



**NAISTEOLOGIT R.Y.
KVINLIGA TEOLOGER R.F.
JÄSENINFO / MEDLEMSINFO 3/2019**

Sisältö:

1. Pääkirjoitus
2. Kehon, mielen ja hengen yhteys
3. Mikä auttaa jaksamaan?
4. Jäsenmaksut ja uusi tilinumero
5. Hallituksen yhteystiedot

Pääkirjoitus

Eläkkeellelähtösaarna

Malmin kirkossa Rukoussunnuntaina 26.5.2019

Armo teille ja rauha Jumalalta, meidän Isältämme ja Herralta Jeesukselta Kristukselta. Seurakunnassamme on lukuisia kerhoja ja ryhmiä, joissa kokoonnutaan yhteen, keskustellaan ja jaetaan eri elämäntilanteita Raamatun sanaan tukeutuen. Eräs pisimpään kokoontunut ryhmämme on nimeltään **Rukoile kiittäen**. Vuosia sitten tiedotuksen viestintäketjuun oli jossain vaiheessa pujahtanut painovirhe, jonka mukaan Malmin kirkolla kokoontui rukouspiiri nimeltään **Rukoile kiitäen**. – Virhe oli harmillinen, joskin siihen suhtauduttiin perin ymmärtäväisesti. - Se oli myös ajatuksia herättävä. Pohdin jo tuolloin, onko aikamme todella niin kiireinen, että rukouskin voidaan hoitaa nopeasti ja tehokkaasti, muiden toimien ohessa, kiitäen. Onko kiitos ja kiitollisuus rukouksissammekin ohikiitävä teema? Suurempi määrä rukouksia nousee todennäköisesti kuitenkin Jumalan puoleen pyyntöinä, anomisina, toiveina.

Rukous on ihmisen tapa olla ja elää Jumalan kasvojen edessä. Se on vuorovaikutusta, viestintää. Jumala kohtaa meidät salatulla tavalla, vaikka emme häntä näe. Jumalan vastauksia emme aina tunne tai tunnista, mutta jo omien ajatusten, murheiden tai ilojen sanoittaminen rukouksessa selkeyttää tuntojamme ja rauhoittaa mielen. Se johtaa meidät myös pohtimaan rukouksessa esittämiämme asioita laajemmin ja kohtaamaan Herraamme ja Raamatun sanan avaamia näkökulmia.

Rukous voi olla sanatonta huokausta, tutun rukouksen lukemista tai vapaata puhetta, kuin pohdintaa kaikkivaltiaan edessä. Kun jokin valtava vastus tai murhe uhkaa musertaa ihmisen, ei silloin jaksa rukoilla monin lausein ja sanakääntein. Vanhimmat rukoukset ovatkin muodoltaan yksinkertaisia: *"Herra, armahda minua"*, *"Herra ole minulle armollinen"*. Vaikka sanoja on vähän, sisältöä on sitäkin enemmän. Yksinkertainen rukous kertoo rukoilijan luottamuksesta Jumalaan. Nöyränä hän hiljentyi Kaikkivaltiaan edessä. Tärkeämpää kuin se, että rukouksemme on kaunis ja hiottu on se, että rukoilemme aidosti ilman teeskentelyä. Tärkeämpää kuin se, että rukouksemme on hiottu, on se, että rukoilemme aidosti; elämämme kiitävinä hetkinä, pienin sanoin ja huokauksin.

Jeesus vastusti itseään korostavaa ja monisanaista rukouselämää. Hänen aikanaan juutalaiset oppineet kokoontuivat mielellään kadunkulmiin rukoilemaan. Rukoukset olivat teknisesti erinomaisia, tyyliltään taidokkaasti muotoiltuja ja sisällöltään rikkaita, mutta sydän ei ollut mukana.

Töihinsä ja tehtäviinsä rientävät ihmiset ihailivat heidän hurskauttaan ja mahdollisuuttaan palvella Jumalaa näkyvästi arjenkin keskellä, mutta Vapahtaja totesi tämän tavan vain tyydyttävän ihmisen itsekeskeisyyttä ja ihailun halua. Hän antoi rukoukseen keskittyvälle hieman yllättävän ohjeen: *”Vaan sinä, kun rukoilet, mene kammioosi ja sulje ovesi ja rukoile Isääsi, joka on salassa; ja sinun isäsi, joka salassa näkee, maksaa sinulle.”* Opettaessaan seuraajiaan rukoilemaan Jeesus opetti Isä meidän- rukouksen, rukouksen, jota kristityt tänäänkin kaikkialla maailmassa rukoilevat. Siinä saamme puhua Jumalalle kuin rakkaalle Isälle ilman pelkoa ja arkuutta – luottaen ja hänen herruutensa tunnustaen. Rukous on mahdollisuus ja etuoikeus – ei suoritus. Siksi ei olekaan mitään oikeaa tapaa rukoilla. Vaikka messuissa ja kirkollisissa toimituksissa rukoukset on valmiiksi kirjoitettu ja liturgisten rukousten ollessa kyseessä hyvinkin vanhaa perinnettä, on viime vuosina korostettu myös vapaasti kirjoitettujen rukousten osuutta. Esimerkiksi tässä messussa yhteinen esirukous on vapaamuotoinen, ja siinä Jumalan eteen tuodaan eri asioita ja ihmisten elämäntilanteita. Upeana pidän vieläkin kirkkomme tapaa, jossa seurakunnalle ilmoitetaan edesmenneet, kastetut ja avioliittoon aikovat, ja seurakunta yhdessä hiljenee, muistelee, kantaa surevia, iloitsevia ja uuden elämän aamussa eläviä ja heidän läheisiään. Tällaisia hetkiä ovat olleet monet meidän seurakuntamme lasten ja koululaisten ryhmät, jolloin innokkaasti on kirkossa kaikunut ”Rukoukset kuulee, niihin vastaa hän, ohjaa askeleemme, halki elämän. Taivaan Isä tuntee huolet kaikkien, antoi auttajaksi rakkaan Jeesuksen”.

Virsikirja onkin Raamatun ohella mahdollittoman hyvä rukouksen ja runouden kirja. Virsien kautta voimme sanoittaa sellaisia ajatuksiamme ja tuntojamme, joita emme oikein itsekään saa haltuun emmekä löydä itsestämme ilmaisun väylää. Monimuotoisuus ja yhteys ovat rukouksen elinehtoja. Ne tulkitsevat uskon pysyvää ydintä jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä ja yhdistävät yli sukupolvien sekä maantieteellisten ja kielellisten rajojen. Jeesus halusi tämän päivän evankeliumissa rohkaista seuraajiaan. Raamatun kohta on osa Jeesuksen jäähyväispuhetta, jossa hän korostaa rukouksen, uskon, rauhan ja luottamuksen merkitystä. Jeesus halusi rohkaista seuraajiaan ottamaan todesta hänen opetuksensa ja tarttuman hänen lupauksiinsa. Oppilaiden taival ei tulisi olemaan aina helppo, mutta he saisivat uskoa Jeesuksen tuomaan armahdukseen ja pelastukseen. Tämä viesti ei koskenut ainoastaan hänen läheisiään, vaan pian syntyvää kirkkoa ja uusia seurakuntia. Viesti jatkuisi, vaikka viestinviejät ja rukoilijat vaihtuvat.

Tämän päivän kirkko Suomessa ja Helsingissä on monien haasteiden edessä, ja seurakunnissa pohditaan uudenlaisia työmenetelmiä ja tapoja ihmisten tavoittamiseen ja kohtaamiseen. Muutoksia on kuitenkin ollut jatkuvasti vuosien saatossa, eikä kirkko ole milloinkaan ollut sivustaseuraajana. Jeesuksen kehoitus tämän päivän evankeliumissa tulee aivan kohti: *”Olen puhunut teille tämän, jotta teillä olisi minussa rauha.”*

Kirkko ammentaa perinteestä ja rakentaa sille perustalle, joka on jo laskettu ja luotu. Ilman menneiden sukupolvien työtä ja esirukousta emme olisi tässä ja nyt. Mutta pysähtyä ei voi: kirkko ei voi levätä laakereillaan ja tuudittautua omahyväiseen itsetyytyväisyyteen, vaan evankeliumin eteenpäin vieminen, armon, anteeksiannon ja Kolmiyhteisen Jumalan teoista

kertominen eri tavoin, keinoin ja uusin mahdollisuuksin on jatkuva tehtävä. Kun meidän seurakuntamme vuoden teemana on enkelin kehoitus *Älkää pelätkö!*, se on innostava mahdollisuus ja kutsu yhteistyöhön työntekijöiden, seurakuntalaisten ja seurakunnan päättäjien sekä alueen ihmisten kanssa. Tähän kutsuun kannattaa tarttua, sillä Ylösnoussut Herra itse valtuuttaa seuraajiaan: *"Pysykää rohkeina: minä olen voittanut maailman."*

Hiljennymme rukoukseen:

Herrani, kun katselen eteenpäin uutta aikaa ja uusia vaihteita kohti, valtaa mieleni epävarmuus ja hämmennys. Olen kyllä tehnyt suunnitelmia, mutta tiedän, että elämä kulkee harvoin reittikarttojen mukaan. Jumala, taivaallinen Isäni, älä anna pelon tai turvattomuuden vallata minua. Anna sen sijaan luottamusta ja turvallisuutta, joka täyttää sisimpäni. Sinä, Herrani ja Vapahtajani, olet sama eilen ja tänään ja huomenna. Siitä kiitän ja noston katseeni eteenpäin. Olen sinussa ja sinun kanssasi turvassa tänään ja iankaikkisesti. Amen.

(Jukka Paarman "Rukous uuden ajan kynnyksellä")

Pirkko Poisuo
rovasti, sihteeri

Kehon, mielen ja hengen yhteys

Olen Heli Harjunpää, sairaalapappi, työnohjaaja, joogaopettaja ja retriitinohjaaja Espoosta. Sairaalapapin tehtävissä olen ollut yli kaksikymmentä vuotta. Tämä työ on antoisaa ja mielenkiintoista. Samalla se on olemista elämän suurien vaikeuksien, sairauden ja kuoleman lähituntumassa. Nykyisin päivittäinen työalueeni on Helsingissä, Kustaankartanon monipuolisessa palvelukeskuksessa. Työni painopiste on kuolemaa lähestyvien iäkkäiden ihmisten henkisessä ja hengellisessä tukemisessa, omaisten kohtaamisessa ja henkilökunnan työnohjauksessa. Työkentälläni erityisen tutuksi minulle on tullut vanhenemisen ja muistisairauksien maailma. Olen paljon tekemisissä sellaisten ihmisten kanssa, jotka joutuvat luopumaan muististaan, mutta eivät onneksi tunteistaan ja kokemuksistaan. Olen huomannut, miten tärkeää muistisairaiden ihmisten kanssa on herkkä kuuntelu sekä omien ilmeiden, eleiden ja äänensävyjen tiedostaminen. Jos sanat ovat hakusessa, kaikki muu viestintä voi kertoa kuuntelemisesta, hyväksynnästä, läsnäolosta ja välittämisestä.

Tiedostavaa ja läsnäolevaa olemisen tapaa olen oppinut myös joogaharjoitusten kautta. Aloitin joogan vuonna 1993, samana vuonna, kun minut vihittiin papiksi. Menin silloin kansalaisopiston joogakurssille. Kurssin edetessä aloin tuntea joogan hyviä vaikutuksia itsessäni, kuten selkävun lievenemistä sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja läsnäolon lisääntymistä elämässäni. Nämä vaikutukset saivat minut jatkamaan joogan harjoittamista ja myöhemmin olen opiskellut myös joogaopettajaksi. Mitä pidempään olen joogaa

harjoittanut, sitä enemmän olen liittänyt siihen myös hengellisyyttä. Tämä alkoi tapahtua, kun rohkaistuini asettumaan joogamatolle ihan kokonaisena, sellaisena kuin olen, kaiken sen kanssa, mikä minulle on tärkeää.

Hiljaisuuden jooga® on kehittämäni kristillisen joogamuoto, joka perustuu omaan pitkäaikaiseen harjoitteluuni. Siinä yhdistyvät lempeät, kehoa hoitavat liikkeet, mielen hiljentyminen sekä keholliset rukoukset, joiden sanat nousevat kristillisestä traditiostamme. Se on meditatiivinen harjoituskokonaisuus, jossa saadaan sekä kehonhoitoa että sielunhoitoa. Hiljaisuuden joogaharjoituksiin kuuluu myös syvän rentoutumisen vaiheita. Tällaisessa syvässä rentoutumisessa saadaan opetella irti päästämistä, jossa saa hellittää täysin. Hengellisessä mielessä siinä saa opetella jättäytymään kokonaisena, aineellisena ja henkisenä olentona, Jumalan huolenpitoon ja Hänen rakkautensa kannateltavaksi. Koska kristinuskossa on keskeistä armo ja Jumalan rakkaus, myös Hiljaisuuden joogassa on tärkeää armollisuus, rauhan ja hyväksyvän läsnäolon kokemus. Hiljaisuuden joogaharjoitukset sovelletaan aina osallistujien mukaan, kaikille sopiviksi. Tarkoituksena on myös se, että Hiljaisuuden joogaan osallistuva voi viedä hyvää kokemusta eteenpäin lähimmäisen rakkautena ja luomakunnan kunnioittamisena.

Ohjaan Hiljaisuuden joogan kursseja ja retriittejä sekä pidän aiheesta koulutuspäiviä. Koulutan tällä hetkellä myös uusia Hiljaisuuden joogan ohjaajia yhteistyössä Hiljaisuuden ystävät ry:n kanssa. Olen kirjoittanut tästä aiheesta kaksi kirjaa: *Hiljaisuuden tie, kristillisiä joogaharjoituksia* (Kirjapaja 2017) ja *Kiitollisuuden jooga, hyvinvointia jokaiseen päivään* (Kirjapaja 2018).

Linkkejä:

<https://www.hiljaisuudenystavat.fi/mita-on-hiljaisuuden-jooga/>

<https://areena.yle.fi/1-4580554>

<https://www.facebook.com/harjunpaaheli/?ref=bookmarks>

Heli Harjunpää
sairaalapappi, työnohjaaja, joogaopettaja ja retriitinohjaaja

Mikä auttaa jaksamaan?

Toimin pappina Kittilän seurakunnassa, joka on Rovaniemeltä pohjoiseen vielä n.150 km. Maantieteellisten etäisyyksien lisäksi tunnen niin henkisiä kuin hengellisiä välimatkoja. Tunnen olevani hyvin yksin työssäni. Mutta olen ollut täällä jo 12 vuotta. Rankkaakin on ollut. Seuraavassa muutama asia, jotka ovat auttaneet jaksamaan.

Radio! Kaipaani kovasti yhteistä syvällistä asioiden pohdintaa. Kun sitä paikallisesti on hyvin vähän tarjolla, niin radio ja erityisesti Ylen ykkönen auttaa! Radiosta kuuntelen syvällisiä ohjelmia. Aivan kuin olisin itse mukana. Radion musiikkiohjelmat avaavat ovet rikkaisiin maailmoihin.

Rukous! Silloin kun en löydä omia sanoja rukoukseen tai olen yksin, niin kirjoihin kirjoitetut rukoukset auttavat. En rukoile yksin. Voin rukoilla yhtä hyvin kauan sitten eläneen

kilvoittelijan sanoin tai tämän päivän rukoilijoiden kanssa. En tunne rukouspiiriläisiäni, mutta voi samaistua yhteiseen rukoukseen.

Fransut! Olen alkanut tutustua Fransiskaaniseen kolmanteen sääntökuntaan, maallikkoliikkeeseen, jossa on mukana myös muita pappeja. Vaikka olen melko löyhästi ollut siinä mukana, niin silti sen kautta olen saanut tukea omaan kilvoitteluuni. Kuulun etänä rukoilevaan yhteisöön.

Itsensä kuunteleminen! Tarttis osata kuunnella omaa itseä, mitä minulle kuuluu, ja osata olla rehellinen omalle itselle. Ainakin minulta on vaatinut suurta rohkeutta työyhteisössä, puhua niistä asioista ääneen, jotka itse koen tärkeäksi ja oikeaksi. Mutta itseään ei saisi hylätä.

Työ! On siunattu asia, että saa painiskella evankeliumin kanssa. Jos teen papin työtä ”vain työnä”, niin silloin en jaksakaan sitä tehdä. Mutta kun se saa ravita ja elää myös itselleni, niin siitä löytyy mielekkyys. En palvele vain organisaatiota ja kirkkoa, vaan etsiä - ja löytää - elämän lähdettä myös itselleni.

Jumala hulluistaan huolta pitää! On ajatus, joka on jostain jäänyt mieleen. Niin on tapahtunut, niin monella muulla tapaa.

Meri Tirroniemi
seurakuntapastori, Kittilän seurakunta

Tilinumero & jäsenmaksut

Naisteologit r.y:n, Kvinliga teologer R.F. vuoden 2019 jäsenmaksut

- työelämäjäsen 20 €
- opiskelija, eläkeläinen 10 €
- kannatusjäsen

maksetaan uudelle tilinumerolle:
FI25 5620 0920 5878 61

Hallituksen yhteystiedot

Satu-Elina Ansas, puheenjohtaja
sairaalapastori, HUS- Meilahden sairaala
satu-elina.ansas@evl.fi
050 3804213
Helsingin hpk

Pirkko Poisuo, sihteeri
rovasti
pirkko.poisuo@gmail.com
041 5284654
Helsingin hpk

Maarit Hirvi, rahastonhoitaja
kappalainen, Sammonlahden seurakunta
maarit.hirvi@evl.fi,
040 3126 502,
Mikkelin hpk

Auni Kaipia, tahtaja
rovasti, kappalainen, Kangasalan seurakunta
auni.kaipia@evl.fi
Tampereen hpk

Meri Tirroniemi
seurakuntapastori, Kittilän seurakunta
meri.tirroniemi@evl.fi
Oulun hpk

Sini Honkanen
seurakuntapastori, Tuusulan seurakunta
sini.honkanen@evl.fi
Espoon hpk

Tuija Wilman
församlingspastor, Borgå svenska domkyrkoförsamling
tuija.wilman@evl.fi
040 7021923
Borgåstift