

Rukous, ristiriidat ja armo

Henkisesti ja hengellisesti hyvinvoiva pappi

Synodaalikokous 27.9.2022 Mikkeli

Juha Tanska, TT, Hiljaisuuden Ystävät ry

Johdanto

- Olemme luultavasti jokainen kokeneet ristiriitoja työ- ja yksityiselämässä. Olemme myös rukoilleet. Missä on armo kaiken keskellä? Millaista on papin henkinen ja hengellinen hyvinvointi?
- Tavoitteena on tutkia aihepiiriä turvallisessa, myötätuntoisessa hengessä, kuulla toinen toistamme.

RUKOUKSESTA JA AHDISTUKSESTA

Syvyydestä minä huudan sinua, Herra
1 Matkalaulu. Syvyydestä minä huudan
sinua, Herra.

2 Herra, kuule minun ääneni, tarkatkoot
sinun korvasi rukoustani.

3 Jos sinä, Herra, pidät mielessäsi synnit,
Herra, kuka silloin kestää?

4 Mutta sinun on armo, sinä annat
anteeksi, että me eläisimme sinun
pelossasi.

5 Minä odotan sinua, Herra, odotan
sinua koko sielustani ja panen toivoni
sinun sanaasi.

6 Minä odotan Herraa kuin vartijat
aamua, hartaammin kuin vartijat aamua.

7 Israel, pane toivosi Herraan! Hänen
armonsa on runsas, hän voi sinut
lunastaa.

8 Hän lunastaa Israelin kaikista sen
synneistä.





Mistä papin ristiriidat
nousevat?





Aikojen muutos tulee iholle



”Eko-
humanismi

Post-modernismi

Modernismi

Klassinen historismi



Se, minkä olisi kuulunut
toteutua, ei toteutunut
Elämätön elämä kaihertaa





Vauvan varhaisin ”olemassaolon valtakunta” on ”kosketuksen ja liikkeen valtakunta”. Kehittymässä olevan itsekokemuksen luoja ovat ruumiilliset, erityisesti ruumiin pinnalla syntyvät aistimukset, ”kosketus, paineen tunteet, kipu, lämpö ja niiden tuottamat rytmisyyden kokemukset”

(Siltala 2007, 49. Teoksesta: Askeleista, jotka otamme. Therapiea-säätiö.).





Katse ruumiillisena kokemuksena

- ☞ Kosketuksen, koskettavien pintojen tuomaan itsekokemukseen tulee katse, joka antaa kosketuksen muodostamalle itsekokemukselle muodon. ”Koskettavien pintojen kokemukseen” kasvot ja katseet ”tuovat valkeuden”.
- ☞ Siltala pitää (mm. Roland Barthesiin viitaten) katseesta tulevaa valoa ruumiillisena kokemuksena: ”Valo on kuin yhteinen iho.” Kasvoista, katseesta ja silmistä tulee tärkeä olemassaolon ja itsekokemuksen ylläpitäjä, ”minut nähdään, olen” (Siltala 2007, 50).





Tarve ymmärtää ja tulla ymmärretyksi on jo pikkuvauvalla vallitseva inhimillinen perustarve (Siltala 2007, 38).



[Vauvan ja äidin välinen] varhainen vuorovaikutus on läsnä jokaisessa ihmissuhteessa (Siltala 2007, 37).



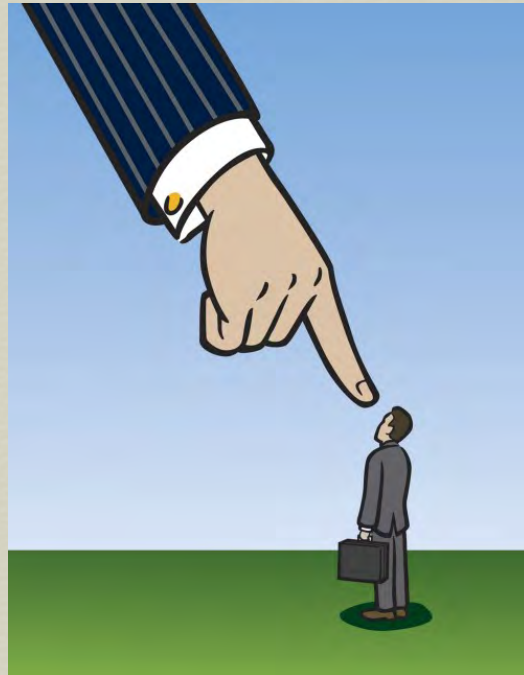
Työpaikan vuorovaikutus takkuua



Vuorovaikutuksen neljä tasoa

Miinus yksi taso

- ☞ Asemaan perustuva ylivalta ja pakko



Ykköstaso

- ☞ ”Liikesuhde”, jossa vuorovaikutusta säätelevät tarkka ohjeistus ja erilaiset ammatilliset tehtävät ja roolit



Kakkostaso

- ☞ Henkilökohtainen yhteistyö ja keskinäinen luottamus, samanlainen kuin ystävydessä ja tehokkaissa tiimeissä.



Kolmostaso

- ☞ Emotionaalisesti läheinen, täysin vastavuoroinen sitoutuminen.

Henkilökohtainen
jakaminen

Syvenevä
sitoutuminen

Rakkauden
läpäisemä
vuorovaikutus

Vastavuoroinen
ymmärtäminen





Myös usko ja armo ilmenevät meille
mielemme rakenteiden ja prosessien
läpi.

Kun mielen sotkuiseen huoneeseen avartuu tilaa, tuohon
avartuneeseen tilaan virtaa armon kokemus kuin lahjana.



Harjoitus: Täysi vapaus tuntea, rajoitettu vapaus sanoa ja tehdä



Harjoitus

- ☞ Palauta mieleesi joku tilanne työn maailmassa, joka on erityisesti herättänyt sinussa tunteita.
- ☞ Etsi itsellesi pari. Olette kollegoja ja teillä on vaitiolovelvollisuus kuulemaanne.
- ☞ Kuvaile parillesi mieleesi noussut tilanne.
- ☞ Sinä, joka kuuntelet, voit kertomuksen loputtua lyhyesti kertoa parillesi, mitä kuulit, ”peilata”.
- ☞ Kysy sitten kertojalta, mitä tunteita kerrottu tilanne synnytti. Rohkaise kertojaa antamaan tunteilleen nimiä. Tuntuivatko ne kehossa?
- ☞ Kysy kertojalta, salliko hän itsensä tuntea tuota kaikkea?
- ☞ Rohkaise häntä lopuksi katselemaan tapahtuman herättämiä tunteita myötätunnolla ja uteliaisuudella. Ei ole olemassa mitään kiellettyä tunnetta.
- ☞ Älä yritä pelastaa toista hänen tuteiltaan, ei edes vaikeilta tunteilta.

Tai työpaikkaspirituaaliteetista

- ✧ *Dialogisuus* – kahden olennon välistä vuorovaikutusta, jonka perustana on kunnioittamisen asemesta *rakkaus*.
- ✧ *Pyhyys* (sacred) ”mysteerinen ulottuvuutta ihmisyyden ytimessä” ja – esimerkkinään nukkuva lapsi – ”suojustomana olemisen pyhyyttä” (Gabriel Marcel)
- ✧ Totuudellisuus – on rohjettava puhua siitäkin, mistä ei voi puhua, mutta puhua harkiten.



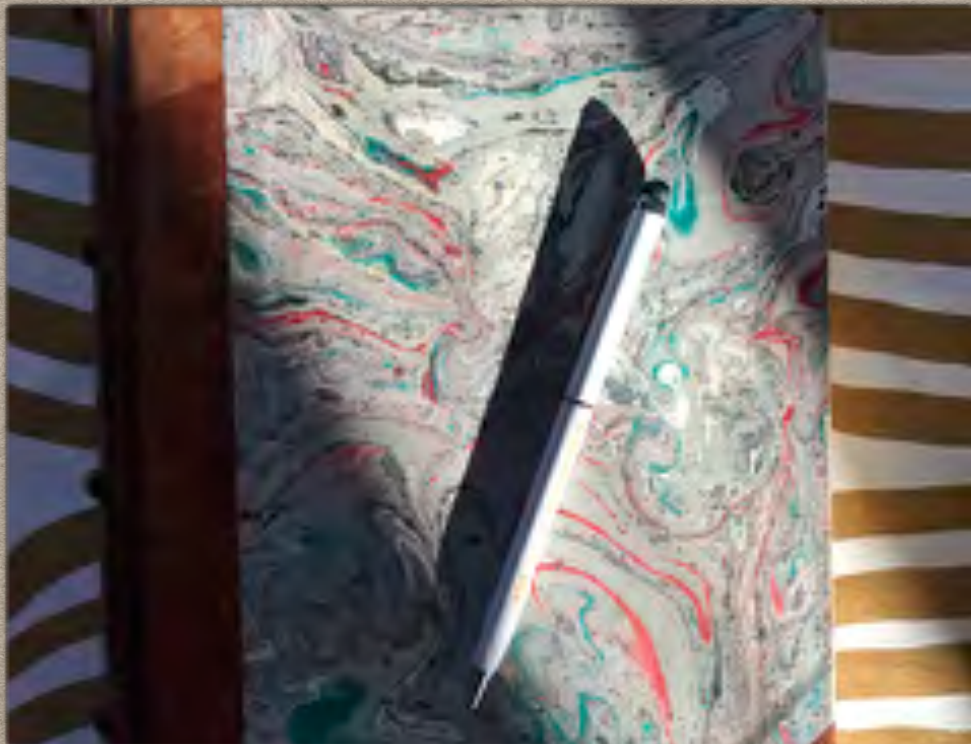
Jakaminen

flinga.fi

Pääsykoodi: FBEH6VQ



NELJÄ TAPAA VÄHENTÄÄ STRESSIÄ JA AHDISTUSTA



LÄSNÄOLO- JA KESKITTYMISMENETELMÄT

- Meditaatio
- Rukous
- Hengitys
- Mielikuvat

Ahdistusta lieventääksemme saatamme löytää apua menetelmistä, jotka auttavat kiinnittämään huomion ahdistavan "ulkopuolelle".



ILMAISEVAT, LUOVAT TEKEMISET

- Puuhailu mielenkiintoisen projektin kanssa
- Taiteet
- Keholliset ilmaisutavat

Voimme kanavoida ahdistavia ajatuksia ja tunteita itsellemme hyödyllisemmällä tavalla luovasti, esimerkiksi mielenkiintoisen projektin, taiteiden tai kehollisten harjoitteiden kautta.



ITSETUTKISTELU, REFLEKTIO

- Päiväkirjan kirjoittaminen
- Itsetutkistelu
- Vuorovaikutus toisen/
toisten kanssa

Voimme tarkastella sitä, millaisissa tilanteissa ahdistus viriää, voimme tulla tietoisemmaksi ahdistuksen herättävistä tekijöistä (triggereistä) ja tarkastella ahdistavia ajatuksia ja tunteita. Voimme kokeilla keinoja, jotka vahvistavat itsehavainnointia.



TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT ARVOT

- Ravinto
- Ihmissuhteet
- Liikunta (urheilu ja hyötyliikunta)

*Lievittääksemme
ahdistuksentunteitamme, saattaa olla
hyödyllistä kiinnittää huomio terveellisiin
tapoihin, terveellisiin suhteisiin,
terveellisiin mielihyvän lähteisiin ja
terveelliseen ympäristöön.*





Luovun ratkaisemisen vaatimuksesta



Niillas Holmberg, Halle Helle –romaanin haastattelu YLE radio:

”Se on niin, että tällainen ristiriitaisuus ja paradoksaalisuus on problematisoitu tässä länsimaaisessa sivistyksessä ja modernissa kulttuurissa, joka aiheuttaa sitten tällaisia patoutumia ja lukkoja ja voi viedä esim. psyykkisiin sairauksiin, kun taas luonnonkansoilla, esim. meillä saamelaisilla sitä ristiriitaisuutta ja päinvastakkaisuutta ja vastakkaisuuksien yhtäaikaista olemassaoloa, sitä ei ole problematisoitu, vaan on käsitetty se, että ristiriitaisuus, sen sijaan että se olisi joku ongelma, se on jopa elämää ylläpitävä asia. Aivan perusasia tässä maailmassa biologisesti ja psyykkisesti.”

“Suomeksi kirjoittamalla kommunikoin valtaväestön kanssa”,
sanoo saamelaiskirjailija Niillas Holmberg | Audio Areena (yle.fi)

Armo koetaan
tässä elämässä

säröytyneessä,
keskeneräisessä,
muutoksessa
olevassa.



Sitaatteja rukouksesta

- ☞ "Me sanomme Isä, mutta lopulta on vaikea sano, kumpi rukoilee, minä vai Henki, sillä rukoilemme Pyhässä Hengessä ja hän on meissä läsnä niin syvästi, koska hänet on lähetetty sydämiimme. Hän on niin puhdas, hienovarainen ja kaikkialla läsnä, huomaamaton spontaanissa toiminnassaan, että hän kykenee olemaa kaikissa meissä kaikkialla tekemättä väkivaltaa.. Hän on ennen kaikkea vapauden henki."
 - Yves Congar: I Believe in the Holy Spirit (engl. laitos 1983, Herder & Herder)
- ☞ "Rukous on rakkauden läpäisemää Jumalan ajattelemista."
 - Yves Congar
- ☞ Todellinen rukous vakuuttaa meille, että Jumala on Jumala eikä heikon käteni jatke.

Papin henkisen ja hengellisen hyvinvoinnin tukena – Mikkelin hpk:n synodaalikokous 27.9.2022, työpajan osallistujien löydöt



Vertaisuus ja avoin
tuulettaminen ilman
sensoreita tärkeää

♡ 3

Hengellinen ohjaus

♡ 1

Vertaisuus ja luonto

Työyhteisön keskinäinen
luottamus ja myötätunto
toisia kohtaan.

♡ 4



On rehellinen itselleen.

♡ 4

Omasta hengellisestä
elämästä huolehtiminen,
rukous

♡ 2

Läheiset ihmiset

♡ 2

Työnohjaus

♡ 2

Tunteisiin kannattaa väliin
pysähtyä

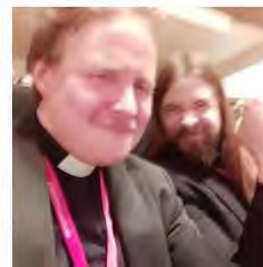
♡ 1

Kuulla se mitä sisin sanoo ja
toimia sen mukaan

♡ 2

Oikeus tuntea myös vihaa kun
kohtaa vääryyttä, eli se ettei
tarvitsisi olla aina kiiltä ja
lempeä ja alistua vääränlaisen
vallan alle.

♡ 4



♡ 1

Työn rajaaminen

♡ 3

Ym

♡ 2

Kaikenlaiset tunteet

♡ 1

Ulkoilu

♡ 2



Vertaistuki

♡ 2

Aivan toisen alan opiskelu

♡ 1

Työnohjaajan kanssa
puhuminen

♡ 2

Oikeudenmukaisuus

♡ 2

Liikunta, luonto, perhe,
ystävät, innostus, työkaverit

♡ 2

Läsnäolo

♡ 2

Antaa tunteiden tulla, mutta
malttaa olla hiljaa

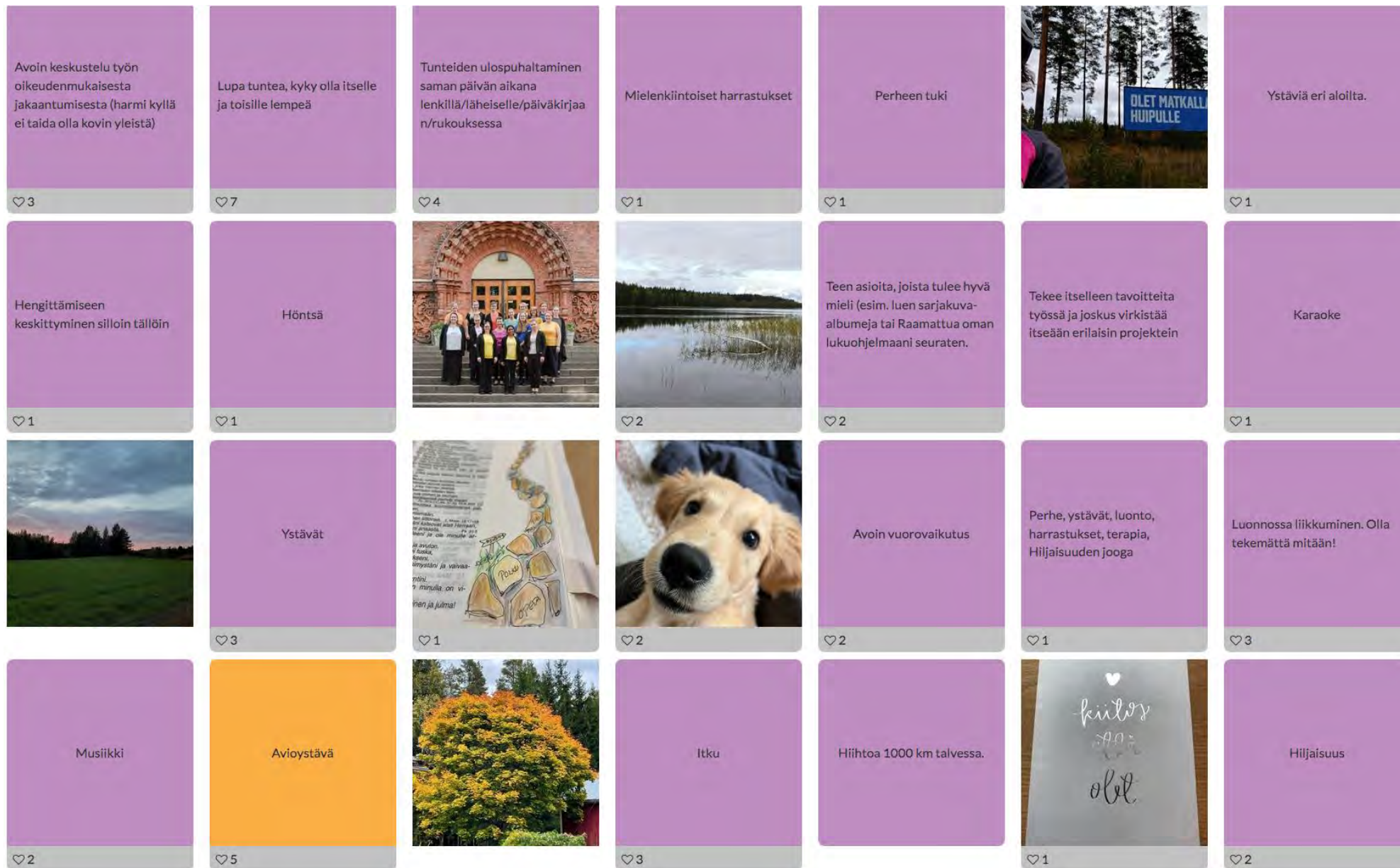
Hankalien tilanteiden purku
luottamuksellisesti.

♡ 3

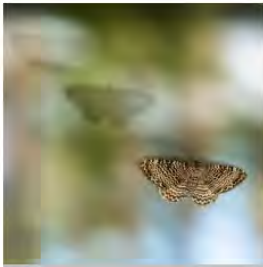
Ikonit. Pirkko Siltalan mukaan
ikonista Neitsyt Marian katse
on kuin äidin silmät lapselle..

♡ 2

Papin henkisen ja hengellisen hyvinvoinnin tukena – Mikkelin hpk:n synodaalikokous 27.9.2022, työpajan osallistujien löydöt



Papin henkisen ja hengellisen hyvinvoinnin tukena – Mikkelin hpk:n synodaalikokous 27.9.2022, työpajan osallistujien löydöt

Luottamus ♡ 2	Hiljaisuus, joutenolo ♡ 4	Maalaus. ♡ 4	Itsensä hyväksyminen ♡ 4	Lukeminen ja päiväkirjan kirjoittaminen ♡ 2	Pelkkä rehellisyys ei riitä. Tarvitaan myös armollisuutta. Sekä toisia että itseä kohtaan. ♡ 4	Hiljaisuus, hetkirukoukset ja kirkkovuoden eläytyvä seuraaminen.
Pyöräilyä 1000km kesässä.	Mielekäs lisäkouluttautuminen työssä ♡ 3	harrastukset ♡ 1	 ♡ 6	Taikalien ja voimalien valmistus jotta jaksaa. ♡ 4	Itsensä hyväksyminen ♡ 5	Pyhiinvaellukset ♡ 4
Läheisten kanssa yhteisen ajan viettäminen juhliminenkin. ♡ 2		Huumori ♡ 1	Pyhä välinpitämättömyys ♡ 6	Virsien laulaminen ♡ 1	Puutarhanhoito ♡ 2	 ♡ 2
tunne että itsellä tehtävä tässä maailmassa: kutsumus ♡ 1	Hoki ♡ 1	 ♡ 7	Metsässä kävely ja vaeltaminen ♡ 4	Keskeneräisyyden sietäminen ♡ 9	Olla tekemättä mitään! ♡ 6	Kirjat!!! ♡ 8

Papin henkisen ja hengellisen hyvinvoinnin tukena – Mikkelin hpk:n synodaalikokous 27.9.2022, työpajan osallistujien löydöt

