



Uutelan pyhiinvaellus  
Matkaeväitä elämään



Pyhiinvaellus  
Helsinki



## Info

Uutelan pieni pyhiinvaellus kulkee metsissä ja rannoilla lähellä merta. Alue on luonnonsuojelualuetta. Lähtöpiste on Särkkäniemeen vievän tien päässä kohdassa, jossa on Uutelan luontopolkujen opastetaulu. Pyhiinvaellus päättyy samaan paikkaan. Se on hiljaisuuteen kutsuva hartausreitti, jonka varrella pysähdytään luonnon ja hengellisen elämän äärelle. Pysähdyspaikat sisältävät hengellistä matkaevästä, joka antaa voimia arkeen.

Pyhiinvaellus on 1,3 km pitkä ja pysähdyspaikkoja on 10. Reitti kulkee osin pieniä ja kivisiäkin polkuja pitkin, ihan niin kuin elämä. Pysähdyspaikat 1–4 ja 9–10 ovat kävelyteiden varrella. Vaellukseen kannattaa varata aikaa reilu tunti.

Pysähdyspaikoilla on kaksi tekstiä, joista ensimmäinen sisältää ajatuksia ja harjoitteita kenelle tahansa maailmankatsomuksesta riippumatta. Toinen sisältää kristillisiä tekstejä ja harjoitteita. Joillain pysähdyspaikoilla on tarjolla musiikkilinkkejä. Reittiä voi seurata myös ilmaisella Nomadi-sovelluksella älypuhelimien avulla, jossa tekstit ovat äänitteinä. Voit ladata sovelluksen puhelimeesi ja etsiä reitin hakusanalla Uutelan pyhiinvaellus.



## 1. Tervetuloa pyhiinvaellukselle

Olet Uutelan pienen pyhiinvaelluksen alussa. Reitin varrella hiljennytään luonnon ja hengellisen elämän äärelle. Ota kultakin pysähdyspaikalta mukaasi yksi ajatus tai sana, joka puhuttelee sinua tänään, ja kulje sen kanssa seuraavalle pysähdyspaikalle.

Kulje polku hitaasti ja hiljaisuudessa. Tavoitteena ei ole suorittaa reittiä, vaan tulla kokonaisvaltaisesti hoidetuksi luonnon helmassa. Yhteys luontoon tulee mahdolliseksi, kun avaat aistisi havainnoimaan ympäristöäsi ja keskityt olemaan läsnä hetkessä. Uutelan poluilla kulkee paljon ihmisiä, mutta ympärillä olevasta liikkeestä ja äänistä huolimatta voit löytää sisältäsi rauhaa ja hiljaisen tilan.

Ennen kuin aloitat vaelluksen, hengitä pariin kertaan syvään. Anna arjen ajatusten jäädä taaksesi ja keskity hetkeksi silmät kiinni aistimaan luontoa ja itseäsi osana sitä.

Mitä ääniä kuulet? Miltä metsässä tuoksuu?

Miltä hengityksesi tasainen virta tuntuu kehossa? Mitä sisimpäsi toivoo tältä polulta?

---

Aloita polku hiljentymällä ja kiittämällä siitä, että saat viettää tämän hetken luonnossa itsesi ja Jumalan kanssa. Voit myös pyytää polullesi johdatusta niin, että kokisit ja ymmärtäisit sen varrella asioita, jotka vievät sinua oman elämäsi polulla eteenpäin.

*Herra Jeesus, ole sinä minun turvani ja ainoa lohtuni.*

*Ole läheinen ystäväni. Ole toivoni. Ole sydämeni riemu.*

*Ole johtajani ja tuttavani ja kumppanini tiellä, jota vaellan.*

*Ole minun elämäni.*

*Näytä minulle tiesi ja opeta minulle polkusi,*

*sillä sinun tiesi ovat kauniita ja kaikki polkusi vievät rauhaan.*

Tuomas Kempiläinen



## 2. Tukea ja valoa

Valitse yksi puu polun varrelta ja tunnustele sen pintaa.

Näetkö kallellaan olevan puun metsässä? Kaatuisiko se ilman tukea?

Mikä pitää sinua pystyssä, jos kaatuminen uhkaa?

Monesti kannamme mukana taakkoja ja huolia.

Päästä niistä nyt irti uloshengityksen myötä, ja hengitä sisään rauhaa ja lepoa.

Puhalla ulos huolia, hengitä sisään rauhaa ja iloa.

---

Saat jättää turvallisesti syyllisyytesi Jumalan eteen ja tuntea olevasti armahdettu. Hän rakastaa jokaista ihmistä. Hän ottaa vastaan heikkoutesi. Hän kantaa sinua.

*Kun minä katselen taivasta, sinun kättesi työtä, kuuta ja tähtiä, jotka olet asettanut paikoilleen – mikä on ihminen! Kuitenkin sinä häntä muistat. Mikä on ihmislapsi! Kuitenkin pidät hänestä huolen. (Ps. 8:4)*



### 3. Voimaa ja virvoitusta

Kiinnitä katseesi edessä olevaan kuuseen. Sillä on vahvat juuret, joiden varassa puu pysyy pystyssä ja saa tarvitsemaansa vettä ja ravinteita.

Mistä sinä ammennat elämäsi voimaa ja virvoitusta?

---

*Siunattu on se mies, joka luottaa Herraan ja panee turvansa Häneen!*

*Hän on kuin puron partaalle istutettu puu, joka kurottaa juurensa veteen.*

*Ei se pelkää helteen tuloa, sen lehdet pysyvät aina vihreinä.*

*Vaikka tulee kuiva vuosi, ei sillä ole mitään hätää, silloinkin se kantaa hedelmää.*

(Jer. 17:7–8)



#### 4. Läsnaöloa

Kulkiessamme ajatukset lähtevät helposti harhailemaan omille poluilleen. Huomaat kulkevasi menneisydessä tai tulevaisuudessa, mutta et tässä hetkessä. Kun saat ajatuksesi kiinni harhailemasta, palauta ne lempeästi tähän hetkeen kiinnittämällä huomiosi hengitykseen. Palaudu hetkeen, palaudu hengitykseen.

---

*Älkää enää menneitä muistelko,  
älkää muinaisia miettikö!  
Katso: minä luon uutta.  
Nyt se puhkeaa esiin – ettekö huomaa?  
Minä teen tien autiomaahan  
ja joet kuivuuden keskelle. (Jes. 43:18–19)*





## 5. Turvaa

Pitkospuut vievät sinut turvallisesti kosteikon yli ilman, että jalkasi kastuvat.

Takanasi näet kuljetun polun.

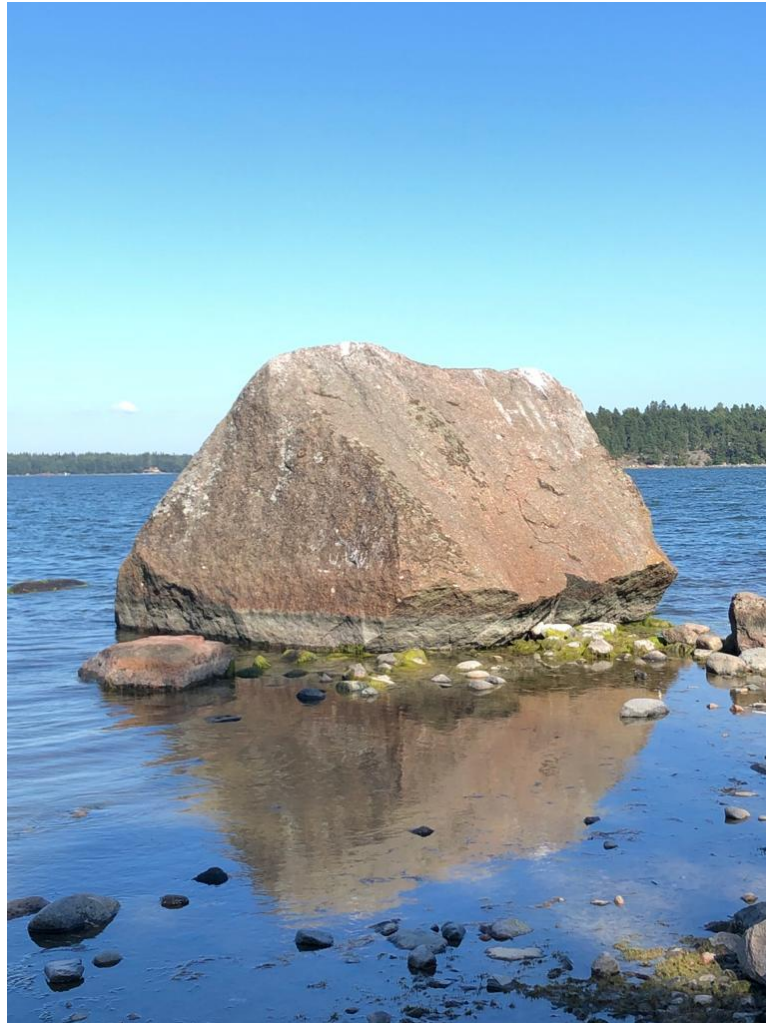
Kun tarkastelet elämänpolkuasi matkan päästä, minkä asioiden näet turvanneen kulkuasi vaikeissa paikoissa?

---

Pyhän Birgitan rukouksen sanoin voit pyytää elämäsi turvaa, rauhaa ja lohdutusta Taivaan Isältä.

*Herra, tule pian ja valaise yöni.  
Niin kuin kuolevat ikävöivät, niin minä ikävöin sinua.  
Sano sielulleni, ettei mitään voi tapahtua sallimattasi  
ja ettei mikään, minkä sinä sallit, ole toivotonta.  
Oi Jeesus, Jumalan Poika, niin kuin sinä vaikenit  
niiden edessä, jotka sinut tuomitsivat,  
niin pidätä kieleni, kunnes olen saanut miettiä  
mitä ja miten minun tulee puhua.*

*Osoita minulle tie  
ja tee minut halukkaaksi sitä vaeltamaan.  
Uskallettua on viipyä  
ja vaarallista on jatkaa matkaa.  
Täytä siis minun ikävöimiseni.  
Tulen luoksesi niin kuin sairas tulee lääkärin luo.  
Anna, Herra, minun sydämelleni rauha.*



## 6. Toivoa

Kävele polkua niemen kärkeen, jossa näet suuren siirtolohkareen. Sille on annettu nimi Kappelikivi, koska se muistuttaa muodoltaan vanhaa kirkkoa. Siirtolohkareen on kuljettanut paikalle jääkaudella mannerjäätikkö. Tällä paikalla Kappelikivi on nähnyt tuhansia vuosia.

Jos katsot ympäröivää maisemaa, mikä tai millä paikalla koet olevasi tällä hetkellä omassa elämässäsi? Missä kohtaa maisemaa haluaisit olla?

---

Niemen kärki aukeaa itään. Käänny vuorotellen eri ilmansuuntiin kelttiläisen ilmansuuntarukouksen mukana.

*Minä annan itseni, kun käännyn itään ja katson nousevaan aurinkoon.*

*Minä annan itseni, kun käännyn etelään ja katson keskipäivän täyteyteen.*

*Minä annan itseni, kun käännyn länteen ja katson elämäni iltaan.*

*Minä annan itseni, kun käännyn pohjoiseen ja näen pimeyden edessäni.*

*Minä katson ylös Jumalaan. Minä katson alas ikuisiin käsivarsiin.*

*Minulla on toivo, sillä Jumala on minun kanssani.*

*Tänä päivänä ja ikuisesti. Tänä päivänä ja ikuisesti.*

David Adam



## 7. Luottamusta

Etsi itsellesi mukava paikka kalliolta. Voit halutessasi istua alas tai jäädä seisomaan. Tunne, kuinka kallio kannattelee sinua. Tunne tuulen kosketus kasvoillasi. Joskus se voi tuntua lempeältä, joskus hyiseltä tai riepottavalta.

Vaikka joudummekin elämässä kohtaamaan monenlaisia säitä ja myrskyjä, voit luottaa siihen, että myrskyn jälkeen tuuli tyyntyy. Aurinko tulee vielä esiin pilvien takaa.

Millainen sää elämässäsi on tällä hetkellä? Millaista säätä odotat?

---

Kaikissa olosuhteissa Jumala on kanssamme ja kannattelee meitä. Hän kulkee vierellämme tyynessä ja myrskyssä. Hiljennä mielesi ottamaan vastaan rakkautta, huolenpitoa ja voimaannuttavaa tuulen henkäystä.

Muistatko virren 125 Kosketa minua henki? Laula virsi mielessäsi tai kuuntele se YouTubesta Samuli Edelmanin laulamana. Mainosten ajan voit harjoitella sisäisessä rauhassa pysymistä.

*1. Kosketa minua, Henki,  
kosketa, kirkkaus!  
Anna elämälle  
suunta ja tarkoitus.*

*2. Kosketa, Jumalan Henki,  
syvälle sydämeen.  
Sinne paina hiljaa  
luottamus Jeesukseen.*

*3. Rohkaise minua, Henki,  
murena pelkoni.  
Tässä maailmassa  
osoita paikkani.*

*4. Valaise, Jumalan Henki,  
silmäni aukaise,  
että voisin olla  
ystävä toisille.*

*5. Kosketa minua, Henki!  
Herätä kiittämään,  
sinun lähelläsi  
armosta elämään.*

<https://www.youtube.com/watch?v=YwmhccNB-c>



## 8. Johdatusta

Pysähdy ja katso rauhassa merelle. Käänny ja katso sitten punavalkoista linjataulua metsässä. Linjataulu merkitsee turvallisen reitin, jota pitkin veneilijä löytää kaukaa mereltä takaisin kotisatamaan. Löytääkö tämän linjataulun avulla helposti kotiin? Millaiset reittimerkit johdattavat sinua elämässäsi?

-----

Jumalan sana jää arkielämässä helposti muiden asioiden varjoon. Miten sinä hiljennyt omassa arjessasi kuulemaan Jumalan johdatusta?

*Tutki minut, Jumala, katso sydämeeni.*

*Koettele minua, katso ajatuksiini.*

*Katso, olenko vieraalla, väärällä tiellä,*

*ja ohjaa minut ikiaikojen tielle. (Ps. 139:23–24)*



## 9. Kiitollisuutta

Huomion kiinnittäminen hyviin asioihin on lähde, josta voi ammentaa hyvää oloa.

Ajattele hetki kolmea asiaa tai ihmistä, joista olet elämässäsi kiitollinen.

Aisti, miltä kiitollisuus tuntuu kehossa.

Mieti ensi viikolla joka päivä ainakin yksi asia, josta olet sinä päivänä kiitollinen.

---

*Ylistä Herraa, minun sieluni,  
ja kaikki mitä minussa on,  
ylistä hänen pyhää nimeään.*

*Ylistä Herraa, minun sieluni,  
älä unohda, mitä hyvää hän on sinulle tehnyt. (Ps. 103:1–2)*





## 10. Pyhiinvaellukselta eteenpäin

Pyhiinvaeltajan tiesi on kaartamassa kohti kotia ja arkea.

Hengitä vielä syvään sisään ja ulos.

Miten voit ylläpitää yhteyttä syvimpään itseesi, luontoon ja hengellisyyteen jokapäiväisessä elämässäsi?

Minkä ajatuksen tai kokemuksen viet polulta mukanas matkaevääksi elämääsi?

---

Minne tahansa tiesi viekään, Herra on sinun kanssasi.

*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.*

Lopuksi voit lukea, laulaa tai kuunnella virren 979 Tulkoon tie sinua vastaan.

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

<https://virikirja.fi/virsi-979-tulkoon-tie-sinua-vastaan/>

## 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: Avoin portti.

Suomennos Tuula Maria Mattila. Suomen Lähetysseura 1999.

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

Virsi 125 Kosketa minua henki.

Sävel Ilkka Kuusisto 1979, sanat Pia Perkiö, uud. Anna-Maija Raittila 1979.

Virsi 979 Tulkoon tie sinua vastaan.

Irlantilainen sävelmä, suom. Anna-Mari Kaskinen 2001.



Sisältö: Saara Valkama, Jukka Valkama ja Lea Purhonen

Kuvat: Saara Valkama ja Lea Purhonen

2020