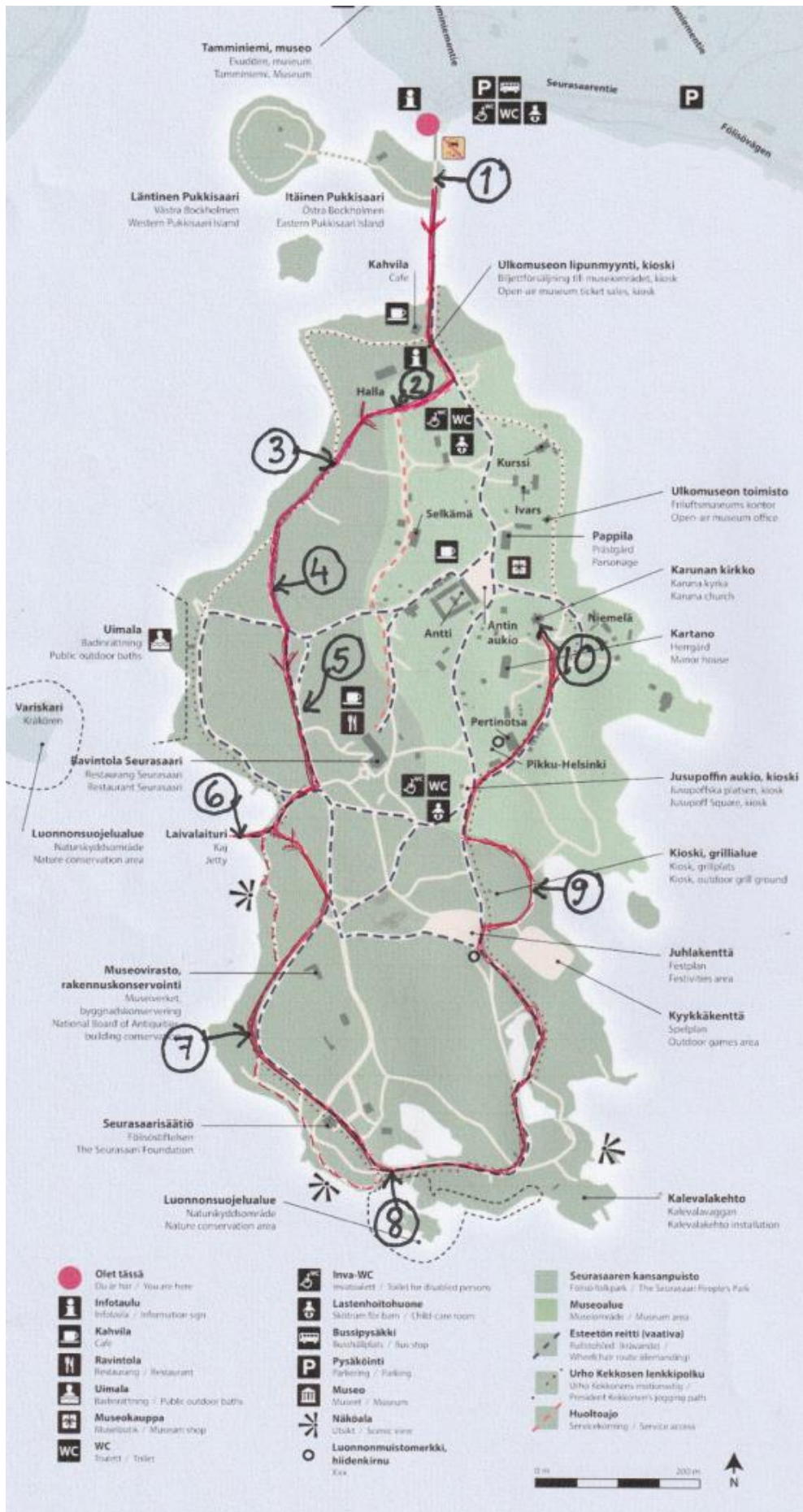




Seurasaaren pyhiinvaellus  
Pysähtymisen ja hiljentymisen polku



Pyhiinvaellus  
Helsinki



## Info

Seurasaaren pyhiinvaellus on hiljaisuuden polku, joka ohjaa hiljentymiseen ja pysähtymiseen. Se kulkee merellisessä ja metsäisessä luonnossa sekä saaren historiallisten rakennusten välissä. Sisällöllisesti reitti pohjaa kristilliseen hengellisyyteen, mutta kaikki kulkijat katsomuksesta riippumatta ovat sydämellisesti tervetulleita.

Reitti on noin 3 km:n mittainen. Pysähdyspaikkoja on 10. Vaellus alkaa Seurasaaren johtavalta sillalta ja päättyy Karunan kirkolle. Reitti kulkee kävelyteitä pitkin ja on esteetön mutta paikoin mäkinen. Pysähdyspaikkojen välit kuudesta kahdeksaan voi kulkea myös rantapolkuja. Vaellukselle kannattaa varata aikaa yksin kulkiessa noin 1,5 tuntia.

Reittiä voi seurata myös ilmaisella Nomadi-sovelluksella älypuhelimien avulla, jossa tekstit ovat äänitteinä. Voit ladata sovelluksen puhelimeesi ja etsiä reitin hakusanalla Seurasaaren pyhiinvaellus. Joillakin pysähdyspaikoilla on myös musiikkilinkkejä.





## 1. Silta hiljaisuuteen

Seurasaaren pienen pyhiinvaelluksen teemana on pysähtyminen ja hiljentyminen. Kun siirryt sillalta saareen, alat etäännyä arjen huolista. Alat liikkua kohti hiljaisuuden ja rauhan tilaa. Voit nauttia matkanteosta pysähdellen ja hiljentyen elämän ihmeiden ja hengellisyyden äärellä.

Kulje polku hitaasti ja hiljaisuudessa. Tavoitteena ei ole suorittaa tehtäviä, vaan tulla kokonaisvaltaisesti hoidetuksi luonnon helmassa. Yhteys luontoon ja syvimpään itseen tulee mahdolliseksi, kun avaat aistit havainnoimaan ympäristöä ja keskityt olemaan läsnä hetkessä.

Sillalla ja saarella kulkee etenkin kesäisin ja päiväsaikaan paljon ihmisiä. Ympärillä olevasta liikkeestä ja hälinästä huolimatta voit löytää sisältäsi rauhaa ja hiljaisen tilan. Voit myös etsiä pysähdyspaikkojen läheltä rauhallisen paikan.

Teemme lyhyen rauhoittumisen harjoitteen ennen liikkeelle lähtöä. Istu sitä varten alas penkille tai kalliolle.

Katso ohi kulkevia ihmisiä ja irrottaudu kiireestä. Hengitä hitaasti ulos ja sisään. Ulos ja sisään. Uloshengityksen mukana puhalla pois rauhattomuutta ja poukkoilevia ajatuksia. Hengitä sisään levollisuutta ja vapautta.

Tunne, kuinka rauha virtaa sisääsi jokaisen hengityksen myötä, täyttää ja ympäröi sinut kokonaan. Saat olla levossa tässä hetkessä, luonnossa. Sillan äänimaisema saa jäädä hiljaisen tilasi taustalle. Pyhiinvaeltajana kannat mukanasasi sisäistä rauhaa ja hiljaisuutta. Häiriön tai levottomuuden tullessa palaa hengityksen avulla sisäisen rauhan tilaan.

*Herra,  
toisinaan haluaisin olla saari  
rannattomassa meressä,  
irti kaikesta mikä arjessa vyöryy päälleni,  
hiljaa rauhasi saartamana.  
On aika olla levossa ja rauhassa,  
kun liikenne ja melu lakkaavat  
ja voin hiljaa palvoa sinua,  
maan ja meren Herra.  
Vuoksena kohoten, luoteena laskien  
aaltoilkoon minussa elämä.  
Luoteena laskien, vuoksena kohoten  
sykkiköön, paiskokoon minua elämä.*

David Adam



## 2. Risteyksessä

Pysähdy hetkeksi teiden risteykseen.

Elämän risteykskohdissa mietimme usein perimmäisiä kysymyksiä.

Olenko oikealla tiellä? Jos valitsisinkin toisen tien, mihin se minut veisi?

Minne olen menossa? Keiden kanssa haluan kulkea?

Etsimme elämäämme merkitystä ja kaipaamme yhteyttä Jumalan kanssa usein jo ennen kuin itse tiedostamme sitä.

Tunnistatko sinä tämän kaipauksen sisälläsi?

Voisiko tie syvempään yhteyteen oman itsen ja Jumalasi kanssa löytyä pysähtymisestä?

Ajatuksemme kulkevat usein menneessä tai tulevassa. Tärkein on kuitenkin nykyisyys. Keskity hiljaisuuden polulla olemaan läsnä ja kulje ajattelematta aikaa. Keskity hengitykseesi, keskity askeleisiisi.

Nähdessäsi sinua puhuttelevan luonnon paikan pysähdy sen ääreen. Kun näet ohi kulkevan eläimen, pysähdy tarkkailemaan sitä ja luonnon ääniä – tai seuraa vain omaa hengitystäsi.





### 3. Kastettu

Pysähdy kalliolle lähelle vettä. Halutessasi voit mennä rantaan ja koskettaa vettä. Kasteessa vesi ja otsaan piirretty risti ovat merkinä siitä, että Jumala on ottanut sinut lapsekseen. Olet taivaan kansalainen ja matkalla hyvän Isän luokse.

Kastetilaisuudessa lauletaan usein virsi 219:

*1. Kasteen kirkas vesi on  
niin kuin lähde pohjaton,  
siinä virtaa siunaten  
armo Herran Jeesuksen.*

*3. Joka aamu uudestaan  
omaksesi kokonaan  
kutsut uuteen elämään  
tahtoasi täyttämään.*





#### 4. Kulkija

Kun kuljet luonnossa, saat kulkea kaikki aistit avoinna.

Mitä ääniä nyt kuulet? Mitä tuoksuja tunnet?

Miltä tie tuntuu jalkojesi alla tällä hetkellä? Miltä ilma keuhkossasi tuntuu?

Metsä on suomalaisille paikka, jossa voi hiljentyä, jossa voi pysähtyä hitaan olemisen ja kasvunkin tilaan. Metsässä voi kokea pyhyttä ihan niin kuin kirkossakin.

Kiitosakatistoksen sanoin:

*Herra, kuinka hyvä on olla Sinun vieraanasi: tuuli on täynnä tuoksuja, vuoret kurottavat taivaisiin, vedet ovat kuin reunaton peili, josta kultaiset valonsäteet ja ajelehtivat pilvet kuvastuvat. Koko luonto kuiskii salaisesti ja on täynnä hellyyttä; linnut ja eläimetkin kantavat rakkautesi sinettiä. Siunattu on äiti maa ja sen ohikiitävä kauneus, joka herättää kaipauksen ikuiseen isänmaahan. Siellä turmeltumattomassa kauneudessa kaikuu veisu: Halleluja!*



## 5. Elämän merkkejä

Edessäsi on vanha puu, jonka runko on haljennut. Voit koskettaa puun pintaa ja laittaa kätesi halkeamaan. Halkeaminen voi merkitä puulle kuolemaa. Samalla se edistää toisenlaista elämää. Pikkulinnut ja hyönteiset voivat rakentaa pesänsä puun suojaisiin onkaloihin. Me näemme puussa jotain ainutlaatuista ja erityistä. Tämä puu ei ole kuten nuo toiset.

Myös meissä on halkeamia ja säröjä. Ne satuttavat ja koettelevat kestävyttämme. Kuoremme rikkoutuminen on mahdollisuus Jumalan työlle. Valo pääsee halkeamista sisään. Leonard Cohenin sanoin: *There's a crack in everything. That's how the light gets in.*



## 6. Laivalaiturilla

Istu laivalaiturille meren ääreen. Jää kuuntelemaan ja katsomaan merta. Kuuntele meren ääniä, sen hiljaisuutta, sen kohinaa. Aallot nousevat, laskevat ja menevät ohitse. Näin on myös sisäisessä elämässämme. Mitkä asiat sinun elämässäsi aaltoilevat? Vaikeiden asioiden, vaikeiden tunteiden voi antaa kulkea ohitse kuin meren aallot.

*Aurinko nousee, aurinko laskee,  
kiirehtii nousunsa sijoille ja nousee taas.  
Tuuli menee etelään ja kääntyy pohjoiseen,  
kiertää kiertämistään  
ja samalle kierrolleen tuuli palaa.*



*Kaikki joet laskevat mereen,  
mutta meri ei täyty,  
ja minne joet ovat laskeneet,  
sinne ne yhä edelleen laskevat. (Saarn. 1:5–7)*

Lue, laula tai kuuntele YouTubesta virsi 928 Nyt pelko pois Gospel Covertajien esittämänä. <https://www.youtube.com/watch?v=JhjC853IXBE>

*1. Nyt pelko pois, on merkki salainen,  
on nimi suojaamassa matkalla.  
Autioon rantaan vaikka tiesi vie,  
saat nähdä jäljet rannan hiekalla.*

*2. Hän rakastaa, hän kaipaa sinua.  
Näetkö että hän on koditon.  
Hän tahtoo täällä sinut kohdata,  
näin alussa jo päättänyt hän on.*

*3. Siis älä pelkää, vaikket näekään.  
Purjehdit kohti toivon satamaa.  
Ja kerran vielä häntä tunnustat.  
Ei vaadi hän, vaan aina rakastaa.*

*4. Nyt tietä käyt, yö kerran kirkastuu.  
Helmasta Herran tähdet kohooa.  
Siis älä pelkää vaikket näekään,  
purjehdit kohti toivon satamaa.*



## 7. Kallio

Kallio pysyy vakaana päivästä toiseen riippumatta olosuhteista. Voit tuntea sen istuessasi kalliolla, mutta kallio kannattelee sinua myös silloin, kun se ei ole näkyvässä.

Mikä on sinun kalliosi ja turvasi arjessa?

*Hiljene, sieluni, Jumalan edessä!*

*Hän antaa minulle toivon.*

*Hän on kallio, hän on minun pelastukseni,*

*hän on linnani, minä en horju.*

*Jumalassa on pelastukseni ja kunniani.*

*Hän on luja kallio,*

*hänessä on turvani. (Ps. 62:6–8)*



## 8. Yhteys suurempaan

Kun pysähdyt sillalle, toisella puolellasi on meri ja toisella lampi. Veden ollessa korkealla lammesta voi olla yhteys mereen, mutta yhteys on pääosin poikki. Lammen vesi seisoo ja alkaa kesäisin haista. Se kaipaa merestä tulevaa raikasta vettä.

Jumala kutsuu meitä yhteyteensä kuin meri tätä lampea. Voimme olla Häneen yhteydessä rukouksessa ja luottaa Hänen johdatukseensa ja varjelukseensa.

Virressä 931 lauletaan:

*Rukous on silta luokse Jumalan.*

*Rukous on polku luokse auttajan.*

*Rukous on lintu, joka lentää taivaaseen.*

*Rukous tuo rauhan sydämeen.*

Koko virsi on kuunneltavissa lapsikuoron laulamana alla olevasta linkistä.

<https://virsikirja.fi/virsi-931-joskus-sisimpaamme-kasvaa-ilon-kukkamaa/>





## 9. Kiitollinen

Istu alas penkille ja hengitä syvään. Aisti miltä ilma tuntuu virratessaan sisääsi. Pidä pieni tauko ennen kuin puhallat ilman ulos. Ja pidä pieni tauko ennen kuin hengität taas sisään.

Aisti edessäsi avautuvaa maisemaa, sen värejä, luonnon ääniä, elämää, kauneutta.

Ajattele mahdollisuuttasi istua tässä ja hengittää kiitollisuudella.

Ajattele sitten ihmisiä, joista olet kiitollinen.

Ajattele paikkoja, jotka ovat sinulle tärkeitä.

Ajattele asioita ja tehtäviä, jotka ovat sinulle merkityksellisiä.

Ne kaikki ovat lahjaa Jumalalta, ja saamme olla Hänelle kiitollisia.

Saman harjoituksen voit toistaa illalla.

*Herra, sinä olet minut tutkinut,  
sinä tunnet minut.  
Missä olenkin, minne menenkin,  
sen sinä tiedät,  
jo kaukaa sinä näet aikeeni.  
Kuljen tai lepään, kaiken olet mitannut,  
perin pohjin sinä tunnet minun tekemiseni.  
Kielelläni ei ole yhtäkään sanaa,  
jota sinä, Herra, et tuntisi.  
Sinä suojaat minua edestä ja takaa,  
sinä lasket kätesi minun päälleni.  
Sinä tiedät kaiken.  
Se on ihmeellistä,  
siihen ei ymmärrykseni yllä. (Ps. 139:1–6)*



## 10. Päätepisteessä

Olet saapunut pyhiinvaelluksen päätepisteeseen Karunan kirkolle. Voit istua alas portin vieressä olevalle penkille ja levähtää.

Lepopäivän pyhittäminen lataa akkujamme ja auttaa meitä pysymään lähellä Jumalaa.

Monelle hiljentyminen on muutakin kuin jumalanpalvelukseen osallistumista.

Yksi rukoilee itsekseen tai rukouspiirissä, toinen hiljentyy luonnossa,

kolmas musiikin äärellä. Tapoja on monia.

Mikä on sinun lepopäivässäsi tärkeintä?

Mikä on sinun tapasi hiljentyä ja pitää yhteyttä Jumalaan?

Hiljenny hetkeksi kuuntelemaan kirkonkelloja:

<https://www.youtube.com/watch?v=dpYUKYvHIRs>



Kun mietit kuljettua pyhiinvaellusreittiä, mitkä hetket ja ajatukset talletat sydämeesi?

Voitko ylläpitää hiljentymisen ja pysähtymisen hetkiä myös jokapäiväisessä elämässäsi?

Kun ylität Seurasaaren sillan, mitä viet täältä mukanas?

Ota vastaan Herran siunaus:

*Herra siunatkoon sinua ja varjelkoon sinua.*

*Herra kirkastakoon kasvonsa sinulle ja olkoon sinulle armollinen.*

*Herra kääntäköön kasvonsa sinun puoleesi ja antakoon sinulle rauhan.*

*Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen. Aamen.*

Arjessa voit palata pyhän kokemisen äärelle esimerkiksi seuraavan sivun hartaus- ja musiikkivinkkien avulla.

Hyvää kotimatkaa!

## **Mobiilikirkkohartaus**

<http://www.mobiilikirkko.fi/hartaus/index.php>

## **Musiikkivinkkejä vaeltajalle**

Käy elämän tielle (Palo trio)

[https://www.youtube.com/watch?v=qR\\_L9vTAMEU](https://www.youtube.com/watch?v=qR_L9vTAMEU)

On hyvä näin (Carmen ensemble & Tuohus-kuoro, Matti Holi)

<https://www.youtube.com/watch?v=erkThgV9biY>

Onnellinen vaeltaja (Palo trio)

<https://www.youtube.com/watch?v=DFQxWENJEdE>

Pyhiinvaeltajan laulu (Hiljaisuuden lauluja)

<https://www.youtube.com/watch?v=dWYgdFsLXpM>

Tapahtukoon tahtosi (Carmen ensemble & Tuohus-kuoro,  
Enna Henriksson & Matti Holi)

<https://www.youtube.com/watch?v=m3IFx1WK-bA>

## **Lainaukset**

David Adam: Maja erämaassa. Kelttiläisiä rukouksia.  
Suomennos Tuula Maria Mattila ja Anna-Maija Raittila. Kirjaneliö 1997.

Kiitosakatistos Metropolilta Trifon Turkestanov.  
Suomennos Lintulan luostari, nunna Ksenia 2007.  
<https://www.ortodoksi.net/index.php/Kiitosakatistos>

Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen  
vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. © Kirkon keskusrahasto.

Virsi 219:1, 3 Kasteen kirkas vesi on.  
Sävel Böömissä 1541, sanat Anna-Maija Raittila 1979.

Virsi 928 Nyt pelko pois.  
Sävel Lars Moberg 1974, sanat Ylva Eggehorn 1972,  
suom. Pekka Turunen 1994, uud. Niilo Rauhala 1995.

Virsi 931 Rukous on silta.  
Sävel Jukka Salminen 1994, sanat Anna-Mari Kaskinen 1993.



Sisältö: Saara Valkama, Jukka Valkama ja Lea Purhonen

Kuvat: Saara Valkama ja Lea Purhonen

2020