

26.8.2019 kolumni Kalevan Yhteisöt-sivulla

## Hengellisyyden jäljillä

Leirille ja retkelle osallistuminen on minulle ollut virkistävä ja mukava kokemus. Leireille on kysyntää, sillä Oulussa 65 vuotta täyttäneitä on yli 30 000.

Seurakuntien leirien eräänä tarkoituksena on tarjota erilainen jakso tavalliseen arkielämään. Jo se on merkittävää, että lähdetään kodista johonkin erilaiseen ympäristöön. Muutenkin kodista ulos lähteminen on tärkeää. Niin pitäisi tehdä ainakin kerran päivässä. Tätä ohjetta pyrin noudattamaan, paitsi kauhealla pakkasella.

Leirillä oli mahdollista osallistua yhteisiin rukoushetkiin ja messuun. Niissä koin elävästi, miten hengellisyys yhdistää ihmisiä.

Myös omassa kodissa hengellisyyttä voi harjoittaa moni tavoin.

Kaikille on tuttua käsien ristiminen, iltarukous ja Isä meidän -rukous. Samoin viime vuosikymmeninä meillä luterilaisillakin yleistynyt ristinmerkin tekeminen. Se on sanaton rukous. Joissakin kodeissa on kaunis ikoni ja tuohus, joiden edessä on tapana hiljentyä.

Ortodokseilta olen oppinut, miten syväallinen rukous voi sisältää vain yhden lauseen. Sitä toistan yhä uudelleen. Toistettavan rukouslauseen oppikin helposti, vain muutama tuttu sana; "Jeesus Jumalan Poika armahda minua syntistä".

Minulla on myös yhden sanan rukous. Käytän vaihtelevasti sanoja Jeesus tai Kristus. Sana toistan hengityksen rytmissä. Sen ensimmäisen tavun sanon sisäänhengityksessä ja toisen uloshengityksessä. Tässä rukouksessa minulle on tärkeää, että en tee yhtään mitään muuta. Sanaa en sano ääneen, vaan toistan sen mielen hiljaisuudessa. Kun tätä rukoushengitystä olen oppinut vähitellen harjoittamaan, ajatukset todella keskittyvät ja mieleni rauhoittuu. Siitä saan voimaa ja koen syvää, ravitsevaa yhteyttä Jumalaan.

Kristinuskon ytimessä on yhteinen ateria, ehtoollinen. Siihen voi osallistua myös yksin omassa kodissa. Kotiin voi pyytää papin tai diakonin tuomaan ehtoollisen. Toki muutenkin voi heitä pyytää käymään. Samoin voi pyytää uuden asunnon siunaamista.

Eräs kaikkein liikuttavin ja sisintä ravitsevin hengellisyyden harjoittamisen tapa on laulaminen, ja yleensä musiikki. Lapsuudestani muistan elävästi, miten äidin laulu kuului navetasta pihalle asti. Mieleen on syvästi jäänyt hänen kaunis äänensä ja vanhan virren kaihoisa, hiukan surumielinen poljento.

Laulamisessa on jotakin selittämätöntä syvyyttä. Monissa seurakunnissa järjestetään kaikille avoimia laulutapahtumia. Tuttuihin lauluihin ja virsiin on helppo yhtyä, tai vain kuunnella, kun toiset laulavat. Laulu tuo hyvän mielen.

Markku Palosaari

vanhustyön pastori

Oulun ev.lut. seurakunnat