

Lotta Fredman

**HILJAISUUDEN POLKU JA OPAS YLIVIESKAN
SEURAKUNNALLE**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Kirkon nuorisotyön koulutusohjelma
Kuukausi 2015**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö	Aika	Tekijä/tekijät
Humanistinen ja kasvatustieteiden yksikkö, Ylivieskan yksikkö	Syyskuu 2015	Lotta Fredman
Koulutusohjelma		
Yhteisöpedagogi AMK, kirkon nuorisotyö		
Työn nimi		
HILJAISUUDEN POLKU JA OPAS YLIVIESKAN SEURAKUNNALLE		
Työn ohjaaja	Sivumäärä	
KT Reetta Leppälä	[38 + 13]	
Työelämäohjaaja		
Johtava seurakuntamestari Hannu Jussi-Pekka, Ylivieskan seurakunta		
<p>Tässä opinnäytetyössä valmistettiin Hiljaisuuden polku Ylivieskan seurakunnalle. Polun lisäksi tehtiin pieni opas, jossa oli materiaalia polun soveltamiseksi eri ikäryhmille. Polku oli osa Ylivieskan seurakunnan ympäristödiplomia. Opinnäytetyön idea tuli Ylivieskan seurakunnalta keväällä 2014, jolloin ympäristödiplomia haettiin. Ympäristöön ja ympäristökasvatukseen liittyviä opinnäytetöitä löytyi useita, mutta hiljaisuuden polkuja tai niiden ympärille tehtyjä materiaalipaketteja ei ole aiemmin tehty. Hiljaisuuden polusta tuli monipuolinen ja selkeä kokonaisuus. Hiljaisuuden polku jäi Ylivieskan seurakunnan ja Törmälän kävijöiden käyttöön. Sekä polkua että opasta voidaan vapaasti muokata ja täydentää.</p>		
Asiasana		
ekoteologia, kirkko, seurakunta, spiritualiteetti, ympäristödiplomi, ympäristökasvatus		

ABSTRACT

CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Humanities and Education, Ylivieska	Date September 2015	Author Lotta Fredman
Degree programme Bachelor of humanities, Community educator		
Name of thesis PATH OF SILENCE AND A GUIDE FOR YLIVIESKA PARISH		
Instructor Ed.D Reetta Leppälä	Pages [38 + 13]	
Supervisor Johtava seurakuntamestari Hannu Jussi-Pekka, Ylivieska parish		
<p>In this thesis a Path of Silence was made for the Ylivieska parish. In addition, a little guide was made. The guide included material for applying the path for different age groups. The idea for the thesis was brought up by the Ylivieska parish in the spring of 2014 when the parish applied for an environmental diploma. The thesis was part of the environmental diploma of Ylivieska parish. Several theses about the environment and environmental education have been written. However, a path of silence and the material package for it has never been done before. The Path of Silence is many-sided and clear. The Path of Silence can be freely used by all the workers and visitors of Törmälä. Both the path and the guide can be freely adjusted and modified by all workers in Ylivieska parish.</p>		
Key words church, ecotheology, environmental diploma, environment education, parish, spirituality		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	3
3 YMPÄRISTÖKASVATUS	5
3.1 Ekoteologia.....	7
3.2 Seurakunnan ympäristökasvatus ja Ylivieskan seurakunnan ympäristödiplomi.....	9
4 SPIRITUALITEETTI	13
4.1 Hiljaisuus spiritualiteetissa.....	14
4.2 Luonto spiritualiteetissa.....	16
5 HILJAISUUDEN POLKU	18
5.1 Hiljaisuuden polun sijainti.....	19
5.2 Hiljaisuuden polun pysähdyspaikat	21
5.2.1 Jeesus kutsuu hiljaisuuteen.....	22
5.2.2 Earth Hour -kynttilärūkous luomakunnan puolesta	22
5.2.3 Jumalan kantava voima.....	24
5.2.4 Luomakunnan sunnuntai.....	24
5.2.5 Luomakunnan psalmi.....	25
6 HILJAISUUDEN POLUN OPAS	27
7 TOIMINNAN KUVAUS JA ARVIOINTI	29
8 POHDINTA	34
LÄHTEET	36

LIITTEET

1 JOHDANTO

Ympäristö ja ympäristöön liittyvät asiat ovat hyvin ajankohtaisia aiheita. Kaikki elollinen, myös ihminen, on täysin riippuvaisia luonnosta ja sen antimista, vedestä ja polttoaineesta. Viimeisen 50 vuoden aikana tilanne on muuttunut nopeammin kuin koskaan. Ihminen muuttaa ekosysteemejä, koska tarvitsee enemmän ruokaa, vettä ja polttoaineita. (Kolttola 2012.) Ympäristöasioita pohditaan kaikkialla, myös seurakunnissa. Siitä esimerkkeinä on vuonna 2001 perustettu kirkon ympäristödiplomi ja vuonna 2008 hyväksytty kirkon ilmasto-ohjelma (Sipiläinen 2010, 33, 38). Kirkon ympäristödiplomissa esitelty hiljaisuuden polku soveltuu hyvin ympäristökasvatuksen sovellutukseksi (Kirkon ympäristödiplomin käsikirja 2012, 55). Lisäksi luonnossa hiljentymisen tukee ihmisen hyvinvointia ja spiritualiteettia (Häyrynen 2003, 304; Rissanen 1998, 303-305).

Ylivieskan seurakunta hankkeistaa opinnäytetyöni. Opinnäytetyöni tulee olemaan Hiljaisuuden polku (LIITE 1) ja se on osa Ylivieskan seurakunnan vuosiksi 2014-2018 hakemaa kirkon ympäristödiplomia (Ainasoja 2014, 8, 25). Polku tulee ensisijaisesti Ylivieskan seurakunnan leirikeskukseen viereen Törmälään. Työntekijöiden on mahdollista tulostaa itselleen Hiljaisuuden polusta ”kannettava” versio, jonka voi tarpeen vaatiessa pystyttää minne tarvitsee. Törmälässä on entuudestaan luontopolku, joten Hiljaisuuden polku tulee kulkemaan erillisenä reittinä. Kohderyhmänä on ensisijaisesti Törmälän käyttäjät, eli esimerkiksi seurakuntien leireillä kävijät. Polku on suunniteltu myös siten, että mahdollisimman monella olisi mahdollisuus käyttää sitä, suunnitelmissa oli myös liikuntarajoitteisten huomioon ottaminen. (Ainasoja 2014, 25.) Hiljaisuuden polku –aiheisia opinnäytetöitä ei ole aiemmin tehty. Päätimme työntekijäpalaverissa keväällä 2015, että laadin työntekijöille pienen oppaan (LIITE 2). Oppaassa olisi ehdotuksia polun soveltamiseen erikäisten kanssa, jottei Hiljaisuuden polku jäisi käyttämättömänä metsään.

Teoriaosassa käsittelen ympäristökasvatusta ja spiritualiteettia. Ympäristökasvatusta tarkastelen sekä yleisellä että seurakunnan tasolla. Spiritualiteetissa on monta eri näkökulmaa. Tähän opinnäytetyöhön olen valinnut näkökulmiksi hiljaisuuden ja luonnon, koska ne ovat aiheelleni olennaiset. Näiden teoriaosien avulla pystyn laatimaan hiljaisuuden polun sekä oppaan.

Useat seurakunnat hakevat tai suunnittelevat ympäristödiplomin hakemista, joten opinnäytetyöni voisi olla yksi esimerkki, kuinka seurakunnan omia ympäristöjä voitaisiin valjastaa käyttöön. Itse toivoisin, että Hiljaisuuden polku lisäisi Törmälän ympäristön käyttöä. Toivon myös, että saan itselleni polusta hyvän työvälineen tulevaisuuden työpaikkaani.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Kehittämistehtävät muotoutuvat toiminnallisen osuuden ympärille. Nimesin Hiljaisuuden polun rastit pysähtymispaikoiksi. Hiljaisuuden polku ei ole mikään raskas, vaan sen tarkoituksena olisi, että kävijä voisi hiljentyä luonnossa ja kulkea omaa vauhtiaan ja mahdollisesti jopa omia polkujaan. Tämän takia on luontevampaa puhua pysähtymispaikoista, joissa kävijä pysähtyy ainakin lukeakseen tekstin.

Hiljaisuuden polun tulisi olla hyvin yksinkertainen ja samalla monimuotoinen, eli mahdollisimman monen ikäryhmän pitäisi saada polun pysähdyspisteistä tukea omaan henkiseen kasvuunsa. Tästä nousi ensimmäinen kehittämistehtävä. Pysähdyspaikkoihin on helppo laatia hengellistä materiaalia, mutta samalla niiden pitäisi opettaa tai muistuttaa ympäristöasioista. Ympäristödiplomin käsikirja antaa hiljaisuuden paikalle seuraavanlaisia vaatimuksia: rauhoitettu hiljaisuuteen sopiva paikka, jonka tulee sopia mietiskelyyn, luonnon kuunteluun, luomakunnan ja olemassaolon pohdintaan ja rukoukseen. Mitään suuria ihmisen tekemiä rakennelmia ei tarvita, portti, taulu ja risti riittävät. Pysähtymispaikalla voi olla myös penkki. (Kirkon ympäristödiplomin käsikirja 2012, 55.)

Miten Hiljaisuuden polku tukee ihmisen spiritualiteettia?

Hiljaisuuden polku tulee olemaan hyvin yksinkertainen. Haasteena tässä on saada pysähdyspaikoista sopivan yksinkertaisia, mutta samalla niihin tulee saada sellaiset tekstit, jotka haastavat lukijaa pohtimaan suhdettaan luomakuntaan. Samalla tekstien tulee olla sellaisia, jotka eivät syytä lukijaa vaan rohkaisivat itsenäiseen pohdintaan. Tekstien tulee myös toimia ilman ohjeistusta.

Miten ympäristökasvatuksen voisi ottaa Hiljaisuuden polun teossa huomioon?

Ylivieskan seurakunnassa on puhuttu paljon ympäristöasioita Kirkon ympäristödiplomin myötä. Tämän takia toivottiin, että Hiljaisuuden polussa jatkuisi tämä ympäristöasioiden pohtiminen ja luonnon kunnioittaminen. Ympäristökasvatus on ennen kaikkea asennekasvatusta. Haluaisin, että tämä polku muuttaisi asenteita ja samalla auttaisi seurakunnan työntekijöitä ympäristökasvatuksessa niin lasten kuin nuorten parissa. Tätä tukemaan päätettiin, että tehdään työntekijöille pieni opas, jossa kerrotaan, kuinka polkua voidaan muokata tai polun kiertämisen lisäksi voidaan teettää erilaisia tehtäviä.

3 YMPÄRISTÖKASVATUS

Ympäristökasvatus tukee ympäristövastuullisten toimintatapojen omaksumista. Ympäristökasvatuksen tavoitteita on kolme, jotka ovat laadittu 1977-vuoden Tbilisin julistukseen. Ensimmäinen tavoite on tietoisuus taloudellisten, sosiaalisten, poliittisten ja ekologisten tekijöiden riippuvuudesta toisistaan sekä kaupunki- että maalaisympäristössä. Toisena tavoitteena on jokaiselle ihmiselle mahdollistaa tietojen, arvojen, asenteiden, sitoutumisen ja taitojen saaminen, joita tarvitaan ympäristön suojeluun ja parantamiseen. Kolmantena tavoitteena on luoda yksilöille, ryhmille ja koko yhteiskunnalle uusia ympäristöön liittyviä toimintamalleja. (Aarnio-Linnanvuori 2010, 10-11.) Ympäristökasvatus ei ole pelkästään saarnaamista siitä miten huonosti luonto voi. Tärkeää on opettaa keinoja ja taitoja ympäristön olojen parantamiseen ja antaa esimerkkejä, miten juuri sinä voit vaikuttaa ja auttaa. Tehokkainta on aloittaa pienistä, arkisista asioista ja lähteä sitä kautta rakentamaan toimintamalleja. Mielestäni paikkakunnan erikoisuudet, esimerkiksi meren ja kansallispuiston suojelu, tulisi ottaa huomioon ympäristöasioissa sekä kasvatuksessa.

2000-luvulla on alettu puhua kestävä kehityksen kasvatuksesta, jonka päämäärä on sama kuin ympäristökasvatuksessa. Niin kutsutussa KEKE-kasvatuksessa pyritään ottamaan myös kulttuuriset vaikutukset huomioon. (Aarnio-Linnanvuori 2010, 11.) Kulttuuristen vaikutusten huomioon ottaminen vaikuttaa lopputulokseen huomattavasti. Esimerkiksi, jos jokin tapahtuma on paikkakunnalle tärkeä, olisi parempi aloittaa sen muuttamisesta kuin poistamisesta. Tapahtumaa suunniteltaessa voisi yhdessä miettiä pieniä muutoksia, valitaanko soittamaan joku paikallinen yhtye vai jokin kauempaa tuleva. Pienet muutokset saattavat vaikuttaa paljon. Lopulta kun pieniä muutoksia on tehty, voi lopputuloksessa olla suurikin muutos ja ihmiset oppivat, että ympäristön suojeleminen on helppoa.

Yksi viime vuosien merkittävimpiä ympäristökasvatuksen malleja on Joy Palmerin puu. Puussa juuret kuvastavat merkittäviä elämäkokemuksia, latvusto on jakautunut kolmeen limittaiseen alueeseen: oppiminen ympäristössä, oppiminen ympäristöstä ja toimiminen ympäristön puolesta. Kolmen alueen keskiössä ovat tiedot, taidot, käsitteet ja asenteet. Ympäristökasvatus pohjautuu siihen, että otetaan huomioon merkittävät elämäkokemukset, oppijan kehitysvaihe ja aikaisempi tietotaito. (Cantell & Koskinen 2004, 68-69.) Nämä on hyvä muistaa varsinkin pienten lasten ja varhaisnuorten kanssa. Oikealla kokonaisuudella voi saada lapsille merkittävän luontokokemuksen, joka kantaa pitkälle tulevaisuuteen ja innostaa lasta myöhemmin toimimaan luonnossa ja ympäristössä. Hämeenlinnassa on perustettu vuonna 2005 metsäesikoulu. Vuonna 2012 toteutettiin kysely metsäesikouluun osallistuneille. Vastauksista huomasi, että esikoulun sijainti ja siellä leikityt leikit muistettiin hyvin, riippumatta siitä, oliko esikoulusta kulunut yksi vai kuusi vuotta. Vastauksista näki myös, että esikouluvuosi lujitti tai kasvatti lapsen tervettä luontosuhdetta. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 128-129, 131, 141-142.)

Palmerin mukaan ympäristökasvatuksessa on pohjimmiltaan kyse voimaantumista ja henkilökohtaisten merkitysten muodostamisesta, ja sen vuoksi on tärkeää, että jokaisella sektorilla tapahtuisi ympäristökasvatusta. Kokonaisvaltaisella ympäristökasvatuksella olisi siis vaikuttava merkitys. Palmer korostaa kolmea tekijää: henkilökohtaisia ympäristökokemuksia ja elämyksiä, huolestuneisuutta ja huolenpitoa ympäristöstä sekä toimintaa ympäristön puolesta. Näiden tekijöiden tulee olla tasavertaisia ja toimia yhtä aikaa. (Cantell & Koskinen 2004, 68-69.) Palmerin korostamat tekijät toteutuivat varmasti edellä mainitussa metsäesikoulussa, mikä vaikutti siihen, että lapset muistivat esikoulun vielä kuuden vuoden jälkeen. Tällaiset kokemukset ovat arvokkaita ja tärkeitä, jos haluaa ympäristökasvatuksella

olevan merkitystä. Jos oppimiskokonaisuuteen lisää vielä kulttuurillisen ulottuvuuden, niin saadaan kokemukselle vahvempi merkitys. Näin lapsi voi aikuisenakin toimia ja puolustaa ympäristöään.

3.1 Ekoteologia

Ekoteologia tutkii kristinuskon ja luonnon suhdetta. Raamatussa on paljon tekstejä, jotka kertovat luonnosta ja luomakunnasta. Vanhassa testamentissa alussa Jumala luo maailman hyväksi ja ihmisen viljelemään ja varjelemaan sitä (1. Moos. 1:28; 1. Moos. 2:15). Luomiskertomuksen on ajateltu vastaavan kysymykseen ”Miksi?” enemmän kuin ”Miten?” (Luoma 2009). Pitäisi siis kysyä ”Miksi Jumala antoi ihmiselle käskyn viljellä ja varjella maailmaa? Miksi tämä oli ensimmäinen käsky?” Luomakunta on varmasti tärkeä Jumalalle ja ihmisen selviytymiselle. Ei Jumala muuten olisi ensimmäisenä kehottanut sitä suojelemaan.

Ekoteologia painottaa luonnon ja ympäristön asemaa maailmassa. Raamattu ja muut kirkon perinteen lähteet sisältävät paljon tekstejä, jotka korostavat ihmisen ihmettelyä luomakunnan moninaisten aarteiden äärellä ja yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa. Kuitenkin on pidetty enemmän esillä luonnonhallinnan ajatusta, jonka mukaan ihmiselle on annettu valta hallita luontoa ja käyttää sitä hyväkseen. Ekoteologian tarkoitus on myös nostaa pintaan perinteestä nousevat arvot, jotka puolustavat elämää, ja uudistavat tätä kautta kristittyjen ja muiden ihmisten elämää. (Kainulainen 2010, 68-69.) Yleisesti on tärkeää, että yritetään ja pyritään löytämään Raamatusta niitä kohtia, joissa ihminen ihmettelee luomakuntaa ja kunnioittaa sitä. Jokainen varmasti ymmärtää, että toisen ihmisen riistäminen ja hyväksi käyttäminen on väärin, ja nyt ihminen pitäisi saada ymmärtämään sama asia luomakuntaa kohtaan. Nämä asiat olisi myös hyvä saada esille Hiljaisuuden polulla.

Ekoteologia yrittää muuttaa myös stereotyyppistä jumalakuvaa. Jumala ei ole parasuinen mies pilven reunalla, vaan Jumala on persoona, sukupuolikategorioiden yläpuolella oleva mysteeri, kolmiyhteinen Luoja, Lunastaja, Henki, Jeesus ja luomakunta. Ekoteologiassa korostetaan luomakuntaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita panteismia, jossa luonto on Jumala, vaan sitä, että koko luomakunnan täyttää Jumalan kunnia ja voima. (Kainulainen 2010, 72.) Vanhan testamentin alkukielessä, eli hepreassa, ei ole erillistä luonto-sanaa. Luonto käsitettiin kuuluvaksi Jumalan maailmaan. (Pihkala 2014, 18.) Jumala on lähellä luotujaan Luojana, ja samalla Henkenä, joka tekee eläväksi. Jumala on yhtä aikaa tämän- ja tuonpuoleinen. (Kainulainen 2010, 72.)

Lähimmäisenrakkaus on kristillisyyden yksi peruseriaatteista. Lähimmäisenrakkaus näkyy myös vastuuna. Vastuu huomisesta sellaisella tavalla, joka ottaa huomioon vielä syntymättömät sukupolvet. (Kotila 2007, 150.) Myös Kainulainen toteaa, ettei hengellisyys ole kristillistä, ellei se toteudu käytännön rakkauden tekoina sekä lähimmäistä että luomakuntaa kohtaan (Kainulainen 2010, 72). Kristityn vastuu luomakunnasta on suuri. Jumala on käskenyt ihmistä viljelemään ja varjelemaan luomakuntaa. Näin ollen kristityn pitäisi tehdä enemmän kuin muut. Kristityn tulisi myös miettiä tekojensa vaikutuksia Jumalan näkökulmasta. Kulutusvallinat vaikuttavat sekä ympäristöön että lähimmäisiin ja esimerkiksi ympäristömuutoksista kärsivät eniten köyhät. (Pihkala 2014, 18.) Eli ekoteologian mukaan, kristityillä on kaksi suurta syytä ympäristön suojelemiseen: Jumala on antanut käskyn viljellä ja varjella ja lisäksi lähimmäisenrakkauteen kuuluu myös tulevista sukupolvista huolehtiminen.

Lapset ja nuoret ovat tärkeä kirkon toivo, koska ekoteologia voi auttaa heitä löytämään jopa elämäntehtäväkseen tulevaisuuden eteen tehtävästä työstä. Samalla usko Jumalaan on syvin mahdollinen voimanlähde, jos haasteet käyvät liian suu-

riksi. Kristillinen usko Jumalaan merkitsee toivoa. (Kainulainen 2010, 68-69.) Kaikessa ympäristöön liittyvässä lapset ja nuoret ovat tärkeitä, koska heillä on mahdollisuus vaikuttaa ympäristöasioihin myös tulevaisuudessa. Ympäristön ongelmat ja ihmisen asettamat haasteet eivät katoa hetkessä, vaan ihmisten täytyisi oppia ihan uudella tavalla elämään kaiken keskellä. Ihminen on kuitenkin vastuussa teoistaan. Kainulainen on myös aikaisemmin todennut, että vastuun ja velvollisuuden korostamisen sijaan tulisi etsiä voimakas motivaatio, kuten metsästä saatu syvä yhteenkuuluvuuden tunne ja rakkaus. Tämä voisi tuoda varsinkin suomalaisille ymmärryksen metsän pyhydestä, ja näin auttaa kehittämään luontoa suojelevaa elämänmuotoa tarkemmin. (Kainulainen 2007, 180.)

3.2 Seurakunnan ympäristökasvatus ja Ylivieskan seurakunnan ympäristödiplomi

Kirkon ympäristödiplomi perustettiin vuonna 2001. Sitä ennen toteutettiin Suomen evankelisluterilaisen kirkon ympäristöprojekti 1999-2001, koska kirkko oli jäänyt jälkeen muista toimijoista ympäristöasioissa. Projektissa suunniteltiin ympäristödiplomi. Projektin aikana todettiin muun muassa, että seurakunnan johdon sitouttaminen ympäristöjärjestelmään on tärkeää ja tukee seurakuntaa ympäristövastuun kantamisessa. (Sipiläinen 2010, 32-33.) Ylivieskan seurakunta on hakenut ympäristödiplomin kaudelle 2014-2018 sillä edellinen diplomi on vuodelta 2005 (Ainasoja 2014, 7).

Kirkon ympäristödiplomi haluttiin rakentaa realistiseksi ja toimivaksi, jotta jokainen työmuoto tuntisi sen omakseen. Ympäristödiplomin tuli myös vastata jokaisen seurakunnan omiin kysymyksiin. Seurakuntien päätarkoitus ei ole ympäristövastuu, mutta ympäristöasioista välittäminen ja niiden huomioon ottaminen, tukee merkittävästi muuta työtä. (Sipiläinen 2010, 33.) Lisäksi diplomi lisää seura-

kunnan uskottavuutta ympäristöasioissa. Nykyään ymmärretään, että seurakunnan yksi perustehtävistä on luomakunnan suojeleminen. Ympäristötyön ei tulisi olla sellaista, josta voidaan tiukkoina aikoina luistaa, vaan sellaista, mistä pidetään tiukasti kiinni. (Kirkon ympäristödiplomin käsikirja 2012, 15.) Seurakunnan kannotot, puheet ja opetukset otetaan huomattavasti todesta huomattavasti useammin, jos seurakunta on ensin tehnyt oman osuutensa kunnolla (Sipiläinen 2014, 74). Seurakunnan esimerkki on voimakas, koska teot opettavat ja ovat uskottavampia kuin sanat. Seurakunnan monet erilaiset työalat mahdollistavat ympäristön huomioon ottamisen hyvin. Seurakunta on työpaikka, joka kohtaa joka ikäryhmän, siksi se on hyvä paikka kertoa myös ympäristöasioista. Ylivieskan seurakunta on huomionnut diplomissaan jokaisen työalan, mikä varmasti tehostaa myös ympäristökasvatusta (Ainasoja 2014, 12).

Kirkon ympäristödiplomi noudattaa virallisten laatujärjestelmien periaatteita: suunnittele, tee ja tarkista. Paikalliset olosuhteet on myös otettu huomioon järjestelmään rakennetulla runsaalla valinnaisuudella. Diplomissa on perusasioita, joita jokaisen tulee täyttää. Ympäristödiplomia on päivitetty kahdesti, vuosina 2005 ja 2012. Ympäristödiplomin hakuprosessiin on sitoutettu seurakunta, hiippakunta ja kirkkohallitus, jotta diplomi olisi uskottava ja sitouttava työntekijöiden näkökulmasta. (Sipiläinen 2010, 33.) Kirkon ympäristödiplomi on rakennettu hyvällä tavalla: toisaalta ympäristödiplomi on hyvin virallinen sekä huolellisesti mietitty ja suunniteltu, mutta toisaalta hyvin joustava ja seurakuntakohtainen. Lisäksi se, että diplomin saa vain tietylle aikakaudelle, lisää ympäristöasioiden suunnittelua ja säännöllistä tarkistusta. Näin ympäristödiplomi sitouttaa ja velvoittaa työntekijöitä, eikä unohdu puolen vuoden päästä myöntämisestä.

Seurakunnalla on oltava ympäristökasvatussuunnitelma, jotta voisi saada ympäristödiplomin. Ympäristökasvatussuunnitelman tulisi kattaa jokainen työala. Kas-

vatus on monimuotoista elinikäistä oppimista, eikä ainoastaan lapsi-, varhaisnuorisoi- tai nuorisotyön asia. Ympäristökasvatuksen näkökulmasta jokainen työntekijä, luottamushenkilö ja seurakuntalainen ovat ympäristökasvattajia. (Kirkon ympäristödiplomin käsikirja 2012, 45.) Tämä on mielestäni suuri voimavara, kun kaikki seurakuntaan kuuluvat ihmiset on nimetty ympäristökasvattajiksi. Samalla tämä osoittaa sen, ettei ympäristöystävällinen eläminen ole vaikeaa ja haastavaa. Ihan jokainen pystyy siihen iästä, koulutuksesta ja työpaikasta riippumatta.

Seurakunnan ympäristökasvatussuunnitelma on hyvin yksityiskohtainen ja käytännönläheinen. Suunnitelmaan tulee kirjata jokaisen työalan tavoitteet sekä keinot, joilla tavoitteisiin päästään (Kirkon ympäristödiplomin käsikirja 2012, 45-48). Ylivieskan ympäristökasvatussuunnitelma on toteutettu läpäisyperiaatteella. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen työntekijä ja luottamushenkilö on ympäristökasvattaja. Ylivieskan seurakunta on myös sopinut, että työaloittain laaditaan ympäristökasvatustavoitteet aina vuodeksi eteenpäin ja tavoitteet liitetään toimintasuunnitteluun mukaan. (Ainasoja 2014, 21.) Tämä tukee ajatusta siitä, että ympäristökasvatus on jokaisen tehtävä. Jokaisen työalan työntekijät ovat joutuneet pohtimaan omaa työtänsä ja miettimään, millaisia tavoitteita heidän työnsä kautta voitaisiin saavuttaa.

Ympäristökasvatuksen tulisi olla myös ajankohtaista ja kohderyhmää huomioivaa. Turha enää opettaa asioita, jotka jo useimmat osaavat ja tekevät, sillä opettamiseen käytetyn ajan voi käyttää paremmin. Voidaan esimerkiksi kertoa ajankohtaisista aiheista, jos on menossa vaikka Reilun kaupan viikko tai jos jossain päin maailmaa on ollut iso katastrofi. Tähän sopiva apuväline on ympäristökasvatuksen vuosikello. Sen pohjana on kirkkovuosi ja siihen on lisätty ympäristökasvatuksellisia aiheita ja tapahtumia. (Kirkon ympäristödiplomin käsikirja 2012, 46.) Myös Ylivieskan seurakunnan ympäristödiplomissa kehoitetaan suunnitteluvaiheessa pitämään

vuosikelloa mukana (Ainasoja 2014, 21). Myös minulle annettiin yhdeksi ideaksi tämä kyseinen vuosikello.

Ympäristödiplomin taustalla vaikuttavat avainsanat: kiitollisuus, kunnioitus ja kohtuus. Koska ympäristökysymykset eivät ole pelkästään teknisiä, vaan myös moraalisia ja eettisiä, on kysymys pohjimmiltaan ihmisen suhteesta luontoon ja Jumalaan. Nämä sanat nousevat ympäristödiplomin teologisista lähtökohdista. Kiitollisuus luonnosta ja luonnossa olemisesta, kunnioitus kolmiyhteistä Jumalaa ja Hänen armoaan kohtaan sekä kohtuus elämänvalinnoissa. Nämä kolme ovat ympäristödiplomin tärkeimmät hengelliset ja teologiset lähtökohdat. (Kirkon ympäristödiplomin käsikirja 2012, 14-15.) Nämä kolme sanaa kulkivat myös opinnäytetyössäni koko ajan mukana ja olivat polun suunnitteluvaiheessa hyvin tärkeitä. Voisi sanoa, että kiitollisuus, kunnioitus ja kohtuus ovat myös Hiljaisuuden polun avainsanoja.

4 SPIRITUALITEETTI

Spiritualiteetti on käsitteenä hyvin moniulotteinen ja hankala määritellä. Se on subjektiivinen, vakiintumaton ja liukuva. Spiritualiteetista puhutaan yleensä rukouksen, mietiskelyn ja ihmisen sisäisen uskonnollisen elämän kuvaamisen yhteydessä. Keskeisintä, mitä spiritualiteetissa pohditaan, on uskon harjoittaminen sekä uskossa elämisen kysymykset. Spiritualiteetti voidaan suomentaa ”hengellinen elämä”. (Kotila 2003, 13.) Spiritualiteetin ”spiritus” viittaa myös henkeen. Spiritualiteetti liittyy Pyhän Hengen toimintaan ja tähtää elämään Hengen voimassa ja sen yhteydessä. Samalla se viittaa myös ihmisen henkeen, jonka kautta ihminen elää suhteessa Jumalaan. Spiritualiteetti voidaan kääntää myös ”ihmisen mietiskelevää antautumista Jumalalle”. (Kotila 2007, 148.) Spiritualiteetti on Kotila mukaan siis henkilökohtainen asia. Mitä se onkin, jos puhutaan uskon harjoittamisesta ja siitä, miten yksittäinen ihminen mietiskelee tai kohtaa Jumalan. Kuitenkin henkilökohtaisissakin asioissa on jokin ulottuvuus, joka ulottuu ihmisen ulkopuolelle ja toisiin ihmisiin.

Raunio puolestaan määrittelee spiritualiteetin enemmän teologisen keskustelun kautta. Spiritualiteettia on tarkasteltu teologisessa keskustelussa kahdesta näkökulmasta. Joko sitä tarkastellaan yleisinhimillisenä uskonnollisena ilmiönä tai keskustellaan Pyhän Hengen tehtävästä ihmisen elämässä. (Raunio 2003, 13.) Molemmat viittaavat Pyhään Henkeen määritelmässään. Eli spiritualiteetilla on rooli Pyhän Hengen toiminnassa. Yleensä suomalainen uskonnollisuus selitetään hyvin henkilökohtaiseksi kokonaisuudeksi, josta jokainen on itse vastuussa.

Hengellinen ohjaus ja oman spiritualiteetin löytäminen nousevat kaipauksesta löytää omassa ajassamme elävä hengellisen elämän virta (Kotila 2007, 147). Varmasti jokainen ihminen kaipaa jonkinlaista hengellisyyttä ympärilleen. Edes pien-

tä hetkeä, jolloin voi vain ajatella omia asioitaan. Nykyään on tarjolla paljon erilaisia vaihtoehtoja, joista saa valita mieleisensä. Joskus oman paikan ja tavan löytämiseen tarvitsee apua ja ohjausta, joskus sen löytää ihan itse.

Uskonelämän harjoittamisessa uskon ja elämän yhteys on erittäin tärkeää. Näin spiritualiteetti ei jää vain yksilön sisäiseksi asiaksi, vaan sillä on samalla toiminnallinen, yhteisöllinen, globaali ja kosminen ulottuvuus. Yhteisöllinen ulottuvuus on sekä tässä hetkessä lähimmäisen huomioon ottamista että liittymistä traditioon, joka ylittää sukupolvien väliset rajat. (Kotila 2007, 150.) Kristillisyydessä uskon harjoittamisen traditioita ovat jumalanpalvelukset ja rukoukset. Isä meidän –rukousta kristityt ovat rukoilleet Jeesuksen ajasta asti. Jumalanpalveluksissa on paljon Kotilan kuvaavaa yhteisöllistä ulottuvuutta. Toisaalta kristityt jumalanpalveluksessa osallistuvat vanhaan traditioon, jota on luultavasti hieman muuteltu historian aikana. Toisaalta kristityt istuvat tai seisovat vierekkäin ja rukoilevat omaa rukoustaan Jumalalle ja antavat toisilleen tilaa.

4.1 Hiljaisuus spiritualiteetissa

Hiljaisuus on spiritualiteetissa tärkeää. Jeesus itse vetäytyi hiljaisuuteen rukoilemaan ja kehotti myös opetuslapsiaan samaan. Hänen piti välillä lähteä ihmisjoukosta hiljaisuuteen, josta hän palasi uudelleen ihmisten keskelle, auttamaan ja kohtaamaan lähimmäisenrakkauden takia. Hiljaisuudessa rukoilemisessa on kyse Jumalan palvelemisesta ja vanhurskauden todeksi elämisestä. Tämä kehoitus on ajankohtainen nykyäänkin, sillä se tiivistää nykyihmisen yksityis- ja työelämän paineet. (Häyrynen 2003, 302-303.) Eräällä rippikoululeirillä pohdimme, osaavatko ihmiset nykyisin olla hiljaa ja yksin. On niin helppoa pitää jotain ääntä koko ajan, esimerkiksi joka paikassa voi ottaa puhelimen taskusta, laittaa kuulokkeet korville

ja kuunnella musiikkia. Nykyisin ei tarvitse kuunnella hiljaisuutta, jos ei itse halua.

Hiljaisuudessa ei pääse itseään pakoon. Hiljaisuudessa sekä arjen tapahtumat että hiljaisuudesta nousevat kysymykset valtaavat mielen. Näistä voi tehdä tärkeitä huomioita ja löytää syyn ja seurauksen yhteyksiä, joita ei ole ennen huomannut ajatella. (Häyrynen 2003, 304.) Hiljaisuudella on myös fyysisiä vaikutuksia. Hiljaisuudessa mietiskely tai rukoilu saattaa johtaa fyysiseen rentoutumiseen. Tässä keho rentoutuu, sydämen lyöntitiheys ja verenpaine laskee, hengitysnopeus hidastuu sekä hapenkulutus alenee. Lisäksi fyysinen rentoutuminen auttaa keskittymään, esimerkiksi rukoilemiseen. (Vainio 2009.) Monta kertaa olen huomannut, että jokin vaikea matikan kotiläksy tai ihmissuhdeongelma on ratkennut keskellä yötä yhtäkkiä. Varmasti hiljaisuudella on jotain vaikutusta asian kanssa.

Erään teorian mukaan tarve hiljaisuudelle on erityisesti silloin, kun eletään historian suuria muutosajkoja. Tarvetta hiljaisuudelle oli siis esimerkiksi kun 300-luvulla Rooman valtakunta hajosi ja samalla siirryttiin antiikista keskiaikaan, tai 1500-luvulla, kun reformaatio aiheutti kuohuntaa yhteiskunnassa. Yksi murrosaika on nyt 2000-luvulla, jolloin informaation ennennäkemätön lisääntyminen luo tarvetta hiljaisuuteen. Kirkon tuleekin antaa tilaa hiljaisuudelle ja rauhoittumiselle, eikä ainoastaan jakaa uskonnollista informaatiota. Ihminen osaa ja voi tarkastella itse elämäänsä ja tunnistaa Jumalan vaikutuksen siinä. (Rissanen 1998, 303-305.) Kuten jo aikaisemmin mainitsin, ihmisen ei tarvitse kuunnella hiljaisuutta, jos ei itse sitä halua. Mutta jonkun on hyvä näyttää ja opettaa, kuinka ollaan hiljaa, tai ainakin antaa siihen mahdollisuus ja näyttää sopiva paikka.

4.2 Luonto spiritualiteetissa

Luonto on aina ollut lähellä suomalaisuutta. Jumalan läsnäolo luonnossa merkitsee paluuta kokemaan luonto pyhänä. Tällä tavalla voidaan varjella luomakunnan tiettyä koskemattomuutta. Jumalan Henki ihmiselle yhtä välttämätön kuin hengitys. Suomalaisen kristillisyyteen mahtuu, ja tulee kuulua, sekä Jumalan kohtaaminen luonnossa että ehtoollispöydässä. (Kainulainen 2010, 73-74.) Suomessa luonto on osa kulttuuria, Suomea kuvataan tuhansien metsien ja järvien maana. Ja tämän huomaa katukuvastakin. Vaikka Suomessa on kaupunkikeskittymiä, on joka paikassa usein ainakin yksi puu tai pensas. Suurissa kaupungeissa, kuten Helsingissä tai Oulussa, ei tarvitse kauan ajaa, kunnes löytää metsän. Pienillä paikkakunnilla metsän näkee jo keskustasta asti.

Suomalaiseen perinteeseen on kuulunut luonnon näkeminen pyhänä. Samalla perinteessä on ollut luontoon hyvin kokonaisvaltainen suhde. Vaikka luonto on usein vaarantanut suomalaisten selviytymisen, on silti luontoon koettu ensisijaisesti yhteenkuuluvuuden tunnetta. Eräs tärkeä tunne on pyhyiden taju. Pyhyiden taju näkyy koskemattomuuden ja kunnioittamisen vaatimuksena, joka rajoittaa ihmisen oikeutta koskea ja kajota maahan, veteen, puihin tai eläimiin. Pyhyiden tajuun liittyy myös kyky kauneuden aistimiseen ja ihmettelyyn. (Kainulainen 2007, 168-169.) Mielestäni pyhyiden tunne tulee siitä, että jokin on kaunista ja ihmeellistä, eikä sitä voi selittää. Luonto on mielestäni sellainen. Nykyään pystytään jo hyvinkin pikkutarkasti kertomaan, minkälainen rooli jokaisella luontokappaleella on, mutta silti kokonaisuus hämmentää ja kummastuttaa yhä. Tästä tunteesta pitäisi pitää kiinni ja sitä pitäisi ylläpitää ja jopa ehkä markkinoidakin.

Metsä on monelle pyhän kohtaamisen ja rauhoittumisen paikka. Vasta metsässä levoton mieli rauhoittuu. Tämän takia metsällä on suomalaiselle taloudellisten

arvojen lisäksi myös henkisiä ja hengellisiä arvoja. Näitä arvoja tulisi pitää esillä ja tärkeinä. Kainulainen esittelee uuden käsitteen ”metsämystiikka”. Sen mukaan suomalaisten hyvinvointi on metsästä huomattavasti moniulotteisemmin riippuvainen kuin pelkästään taloudellisesti. Sen takia on hyvin lyhytnäköistä kaventaa metsän moninaisuutta nykyisen sukupolven vuoksi, vaikka metsän tarjoamaa työtä tarvitaan edelleen. Kainulaisen mukaan metsä on syvimmissä olemuksessaan kuin kirkko, pyhä ja koskematon. (Kainulainen 2007, 175-176.)

Kristinuskon esikuvana on Jeesus. Raamatussa kerrotaan, kuinka Jeesus rukoili. Hän rukoili usein ja yleensä yksin ja hyvin usein ulkona, esimerkiksi autiomaassa, vuorella tai puutarhassa. (Matt. 5:1; Mark. 1:35; Luuk. 5:16.) Joten ulkona oleminen, rukoilu hiljaisuudessa ja luonnon keskellä oleminen, tekee ihmiselle ja ihmisen Jumala-suhteelle hyvää. Ehkä luonnon moninaisuuden tutkiminen samalla antaa voimia uskoon ja herättää kunnioitusta Jumalaa kohtaan.

5 HILJAISUUDEN POLKU

Sakastin sivuilla hiljaisuuden polku määritellään paikaksi, joka on tarkoitettu hiljaisuudelle ja pysähtymiselle, esimerkiksi ohjattu luontopolku. Hiljaisuuden polku voisi kulkea myös kaupungin vilinässä, muistuttamassa hiljentymisen ja pysähtymisen tärkeydestä. Hautausmaa on myös hyvä paikka hiljaisuuden paikaksi. Hautausmaalla ihminen käy läpi suuria tunteita, kuten menetystä ja ymmärtämättömyyttä. Elämän rajallisuuden edessä hengellisyys on tärkeää. (Hiljaisuuden polku 2015.) Mielestäni tällainen hiljaisuuden polku on hyvä tapa opetella hiljaisuutta. Polulla on jokin opaste, joka herättää ajatuksia. Tällä tavalla voi oppia pohtimaan asioita hiljaisuudessa. Aiemmin kerroin, että hiljaisuus voi olla hankalaa tai vaikeaa löytää varsinkin kaupungissa, jossa on koko ajan ääntä. Luonnossa on usein hiljaista, mutta ei ikinä täysin äänetöntä. Luonnossa hiljaisuuden oppiminen on helppoa, ja siitä on hyvä jatkaa esimerkiksi hiljaisuuden riitteihin.

Kirkon ympäristödiplomien käsikirjassa hiljaisuuden polun määritelmä on tarkempi kuin Sakastin sivulla. Polun tulee olla alue, joka on rauhoitettu hiljentymiseen. Lisäksi paikan tulee olla luonnossa. Se voi olla esimerkiksi metsä, järvenranta, pieni saari, niemennokka, suo tai kallion laki. Pääasia on, että paikan tulee olla mietiskelyyn, luonnon kuunteluun, ympäristön ja olemassaolon pohdintaan sekä rukoukseen sopiva. (Kirkon ympäristödiplomien käsikirja 2012, 55.) Ympäristödiplomissa korostetaan enemmän hiljaisuuden polun luonnon läheisyyttä ja luonnon läsnäoloa ihmisen hiljentymisessä. Sakastin sivuilla korostetaan hiljentymistä. Paikalla ei ole väliä, kunhan hiljentyminen onnistuu.

Mitään suuria ihmisen rakennelmia ei tarvita. Portti, taulu tai risti riittävät hyvin. (Kirkon ympäristödiplomien käsikirja 2012, 55.) Tästä johtuen hiljaisuuden polku on edullinen rakentaa. Ainut, mitä hiljaisuuden polun tekeminen vie, on aikaa.

Hiljaisuuden polun määritelmät antavat seurakunnille suuren valinnanvapauden. Seurakunnat pystyvät sijoittamaan ja rakentamaan hiljaisuuden polun sinne, minne kyseiselle seurakunnalle parhaiten sopii. Koska polulle ei tarvitse mitään suuria rakennelmia, on polun pystyttäminen nopeaa ja helppoa. Huittisissa hiljaisuuden polun paikaksi on valittu hautausmaa. Huittisten vanhan kirkon ympäristössä on kaunis hautausmaa, jonne on sijoitettu neljä rukousta, yksi jokaiseen ilmansuuntaan. Rukoukset tuovat esille ihmiselämän eri puolia. (Hiljaisuuden polku 2015.) Tampereen seurakunta on rakentanut polun kaupunginosaan. Polkuja on kaksi, toinen on puolen kilometrin mittainen ja toinen kaksi kilometriä. Polun tueksi on laadittu kartta, johon on merkitty hiljaisuuden paikat sekä ajatuksia, joita voi kyseisellä paikalla pohtia. (Hiljainen polku Viinikassa 2015; Viinikan puiston kartta 2013.) Valitettavasti en päässyt mihinkään hiljaisuuden polulle paikan päälle, mutta näistä kahdesta oli hyvin kirjoitettua ohjeistusta. Näiden ohjeiden pohjalta lähdin suunnittelemaan Ylivieskan seurakunnan Hiljaisuuden polkua.

Ylivieskan Hiljaisuuden polku on kuitenkin osa ympäristödiplomia, joten ympäristödiplomien määritelmä piti toteuttaa. Polun sijainniksi sopi hyvin Ylivieskan seurakunnan leirikeskus Törmälä. Törmälässä on ennestään luontopolku sekä pieni lampi, jonka ympärillä kiertää useita polkuja.

5.1 Hiljaisuuden polun sijainti

Paikaksi pyydettiin Törmälää, siellä olevien metsien ja leirikeskuksen vuoksi. Leirikeskusta käytetään varmasti runsaasti. Törmälän metsissä on myös muita kävijöitä. Hiljaisuuden polku toivottavasti lisää metsän käyttöä.

Toukokuussa 2015 pidimme Törmälässä Hannu Jussi-Pekan ja Juha Löytynojan kanssa kaikille työntekijöille avoimen ajankohdan, jolloin olisi voinut tulla suunnittelemaan Hiljaisuuden polulle sopivan paikan. Vaikka ajankohta oli sovittu hyvissä ajoin ja kiinnostusta tuntui keväämmällä olevan, ei paikalle tullut kuitenkaan ketään. Hannukaan ei päässyt paikalle sairastumisen vuoksi. Päätimme Juhan kanssa kuitenkin tutkia metsää ja aluetta. Totesimme, että Törmälän metsät ovat sen verran vaikeakulkuista aluetta, ettei sieltä löydy polulle sellaista kohtaa, joka olisi kaikille hyvä. Polun olisi pitänyt olla sellainen, että se tarjoaisi osallisuuden mahdollisimman monelle, myös liikuntarajoitteisille (Ainasoja 2014).

Päädyn sellaiseen ratkaisuun, että Hiljaisuuden polku tulee konkreettisenä polkuna Törmälän metsään, lähelle leirikeskusta. Lisäksi Hiljaisuuden polun materiaalit, eli pysähdyspaikkojen tekstit ja opas, voidaan lähettää sähköisenä kaikille seurakunnan työntekijöille. Näin jokainen työntekijä voi tulostaa itselleen polun materiaalit ja tarpeen tullen pystyttää rastiradan tyyliä Hiljaisuuden polun, jos Törmälän maasto on osallistujille hankala.

Törmälän leirikeskuksen parkkipaikan nurkalla on portti, josta polku alkaa. Maastossa on selkeä polku, jota pitkin pääsee luontokirkolle, jonka kohdalta puolestaan pääsee metsästä sopivasti takaisin leirikeskuksen pihamaalle. Hiljaisuuden polun ensimmäinen pysähdyspaikka on heti portin jälkeen ja viimeinen on luontokirkon lähetyvillä. Näin polulle tulee luontevat ja tarkat alku- ja lopetuskohdat, eikä kävijälle tule epäselvyyksiä, mistä polku alkaa tai mihin polku päättyy. Loput pysähdyspaikat on ripoteltu näiden kahden väliin sopivin välimatkoin.

Polku sijaitsee hyvin monipuolisessa maastossa. Polulla on ylä- ja alamäkiä, erilaisia puita sekä kasveja ja polku ylittää pari pientä puroa. Polku on varmasti erilainen eri vuodenaikoina, mikä lisää sen käyttömahdollisuuksia. Mittaa polulle tulee

noin 150-200 metriä. Viimeinen pysähdyspaikka luontokirkon lähellä antaa myös tilaisuuden jäädä kirkkoon pohtimaan polun herättämiä ajatuksia. Luontokirkosta voi myös jatkaa matkaa pidemmälle metsään ja esimerkiksi kiertää Törmälän lammen ympäri. Luontokirkossa on myös risti, joka sopii hyvin hiljaisuuden polulle. Lisäksi pidän ajatuksesta, että käytetään jo olemassa olevia asioita. Hiljaisuuden polkua varten ei tarvinnut rakentaa mitään muuta, kuin telineet pysähdyspaikkojen tekstejä varten. Kaikki muu oli jo valmiina Törmälän maastossa.

5.2 Hiljaisuuden polun pysähdyspaikat

Pysähtymispaikkojen määrälle ei ollut toiveita. Pysähdyspaikkojen sisällöstä ei myöskään ollut suuria toiveita, mutta toivomuksena oli, että mukana olisi jotain, mikä tukisi ympäristökasvatusta. Tekstit voisivat myös olla mahdollisimman helposti ymmärrettävissä, eli tekstit eivät voi olla kovin teologisia pohdintatekstejä.

Raamatussa puhutaan paljon luomakunnasta varsinkin Vanhan testamentin puolella. Kaikista tärkeimmät tekstit luomakunnasta löytyy Psalmien kirjasta. Psalmi, jotka kertovat luomakunnasta, ovat aina pohjavireeltään ylistyslauluja. Psalmien maailmankuva ylistää luomakunnan perimmäistä ja hyvää luonnetta. (Hyttinen 2007, 96-97.) Tämän vuoksi pyrin valitsemaan pysähdyspaikoille psalmien tekstejä. Psalmi ovat yleensä myös aika tunnettuja ja helposti lähestyttäviä. Sen vuoksi, että ne ovat pohjimmiltaan lauluja, psalmien sanamuodot ovat sanamuodot hyvin moninaisia ja herättävät paljon mielikuvia.

5.2.1 Jeesus kutsuu hiljaisuuteen

Aikaisemmin mainitsin, että Jeesuskin vetäytyi hiljaisuuteen rukoilemaan. Jeesus vetäytyi ihmisjoukosta ja keräsi hiljaisuudessa voimia kohdatakseen ihmisiä ja kehotti opetuslapsiaan samaan. Näin ollen halusin, että Hiljaisuuden polun ensimmäinen pysähdyspaikka voisi kertoa Jeesuksen tavasta vetäytyä hiljaisuuteen. Tällä tavoin Jeesus ikään kuin itse toivottavaa kävijän tervetulleeksi polulle ja hiljaisuuteen. Kohdaksi valitsin Markuksen evankeliumista 6:30-32.

”Apostolit kokoontuivat taas Jeesuksen luo ja kertoivat hänelle, mitä kaikkea olivat tehneet ja mitä opettaneet. Hän sanoi heille: ”Lähtekää mukaani johonkin yksinäiseen paikkaan, niin saatte vähän levähtää.” Ihmisiä näet tuli ja meni koko ajan, eivätkä opetuslapset ehtineet edes syödä. Niin he lähtivät veneellä mennäkseen autiolle seudulle yksinäisyyteen.” Mark. 6:30-32

Tässä kyseisessä Raamatun kohdassa Jeesus kutsuu opetuslapsensa mukaansa. Polulla Jeesus kutsuu kävijän mukaansa. Kohta myös kuvaa kiirettä ja vilkkautta, jota myös tämän päivän ihmiset kohtaavat.

5.2.2 Earth Hour -kynttilärukous luomakunnan puolesta

Hiljaisuuden polun toivottiin tukevan ympäristökasvatusta. Tämä oli haastavaa, koska Raamatussa ei ympäristökasvatuksellisia näkökulmia ole, lukuun ottamatta luomiskertomuksen kehotusta viljellä ja varjella luomakuntaa. Tämän vuoksi ympäristökasvatuksellista näkökulmaa tuli etsiä jostain muualta.

Ympäristödiplomiin on liitetty ympäristökasvatuksellinen vuosikellopohja, jossa on eri luomakunnan ja ympäristön aiheisia tapahtumia (Kirkon ympäristödiplomin käsikirja 2012, 47). Eri tapahtumista Earth Hour, eli Valon hetki, on tapahtuma, johon suurimmalla osalla on mahdollisuus osallistua esimerkiksi varallisuudesta tai iästä riippumatta. Lisäksi tapahtumaan on helppo osallistua ja se voi toi-

mia ikään kuin siltana haastavimpiin ja enemmän työtä vaativiin tapahtumiin. Earth Hour on maailman suurin tapahtuma, ja sen järjestäjänä toimii WWF. Tapahtumassa sammutetaan turhat valot tunnin ajaksi. Tällä valomerkillä jokainen voi osoittaa huolensa ympäristön puolesta. Earth Hour on yleensä maaliskuussa. (Earth Hour 2015a.)

Seurakunnat ovat myös omalta osaltaan osallistuneet Earth Hour –tapahtumaan. Sakastin nettisivuilta löytyy ohjeita, miten tähän tapahtumaan voi osallistua. Seurakunta voi joko sammuttaa omien mahdollisuuksien mukaan valaistuksen sekä kirkoista että muista toimipisteistä tunnin ajaksi tapahtuman aikaan, tai seurakunta voi järjestää kynttilärūkoushetken. (Earth Hour 2015b.) Myös Ylivieskan seurakunta on tähän tapahtumaan osallistunut ja osallistuu ympäristödiplomin mukaan edelleen. Tapahtuma myös huomioidaan muilla työaloilla, jos ei toimintaa ole juuri tapahtuman ajankohdassa. (Ainasoja 2014, 25.)

Valitsin tähän pysähdyspaikkaan kynttilärūkukseen ehdotettujen päivän rukouksien joukosta sopivan. Päädyin Töölön seurakunnan nuorten laatimaan rukoukseen.

Hyvä Jumala, kiitos koko luomakunnasta!

Anna päättäjille viisautta.

Älä anna meidän olla välinpitämättömiä luonnosta ja ihmisistä.

Opeta meitä elämään sovussa keskenämme ja ajattelemaan toisiamme.

Olemme huolissamme luonnosta ja ympäristöstämme.

Kulutamme liikaa ja olemme itsekkäitä.

Opeta meitä ajattelemaan tekojemme seurauksia, ettemme saastuttaisi ja mieltisimme, mitä ostamme.

Rakas Jumala, kiitos kauniista luonnosta.

Kiitos kaikesta hyvästä, jota olet meille tehnyt.

Kiitos perheestä ja ystävistä.

Kiitos siitä, että sinä pidät huolta meistä ja maailmasta.

Polkua tulee käyttämään monet nuoret, joten halusin, että myös nuorten näkökulma tulisi johonkin kohtaan näkyviin.

5.2.3 Jumalan kantava voima

Tässä vaiheessa polkua kävijä on toivotettu tervetulleeksi, ja hän on lukenut rukouksen luomakunnan puolesta. Tämä seuraava rasti kertoo mistä voisi saada voimaa ja tukea luonnon suojelemiseen ja puolustamiseen. Ekoteologian mukaan Jumala on kaikkialla ja usko Jumalaan on syvin mahdollinen voimanlähde (Kainulainen 2010, 68-69). Lisäksi ekoteologian mukaan vastuun tai velvollisuuden korostamisen sijaan tulisi etsiä motivaatiota. Suomessa sellaisen motivaation voisi saada metsästä. Metsässä voidaan tuntea yhteenkuuluvuutta, joka voisi kehittyä jopa pyhän tuntemiseen metsää kohtaan ja näin löytää syyn suojella luontoa paremmin kuin ennen. (Kainulainen 2007, 180.) Raamatussa on useita kohtia, jotka kertovat ja kuvaavat Jumalan johdatusta. Valitsin kuitenkin Psalmien kirjasta psalmin 32:7-8.

Sinä olet minulle turvapaikka, sinä varjelet minut vaarasta. Riemuhuudot kajahtavat ympärilläni, kun sinä autat ja pelastat.

”Minä opetan sinua”, sanoo Herra, ”minä osoitan sinulle oikean tien. Minä neuvon sinua, katseeni seuraa askeleitasi.” Ps. 32:7-8

5.2.4 Luomakunnan sunnuntai

Jumala on luonut ja ylläpitää koko maailmaa. Hän on kuitenkin antanut ihmiselle tärkeän tehtävän, vastuun luomakunnan huolenpidosta. Ihmisen tehtävä on viljellä ja varjella luomakuntaa. Rukouksissa pyydetään apua luonnolle ja voimia ihmisille, jotta he jaksaisivat tehdä oman osuutensa luomakunnan puolesta. Luomakunnan sunnuntaita vietetään seurakunnan valitsemana sunnuntaina toukokuun ja lokakuun välisenä aikana. (Evankeliumikirja 1999.) Tämä on kirkkovuoden pyhistä luontevin Hiljaisuuden polkuun. Halusin, että polussa olisi kirkkovuosi mukana. Lisäksi ympäristökasvatuksen vuosikellopohjassa oli luomakunnan sunnun-

tai merkitty mukaan (Kirkon ympäristödiplomin käsikirja 2012, 47). Lisäksi Ylivieskan seurakunnassa luomakunnan sunnuntai on vakiinnuttanut paikkansa kirkkovuodessa vuodesta 2005. Sitä vietetään aina juhannusviikonloppuna. (Aina-soja 2014, 22.)

Evankeliumikirjan teksteistä valitsin päivän rukouksen. Halusin polulle toisen rukouksen kynttilärukouksen lisäksi. Yksi rukous olisi voinut jäädä irralliseksi. Nyt rukoukset rytmittävät polun tekstejä.

Rakas taivaallinen Isämme.
 Kiitämme sinua maailmasta,
 jonka olet luonut.
 Kiitämme sen kauneudesta.
 Kiitämme kasveista, eläimistä ja ihmisistä.
 Kiitos, että sinä rakastit tätä maailmaa
 niin paljon,
 että lähetit luoksemme oman Poikasi.
 Me emme osaa elää tahtosi mukaisesti.
 Kiitos, että annat meille anteeksi
 Poikasi Jeesuksen tähden.
 Auta meitä varjelemaan sitä hyvää,
 minkä sinä olet luonut.
 Kuule meitä Jeesuksen nimessä.

5.2.5 Luomakunnan psalmi

Hiljaisuuden polun viimeiselle pysähdyspaikalle halusin psalmin. Näin viimeinen pysähdyspaikka voisi olla paikka, joka kokoaisi kaikki polun aikana mietityttävät ajatukset ja tunteet yhteen. Samalla voisi suunnata ajatuksensa takaisin luomakunnan ihmettelyyn ja arvostamiseen. Kävijä voisi muistaa polulta lähtiessään, miksi luontoa kannattaa suojella. Psalmin jälkeen kävijä voisi jäädä hetkeksi vielä ihmettelemään luontoa ja sen moninaisuutta. Luomakunnan sunnuntain teksteissä päivän psalmina on psalmi 104. Se kuvaa hyvin monipuolisesti luomakuntaa.

Psalmi on kovin pitkä, joten siitä piti valita vain osa. Jakeet 10-14 oli sopiva kokonaisuus. Kyseisessä kohdassa kuvataan vettä, jota on myös runsaasti Törmälän ympäristössä läsnä.

Vuorten rinteille sinä puhkaisit lähteet,
vedet juoksevat puroina ja virtaavat laaksoissa.
Ne juottavat kaikki maan eläimet,
villiaasikin saa sammuttaa janonsa.
Niiden äärellä asuvat taivaan linnut
ja visertävät lehvissä vesien partailla.
Sinä juotat vuoret korkeuksien vesillä,
ja maa kantaa sinun töitteesi hedelmää.
Sinä kasvatat ruohon karjaa varten
ja maan kasvit ihmisen viljeltäviksi,
että hän saisi leipänsä maasta. Psalmi 104:10-14

Psalmi kuvaa Jumalan luomistyötä ja Hänen rooliaan siinä. Psalmi kuvastaa luomakunnan hienoutta ja samalla muistuttaa, että Jumala on luonut sen. Hiljaisuuden polulla kävijä saa varmasti rohkaisua tästä psalmista. Kaikista teksteistä tämä on monipuolisin. Jokaiselle kävijälle jää tästä tekstistä erilaisia mielikuvia ja ajatuksia.

6 HILJAISUUDEN POLUN OPAS

Opinnäytetyön puolivaiheilla pidimme työntekijäkokouksen, jossa kävimme läpi pysähdyspaikkojen tekstit. Silloin heräsi idea pienestä oppaasta. Tällainen polku voi hyvinkin jäädä kertakäyttöiseksi tai irralliseksi kokonaisuudeksi, esimerkiksi leirillä, jos sitä ei sidota leirin muihin tapahtumiin tai polun käyttäminen tuntuu vaikealta. Minusta myös tuntuu, etteivät nuoret tai lapset tätä itsenäisesti ala kiertämään kovin helposti. Tarvitaan siis jonkinlainen opas, jossa olisi ehdotuksia ja vinkkejä, kuinka polusta saisi kerta toisensa jälkeen uutta irti.

Oppaasta ei tullut sen tarkempia toiveita. Sain vapaasti suunnitella ja kehittää sen. Oppaassa näkyy minun tapani työskennellä. Oppaan toiminnalliset harjoitteet ovat minun kokemuksieni pohjalta tehtyjä, ja siellä on harjoitteita, joita olen itse tehnyt toisen opastuksella, sellaisia joita olen itse teettänyt ja myös sellaisia, joita ei ole kokeiltu käytännössä. On mahdollista, että osa näistä harjoitteista löytyy jostain kirjasta, mutta tähän olen koonnut ne minun omista muistikuvistani. Ideana ei ole antaa valmiita pohjia ja kaavoja, vaan ideoita, joiden pohjalta työntekijä voi koota, esimerkiksi hartauden tai oppimishetken.

Sain työntekijäkokouksessa sellaisen käsityksen, että opasta kaivattaisiin erityisesti varhaisnuoriso- ja nuorisotyöhön. Näiden kahden pohjalta olenkin koonnut harjoitteita. Varsinkin varhaisnuorille suunnatut harjoitteet (LIITE 2/4) ovat helppoja, joten niitä voi soveltaa esimerkiksi pienten lasten tai perheiden kanssa toimimiseen. Nuorille suunnatut harjoitteet (LIITE 2/7) ovat mielestäni sen verran haastavia ja helposti muunneltavissa, että niitä voi käyttää aikuistenkin kanssa.

Varsinkin varhaisnuorille suunnatuissa harjoitteissa olen pyrkinyt miettimään tapoja, joilla voisi antaa lapselle merkittävän luontokokemuksen. On haastavaa teh-

dä todennäköisesti tutusta polusta varhaisnuorille uusi ja mielenkiintoinen. Palmerin puun pohjalta yritin koota jokaiseen harjoitteeseen jotain, jolla varhaisnuoret voisivat oppia uusia tapoja toimia luonnon puolesta, ja joiden avulla varhaisnuoret oppisivat toimimaan luonnossa (Cantell & Koskinen 2004, 68-69).

Varhaisnuorille harjoitteiden keksiminen oli helppoa, lapset lähtevät niihin yleisesti ottaen aika innokkaasti mukaan, kunhan ohjaaja on asiasta innostunut. Nuorille oli haastavampaa keksiä sopivia harjoitteita. Nuoret ovat jo vanhempia, joten heille metsässä liikkuminen herättää usein vahvempia ajatuksia ja tunteita kuin lapsille. Lisäksi nuoret osaavat liikkua yksin, ja heidät uskaltaa päästää yksin hiljaisuuden polulle. Nuoret varmasti osaavat käyttäytyä polulla niin kuin ohjeistetaan. Näin ollen suurin osa polun harjoitteista ovat itsenäisiä, mutta lähes jokaisen saa koottua koko ryhmän kanssa polun jälkeen.

7 TOIMINNAN KUVAUS JA ARVIOINTI

Opinnäytetyön prosessi lähti liikkeelle keväällä 2014. Vastasin silloin sähköpostiin, joka koski ideaa tehdä opinnäytetyö Hiljaisuuden polusta. Minua on aina kiinnostanut luonto ja ulkona liikkuminen. Hiljaisuuden polun käsite tuntui alkuun oudolta. Ylivieskan seurakunnalla ei ollut aikataululle vaatimuksia, joten sovittiin, että palaan asiaan talvella 2015, jolloin minulla olisi enemmän aikaa työstää opinnäytetyötä. Jo tuolloin kevään sähköpostien aikana selvitin tarkemmin sitä, minkälainen hiljaisuuden polku yleensä on. Sain siis paljon aikaa työstää ideaa sekä pohtia erilaisia näkökulmia.

Tammikuussa 2015 pidimme johtavan seurakuntamestarin Hannu Jussi-Pekan kanssa ensimmäisen palaverin koskien Hiljaisuuden polkua. Silloin sovittiin opinnäytetyön suunnittelun aikataulu ja polun tavoitteet. Sain silloin myös toiveita ja suuntaviivoja, millainen polun olisi lopulta oltava. Mielestäni palaveri oli molemmin puolin antoisa, koska Hannu ei ollut alkuperäisen idean esittäjä, ja sen vuoksi pystyimme molemmat esittämään ideoita ja samalla ajatuksia, minkälainen polun pitäisi olla ja mitä siinä olisi hyvä ottaa huomioon. Palaverissa sovittiin myös, että otan yhteyttä kun pysähdyspaikkojen tekstit ovat valmiita.

18.3.2015 pidimme kaikille työntekijöille avoimen tilaisuuden, jossa käytiin pysähdyspaikat (LIITE 1) läpi. Työntekijöitä tuli paikalle enemmän kuin odotin. Paikalla oli viidentoista työntekijän lisäksi työelämäohjaajani Hannu Jussi-Pekka. Sain ensin esitellä Hiljaisuuden polun yleisesti ja sen jälkeen kävin pysähdyspaikat yksitellen läpi. Luin tekstit ja kerroin, miksi olen valinnut juuri kyseiset tekstit. Kaikki tekstit luettuani keskustelimme työntekijöiden kanssa tekstien sopivuudesta sekä polun sijainnista. Palaute oli kannustavaa ja positiivista. Heidän mielestään tekstit olivat hyviä, selkeitä ja monipuolisia. Ainoastaan toisen pysähdyspaikan

(LIITE 1/2) tekstiä hieman mietittiin, voisiko se olla mahdollisesti ylivieskalaisten nuorten tekemä. Työntekijät ottivat hiljaisuuden polun innokkaasti vastaan. Työntekijät pohtivat, että toimivatko tekstit pysähdyspaikoilla itsenäisesti, vai liitetäänkö niihin jonkinlaisia kysymyksiä tai tehtäviä. Tätä pohdin aikaisemminkin paljon. Päätimme kuitenkin, että pelkkä teksti on parempi. Kysymykset tai tehtävät tekevät polun nopeasti kertakäyttöiseksi. Työntekijät ehdottivat kuitenkin, että tekisin pienen oppaan, joka sisältäisi mahdollisesti tällaisia kysymyksiä ja tehtäviä, joiden avulla Hiljaisuuden polkua voisi käyttää useamman kerran. Tilaisuuden päätteeksi sovittiin alustavasti, että keväämmällä olisi toinen suunnittelutilaisuus Törmälässä, jossa katsottaisiin polun sijaintia tarkemmin.

18.5.2015 oli Törmälässä käymisen vuoro. Tapahtumasta lähetettiin työntekijöille avoin kutsu. Jostain syystä paikalle ei tullut yhtään työntekijää. Paikalle tuli ainoastaan Juha Löytynoja, jonka kanssa olin aiemmin sopinut, että hän tulisi esittelemään Törmälän alueita. Päätimme kuitenkin katsoa Hiljaisuuden polun paikkaa silloin, koska olin sillä hetkellä Vaasassa kesätöissä, ja Törmälän alueella vierailu oli sen vuoksi haastavaa. Toivoin sen takia, että matka Ylivieskaan ei olisi aivan turha. Sanoin Juhalle ja myöhemmin sähköpostissa Hannulle, että jos jollekin työntekijälle tulee myöhemmin parempi idea polun sijainnista, niin sen voi sitten vaihtaa. Olisin halunnut, että paikalla olisi ollut jokunen työntekijä, jotka käyttävät työssään Törmälää. Näin polun olisi saanut sellaiseen paikkaan, joka heille olisi sopinut ja se olisi mahdollisesti lisännyt polun käyttöä.

Käveltyämme Juhana kanssa hetken metsässä, totesimme molemmat, että Törmälän metsä on todella hankala liikuntarajoitteisia ajatellen. Pitäisi keksiä jokin toinen keino ottaa liikuntarajoitteiset huomioon. Törmälän maasto on muuten todella hyvä hiljaisuuden polkua ajatellen. Törmälä sijaitsee sen verran kaukana isoista autoteistä, ettei auton ääniä kuulu metsään. Lisäksi maasto on mielestäni sopivan

monipuolista. Olin tulostanut itselleni pysähdyspaikkojen tekstit ja lueskelin niitä mahdollisilla pysähdyspaikoilla. Näin sain jotain käsitystä, sopisivatko tekstit oikeasti tuohon ympäristöön. Kokeilu tuntui hieman hölmöltä, mutta auttoi. Kokeilun jälkeen tuli varmempi olo tekstien toimivuudesta.

Hiljaisuuden polun oppaan tekeminen oli nopeaa. Koska kohderyhmäksi valikoitui vain varhaisnuorisotyö ja nuorisotyö, niin omasta kokemuksesta nousevia harjoitteita löytyi tarpeeksi paljon. Oppaan tavoitteena oli kuitenkin vain inspiroida työntekijöitä Hiljaisuuden polun monipuolisuudesta, eikä antaa yksityiskohtaisia ja valmiita hartauksia tai oppihetkiä. Oppaan avulla pystyin myös lisäämään Hiljaisuuden polun ympäristökasvatuksellista puolta. Ainut, mikä jäi hieman harmitamaan, oli palautteen puute. Aikataulu oli sen verran kiireinen ja tiivis, että minulla ei ollut tilaisuutta kokeilla opasta ja polkua paikan päällä.

Kehittämistehtäviä mietin jokaisen työvaiheen aikana. Halusin, että Hiljaisuuden polku ja opas vastaisivat kehittämistehtäviä mahdollisimman hyvin. Mielestäni onnistuin tässä hyvin. Hiljaisuuden polusta tuli moniulotteinen ja jokainen kävijä voi kokea sen eri tavalla. Tällä tavoin Hiljaisuuden polku tukee ihmisen spiritualiteettia. Lisäksi tekstien yksinkertaisuus ja monipuolisuus takaa sen, että jokaiselle löytyy teksteistä varmasti jotain tuttua ja turvallista, mutta tekstit myös haastavat pohtimaan. Tekstien monipuolisuus myös kutsuu kävijän uudelleen polulle. Ensimmäisellä kerralla kaikki tekstit eivät varmasti jää mieleen, joten polulle voi palata uudestaan ja tekstit saattavat herättää uusia ajatuksia. Mielestäni myös luonto itsessään on monipuolinen ja erilainen jokaisena päivänä, joten sekin tuo polkuun lisää monipuolisuutta. Työntekijöiden hartaudet, jotka sisältävät jonkin harjoitteen oppaasta ja Hiljaisuuden polun käyttämisen, tukevat varmasti ihmisen spiritualiteettia.

Toisena kehittämistehtävänä oli ympäristökasvatuksen huomioon ottaminen. Varsinkin Hiljaisuuden polun ympärille kehitelty opas, tukee tätä kehitystehtävää. Varsinkin lasten ja nuorten kanssa polun ympärille voi kehitellä ympäristökasvatuksellisia harjoitteita ja kysymyksiä. Polku yksinään ei välttämättä toteuta ympäristökasvatusta. Hiljaisuuden polku lähinnä rohkaisee ja antaa paikan luonnossa hiljentymiselle, mikä voi joillekin ihmisille antaa merkittävän luontokokemuksen. Merkittävät luontokokemukset ovat tärkeitä ympäristökasvatuksessa, mutta yksinään ne eivät riitä. Hiljaisuuden polku myös suunniteltiin ympäristö huomioon ottaen. Itse yritin välttää esimerkiksi pysähdyspaikkojen tekstien turhaa tulostamista, ja esimerkiksi Hiljaisuuden polun materiaalit toimitetaan jokaiselle työntekijälle sähköisesti, joten jokainen saa tulostaa vain ne tekstit jotka kokee tarpeelliseksi. Lisäksi polun sijainnissa otin huomioon jo olemassa olevat Törmälän rakennelmat, kuten luontokirkon. Ainoat, mitä tätä polkua varten on rakennettu, ovat pysähdyspaikkojen teksteille tehdyt telineet. Mielestäni spiritualiteettiin liittyvä kehitystehtävä täyttyi paremmin kuin ympäristökasvatukseen liittyvä.

Ylivieskan seurakunnan kanssa työskentely oli helppoa. Varsinkin työelämäohjaajani Hannu Jussi-Pekka oli mukava ja hänen kanssaan oli helppo työskennellä. Hän ymmärsi hyvin, että muut opintoni saattavat jossain välissä hidastaa Hiljaisuuden polun tekemistä. Samalla hän myös ymmärsi palautteen tärkeyden, ja hän kommentoi hyvin jokaista työvaihetta. Vaikka alustavan lupauksen ja lopullisen sopimuksen tekemisen välissä oli melkein vuosi, opinnäytetyö sujui hyvin. Mielestäni tuon vuoden aikana pystyin pohtimaan ja ideoimaan ajatusta sen verran hyvin ja tarkasti etukäteen, että itse sopimuksen kirjoittamisen jälkeen työ valmistui todella nopeasti.

Jos jotain tekisin toisin, niin se olisi työn aikatauluun liittyvät seikat. Nyt aikataulu oli talvesta kesään ja opinnäytetyön kirjoittaminen tapahtui kesällä ja syksyn alus-

sa. Jos voisin tehdä toisin, olisin aloittanut syksyllä, mutta kuitenkin kirjoittanut kesällä. Jos olisin aloittanut syksyllä, olisin voinut keväällä jo kokeilla polkua käytännössä, esimerkiksi leirillä tai työntekijöiden virkistyspäivänä. Lisäksi olisi jäänyt vielä enemmän aikaa kirjoittamiselle. Toisaalta polun pystyttäminen ei välttämättä olisi onnistunut keväällä, koska maa on jäässä aika myöhään, varsinkin metsissä. Toinen asia, minkä tekisin toisin, on Törmälässä tekemäni kokeilu tekstien toimivuudesta. Olin päässyt vähän helpommalla ja mahdollisesti jopa nopeammin, jos olisin tehnyt sen aikaisemmin. Lisäksi olisi voinut ottaa mukaan useamman vaihtoehdon ja sitten metsässä ollessa valita niistä parhaimmat ja toimivimmat.

8 POHDINTA

Opinnäytetyössäni keskeisintä oli tehdä Hiljaisuuden polku luontoon. Pysähdyspaikkojen teksteistä tuli mielestäni hyvä kokonaisuus. Ne ovat monipuolisia ja ottavat huomioon eri-ikäisiä kävijöitä. Lisäksi tekstit ottavat huomioon Ylivieskan ympäristödiplomin ja siihen kirjattuja päätöksiä, kuten luomakunnan sunnuntain ja Earth Hour –tapahtuman. Tämä lisää polun ympäristökasvatuksellista näkökulmaa. Samalla sain valmistaa Hiljaisuuden polkua tukemaan pienen oppaan. Opas valmistui nopeasti ja helposti. Mielestäni siitä tuli monipuolinen.

Opin opinnäytetyöni aikana huomattavasti ympäristökasvatuksen merkityksestä. Luonto ja ulkona oleminen ovat olleet minulle tärkeitä asioita jo kauan, joten minun ei tarvinnut perustella itselleni, miksi Hiljaisuuden polku olisi tärkeä tai hyvä asia. Toivottavasti oma innostukseni välittyi kävijöille. Hiljaisuuden polun oppaaseen sain kirjoittaa monia itselleni tuttuja harjoitteita, jotka pohjautuvat juuri innostuksen tunteeseen. Toivon, että opas innostaa sekä työntekijöitä että osallistujia.

Haastavinta opinnäytetyössäni oli pysähdyspaikkojen tekstien suunnittelu. Kun yrittää tehdä kaikille sopivaa polkua, voi polusta helposti tulla sellainen, ettei se sovi kenellekään. Kun tekstejä kävi läpi, niin piti välillä unohtaa kaikki oppimani teorit spiritualiteetista ja ympäristökasvatuksesta, ja miettiä, millä tavalla satunnainen Hiljaisuuden polulla kävijä kokisi tekstit. Lisäksi tämä oli haastavaa sen vuoksi, että istuin tietokoneen ääressä, enkä lukenut niitä metsässä. Hiljaisuuden polku tukee lähes automaattisesti spiritualiteettia, joten vaikeampaa on lisätä ympäristökasvatuksen näkökulmaa.

Eniten opinnäytetyössäni jäi harmittamaan se, etten kokeillut polkua käytännössä minkään ryhmän kanssa. Toisaalta saan varmasti tulevaisuudessa kokeilla polkua. En välttämättä saa kokeilla polkua Törmälän ympäristössä, mutta aion tulevaisuudessa omassa työpaikassani käyttää vastaavanlaista menetelmää. Opinnäytetyöni aikana minulle varmistui luonnossa olemisen tärkeys ja katson varsinkin leirikeskusten metsiä ihan uudella tavalla. Olisin myös halunnut oppaalleni enemmän palautetta. Toivottavasti sitä tullaan käyttämään.

Koko opinnäytetyöprosessi oli opettava ja hyvä kokemus. Opin paljon teoria-asioita, mutta myös käytännön asioita seurakunnan kanssa työskennellessäni. Opinnäytetyö haastoi pohtimaan ja välillä jopa turhautti, mutta olen ylpeä siitä, mitä sain aikaan. Jos Hiljaisuuden polkuni saa yhdellekin kävijälle positiivisen ja mukavan luontokokemuksen ja hän kokee samalla saaneen hengellisyydelleen tukea, olen onnistunut opinnäytetyössäni.

LÄHTEET

- Aarnio-Linnanvuori, E. 2010. Ympäristökasvatus: teoriaa, käsitteitä ja sisältöjä. Teoksessa I. Sipiäinen & P. Tukeva (toim.) Ympäristökasvatus seurakunnassa. Helsinki: Kirjapaja, 10-30.
- Ainasoja, A. 2014. Ylivieskan seurakunnan ympäristöohjelma 2014-2018. Ylivieskan seurakunnan internet-sivut. Word-tiedosto. Saatavissa: <http://www.ylivieskanseurakunta.fi/?pid=ymparistodiplomi> Luettu: 16.8.2015.
- Cantell, H. & Koskinen, S. 2004. Ympäristökasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä. Teoksessa H. Cantell (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 60-79.
- Earth Hour. 2015a. Mikä Earth Hour? WWF:n ja Earth Hour -tapahtuman internet-sivut. Saatavissa: <http://www.earthhour.fi/tietoa/> Luettu: 23.8.2015.
- Earth Hour. 2015b. Earth Hour – valon hetki -ilmastotapahtuma. WWW-sivu. Saatavissa: <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?Open&cid=Content38567A> Luettu: 23.8.2015.
- Evankeliumikirja. 1999. Luomakunnan sunnuntai. Evankeliumikirjan internet-versio. Saatavissa: <http://evl.fi/Evkirja.nsf/ppFI?OpenPage&id=0094> Luettu: 23.8.2015.
- Hiljainen polku Viinikassa. 2015. Tampereen evankelisluterilaisten seurakuntien internet-sivut. Saatavissa: http://www.tampereenseurakunnat.fi/hengen_ravintoa/hiljentyminen/hiljainen_polku Luettu: 23.8.2015.
- Hiljaisuuden polku. 2015. Sakastin sivu. Saatavissa: <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content396910> Luettu: 23.8.2015.
- Hyttinen, J. 2007. Maa psalmeissa. Ekologisen raamatuntutkimuksen taustaa ja trendejä. Teoksessa P. Kainulainen (toim.) Pyhän kosketus luonnossa. Johdatus kristilliseen ekoteologiaan. Helsinki: Kirjapaja, 91-111.
- Häyrynen, S. 2003. Hiljaisuuden retriitti. Teoksessa S. Häyrynen, H. Kotila & O. Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 301-316.

Kainulainen, P. 2007. Maan pyhyys ja suomalainen metsämystiikka. Suomalaista ekofeminismii. Teoksessa P. Kainulainen (toim.) Pyhän kosketus luonnossa. Johdatus kristilliseen ekoteologiaan. Helsinki: Kirjapaja, 168-182.

Kainulainen, P. 2010. Teologia kannustaa ja haastaa. Teoksessa I. Sipiläinen & P. Tukeva (toim.) Ympäristökasvatus seurakunnassa. Helsinki: Kirjapaja, 68-76.

Kirkon ympäristödiplomin käsikirja 2012. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2012:1. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/FE7B9AB5E16C67D8C22578680029A4E0/\\$FILE/KH_diplomik%20E4sikirja_taitto_11%203.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/FE7B9AB5E16C67D8C22578680029A4E0/$FILE/KH_diplomik%20E4sikirja_taitto_11%203.pdf) Luettu: 26.8.2015.

Kolttola, L. 2012. Me kaikki tarvitsemme ekosysteemejä joka päivä. Tilastokeskus. WWW-artikkeli. Saatavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-06-05_004.html?s=0 Luettu: 23.8.2015.

Kotila, H. 2003. Spiritualiteetti – ajankohtainen näkökulma. Teoksessa S. Häyrynen, H. Kotila, & O. Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 13-23.

Kotila, H. 2007. Hiljainen vapautus-Hiljaisuuden liikkeen ekologiset ulottuvuudet. Teoksessa P. Kainulainen (toim.) Pyhän kosketus luonnossa. Johdatus kristilliseen ekoteologiaan. Helsinki: Kirjapaja, 144-167.

Luoma, T. 2009. Luominen ja evoluutio rippikoulussa. PPT-tiedosto. Saatavissa: <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content3D3DC2> Luettu: 21.8.2015.

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pihkala, P. 2014. Kristinusko ja luonto: ekoteologiaa pähkinänkuoressa. Teoksessa J. Kokkonen & P. Pihkala (toim.) Vihreät riparit. Helsinki: Kirjapaja OY, 18-19.

Raunio, A. 2003. Onko luterilaista spiritualiteettia? Teoksessa O. Vainio (toim.) Johdatus luterilaisen spiritualiteetin teologiaan. Helsinki: Kirjapaja OY, 11-36.

Rissanen, P. 1998. Retriittiliike Suomessa. Teoksessa T. Lappalainen (toim.) Hiljaisuuden etsijöitä. Ihimisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä. Helsinki: WSOY, 300-317.

Sipiläinen, I. 2010. Ympäristöasiat kirkossa nyt. Teoksessa I. Sipiläinen & P. Tukeva (toim.) Ympäristökasvatus seurakunnassa. Helsinki: Kirjapaja, 31-47.

Sipiläinen, I. 2014. Kirkon ympäristödiplomi kirkon ympäristötyön kivijalkana. Teoksessa J. Kokkonen & P. Pihkala (toim.) Vihreät riparit. Helsinki: Kirjapaja OY, 74.

Vainio, A. 2009. Rentoutuminen. WWW-artikkeli. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088 Luettu: 28.8.2015.

Viinikan puiston kartta. 2013. Pieniä pysäkkejä hiljaiselle vaellukselle Viinikan puistossa ja Iidejärven rannalla. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.tampereenseurakunnat.fi/files/6921/Hiljainen_polku_kartta_verkkoon_A4.pdf Luettu: 23.8.2015.

Tervetuloa hiljaisuuden polulle!

Apostolit kokoontuivat taas Jeesuksen luo ja kertoivat hänelle, mitä kaikkea olivat tehneet ja mitä opettaneet. Hän sanoi heille: ”Lähtekää mukaani johonkin yksinäiseen paikkaan, niin saatte vähän levähtää.” Ihmisiä näet tuli ja meni koko ajan, eivätkä opetuslapset ehtineet edes syödä. Niin he lähtivät veneellä mennäkseen autiolle seudulle yksinäisyyteen.

Mark. 6:30-32

Hyvä Jumala, kiitos koko luomakunnasta!

Anna päättäjille viisautta.

Älä anna meidän olla välinpitämättömiä luonnosta ja ihmisistä.

Opeta meitä elämään sovussa keskenämme ja ajattelemaan toisiamme.

Olemme huolissamme luonnosta ja ympäristöstämme.

Kulutamme liikaa ja olemme itsekkäitä.

Opeta meitä ajattelemaan tekojemme seurauksia, ettemme saastuttaisi ja miettisimme, mitä ostamme.

Rakas Jumala, kiitos kauniista luonnosta.

Kiitos kaikesta hyvästä, jota olet meille tehnyt.

Kiitos perheestä ja ystävistä.

Kiitos siitä, että sinä pidät huolta meistä ja maailmasta.

Earth Hour –kynttilärukous (Töölön seurakunnan nuoret
2008)

Sinä olet minulle turvapaikka, sinä varjelet minut vaarasta. Riemuhuudot kaajahtavat ympärilläni, kun sinä autat ja pelastat.

”Minä opetan sinua”, sanoo Herra,
”minä osoitan sinulle oikean tien. Minä neuvon sinua, katseeni seuraa askeleitasi.”

Psalmi 32:7-8

Rakas taivaallinen Isämme.

Kiitämme sinua maailmasta,

jonka olet luonut.

Kiitämme sen kauneudesta.

Kiitämme kasveista, eläimistä ja ihmisistä.

Kiitos, että sinä rakastit tätä maailmaa

niin paljon,

että lähetit luoksemme oman Poikasi.

Me emme osaa elää tahtosi mukaisesti.

Kiitos, että annat meille anteeksi

Poikasi Jeesuksen tähden.

Auta meitä varjelemaan sitä hyvää,

minkä sinä olet luonut.

Kuule meitä Jeesuksen nimessä.

Luomakunnan sunnuntain päivänrukous

Vuorten rinteille sinä puhkaisit lähteet,
vedet juoksevat puroina ja virtaavat laak-
soissa.

Ne juottavat kaikki maan eläimet,
villiaasikin saa sammuttaa janonsa.

Niiden äärellä asuvat taivaan linnut
ja visertävät lehvissä vesien partailla.

Sinä juotat vuoret korkeuksien vesillä,
ja maa kantaa sinun töittesi hedelmää.

Sinä kasvatat ruohon karjaa varten
ja maan kasvit ihmisen viljeltäviksi,
että hän saisi leipänsä maasta.

Psalmi 104:10-14

Opas hiljaisuuden polun
käyttämiseen ja
soveltamiseen

Lotta Fredman

2015



Hei!

Tein hiljaisuuden polun opinnäytetyönäni. Eräessä palaverissa tuli toive, että tekisin pienen oppaan, jossa olisi ehdotuksia polun muokkaamiseen, soveltamiseen ja liittämiseen erilaisiin hartauksiin tai muuhun toimintaan. Tämä on nyt sellainen opas. Tätä saa, ja melkein pitää, muokata omiin työmuotoihin sopivaksi. Olen koonnut tähän erilaisia toiminnallisia harjoitteita, sekä listannut muita lähteitä, joista saattaisi löytyä hyviä ehdotuksia. Mikään ei estä näiden minun kokoamiani harjoitteita muokkaamaan. Jos jokin harjoite tuntuu liian vaikealta tai helpolta, siitä voi ottaa jonkun osan pois tai lisätä osia.

Oppaassa on enemmän harjoitteita, jotka ovat suunnattu varhaisnuoriso- ja rippikoulu- tai nuorisotyöhön, koska ne ovat minulle luontevia työaloja. Lisäksi sain sellaisen kuvan, että Törmälää käyttää eniten juuri nämä työmuodot. Tokihan nämä harjoitteet toimivat muilla ryhmillä, vaativat ehkä hitusen muokkaamista. Harjoitteet ovat koottu erityisesti hartaustilanteisiin. Lisäksi olen pyrkinyt löytämään ja kehittämään sellaisia harjoitteita, jotka tukevat ympäristökasvatusta, luonnossa ihmettelemistä ja omaa uskoa ja Jumala-suhteen tutkimista.

Toivottavasti polulla on paljon käyttöä.

Terveisin,

Lotta Fredman

Sisällys

1 Varhaisnuorisotyö.....	4
Yleistä.....	4
Värit.....	4
Aistit-polku	4
Aisti-polku	5
Tutkimusmatka	5
Paras paikka.....	5
Hämärä metsä.....	5
Mun esine	5
Vinkit.....	6
2 Nuoriso- ja rippikoulutyö	7
Yleistä.....	7
Valokuvaus	7
Kiitos ja anteeksi.....	7
"Luonto merkitsee minulle.."	7
Eri vuorokauden- tai vuodenajat.....	7
Hämärä metsä.....	7
Oma rukous	8
Kysymys/Fiilis-polku.....	8
Vinkit.....	8

Varhaisnuorisotyö

Yleistä

Hiljaisuuden polkua voi kiertää varhaisnuorten kanssa. Parhaiten se onnistuu, kun jakaa ryhmän pienempiin ryhmiin ja laittaa isosen tai ohjaajan kiertämään lasten kanssa. Pysähdyspaikkojen tekstit kannattaa lukea ääneen, jolloin kaikki varmasti kuulevat. Jokaisella pysähdyspaikalla kannattaa oleilla hetken. Mikäli leirillä tai kerhoissa on tietty hartauden kulku (alkulaulu, kynttilä, loppurukous yms.) kannattaa sellaisia tehdä myös polulla. Näin lapset ymmärtävät, että kyseessä on hartaus, vaikka ollaankin ulkona. Polun alussa voi laulaa hartauden alkulaulun, ryhmän ohjaajalla voi olla kynttilälyhty mukana. Polun lopussa voi rukoilla loppurukouksen. Polulla voi myös kertoa pysähdyspaikkojen teksteistä, esimerkiksi mikä on Earth Hour-tapahtuma ja kuinka seurakunta osallistuu siihen.

Värit

Tämä tehtävä toimii parhaiten syksyllä, kun metsä on värikkäin. Polulle voidaan lähteä pienissä ryhmissä tai yhdessä. Polulle tarvitaan mukaan viisi koria tai kannellista astiaa. Jokaisella pysähdyspaikalla etsitään sen ympäristöstä sovittua väriä, jotka kerätään koriin tai astiaan, voidaan aloittaa helposta ja edetä vaikeampaan. Viimeisen pysähdyspaikan jälkeen kerätään jokaisen ryhmän värit samaan paikkaan. Jos polun kiertää useampi pieni ryhmä, voi etukäteen sopia värijärjestyksen mahdollisimman erilaisiksi, jottei jostain pysähdyspaikasta lopu joku väri. Värejä voi olla: vihreä, ruskea, sininen, keltainen, harmaa, punainen, oranssi. Kannattaa etukäteen käydä hieman katsomassa, mitä värejä on mahdollista löytää.

Kun polun jälkeen kokoonnutaan yhteen, voidaan jutella siitä, mikä väri oli helpoin löytää, mikä vaikea. Voidaan myös ihmetellä kuinka värikäs luonto on, jos tätä kysymystä haluaa korostaa, voi lapsilta kysyä ennen polulle lähtemistä, mitä värejä tulee mieleen, kun ajattelee metsää.

Aistit-polku

Tässä on tarkoituksena tutustua omaan itseensä samalla kun edetään polulla. Samalla käydään aisteja läpi. Ensimmäisellä pysähdyspaikalla voidaan katsella ympäristöön, mitä nähdään. Seuraavalla voidaan keskittyä haistamiseen, kolmannella kuulemiseen, neljännellä tuntemiseen ja viimeisellä maistamiseen. Maisteluun kannattaa etukäteen varata, esimerkiksi marjoja.

Aisti-polku

Tämä on muuten samanlainen, kuin edeltävä, mutta keskitytään koko polun ajan vain yhteen aistiin. Helpoin aisti on tunto. Jokaisella pysähdyspaikalla voidaan etsiä tietyn tuntuista asioita ja esineitä ympäristöstä, esimerkiksi pehmeä, kuiva, kova, märkä, pistävä.

Tutkimusmatka

Tähän jokainen tarvitsee suurennuslasin. Tarkoituksena on löytää pieniä aarteita, ihmettelyn kohteita ympäristöstä. Jokaiselle pysähdyspaikalle voi nimetä omat tutkittavat asiat, esimerkiksi muurahaiset, puut, ruohon, mullan, veden.

Paras paikka

Jokainen saa etsiä parhaan paikan jokaisen pysähdyspaikan luona. Kun lapset ovat asettuneet, voidaan katsella ympärille, kuunnella pysähdyspaikan teksti ja sitten jatkaa taas eteenpäin.

Hämärä metsä

Kun alkaa hämärtämään, mutta vielä näkee eteensä hyvin, voidaan suunnata hiljaisuuden polulle. Hämärässä ja mahdollisesti taskulamppujen valossa tutut maiseimat näyttävät täysin uusilta ja mielenkiintoisilta. Pysähtymispaikkoihin voi etukäteen käydä kiinnittämässä heijastimet, jolloin myös heijastimien tärkeys korostuu.

Mun esine

Lapsille voi antaa tehtävän polun alussa. Polun aikana voi noukkia mukaansa jonkun jutun, joka on kaunis, kuvastaa luontoa tai on tärkeä. Polun jälkeen esineistä voi tehdä ristin maahan. Ristin tekemistä helpottaa esimerkiksi punaisen langan asettaminen maahan pohjaksi. Saadaan kaikki esineet suoraan ristin muotoon nopeasti.

Vinkit

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus

Räisänen, S. 2015. Luovasti vihreää. Taide- ja taitoaineiden materiaalipaketti ympäristökasvatukseen. (Opinnäytetyö)

Kerhonohtajien käsikirjat

Tarinakirjat, voi jakaa jonkun luontoon liittyvän tarinan osiin ja joka pysähtymispaikassa lukea osan

Nuoriso- ja rippikoulutyö

Yleistä

Nuoret varmasti osaavat kulkea polun yksinään. Voi myös kokeilla pienissä ryhmissä kierrättämistä tai jopa isosen johdolla. Samoin kuin varhaisnuorten kohdalla, jos on nuorisotyön ”traditioita” hartauksiin, voi ne toteuttaa myös polulla, näin välittyy se ajatus, että tämä on hartaus. Hiljaisuuden polkua voi käyttää myös oppimishetkiin tai oppimishetken osana. Polulla voi myös kertoa pysähdyspaikkojen teksteistä, esimerkiksi mikä on Earth Hour-tapahtuma ja kuinka seurakunta osallistuu siihen.

Valokuvaus

Polulle voi antaa valokuvaustehtävän mukaan. Sovitaan yhteinen aihe, jota jokainen kuvaa. Polun jälkeen kootaan yhteinen dia-show kuvista.

Kiitos ja anteeksi

Polulle annetaan mukaan kynä ja kaksi paperilappua. Papereihin voi kirjoittaa valmiiksi sanat ”kiitos” ja ”anteeksi”. Polun aikana nuori kirjoittaa, mistä haluaa Jumalaa kiittää ja toiseen, mitä haluaa pyytää anteeksi Jumalalta. Polun jälkeen nämä paperit voidaan polttaa.

”Luonto merkitsee minulle..”

Polulle annetaan mukaan lappu, jossa lukee lauseen alku ”Luonto merkitsee minulle...” Polun aikana lapulle kirjoitetaan lauseen loppu. Polun jälkeen nämä laput voidaan joko polttaa tai kiinnittää seinään, vaikka puun muotoon. Jos laput kiinnitetään seinään, on siitä hyvä kertoa ennen polulle lähtemistä.

Eri vuorokauden- tai vuodenajat

Kierretään polkua eri vuorokauden aikoihin ja polun jälkeen voidaan yhdessä maalata, kirjoittaa piirtää, miltä tuntui metsässä. Tähän voi yhdistää valokuvauksenkin. Jos on ryhmä, joka kokoontuu Törmälään useamman kerran vuoden aikana, niin saman voi tehdä vuoden aikana. Viimeisellä kerralla voidaan sitten verrata piirroksia ja maalauksia, kuinka erilainen luonto onkaan eri aikoina.

Hämärä metsä

Kun alkaa hämärtämään, mutta vielä näkee eteensä hyvin, voidaan suunnata hiljaisuuden polulle. Hämärässä ja mahdollisesti taskulamppujen valossa tutut maisemat näyttävät täysin uusilta ja mielenkiintoisilta. Pysähtymispaikkoihin voi etu-

käteen käydä kiinnittämässä heijastimet, jolloin myös heijastimien tärkeys korostuu.

Oma rukous

Nuori saa polun aikana tai jälkeen miettiä tai kirjoittaa oman rukouksensa luonnon puolesta. Rukouksen voi toteuttaa myös maalaamalla abstraktisti tai valokuvaamalla. Omaa luovuutta saa käyttää.

Kysymys/Fiilis-polku

Etukäteen voi viedä jokaiselle pysähtymispaikalle paperin, johon nuoret voivat kirjoittaa paikan päällä, mitä ajatuksia, tunteita tai kysymyksiä teksteistä herää. Tämän voi toteuttaa myös niin, että kirjoitetaan vasta polun jälkeen yhteiselle paperille tai jokainen kirjoittaa oman.

Vinkit

Rippikoulujen ohjaajien kirjat, esimerkiksi Ihan sama –kirjassa on ulkona pidettäviä hartauksia

Kokkonen, J. & Pihkala, P. 2014. Vihreät riparit. Nuorten keskus

Räisänen, S. 2015. Luovasti vihreää. Taide- ja taitoaineiden materiaalipaketti ympäristökasvatukseen. (Opinnäytetyö)