen, myös pysähtyminen huomaamaan kauneutta. Ihmisen sielulle tekee hyvää elää vuorokauden ja vuodenaikojen kiertojen rytmissä; myös kirkkovuoden kehällä. Kehän muoto tasapainottaa kovin lineaarista eli suoraviivaista aikaamme.

Tässä esiteltävissä pienissä riiteissä on tarkoitus käyttää mahdollisimman paljon luonnonmateriaaleja. Tällöin on tarpeen, että aloittaessa kerrotaan ryhmälle jokaisenoikeudet (ks. [Jokaisenoikeudet - Retkeily & ulkoilu - Luontoon](#)).

Käsin ja koko keholla tekeminen voi tuoda uusia oivalluksia ja asiat painuvat syvemmin mieleen. Luomakunnan keskellä toteutettavien hiljentyshetkien ja riittien avulla voidaan pohdiskella, mitä tarkoittaa, että luomakunta on toimija ja että luomakuntansa kautta Luoja puhuu meille?

Luonnossa toteutettavia hartauksia ja toiminnallisia rukoushetkiä on kirkossamme sovellettu jo pitkään. Monipuolista materiaalia on löydettävissä, ks. Kirjallisuusluettelo (erityisesti teos *Luontokirkkovuosi*). Tässä pieni lisäys runsaaseen olemassa olevaan materiaaliin. Seuraavat esimerkit on tarkoitettu virittelemään omia ideoita. Materiaaleja saa soveltaa vapaasti.

## Kertomuksia nuotiolla

- \* Tämän tuokion voi toteuttaa kodassa tai ulkona nuotion äärellä.
- \* Maistellaan Raamatun ajan ruokia, esim. taateleita ja kuivattuja viikunoita, kenties ohraleipääkin.
- \* Jutellaan siitä, miten Raamatun kertomukset välittyivät ensin suullisesti, usein varmasti illan pimeydessä, nuotion äärellä. Siinä muisteltiin kertomuksia esi-isistä ja -äideistä (VT) ja Jeesuksen sanoja, vertauksia ja tekoja (UT).
- \* Ohjaaja tai isonen kertoo jonkin Raamatun kertomuksen ulkomuistista (esim. Sakkeus, Luuk. 19)
- \* Keskustellaan: Mikä oli kertomuksen sanoma? Mitä se merkitsee meille nyt? (ks. [Ekoteologiaa juurta jaksain](#) - Pelastuksen laajenevat kehät s.6)

## Oman kasteen muistaminen rannalla

- \* Kuljetaan rannalle tai lähteen äärelle, mielellään hiljaisuudessa, aistien ympäröivää luontoa.
- \* Rannallakin ollaan hetki hiljaa yhdessä ja katsellaan kaunista vesistöä ("tällainen hiljainen katselu on yksi hyvin yksinkertainen tapa rukoilla").
- \* Järvi tai muu vesistö palvelee tässä hetkessä "valtavana kastemaljana", jonka äärellä muistetaan omaa kastetta.
- \* Kysellään: Muistatko omasta kasteestasi mitään? Onko sinut kastettu pienenä vauvana? Nuorena? Ei ole kastettu? – siinäkin tapauksessa mieti tässä hetkessä, mitä kaste voi merkitä.

### Pieni riitti

- \* Ajatellaan omaa kastehetkeä ja kurotetaan kaikki käsi veteen: valutetaan kolme kertaa vettä kämmenestä "Isän, Pojan ja Pyhän Hengen nimeen" – näin Jeesus kehotti kastamaan hänen seuraajansa.
- \* Jeesus kehotti myös noudattamaan kaikkea sitä, mitä hän oli opettanut (luetaan Matt. 28: 16-20)

\* Mitä Jeesus siis opetti? Keskustellaan siitä, mitä Jeesus halusi meidän ymmärtävän ja toteuttavan elämässämme.

\* Kerrotaan varhaiskirkon kasteesta: useimmat kastettiin aikuisena, upottamalla.

\* Ennen kastetta asiaan kuului sisäisen valmistautumisen matka eli opiskelua, mitä Jeesuksen seuraaminen tarkoittaa.

\* Upotuskaste on kuin kuolema entiselle tavalle elää, sille mikä siinä on ollut itsekästä tai pelokasta.

\* Kasteesta sanotaan Raamatussa mm.: ”Tiedättehän, että meidät kaikki Kristukseen Jeesukseen kastetut on kastettu hänen kuolemaansa. Näin meidät kasteessa annettiin kuolemaan ja haudattiin yhdessä hänen kanssaan, jotta mekin alkaisimme elää uutta elämää, niin kuin Kristus Isän kirkkauden voimalla herätettiin kuolleista.” (Room. 6: 3-4)

\* Kun kastettava nousee ylös vedestä, se on nousemista ylös Kristuksen kanssa, uuteen elämään.

\* Uuden elämän ja uuden alun vertauskuvana kastettu puettiin valkoisiin vaatteisiin, usein hän sai myös uuden nimen. Huom! Konfirmaation albakin liittyy tähän perinteeseen.

\* Kaste merkitsi siis radikaalia eli juuriin asti ulottuvaa elämän muuttumista ja se rohkaisi seuraamaan Jeesusta elämän valinnoissa.

Kenties rippikoulussa jonkun nuoren kaste voidaan toteuttaa järvessä, upotuskasteena? Joka tapauksessa kannattaa pohdiskella rippikoulua Jeesuksen opetusten opiskeluna, koko elämää varten. Voisiko rippikoulu ja konfirmaatio vahvistaa rohkeutta elää ja luottamusta tulevaisuuteen Jumalan yhteydessä?

Kastetun uuteen elämäntapaan sisältyy myös ekologinen tietoisuus. Kasteen vesi muistuttaa maailman vesistä ja veden äärettömän suuresta merkityksestä. Jo varhaisen kirkon kasteissakin korostettiin tätä. Uudessa elämäntavassa pidetään huolta vesistä!

\* Keskustelunaiheita: Miten voimme pitää huolta vesistä? Miten voi vähentää vedenkulutusta? Miten suojella järviä ja Itämeren saastumasta? Mikä vaatii rohkeutta elämäntavan muutoksessa? Mistä saat rohkeutta? Mitä oma kasteesi sinulle merkitsee, nyt?

Loppurohkaisuna: Jes. 43:1 ”Näin sanoo Herra: Älä pelkää. Minä olen lunastanut sinut. Minä olen sinut nimeltä kutsunut, sinä olet minun.” Sekä jakeesta 4: ”...Koska olet arvokas minun silmissäni, koska olet kallis ja rakas.”

## Maa on pyhä

Opetellaan Pekka Simojoen laulu *Riisu kengät* eli *Pyhän kosketus*

\* Luetaan Raamatusta kertomus palavasta pensaasta: 2. Moos. 3: 1-5

\* Riisutaan kengät, tunnetaan maa jalkojen alla (jos on riittävän lämmin sää, muuten tämä vain ajatuksena).

Maa on pyhä – mitä se tarkoittaa? Jumala on läheisesti läsnä luodussaan. Sanalla maa tarkoitetaan laulussa ja Raamatussa usein koko luomakuntaa, kiinteää maata, vesiä, ilmakehää, puita, eläimiä, kaikkea olevaa.

\* Katselleen puun oksaa ja keskustellaan Lutherin näkemyksestä: Jumala on läsnä jokaisessa puun lehdessäkin (Näistä teemoista ks. [Ekoteologiaa juurta jaksain](#) - Luomakunnan pyhyys kristinuskossa s. 6).

\* Pyhä on jotain, mitä kunnioitetaan ja suojellaan.

\* Luetaan myös Katekismuksen selitys seitsemänteen käskyyn: ”Ympäristön turmeleminen ja luonnon tasapainon järkyttäminen on varastamista tulevilta sukupolvilta.”

Ohjeistus pieneen riittiin:

\* Hakeudu jonkin luonnonelementin kuten puun tai kiven vierelle, kosketa sitä kunnioittavasti ja sano sille mielessäsi jotain kaunista.

\* Vietä sen vierellä 10 minuuttia hiljaisuudessa ja kuuntele, kuuletko sielusi korvin sen vastaavan sinulle jotain?

\* Mieti vielä hetki, miten voit arjessasi kunnioittaa luomakunnan pyhyyttä, esimerkiksi eläinten tai puiden pyhyyttä.

\* Tullaan taas koolle ja jaetaan ajatuksia esimerkiksi parin kanssa. Jos paikka mahdollistaa, kirjoitetaan ja piirretään hiekkaan (Jeesuskin kirjoitti hiekkaan evankeliumien kertomuksessa).

- Jokin aiheeseen sopiva leikki

- Laulu uudestaan

## Rauhan maja

Eteläamerikkalaisessa Boliviassa enemmistö asukkaista kuuluu alkuperäiskansoihin, suurin ryhmä ovat aimaraintiaanit. Eräs aimarapariskunta perusti Andien ylängölle, Titicaca-järven rantamaisemiin Rauhan majan.

Kyseessä on hyvin yksinkertainen paikka, johon voivat hakeutua kaupunkien hälystä nuoret tai aikuiset, etsimään parantumista, sisäistä tasapainoa ja rauhaa.

Rauhan majassa on suuri kehä maassa, ja kehän vierellä rakennus, jossa voi laittaa ruokaa ja majoittua. Kehän sisäpuolella on neljä alttaria, joita sisäistä tasapainoa etsivän ihmisen on määrä kiertää.

Ensimmäiseksi hän astuu *puhdistautumisen* alttarin ääreen.

Sen kautta hän kulkee *kääntymyksen* eli *uudestisyntymisen* alttarille.

Kolmas pysähdyspaikka merkitsee uudestisyntymisen ja oman elämäntehtävän *vahvistamista* eli konfirmaatiota.

Viimeiseksi pysähdytään juhlan alttarille, *kiittämään* siitä mitä on saatu kokea.

Pohdintaa:

- Mitä ajatuksia heräsi – onko rippikoulussa jotain samantapaista? Mitä konfirmaatio merkitsee sinulle?

- Löydätkö tavallisesta jumalanpalveluksesta samoja elementtejä kuin Rauhan majassa on? (esim: rippi, Raamatun sanan kuuleminen ja pohtiminen, rukous, ehtoollisen ateriat, loppuylistys) Voisiko tavallinen jumalanpalvelus olla sinullekin hetki, joka antaa rauhaa ja vahvistaa? Jumalanpalvelus on Jumalan valtakunnan juhla. Jumalan valtakunta merkitsee rauhan ja oikeudenmukaisuuden leviämistä.

Keskustelua rauhan kaipuusta:

- miten sisäinen rauha ja rauha valtioiden välillä liittyvät yhteen

- rauha luomakunnan kanssa

- vrt. ORLE: oikeudenmukaisuus, rauha ja luomakunnan eheys liittyvät yhteen (ks. [Ekoteologiaa juurta jaksain](#) – ORLE ja kestävän kehityksen ulottuvuudet s.14.)

- rauha lähtee väkivallattomuudesta ajatuksissa, sanoissa ja teoissa

- Jeesuksen opetuksia Vuorisarnasta; Autuaaksijulistukset:

”Onnellisia ovat rauhantekijät, heitä kutsutaan Jumalan lapsiksi.” (Matt. 6: 9 UT2020)

- Opetellaan palestiinalainen virsi 918 Rauhan Herra, suo rauha
- Lauletaan sitä eri kielillä

## Rakennetaan rauhan majoja

Tehdään lähiluontoon ”rauhan majoja”, ripariryhmissä. Kun maja on valmis, siellä valmistellaan ryhmän oma rauhanrukous. Lisäksi mietitään yhdessä vastauksia kysymyksiin:

- \* Mikä antaa rauhaa tässä majassa?
- \* Kun lähdemme tästä majasta, millaisia rauhan tekoja voimme tehdä?

Kun kaikilla on valmista, kierretään majat koko porukalla. Kukin ryhmä saa kuvailla rauhan majaan ja ajatuksiaan siitä, millaisia rauhan tekoja sieltä lähdetään tekemään.

Luetaan Raamatusta Jeesuksen lupaus (Joh. 14: 27):

”Minä jätän teille rauhan. Oman rauhani minä annan teille, en sellaista jonka maailma antaa. Olkaa rohkeat, älkää vaipuko epätoivoon.”

Lopuksi rukoillaan peräkkäin jokaisen ryhmän rauhanrukoukset.

Virsi 918 uudestaan tai Jaakko Löytyn laulu *Maailman kaikissa kylissä*

## Kiitollisuus-, kunnioitus-, kohtuuskehä

Tehdään koko ryhmän kanssa esimerkiksi kivistä maahan iso kehä ja siihen kolme pysähdyspaikkaa. Työskentelyn aikana kehää pitkin kuljetaan pienryhmissä, hitaasti. Isosilla on korteilla mukana seuraavat kolme tehtäväksiantoa, jotka on hyvä käydä läpi tässä järjestyksessä. Lähtövuoroaan odotellessaan muut ryhmät voivat esimerkiksi värittää luontoon liittyviä kuvia.

1) Kiitollisuus: kulje hiljaa kiittäen siitä mitä hyvää elämässäsi on – koeta löytää yksi kiitosaihe joka sormelle. Kiitollisuus on myös tyytyväisyyttä ja iloa tästä hetkestä.

2) Kunnioitus: muistetaan kiittää Jumalan lahjoista! Tässä kohti *lisäämme* jotain elämään: kunnioitusta, pyhyden ihmettelyä.

Koko luomakunta on suuri ja ihmeellinen lahja.

Kiitollisuudesta nousee halu pitää huolta luomakunnasta eli kunnioittaa sitä todella, ei vain ajatuksissa. Mitä se voisi käytännössä tarkoittaa? Mietitään yhdessä, kun kuljetaan kolmannelle pysähdyspaikalle, millaisia kunnioitustekoja voimme tehdä.

3) Kohtuus: Mitä ovat kohtuullisuusteot? Tässä pyrimme *vähentämään* jotain, niin että vapaudumme jostain turhasta tai sellaisesta, mitä emme välttämättä tarvitse.

Kohtuullisuus on vanha suomalainen ihanne hyvästä, yksinkertaisesta elämästä. Se on myös kristillisten luostareiden ihanne. Kohtuus tarkoittaa, että kun saamme luonnosta sen mitä välttämättä tarvitsemme, emme riistä luontoa vaan kiitämme ja käytämme tarkkaan sen mitä olemme saaneet. Kuljetaan nyt kehää pitkin takaisin alkupisteeseen. Mieti kulkiessasi hetki parin kanssa, mitä sinun elämässäsi voisi tarkoittaa kohtuullisuus. Mistä haluaisit vapautua, mikä keventäisi elämää?

Pohdintaa jatketaan ryhmissä oman isosen kanssa. Käydään läpi korttien kysymykset.

Yksi mahdollinen näkökulma: mitä kohtuullisuus voisi tarkoittaa digilaitteiden ostamisessa ja käyttämisessä?

Kun ryhmät ovat työskennelleet (esimerksi 15 minuuttia), tullaan yhdessä koolle. Ohjaaja voi kertoa nuorille [Kirkon ilmasto-ohjelmasta](#), jonka otsikko on *Kiitollisuus, kunnioitus, kohtuus*.

Jakamista:

- \* jokainen etsii luonnosta pieniä symboleita (luonnon antamista aineksista) kiitollisuuden vertauskuvina – symbolit viedään kehän kaunistukseksi
- \* asetetaan kehän ulkopuolelle piiriin, ja jokainen vuorollaan näyttää pienen kunnioituksen eleen luomakunnalle (esim. kumarrus, ristinmerkki...) - kaikki muut toistavat eleen.
- \* jokainen sanoo yhden asian, jossa haluaisi kohtuullistaa elämäänsä (esimerkiksi oman ryhmän keskustelun pohjalta).

Lopuksi lauletaan virsi 135 Jumala loi. Näin palataan takaisin kiitollisuuden teemaan, kehämäisesti. Kehä saa jäädä koko leirin ajaksi tai jos mahdollista niin pidemmäksikin aikaa, niin että sitä voivat halutessaan käyttää toisetkin.



*Yksinkertainen ristilabyrintti hahmoteltuna nurmikolle valkoisin kivin.*

## Franciscus -rukoushetki

Tämäkin rukoushetki toteutetaan mielellään ulkona, esimerkiksi leirinuotiolla.

Tehdään yhdessä pieni alttari: jokainen kuljeskelee hetken hiljaa lähiympäristössä ja tuo tullessaan jotain pientä kaunista alttarille (jos on marja-aika, saa napsia marjoja suuhunsaakin). Alttarille asetellaan myös Franciscuksen ikoni tai pieni kirjava salvadorilainen ikoni, jossa kuvataan luontoaiheita.

Opetellaan, vaikkapa kanttorin kanssa, virsi 455 *Luodut, te Herraa kiittäkää*. Virsi pohjautuu Franciscuksen tunnettuun runoelmaan, Aurinkolauluun.

Ohjaaja kertoo, kuka oli Franciscus ja avaa hieman Aurinkolaulun erityislaatuisuutta: tekstissä taivaankappaleet ja elementit ovat sisaria ja veljiä: veli Aurinko, sisar Kuu, veli Tuli, sisar Vesi; myös sisar äiti Maa. Franciscukselle eläimet olivat veljiä ja sisaria. Hänellä oli minä-sinä -suhde kaikkiin luotuihin, Franciscus ei lähestynyt eläimiä ihmisen hyöty edellä.

Lisäksi ohjaaja tai isonen voi kertoa tarinan Franciscuksesta ja Gubbion sudesta (teoksessa Pyhän Franciscuksen kukkaset, s. 73-76, tai lyhennelmä). Siinä Franciscus solmii rauhanliiton veli suden kanssa.

Kuunnellaan ympäröivän luonnon ääniä: kuuluuko eläinten ääniä? Tuulen, veden, metsän? Keiden kanssa olemme tässä yhdessä? Huomataan pienet sisaruksemme maassa, jalkojemme alla. Suhtaudutaan kärsivällisesti myös itikoihin!

Lopuksi jokin Franciscuksen rukous: esim. valikoidut osat Aurinkolaulusta tai Franciscuksen rauhanrukous. Jälkimmäinen löytyy mm. teoksesta *Vihreä rukouskirja* (s. 259-260).

Katkelma Aurinkolaulusta:

*Ole ylistetty, Herrani, kaikkien luotujesi kanssa,  
varsinkin herramme veli auringon;  
hän on se päivä, jolla meidät valaisit.*

*Ylistäkööt sinua, Herrani, sisar kuu ja tähdet,  
taivaalle luomasi kirkkaat ja kalliit ja kauniit.*

*Ylistäkööt sinua, Herrani, veli tuuli  
ja ilma ja pilvi ja sees ja säät kaikki,  
joilla luotujasi pidät yllä.*

*Ylistäköön sinua, Herrani, sisar vesi,  
hyvin hyödyllinen ja nöyrä ja kallis ja kaino.*

*Ylistäköön sinua, Herrani, veli tuli,  
jolla yötä valaisit;  
hän on ihana ja iloinen ja väkevä ja voimallinen.*

*Ylistäköön sinua, Herrani, sisar äitimme maa,  
joka meitä ravitsee ja hallitsee  
ja kantaa kaikki hedelmät ja kirjavat kukat ja yrtit.*

*Ylistäkää ja siunatkaa Herraani  
ja kiittäkää ja palvelkaa häntä  
suuressa nöyryydessä.*

Lauletaan vielä virrestä 455 pari säkeistöä uudestaan.

## Maan messu

Opetellaan luomakuntavirsiä, esim. 902 *Jumalamme, suuruuttasi*

Maan messu vietetään ulkoilmassa, vaikkapa leirikeskuksen rannalla. Messua valmistellaan yhdessä: valitaan laulut ja raamatunkohta, tehdään esirukous luomakunnan puolesta. Jos mahdollista, leivotaan ehtoollisleipäkin itse – tai pyydetään leirin emäntää mukaan.

Messun vietto alkaa jo leirikeskuksen pihalta, voidaan laulaa jokin laulu tai virrensäkeistö. Kuljetaan hiljaisuudessa rantaan. Rannassa asetutaan kehään, jonka keskelle ehtoollisvälineet asetellaan esimerkiksi ison kiven päälle.

Tehdään yhdessä ristinmerkki ”Olemme koolla Luojan, Vapahtajan ja Eläväksitekevän Pyhän Hengen nimessä”.

Liturgi: ”Olet äärettömästi rakastettu ja luomakunta muistuttaa sinua siitä.”

Raamattumietiskely: leiriläinen lukee tekstin, johon ohjaaja on valmistellut mietiskelykysymyksen. Pohditaan sitä hetki ja keskustellaan hetki.

Esirukousosassa ensin hiljaisuudessa jokainen hakee luonnosta jotain pientä, joka kuvastaa omaa rukousta, vaikkapa esirukousta jonkun läheisen puolesta tai vaikka eläinten puolesta. Symbolit tuodaan kehään ehtoollisvälineiden ympärille. Rukoillaan myös etukäteen valmisteltu rukous luomakunnan puolesta.

Rippi, esim. virsikirjan synnintunnustus 713 yhteen ääneen (tai omat versiot).

”Kolehti”: ”Mietiskele hetki, mitä teet mieluiten, missä olet omimmillasi? Voisiko Jumala sen kautta käyttää sinua maailmassa? - On kyse koko elämäsi antamisesta eläväksi, Jumalalle mieluisaksi uhriksi.” Luetaan Room. 12: 1-2: ”Jumala armahtaa teitä, veljet ja sisaret. Siksi kehotan teitä: antakaa itsenne eläväksi ja pyhäksi uhriksi...” (UT2020)

Ehtoollisosa (miehellään itse leivottu leipä, jota murretaan)

Liturgia vuorolukuna (ks. esim. Metsämaja: Maan messu rantakalliolla s. 179-186))

Ehtoollinen koskee myös koko luomakuntaa (ks. luku 1 kokonaisvaltaisesta pelastuksesta)

Siunaus

Laulu tai virsi, esim. VK 954 *Lahjalaulu* tai VK 501 *Siunaa koko maailmaa*

Lähtettäminen ja keskustelu: Mihin meidät tästä maan messusta lähetetään? Millaiseen elämäntapaan, millaiseen arjen jumalanpalvelukseen?

Kirkkomehut rannalla

\* Maan messussa voi käyttää vaikkapa kirkkokäsikirjan Luomakunnan sunnuntain tekstejä tai kirkkovuoden tekstejä luontosuhteen näkökulmasta lähestyen.

## Rakkauden ateria metsän eläinten kanssa

Voisiko rippileirillä (tai päivärippikoulun iltapäivässä) tehdä eväsretken läheiseen metsään? Leirin päiväjuoma nautitaan siellä ja toteutetaan tuokio oppimista.

Mukaan tarvitaan vilttejä, eväitä ja jotain pientä, jota jätetään eläimille (esim. suolattomia pähkinöitä).

Ruoan siunaus:

*Taivas yllämme, maa allamme,*

*metsän väki ympärillämme,*

*maan antimet keskellämme*

*siunaamme ateriamme*

*pyhän kolmiyhteisen Jumalamme nimeen:*

*Luojan, Lunastajan ja Eläväksitekevän Hengen nimeen.*

*Aamen.*

Samalla kun syödään, voidaan keskustella:

Metsän eläimet ilmassa, puissa, puiden sisällä, maan sisässä: Mitä metsän eläimiä olette nähneet? Millaisia kohtaamisia teillä on ollut niiden kanssa?

Vietämme nyt rakkauden ateriaa kuin alkukristityt. Me vietämme sitä yhdessä muidenkin lajien kanssa. Miten voisimme osoittaa kaikenlajisille eläimille enemmän hellyyttä? Miten voisimme pienentää tilaa, jota vaadimme itsellemme, ja antaa enemmän tilaa toisille lajeille?

Kerrotaan Roska päivässä -liikkeestä (siihen liittyminen on yksinkertaista: poimi roska päivässä – etteivät ne joudu eläinten elimistöön) -[Roska päivässä -liike](#)

Kiitetään ruoasta (tehdään jokin kiitollisuuden ele, vaikkapa ristinmerkki)

Noustessa punkkitarkastus!

Jätetään paikka siistiksi ihmisen jäljistä: tavoitteena muutenkin elämä, josta jää luontoon mahdollisimman pieni jälki.

## Pienenpieni pyhiinvaellus lähteelle

Selvitä onko leirikeskuksen tms. lähellä kaunis lähde!

[Pyhiinvaellussuomi.fi](#) -sivustolla kerrotaan pyhiinvaelluksesta:

*Pyhiinvaellus on ikiaikaista ja nykyaikaista yhtä aikaa. Se pohjaa ikivanhaan perinteeseen, mutta elää ja uusiutuu tässä ajassa. Pyhiinvaellus on vaeltamista pyhiin paikkoihin, mutta myös syvällisen läsnäolon sävyttämää kulkemista niin metsäpoluilla kuin kulttuurimaisemassa. Se on vaellusta, joka kutsuu katsomaan tuttua tuorein silmin, oivaltamaan uutta, näkemään merkityksiä ja pysähtymään ihmeen äärellä.*

Pyhiinvaellus – vaikkapa osin hiljaisuudessa – avaa aisteja lumoutumaan luomakunnan suurista ja pienistä ihmeistä.

Selvitä, onko leirikeskuksen tai muun kokoontumispaikkanne lähellä esimerkiksi lähde tai jokin muu erityisen hieno luonnonpaikka. Sinne voi tehdä pienempien pyhiinvaelluksen. Esimerkki tällaisesta ja hartausmateriaaleja löytyy vaikkapa kirjasta Kainulainen: Metsämaja s. 61-64.

Pyhiinvaelluksilla voi soveltaa *Pyhiinvaeltajan seitsemää avainsanaa*. Ne viitoittavat tietä pyhiinvaeltajan mielenmaisemaan. Avainsanat ovat *kiireettömyys, vapaus, huolettomuus, hengellisyys, jakaminen, yksinkertaisuus ja hiljaisuus*. Ne vihjaavat, että kokemus pyhästä ei ole kahlittu tiettyyn paikkaan pitkän matkan päässä vaan voi kietoutua yllättävän tavallisiin hetkiin.

## Tuohuksen tuoksu ja mehiläisten siunaus

Iltahartautena perinteisesti tuohusten tunnelmaa, hämärässä tilassa tuohusten valo pääsee oikeuksiinsa.

Jokainen nuori saa tuohuksen käteen. Tuoksutellaan mehiläisvahasta tehtyjä tuohuksia.

Jutellaan hetki mehiläisten tärkeydestä (pölytys, ruokaturva, hunaja) ja mehiläisten ym. pörriäisten tilanteesta (vakavasti vähentyneet, miksi) [Pölyttäjien varassa - Koneen Säätio](#)

Sytytetään tuohukset ja vietetään yhdessä hetken hiljainen rukous mehiläisten puolesta. Sen jälkeen jokainen voi miettiä minkä asian tai kenen ihmisen puolesta haluaa muuten tänä iltana rukoilla. Viedään tuohukset hiekkalaatikkoon rukouksen eleenä.

- Siunaus:

*Luoja siunaa mehiläiset.*

*Kristus siunaa mehiläiset.*

*Henki siunaa mehiläiset.*

*Pyhä Kolme siunaa meidät kaikki pienet ja suuret luotusi.*

*Siunaa tuleva yö ja kaikki tulevat päivämme.*

*Aamen.*

- Iltalaulu

Teemasta muuten rippikoulun aikana:

- jos mahdollista, seurakunta perustaa kirkon pihalle mehiläispesää (ks. [Voisimme oppia myös Pispalan kirkonpihan mehiläisiltä - Silta](#))
- asiantuntija kertoo nuorille mehiläisten tarhaamisesta



## Kehollisia rukouksia

### Ristinmerkki

Jutellaan ristinmerkistä: missä nuoret ovat nähneet ihmisten tekevän sellaisia? Kenties vaikka jalkapallopeleiden alkaessa? Mistä on kyse?

Lutherkin kehotti Katekismuksessaan käyttämään ristinmerkkiä rukoillessa. Nuorten kanssa opiskellaan, mitä tarkoittaa, kun kosketetaan kädellä otsaa, sydäntä ja hartioita: ”Jumala, siunaa ajatukseni, tunteeni ja käteni teot”. Läntisissä kirkoissa kosketetaan ensin vasenta ja sitten oikeaa olkaa, itäisissä toisinpäin. Ristinmerkin voi tehdä kummin päin vaan.

Ristinmerkin voi tehdä sanattomana rukouksena tai voi tehdä sen ”Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen”. Saman voi ilmaista toisin sanoin, esimerkiksi ”Luoja, Vapahtajan ja Eläväksitekevän Hengen nimeen”.

Ristinmerkin voi tehdä milloin vain, vaikkapa aamurukousta aloittaessa tai illalla nukkumaan käydessä, kuten Luther. Tai sen voi tehdä kiitoksen eleenä ehtoollispöydästä noustessa tai vaikkapa kun lähtee ajamaan mopolla...

## Suojeluksen kehä – Ilmansuuntarukous

Toteutetaan ulkona, esimerkiksi illan hämärtyessä. Hahmotetaan ensin yhdessä ilmansuunnat, esimerkiksi: mihin ilmansuuntaan aurinko laskee? (länteen) Sen avulla löydetään muut ilmansuunnat.

Rukouksessa voi halutessaan tehdä ristinmerkin joka ilmansuuntaan. Kun rukouksen mittaan käännytään ympäri, syntyy Suojeluksen kehä.

”Käännymme itään. Itä on auringonnousun ja syntymän ilmansuunta. Sinä olet syntynyt tähän maailmaan ja sinulla on täällä oma ainutlaatuinen paikkasi. Luojaasi silmissä sinä olet kaunis ja rakas. Muista tämä aina.

Käännymme etelään. Etelä on keskipäivän ilmansuunta. Olet kasvamassa aikuiseksi monien kipujen ja ilojen kautta. Aikuinen kantaa vastuuta omista valinnoistaan, toisista ihmisistä ja luonnosta. Joskus vastuu painaa. Muista, että sinua kannetaan kaikkien kuormiesi kanssa. Kristus kantaa sinua.

Käännymme länteen. Länsi on auringonlaskun ilmansuunta. Saat jättää kaikki huolet ja käydä lepoon. Jätä tulevaisuus Elämää Ylläpitävän Hengen huomaan. Hengittele ulos levottomuutta, hengittele sisään rauhaa.

Käännymme pohjoiseen. Pohjoinen on yön ja katoavaisuuden ilmansuunta. Luopuminenkin on osa elämää. Mutta kaikessa on läsnä Jumalan suojelus ja armo. Kiitä siitä Jumalaa.

Käännymme vielä itään. Jumalamme, kiitos että suljet meidät Suojeluksen kehään, suljet meidät armosi syliin. Aamen.”

- Lauletaan esim. Taizé-laulua *Vain Jumalassa rauhan sieluni saa*



## Illan rukoushetki uimalla

Mitä voisi olla pehmeä lumoutuminen (Tuomo Salovuoren ilmaus) luonnosta? Riparilla voi kokeilla, että iltahartautena uidaan hiljaisuudessa.

Vaihtoehtoja: Sanaton iltahartaus sammaleisessa metsässä – lopuksi voi kulkea kuusenoksien alta ja antaa niiden koskettaa siunaavasti päätä (niin Luoja siunaa luotunsa välityksellä)

tai: Pimeään vuodenaikaan lähdetään jumppamattojen kanssa laiturille tai pihalle makaamaan, katselemaan tähtiä.

## Vehnänjyvän tie

### Voidaan toteuttaa sisällä

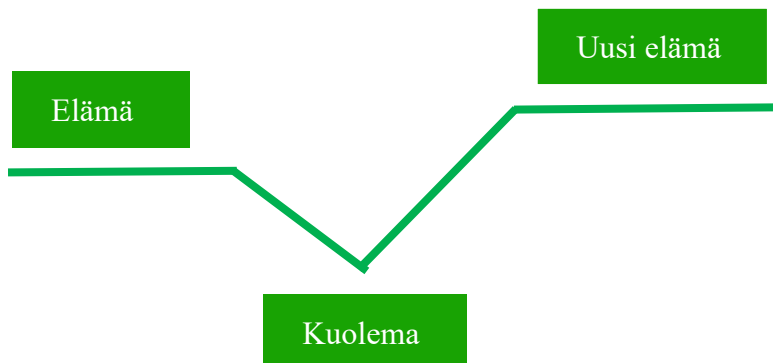
Kylvetään multaan vehnänjyviä – tai vaikka herneitä, joista itää salaattina syötäviä herneenversoja. Luetaan Raamatusta Jeesuksen sanat vehnänjyvän tiestä: Joh. 12: 24-26.

Tässä Jeesuksen opetuksessa jyvän kohtalo havainnollistaa elämän ”mallia” tai ”kaavaa” *elämä – kuolema - uusi elämä*. Tällainen malli toteutui Jeesuksen elämässä ja sen on hyvä toteutua myös ihmisen (sisäisessä) elämässä.

Sama malli näkyy kasteessa, jossa kristitty ”kuolee” entiselle elämälleen ja ”nousee ylös” uuteen elämään Kristuksessa. Tai sama malli näkyy luonnossa siinä, miten perhosen toukasta pimeässä kotelossaan kehkeytyy perhonen: se murtaa kotelonsa, levittää siipensä ja lehahtaa lentoon.

Jeesuksen vertauksissa ”elämän kadottaminen” (esim. Joh. 12: 25 ja Matt.10: 39) tarkoittaa ettei enää takerru oman etunsa varmisteluun, omiin huoliin ja pelkoihin. Sen sijaan yhteydessä Jeesukseen löytää turvan, rauhan ja ilon. Siinä mielessä kristitty elää ikuista elämää jo tässä elämässä.

- VK 61 *Ken tahtoo käydä Herran askelissa*



## Lattiakuvatyoöskentely ”Maa on lahja, maa on yhteinen”

Sisällä toteutettavaksi soveltuva ekoteologinen työskentely teoksessa *Lattiakuvat ja kestävä tulevaisuus* (Kaisa Aitlahti, Raili Keränen-Pantsu ja Aulikki Mäkinen)

### Oma vihreä kädenjälki

Tämän toiminnallisen tuokion voi toteuttaa esimerkiksi sen jälkeen, kun on pohdittu yhdessä maapallon luonnon tilannetta, faktoja ja niiden herättämiä tunteita.

Askarrellaan vihreästä paperista tai kartongista: piirretään sille oman käden ääriviivat ja leikataan niiden mukaan irti.

Ohjeistetaan esim.:

”Keksi joka sormelle oma ekotekosi. Se voi olla aivan pieni ja arkinen – tai se voi olla iso kuten haave ammatista, jossa voit tehdä hyvää luonnolle.”

Jaetaan mitä kukin on kirjoittanut. Kuunnellessaan toisia jokainen saa lisällä vihreään kädenjälkeensä myös toisilta hyviä ideoita.

”Ekoteot ovat rukousta ja rukous on ekoteko” (kirjailija Antti Nylénin ajatus) – johdatuksena pieneen hiljentymiseen:

- rukouksena esimerkiksi Ilkka Sipiläisen teksti *Vihreässä rukouskirjassa* s. 192: ”Koko luomakunnan Äiti ja Isä...”

Muistutetaan: Ota kädenjälki mukaan kotiin, jotta pidät mielessäsi hyvät ideasi ja alat toteuttaa niitä arjessasi! Toteuttakaa niitä myös porukalla!



## Marraskuinen meditaatio monimuotoisuudesta

Syksylläkin kannattaa lähteä ulos. Ihmetellään yhdessä maatuovia lehtiä ja lahopuuta, jutellaan elämän rihmastomaisesta yhteenkuuluvuudesta ja ihmeellisestä tarkoituksenmukaisuudesta.

Esimerkiksi lahopuu on välttämätöntä luonnon monimuotoisuudelle. Hömötiainen on nopeasti muuttunut hyvin uhanalaiseksi linnuksi. Se tarvitsee pystyssä lahoavia lehtipuita, joiden kuoreen se saa pienellä nokallaan kaivettua pesäkolon alun. Mutta metsissämme on yhä vähemmän sopivia pesäpuita.

Jutellaan luonnon monimuotoisuuden tärkeydestä (ks. Juha Kauppisen teokset). Voisiko ajatella, että juuri monimuotoisuus on kaunista?

Keskustellaan, mitä voimme tehdä itse. Voisiko oman talon tai kerrostalon pihan jättää monimuotoiseksi, ainakin osittain vähentäen ruohonleikkuuta tai asfaltointia.

Entä omassa seurakunnassa? Jutellaan aiheesta (etukäteenkin) kiinteistöyöntekijöiden kanssa: voisiko rippikoulu- tai isokoulutusryhmän kanssa tehdä vaikkapa siilille lehtikasa-hotellin leirikeskusten pihan nurkkaan (ks. [Tee siilille pesä – WWF Suomi](#))

Tai askarrellaan hyönteishotelleja (sisätila-vaihtoehto) [Ryhdy hotellinpitäjäksi! Näin rakennat hyönteishotellin kotipihaan | Luonto | Yle](#)

Otetaan selvää siitä, minkä verran ja minkälaista metsää oma seurakunta (= me!) omistaa. Keskustellaan siitä, miten metsästä olisi paras tapa pitää huolta, niin että myös luonnon monimuotoisuus ja metsän kyky sitoa hiiltä otetaan huomioon.

Vietetään syksyisessä metsässä pieni meditatiivinen hetki, jossa kaikki aistit mukana:

- \* ”Katsele, mitä näet?”
- \* ”Haistele, mitä haistat?”
- \* ”Kuuntele, mitä kuulet?”
- \* ”Kosketa maanpintaa tai puun kuorta, mitä tunnet?”
- \* ”Jos näet vielä puolukoita, maistele niitä.”
- \* ”Kiitä hiljaa mielessäsi kaikkia pieniä eläimiä ja sieniä, jotka huolehtivat kuolleiden lehtien hajottamisesta.”
- \* ”Kiitä hiljaa mielessäsi metsän Luojaan monimuotoisesta luonnosta, joka pitää huolta meistä.”
- \* ”Pyydä Jeesukselta hiljaa viisautta pitää huolta luonnon monimuotoisuudesta.”

Päätetään kiitosvirteen 135 tai kuunnellaan Kaija Pispan ja Jaakko Löytyn *Luomakunnan laulu*.

## Kompostin viisaus

Tämä tuokio vietetään leirikeskukseen kompostin äärellä. Kerrotaan kompostin idea ([Komposti – Wikipedia](#)). Mukana voisi olla seurakunnan puutarhuri kertomassa ja vastaamassa kysymyksiin.

Jos kompostiin on tutustuttu syksyllä, voisiko alkukesästä palataan aiheeseen? Valmista multaa voisi käyttää esimerkiksi kukkapenkkiin, johon istutettaisiin perhosia ja pörriäisiä houkuttelevia kukkia.

Joka tapauksessa kompostin äärellä juttelua siitä, mitä muuta voisi tehdä luonnon monimuotoisuuden hyväksi. Ideoidaan yhdessä. Viedään parhaat ideat yhdessä seurakunnan työntekijöille ja luottamushenkilöille. Ollaan itse pääroolissa toteuttajina.

Rukous: Martin Lönnebon *Rukous kompostin äärellä*

Jumala, me kiitämme sinua maaduttajista,  
sokeista maan alla työskentelijöistä,  
bakteereista, madoista, sienistä ja pienistä hyönteisistä,  
ahkerista mullantuottajista, joiden päällä me noin vain astelemme.

Elämän Henki, sinä joka osaat heidän hiljaista kieltään,  
välitä kiitoksemme, tervehdys ihmiseltä,  
häneltä joka elää lyhyen hetken maan päällä.

Kerro, että me olemme riippuvaisia teidän työstänne.  
Ja että me olemme teille sukua,  
sillä maasta on myös ihminen tullut  
ja maaksi meidän pitää jälleen tuleman.

Kerro terveisemme ja että me joka päivä  
iloitsemme teidän työnne hedelmistä.

Siunatkoon teitä Jumala, pienet sisaremmet ja veljemme kompostissa, maanalaisen seurakunnan jäsenet.

Olkoon terveys ja hyvä ruokahalu aina osananne!  
Aamen.

(Suom. Ilkka Sipiläinen)

## Metsäkylpy

Lähdetään ulos mahdollisimman monimuotoiseen metsään. Siellä tehdään yksinkertaisia kehollisia harjoitteita, kiireettömästi. Tarjotaan nuorille mahdollisuus rauhoittumiseen ja leikkiinkin.

Metsäkylvyssä sielu puhdistuu ja ruumis saa terveyttä hengittäen, koskettaen. Ihminen ”voi hyvin lajityypillisessä ympäristössään” (Tuomo Salovuori). Koko metsäkylvyn voi toteuttaa rukouksen hengessä. Mennään metsään kuin kirkkoon: pysähdytään metsän reunalla, tehdään ristinmerkki ja astutaan sisään hiljaisuudessa. Pois lähtiessä kiitetään metsää ja metsän Luojaa kaikesta kauniista ja hyvästä, mitä metsä antaa.

Materiaaleja: Ks. Tuomo Salovuoren Luonnon lahjoja s. 159

## Rastirata: Miksi jääkarhut eivät syö pingviinejä?

Tehdään perinteinen rastirata lähiluontoon. Yhdelle rastille tarvitaan Raamattu ja yhdelle Katekismus. Kysymykset lapuilla voivat olla esim. seuraavanlaisia:

1. a) Miksi jääkarhut eivät syö pingviinejä? (Oikea vastaus: koska ne elävät eri mantereilla)  
1. b) Mistä erottaa rouskun ja rauskun?
2. Mitä tapahtuu, jos maapallon keskilämpötila nousee 2 astetta? – Luetelkaa mitä seuraamuksia tiedätte.
3. Mitä kaikkia jätteitä voit kierrättää?
4. Lue Raamatusta 1. Moos. 2: 15. Minkä luontoa koskevan tehtävän Jumala on antanut ihmiselle? Arvioi, miten ihminen on tehtävänsä hoitanut.
5. Lue mitä Katekismuksessa sanotaan ihmisen hyvästä suhteesta luontoon: kappale 7 (s.22) ja kappale 13 (s. 36). Laadi niiden pohjalta kirkon ”iskulause” mielenosoitukseen luonnon puolesta.

Kierretään ripariryhmissä ja tullaan lopuksi koolle käymään vastauksia läpi keskustellen. Jatketaan johonkin syventävään työskentelyyn luomakuntavastuun teemasta.

## Materiaalit ja kirjallisuus

Aitlahti, Kaisa, Keränen-Pantsu, Raili ja Mäkinen, Aulikki: Lattiakuvat ja kestävä tulevaisuus. Lasten Keskus 2024

[Jokaisenoikeudet - Retkeily & ulkoilu - Luontoon](#)

[Kainulainen Pauliina. Ekoteologiaa juurta jaksain. \(Vihreät riparit - EVL Plus\)](#)

Kainulainen Pauliina. Metsämaja. Kirjapaja 2023.

Kantala, Pirjo ja Viljanen-Pihkala, Anna-Maija (toim.). Vihreä rukouskirja. Kirjapaja 2024.

[Katekismus: Sisällysluettelo](#)

Kauppinen, Juha: Kertomus Maasta – ratkaisuja ilmastonmuutokseen ja luontokatoon. Siltala 2025.  
- työntekijälle ajankohtaista ja selkeää tietoa ekologisesta tilanteesta

Kauppinen, Juha & Toriseva, Janne: Korvaamattomat – kertomuksia maailman avainlajeista. Siltala 2023.  
- nuorille hyvin sopiva tiivis ja havainnollinen esitys monimuotoisuuden merkityksestä

[Kirkon ilmasto-ohjelma: Kiitollisuus, kunnioitus, kohtuus](#)

[Komposti – Wikipedia](#)

Nurmi, Suvielise ja Pihkala, Panu (toim.) Luontokirkkovuosi. Hartauksia luonnossa ja luonnosta. Lasten Keskus & PTK 2013.

Pyhän Franciscuksen kukkaset. Suom. ja toim. Seppo A. Teinonen. Kirjapaja 1986.  
- sis. mm. alkuperäisen legengan Franciscuksesta ja Gubbion sudesta

[Pyhiinvaellus suomi.fi](#)

[Pölyttäjien varassa - Koneen Säätö](#)

[Roska päivässä -liike](#)

[Ryhdy hotellinpitäjäksi! Näin rakennat hyönteishotellin kotipihaan | Luonto | Yle](#)

Salovuori, Tuomo: Luonnon lahjoja. Hyvinvointia jokaiseen päivään. Kirjapaja 2020.  
- antoisa teos luonnon hyvinvointivaikutuksista, hengellisyyttäkin sivuten

Sipiläinen, Ilkka: Maailma on Jumalan ruumis. Kirjapaja 2010.  
- sis. mm. Lönnebon Rukouksen kompostin äärellä

[Tee siilille pesä – WWF Suomi](#)

[Voisimme oppia myös Pispalan kirkonpihan mehiläisiltä - Silta](#)