

Katedraali



Tässä numerossa

- 3 Tuomiorovasti Marja Heltelä kutsuu mukaan matkalle pääsiäiseen ja kannustaa heittäytymään uskon salaisuuden kannateltavaksi.
- 5 Rohkea elämänsäsenne ja usko selviytymiseen auttavat vaikeuksissa. Psykoterapeutti Soili Poijula ja sairaalapappi Johanna Tammelin pohtivat miten kristinusko voi tukea kriisistä selviytymistä.
- 8 Tuomme pääsiäisen kotiisi verkon välityksellä – tutustu ohjeisiin ja tule mukaan verkossa!
- 11 Vinkki kotona pidettävään pääsiäishartauteen.
- 12 Musiikki koskettaa syvemmltä kuin hyvä puhe uskoo Petri Laaksonen. Tuuli Malve kokee, että sanat ja sävelet herättävät henkiin jokavuotisen pääsiäisen sanoman.
- 14 Via Cruciksen Jeesus käyskentelee rajoituksien hiljentämässä kaupungissa. Lyhytelokuva kutsuu mukaan matkalle halki pääsiäisen tapahtumien.
- 19 Minna Kilpeläiselle pääsiäinen merkitsee kevättä, värejä ja uuden alkua.



Tänä vuonna pääsiäisen tilaisuuksien järjestämisen ja mahdollisten osallistujamäärien osalta seuraamme viranomais-ohjeita. Ajankohtaiset tiedot löytyvät verkkosivuiltamme helsinginseurakunnat.fi/tuomiokirkkoseurakunta.



KIRKKO HELSINGISSÄ
TUOMIOKIRKKOSEURAKUNTA

Toimitus: Helsingin tuomiokirkkoseurakunnan viestintä Marja Heltelä, Pietu Korpelainen, Leena Koski, Anna-Maija Viljanen-Pihkala.

Toimitussihteeri: Leena Koski

Taitto ja graafinen suunnittelu: Days Agency.

Kuvituskuvat: Ilja Karsikas.

Valokuvat: Petri Jauhiainen, Jani Laukkanen, Eetu Linnakivi, Markku Pihlaja, Uzi Varon

Julkaisija: Helsingin tuomiokirkkoseurakunta.

Painopaikka: Niini Oy. ISSN 1456-2499.

Jakelu: Posti. Katedraali ilmestyy jouluna ja pääsiäisenä.

Kirkkoherranvirasto: Palvelee puhelimitse ma–ti klo 9–15, ke 12–17 ja to–pe 9–12 p. 09 2340 6100 sekä tuomiokirkko.srk@evl.fi.

www.helsinginseurakunnat.fi/tuomiokirkko

www.helsingintuomiokirkko.fi

Facebook.com/helsingintuomiokirkkoseurakunta

Katedraali-lehti lähetetään Helsingin tuomiokirkkoseurakunnan jäsenille, teknisistä syistä talouden vanhimman nimellä. Osoitteet saadaan automaattisesti muuttoilmoituksen perusteella. Lehteä saatavana maksutta myös Tuomiokirkosta, Vanhasta kirkosta, Mikael Agricolan kirkosta, Suomenlinnan kirkosta ja Hyvän toivon kappelista.

Suuri salaisuus

ARKIKIELESSÄ 'SALAIUUUS' ON jotain, mikä odottaa vielä selvittämistään. Salaisuus on jotain poikkeuksellista ja harvinaista, se ei kuulu normaaliin arkeen. Salaisuuden rinnalle kuuluvat sanat odotus ja toivo.

Uskon maailmassa salaisuus ei ole poikkeuksellista tai harvinaista, vaan se kuuluu keskiöön. Uskon salaisuuden rinnalle kuuluvat sanat toivo ja rakkaus.

Kevään ja pääsiäisen salaisuudet kietoutuvat yhteen. Kun katsoo pienen pientä silmua, on vain uskottava, että se pitää jo sisällään tulevan kukan kaikki solut ja värit. On odotettava läpi pitkän talven. Kun kevät koittaa ja maa sulaa, valmiit solut vain täyttyvät vedellä ja kasvun ihme on valmis.

Pääsiäisen ytimessä on luottamus rakastavaan Jumalaan, joka luo uutta ja kutsuu elämään. Pääsiäisenä liitymme Kristuksen askeliin tielle kohti valoa silloinkin, kun jokainen askel tuntuu johtavan vain syvemmälle pimeyteen.

Pääsiäisen suuri salaisuus on rakkaus, joka voittaa kuoleman. Valo voittaa pimeyden!

Tänä pääsiäisenä tarvitaan tätä rakkauden sanomaa ehkä enemmän kuin aikoihin. Kulunut vuosi on saanut meidät kiinnittämään mieleemme arjen elämään ja siitä selviämiseen. Pääsiäinen kutsuu katsomaan syvemmälle, heittäytymään uskon salaisuuden kannateltavaksi.

Olemme matkalla valoon, ja sinä olet kutsuttu mukaan. Sinulle on luvattu tulevaisuus ja toivo.

Valoa ja varjelusta pääsiäisen askeliisi.

Marja Heltelä
kirkkoherra

Ps. Tule mukaan seuraamaan Marjan sarjaa Toivoa kirkonmäeltä youtube.com/helsingintuomiokirkkoseurakunta.



Pääsiäinen kutsuu
katsomaan syvemmälle,
heittäytymään
uskon salaisuuden
kannateltavaksi.



Kriiseissä koetellaan kestävyyttä

Resilienssi tulee esiin kriiseissä. Vaikeista tilanteista selviytymistä tukee joustava palautuminen ja kestävyys. Toivoa vaikeisiin aikoihin voi löytää hengellisyydestä.

Teksti: **Laura Koskelainen**

Kuvat: **Markku Pihlaja, Uzi Varon/Kirjapaja**

Monelle lienee tuttua avioeron, puolison kuoleman tai muiden elämän kriisien jälkeen, että joku näyttää selviytyneen helpommin kuin toinen. Kyseessä on kriisissä olevia tutkineen ja ammattilaisia kouluttaneen psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti **Soili Poijulan** mukaan ilmiö nimeltä resilienssi.

– Resilienssi on joustavaa palautumista ja kestävyyttä. Sitä löytyy niin yksilöistä, perheistä, organisaatioista kuin koko yhteiskunnasta, Poijula sanoo.

Kriiseihin, psyykkiseen traumaan ja suruun liittyy kärsimyksen rinnalla kasvua, joka auttaa eteenpäin palautumista ja kestävyyttä vahvistaen. Vuosikymmenten työ psykoterapeuttina ja trauma- ja suruasiantuntijana sekä keskusteluyhteys alan kansainvälisiin asiantuntijoihin on tuonut Poijulalle tietoa selviytymiseen liittyvistä tekijöistä. Hän kirjoitti tietokirjan *Resilienssi – Muutoksen kohtaamisen taito*, joka ilmestyi vuonna 2019.

Resilienssi tulee usein esiin vasta kriisissä.

– Ihmisellä, jolla on vahva kyky palautua ja selviytyä, on myös rohkea elämänasenne ja aktiivinen selviytymistyyli. Hän uskaltaa kohdata todellisuuden ja luottaa selviytyvänsä. Hän uskoo, että jotain parempaa on tulossa, Poijula sanoo.

Resilientti ihminen pystyy hänen mukaansa laittamaan asiat mittasuhteisiin. Hän näkee, että elämä kantaa, hän löytää uusia näkökulmia, myönteisyyttä, toivoa ja oivalluksia.

– Vahvaan joustavaan palautumiseen ja kestävyYTEEN tarvitaan sekä yksilön että yhteisön ominaisuuksia: terveyttä, fyysistä kuntoa, rohkeaa temperamenttia, optimistisuutta, tunneälyä, taloudellisia ja sosiaalisia resursseja ja läheisiä ihmisiä, Poijula sanoo.

Hän muistuttaa, että resilienssi on paljon opittuja taitoja. Näitä taitoja voi kehittää omien arvojen mukaisella toiminnalla tai positiivisen psykologian menetelmillä.

Vahvaa resilienssiä voi ylläpitää, jos säilyttää rutiinit, liikkuu, syö terveellisesti ja pitää yhteyttä läheisiinsä. Apua voi Poijulan mukaan saada esimerkiksi mindfulnessista, rukoilemisesta ja kiitollisuusharjoituksista.

– On hyvä miettiä, mikä lisää toivoa ja jaksamista ja valita yksi pieni asia, jota alkaa tehdä pitääkseen itsestä huolta ja toistaa sitä päivittäin. Aito muutos on hidas, Poijula sanoo.

Seurakunta vahvistaa palautumista ja kykyä jaksaa

Seurakunta voi Poijulan mielestä olla myös paikka, jossa nämä selviytymistä tukevat ominaisuudet lisääntyvät. Siellä autetaan toisia ja pidetään ihmisistä huolta pyyteettömästi. Ihminen, jolla on vahva resilienssi, tekee usein hyvää toisille eli hän on empaattinen ja altruistinen. Tätä piirrettä voi harjoittaa seurakunnan vapaaehtoistyössä.

Parhaimmillaan seurakuntien toiminta lisää hyvinvointia ja terveyttä. Kirkolla on vanhat perinteet ja rakenteet sekä symboliikka, jotka voivat jatkuvuudessaan antaa tukea.

– Kirkko voi lisätä hyvinvointia, kun ihminen voi kokea olevansa jotain itseä suurempaa. Jo kirkkorakennukseen meno voi synnyttää myönteisiä ja arjesta kohottavia tunteita ja ajatuksia. Haltioitumisen kokemukset lisäävät resilienssiä niin kirkossa kuin luonnon ja taiteen äärellä, Poijula sanoo.

Sairaalapappi tukee kriiseissä

Kriisit ja niistä toipuminen ovat tuttuja Uuden Lasten sairaalan sairaalapappi **Johanna Tammelinille**. Häntä auttaa työssä traumapsykoterapian menetelmät.

– Kriisin lieventyminen näkyy myös auttajalle. Ahdistus lieventyy vähitellen. Kriisi ei pyöri mielessä uudelleen ja uudelleen.

Sairaalapappi toimii kunkin ihmisen vakaumuksen pohjalta. Hän tuo kristinuskon sanoman esille vain, jos autettavat haluavat.

Työssään Tammelin on kohdannut vanhempia, jotka kokevat lapsen sairastumisesta tai kuolemasta syyllisyyttä tai häpeää.

– Joillekin lapsen vaikea tilanne on Jumalan rangaus. Kun kriisiä on saatu käsiteltyä, Jumala alkaa näytettyä rakastavana Jumalana. Vanhempi alkaa uskoa, että lapsi sairastui hänestä riippumattomista syistä, hän kertoo.

Jos lapsi kuolee, lohtua ei löydy mistään. Surua voi kuitenkin prosessoida. Kun kriisi on päällä, voimavarojen löytäminen on tärkeää.



Soili Poijula on psykologi, laillistettu psykoterapeutti ja tutkija. Hän on tutkinut surua. Poijula toi traumapsykoterapian ja resilienssitietoisien lähestymistavan Suomeen.

Kristinuskon tuo toivoa

Parhaimmillaan kristinuskon tuo toivoa ja tukee kriiseissä selviytymistä.

– Jeesus on kokenut ihmiselämän, kärsinyt ja kuollut puolestamme. Jeesuksen kautta Jumala ymmärtää kärsimystä ja pystyy eläytymään ihmisten tuskaan. Jumala kulkee ihmisten rinnalla ja hän myös lähettää ihmisiä meidän avuksemme, Tammelin sanoo.

Tammelin on nähnyt, miten toivo iankaikkisesta elämästä on usein ainoa lohduttava asia lapsensa kuolemaa sureville vanhemmille.



Johanna Tammelin työskentelee sairaalapappina Uudessa Lastensairaalassa. Työssään hän kohtaa perheitä niin surussa kuin illossakin.

”Tämä maan päällä eletty elämä on vain yksi vaihe ja elämä jatkuu kuoleman jälkeen.”

– Nämä eivät ole ikuiset jäähyväiset. Meillä on toivoa, että näemme vielä, hän sanoo.

Pääsiäinen avaa ikkunan myös siihen, että elämä jatkuu iankaikkisessa elämässä.

– Tämä maan päällä eletty elämä on vain yksi vaihe ja elämä jatkuu kuoleman jälkeen. Iankaikkisessa elämässä on luvassa jotain suurempaa, mitä voimme edes odottaa, Tammelin uskoo.

Koronakriisi koettelee resilienssiä

Runsas vuosi sitten Suomeen saapunut koronakriisi toi ihmisten resilienssikyvyt esille.

– Aikaisempaa yksinkertaisempaan elämään siirtymisen on monella liittynyt arvojen syvenemiseen, läheisimpien ihmisten merkityksen vahvistuessa, Poijula sanoo.

Tämä ja mikä tahansa muu pitkäkestoinen kriisi saattaa Poijulan mukaan osalla ihmisistä kuluttaa niin yksilön kuin perheenkin voimavarat, joustavan palautumisen ja kestävyuden loppuun. Varsinkin, jos menetyksiä ja surua tulee paljon entisten päälle.

Tarvitsemme toivoa myös tähän toiseen koronakevääseen ja pääsiäisen aikaan.

– Tämä on vaihe, joka menee ohi. Meidän kanssa kuljetaan. Tarvitsemme resilienssiä, jotta jaksaisimme olla eristyksissä muista, ja jotta jaksaisimme odottaa rokotuksia, Tammelin sanoo.

Hän pohtii, voisiko nämä ajat, joita elämme, lisätä resilienssiä ja vahvistaa meitä.

– Kun nämä poikkeusajat ovat ohi, huomaamme, että olemme selviytyneet yhdessä ja oppineet uusia asioita. Jotain, mitä emme olisi oppineet ilman tätä kokemusta. ●

Jumalanpalveluksia, hartauksia ja paljon muuta!

Helsingin tuomiokirkkoseurakunnan Youtube-kanava tuo pääsiäisen aikana laajan kattauksen jumalanpalveluksia, hartauksia ja musiikkia. Sisältöä löytyy kaikenikäisille.

Teksti: **Pietu Korpelainen**

Kuvitukset: **Days Agency, Ilja Karsikas**

Seurakunnan yhteentulemisessa on jotain kaunista ja ainutlaatuista. Samalla kun voimme rehellisesti sanoa, että meillä on ikävä sinua, olemme tehneet kaikkemme tuodaksemme seurakunnan sinne missä sinä olet. Ehkä kirkkoon lähteminen saattoi olla ennen oma ohjelmanumeronsa. Nyt se on Helsingin tuomiokirkkoseurakunnan Youtube-tilin kautta helpompaa kuin koskaan ennen.

Youtube on videopalvelualusta. Se eroaa Facebookista siten, että sinun ei tarvitse erikseen kirjautua mihinkään. Riittää, kun kirjoitat tietokoneella tai puhelimessa verkkoselaimeen **www.youtube.com/helsingintuomiokirkkoseurakunta**.

Eteesi avautuu seurakuntamme Youtube-kanava, josta löydät laajasti erilaista sisältöä.

Etusivulla näet viimeisimmät videot ja tulevat live-lähetykset.

Videot-välilehdeltä löydät kaikki seurakunnan Youtube-videot järjestyksessä uusimmasta vanhimpaan. **Soittolistat-välilehdeltä** löydät videot sarjoittain.

KERTAUKSENA VIELÄ KOLME ASKELTA

1. Avaa internetselain
2. Kirjoita osoitekenttään **youtube.com/helsingintuomiokirkkoseurakunta**
3. Valitse haluamasi video

Videoita katsellessasi voit kirjoittaa **chattiin** kommentisi. Jumalanpalvelusten live-lähetyksissä meillä on myös pappi aina chatissa läsnä. **Tilaa-painikkeesta** voit tilata seurakunnan Youtube-kanavan ja saat jatkossa sähköpostiin muistutuksen uusista videoista. Tämä tilaus on täysin maksuton.

Striimattuja jumalanpalveluksia joka sunnuntai

Helsingin tuomiokirkosta striimataan jumalanpalvelus joka sunnuntai. Striimejä eli suorita lähetyksiä voi seurata seurakunnan Youtube-kanavalta ja seurakunnan Facebook-sivulla.

Jumalanpalvelusten striimejä voi seurata sunnuntaisin suorana aina klo 10 tai jälkepäin samoista kanavista tallenteena. Suorissa lähetyksissä voit osallistua jumalanpalveluksiin myös chatissa ja vaikka lähettää pääsiäisterveiset!

Löydät meidät sosiaalisesta mediasta: **@Helsingin tuomiokirkkoseurakunta** Facebookissa, Youtubessa, Instagramissa, Spotifyssa ja Twitterissä.

Lisäksi seurantaan kannattaa ottaa seurakunnan varhaiskasvatuksen oma **Toivon Aarteet** Youtubessa, Facebookissa ja Instagramissa.

STRIIMIVINKKI!

Lauantai 3.4.

Pääsiäisyön jumalanpalvelus klo 21 Tuomiokirkossa, saarnaa piispa Teemu Laajasalo. Tule iloitsemaan kanssamme suoran lähetyksen äärelle Tuomiokirkkoseurakunnan Youtube-kanavalle tai Facebook-sivulle!

MUSAROTTA SEIKKAILEE TAAS KOKO PERHEEN VIDEOISSA

Lauantai 27.3.

Musarotta, joka asuu osoitteessa "Tuomiokirkko, Kolmas Urkupilli", seikkailee jälleen pääsiäisenä. Ärrää sorauttelevaa anarkisen ihanaa rottaa rohkaistaan laajentamaan reviiriään Tuomiokirkosta myös muihin kirkkoihin. Musarotta näet saa jälleen postia. Hämmästykseseen hän löytää postilaatikostaan virpomisvitsalähetyksen ohjeineen. Rottakin voi siis virpoa! Rohkeasti Musarotta tarttuu haasteseen. Musarotta oppii reissullaan paljon uutta pääsiäisestä ja ystävyyden ilosta.

Musarotan seikkailuja voi seurata Tuomiokirkkoseurakunnan Facebook-sivulla ja Youtube-kanavalla.

VIDEOVINKKI!

Lasten lauluhetki palmusunnuntaina 28.3. klo 15. Tule mukaan matkalle pääsiäiseen tuttujen lastenlaulujen kautta Tuomiokirkkoseurakunnan Facebook-sivulla ja Youtube-kanavalla.

MUSIIKKIA MATKALLA PÄÄSIÄISEN ILOON!

Tuomiokirkkoseurakunnan Youtube-kanavalla ja Facebook-sivulla kuuluu paastonaikana maanantaisin Hyvän toivon kappelin musiikilliset hartaudet, tiistaisin Vanhan kirkon päiväkonsertit ja keskiviikkoisin lasten muskarivideot. Hiljaisella viikolla pysähdymme Tuomiokirkosta klo 12 lähetettävälle ristin tien Stationes-pysäkeille.

Keskiviikko 31.3.

Vanhasta kirkosta kuulemme J. S. Bachin musiikkia.

Perjantai 2.4.

Barokkikonsertti 'Divoti Affetti' Mikael Agricolan kirkosta kuultavissa Youtubessa ja Facebookissa. Italialaisen G. A. Ristorin kymmenen Vapahtajamme kärsimysajan duettoja kutsuvat pohtimaan kärsivän Vapahtajan herättämää mielenliikutusta: uhrattavan puhtautta ja ihmisen välinpitämättömyyttä. Duettojen lisäksi kuullaan sellosoloja. Tiia Maria Saari, sopraano, Teppo Lampela, altto, Terhi Lehtola, cembalo ja Tatu Ahola, barokkisello.

Voit matkata kanssamme kohti pääsiäistä myös podcastien parissa!

KOHTI PYHÄÄ VIIKKOA

Podcastissa tehdään matkaa kohti pääsiäistä. Matka kestää paaston-ajan ajan. Kanttori Anna Pulli-Huomo ja pappi Joona Salminen tapaavat mielenkiintoisia vieraita ja syvennyvät heidän kanssaan pääsiäisen salaisuuksiin. Kohti pyhää viikkoa on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat syventyä pääsiäisen tapahtumiin. Matkalle mukaan pääset helsingintuomiokirkkoseurakunta.fi/podcastit sekä mm. Spotifyssa.

HENGÄHDYS – PIENI MATKA PAASTOON

Lyhyt Hengähdys kesken kiireisen työpäivän, työmatkan aikana tai illalla kotona voi avata pienen ikkunan hektiseen korona-arkeen. Aikaa tarvitset vain noin 3–4 minuuttia. Sen aikana sinut johdatellaan lyhyen johdannon kautta pieneen rauhalliseen, oman elämäsi syvyysulottuvuuteen kurottuvaan meditatiiviseen tuokioon. Katkaise kiireen tuntu ja huolimylly, ja tule hengähtämään. Hengähtämään pääset osoitteessa helsingintuomiokirkkoseurakunta.fi/podcastit sekä mm. Spotifyssa.

SURUN JA ILON LINTUJA

Lintuharrastaja ja pappi Hannu Varkin podcasteissa pääosassa soivat linnut. Erityisesti viime vuosina Hannu on äänittänyt lintujen laulua. Laulu puhuttelee ja koskettaa tunteita syvältä. Voimme kulkea lintujen laulussa pääsiäiseen: läpi surun, kohti iloa! Podcasteissa vuorottelevat lintujen laulu, raamatuntekstit, pohdinta ja rukous. Lintupodcastit ilmestyvät lauantaisin 27.3., 3.4. ja 10.4. helsingintuomiokirkkoseurakunta.fi/podcastit sekä mm. Spotifyssa. Tervetuloa mukaan lintujen matkalle kohti pääsiäisen iloa!

PODCASTVINKKI!

Voit kuunnella Helsingin tuomiokirkkoseurakunnan podcasteja osoitteessa helsingintuomiokirkkoseurakunta.fi/podcastit tai kaikissa yleisimmissä podcast-kanavissa, kuten Spotify ja Apple podcast. Kirjoita hakukenttään Helsingin tuomiokirkkoseurakunta tai sarjan nimi, ja aloita kuuntelu.



PIENI PÄÄSIÄISHARTTAUS KOTONA PIDETTÄVÄKSI

Pääsiäishartauden voit pitää kotonasi yksin tai yhdessä
läheisten kanssa vaikka pääsiäisaamuna.

Teksti: Sirkka-Liisa Raunio

VALMISTELUT

Symboliikka auttaa keskittymään sanoihin. Jos sinulta löytyy kotoa kynttilä, virsikirja, rairuohoa tai pääsiäiskukkia, voit asetella ne pöydälle. Sytytä kynttilä.

1 LAULU

Aloita virrellä 104 ”Pilvimuurista valo välähtää”.
Jos et halua laulaa, voit kuunnella sen YouTubesta.

2 TEKSTI

Lue Roomalaiskirjeen kohta 6:3–5

”Tiedättehän, että meidät kaikki Kristukseen Jeesukseen kastetut on kastettu hänen kuolemaansa. Näin meidät kasteessa annettiin kuolemaan ja haudattiin yhdessä hänen kanssaan, jotta mekin alkaisimme elää uutta elämää, niin kuin Kristus Isän kirkkauden voimalla herätettiin kuolleista. Jos kerran yhtäläinen kuolema on liittänyt meidät yhteen hänen kanssaan, me myös nousemme kuolleista niin kuin hän.”

Katsele ruohoa, kukkia, kananmunia ja muita pääsiäisen koristeita, ja kuuntele, kuinka ne puhuvat Kristuksen kuolemasta ja ylösnousemuksesta: lintu rikkoo syntyessään kuolleelta näyttävän kanamunan kuoren; ruoho ja kukat nousevat kuolleen tuntuista mullasta, kukko julistaa kiekumalla ylösnousemuksen aamua ja kanat munivat munia.

3 RUKOUS

Nouse ylös, jos se on mahdollista ja hiljenny pääsiäisen ilmiansuuntarukoukseen:

Käänny länteen ja rukoilen:

Taivaallinen Isäni. Sinun edessäsi katselen lännen, yhden päivän illan suuntaan. Sinä näet kaiken työn ja kaiken jo loppuneen ja ohitse menneen. Kiitän siitä, että saan jättää hyvästit oman elämäni valmiiksi tul-leille asioille sekä Kristuksen kärsimysviikolle. Kiitos siitä, että kaikki vaikeakin päättyy aikanaan. Saattelen ne katseellani loppuunsa.

Käänny pohjoiseen ja rukoilen:

Luojaani, sinun edessäsi katselen yötä ja pimeyttä. Roh-kenen katsella niitä yhdessä Kristuksen kanssa. Myös Kristus lepäsi haudassa ja pimeydessä. Anna minulle rohkeutta kulkea turvallisesti myös elämäni hämärän ja pimeän läpi. Siellä syvimmissä pimeydessä voi jo kyp-syä jotakin uutta. Jätän kaiken elämäni vaikean sinulle.

Käänny idän suuntaan ja rukoilen:

Vapahtajani, sinua katson tämän pääsiäisen, uuden aamun valossa. Kiitän ja ihmettelen ylösnousemustasi, kun en saata ymmärtää. Kiitos vapaudesta ja voitosta. Kiitos kaikesta siitä hyvästä, joka minua odottaa. Anna minun astua tähän ja kaikkiin elämäni aamuihin roh-keasti ja turvallisesti, sydän täynnä toivoa ja odotusta.

Käänny etelään ja rukoilen:

Elämäni valtiat, sinun edessäsi katselen kaikkea, mikä tänään täyttää päiväni ja elämäni: rakkaat, läheiset ihmiseni, työni, askareeni ja harrastukseni. Kiitos, että sylini saa olla täynnä. Jätän ne kaikki sinun läsnäolosi ja huolenpitosi varaan. Aamen.

Ylösnousemus-riemu tuo valon

Pääsiäisen tunneskaala kärsimyksestä riemuun kuuluu myös musiikissa. Petri Laaksonen ja Tuuli Malve ovat tuoneet pääsiäiseen uusia ilmaisumuotoja.

Teksti: **Laura Koskelainen**

Kuvat: **Jani Laukkanen, Eetu Linnakivi**

Musiikki kuuluu olennaisena osana kahden Tuomiokirkkoseurakunnan seurakuntaneuvoston jäsenen, **Petri Laaksonen** ja **Tuuli Malven**, elämään. Molempien mielestä pääsiäinen ilman musiikkia olisi kolkko ja tyhjä.

– Pääsiäinen on täynnä tunteita laidasta laitaan. Hyvä musiikki koskettaa ihmisiä syvältä, usein syvemmältä kuin hyvä puhe. Se saa monet kanavat auki, Laaksonen sanoo.

Molemmat muusikot ovat tuoneet pääsiäiseen uusia sävelmiä. Laaksonen pääsiäisperinteisiin on aiempina vuosina kuulunut konserttikiertue Lapissa. Muutama vuosi sitten pitkäperjantaina pidetyssä konsertissa Saariselällä hän huomasi, miten hänen kappaleensa Syvä hiljaisuus, Sinun varaasi kaiken laitani, Uskon vaikka en näe ja Täällä Pohjantähden alla toivat pitkäperjantaihin uusia näkökulmia.

– Pitkäperjantai-illan konsertissa on oma harras ja syvä tunnelmansa.

Siihen ei kovin moni kappale käy, Laaksonen sanoo.

Laaksonen *In Memoriam*-levyn kappaleista monet liittyvät kuolemaan ja elämästä irrottautumiseen.

Tuuli Malve haluaa musiikkikasvattajana tuoda ja myös luoda monipuolisia, toivoa pirskahtelevia ja eri musiikkityylejä edustavia lauluja lasten ja nuorten laulettaviksi ja soitettaviksi. Hän julkaisi loppuvuodesta Maksetut Viulut -yhtyeensä kanssa yhteislauluiksi sopivia lauluja sisältävän albumin *Pyhä*, jossa muun muassa laulu *Se todella tapahtui* kertoo Jeesuksen kärsimyksestä.

– Koen, että tutun asian uudelleen sanoittaminen ja säveltäminen on tärkeää. Uudet sanat ja sävelet voivat herättää uudelleen henkiin jokavuotisen pääsiäisen sanoman. Se luo myös mahdollisuuden, että sanoma tavoittaa ja koskettaa yhä uusia ihmisiä, Malve sanoo.

"Kiirastorstain messussa virsi Käy yrttitarhasta polku on hyvin koskettava", Petri Laaksonen sanoo.



Pääsiäinen on uuden ajan alku

Molemmat muusikot kokevat, että pääsiäiseen liittyy suuri muutos.

– Kristinuskon suuri salaisuus on siinä, että siirrytään surusta ylösnousemususkoon. Siinä näkyy vastakohdat, sillä pääsiäissunnuntai on valaiseva ja vapauttava, Laaksonen sanoo.

Keskeistä pääsiäisen sanomassa on ihme, joka muuttaa koko maailman kärsimyksen.

– Minulle pääsiäisen merkitys on siinä, että on Jumala, joka on rakkaus ja voittaa kuolemankin. Se on niin

radikaali toivo, että se muuttaa kaiken, Malve sanoo.

Hänen mukaansa pääsiäinen tuo toivon valon: kevät on lähestymässä ja antaa lupauksen kesästä.

Laaksosen mielestä pääsiäinen laittaa ihmisen pohtimaan uskon salaisuutta ja ylösnousemusta.

– Pääsiäinen kutsuu myös pohtimaan kuolemaa. Kuolemasta voi tulla luonnollisempi osa elämää. Pääsiäisen myötä olen oppinut arvostamaan elämää ja kuolemaa ja kuoleman edessä oppii nöyryyttä, Laaksonen sanoo.

Pääsiäisen riemu on Laaksosen mielestä toivoa, rohkaisua ja valoa täynnä. Ihminen tarvitsee hänen mukaansa toivoa, johon hän voisi tarrautua.

Pääsiäisen sanomassa Laaksoselle toivoa tuo hyvyyden voitto. Hänen mukaansa Jeesusta pidettiin uhkana ja häntä vihattiin ja lopulta surmat tiin. Jeesusta kohdeltiin epäreilusti. Ylösnousemus vie pääsiäisen sanoman synkkyydestä kirkkauteen, mustasta valkoiseen.

– Kirkkoa ei ehkä olisi ilman pääsiäisen sanomaa, Laaksonen pohtii. Siksi kirkko on enemmän kuin hyväntekeväisyyslaitos.

Jos kokoontumisrajoituksia ei olisi, sekä Laaksonen että Malve kävisivät jossain vaiheessa pääsiäisen aikaan kirkossa. Laaksonen on useimmin käynyt joko kiirastorstaina tai pitkänäperjantaina.

– Murheen alhoon on helppoa ja pehmeää laskeutua. On helppo antaa periksi ja luovuttaa. Mutta

”Musiikki on olennainen osa pääsiäistä. Usein laulan tai soitan kotona”, Tuuli Malve sanoo.



kannattaa pohtia, miten sieltä pääsee pois. Miten pääsee ylös iloon?, Laaksonen miettii.

Hänen mielestään iloon on helppo nousta yhdessä isolla joukolla.

Pääsiäisen riemu on Laaksosen mielestä toivoa, rohkaisua ja valoa täynnä.

– Pidän sellaisesta ilosta, joka ottaa huomioon elämän realiteetit, Laaksonen sanoo.

Hänelle pääsiäissunnuntain Tuomasmessut ovat tuoneet jaettua ylösnousemusriemua.

Tuuli Malven nuoruuteen on kuulunut kiinteästi pääsiäisyön messut Porvoossa, jonne on välistä pyhiinvalettu nuorten pääsiäisleiriltä. Häntä puhuttelee yhteinen ylösnousemusriemu seurakunnan kanssa.

– Minulle on jäänyt mieleen, kun olen saanut olla mukana pääsiäisyön messussa jakamassa narsisseja ja saanut kukan mukaan myös itse. Keltainen narsissi on tuonut valon myös kotiin, Malve sanoo.

Molemmille pääsiäisen riemuun kuuluu yhteisöllisyys, kohtaaminen ja yhdessä jakaminen. Se on haastavaa toteuttaa virtuaalisesti. Joku keino olisi Malven mielestä kuitenkin tärkeä löytää, jotta etenkin lapset ja nuoret saisivat yhä uudelleen kosketuspinnan pääsiäiseen ja koko kristinuskoon. ●

Via Crucis vaelletaan lyhytelokuvana verkossa

Ihmisiä, musiikkia ja pääsiäisen tapahtumat. Via Crucis -pääsiäisvaellus on yli 20 vuoden ajan koonnut ihmisiä yhteen kokemaan Jeesuksen elämän viimeiset hetket Helsingin keskustassa. Tänä vuonna Via Crucis muuntautuu lyhytelokuvaksi, jonka musiikkeja kuorolaiset Anna Parviainen ja Petra Turunen pääsevät laulamaan. Lyhytelokuva on nähtävissä palmusunnuntaista 28.3. alkaen koko pääsiäisen ajan.

Teksti: **Leena Koski**

Kuvitus: **Ilja Karsikas**

Valokuva: **Johanna Haavisto**

Vuosi sitten keväällä koronapandemia perui perinteen Via Crucis -pääsiäisvaelluksen. Nyt ympäröivän maailman epävarmassa tilanteessa vaellus muuntautui lyhytelokuvaksi. Jeesus kävelee aiempia vuosia hiljaisemmillä Helsingin Kruununhaan kaupunginosan kaduilla.

– Tänä vuonna vaellus ei ole sidottu aikaan eikä paikkaan, vaan sen voi nähdä missä tahansa ja koska tahansa. Koronavirus toi rajoituksia toimintaan, mutta meille se toi

myös mahdollisuuden lähteä tekemään perinteitä uudella tavalla, iloitsee tuottaja **Jaana Rantala**.

Pääsiäisen lähestyessä tuotannossa kokonaisuuden palat asettuvat paikoilleen. Vaellus kuvattiin samoilla paikoilla, joissa moni helsinkiläinen on päässyt vuosien saatossa sen myös vaeltamaan. Helsingin tuomiokirkon lähellä oleva Kruununhaka on menneinä vuosikymmeninä toiminut kuvauspaikkana useille kotimaisille elokuville.

– Jeesus kulkee samoja katuja, joita ihmiset arjessaan kulkevat. Kadut voisivat olla missä tahansa Helsingissä tai Suomessa. Hänestä tulee yksi meistä, näkee tämän päivän yksinäisyyden ja kokee itsekkin yksinäisyyttä, kertoo Rantala ja jatkaa:

– Yksinjäämisen lohduttomuudessa Jeesus kuitenkin olemassaolollaan muistuttaa, että me emme jääneet yksin, vaan meillä on hänet ja meillä on toisemme.

Vaelluksen musiikki syntyi satojen hengellisten sävellysten Pekka Simojoen ja lukuisien laulujen sanoituksien Anna-Mari Kaskisen yhteistyönä. Laulun sanat kulkevat käsikirjoituksen tavoin yhdessä tarttuvan ja lohdullisen melodian saattamana läpi koko vaelluksen. Musiikin esittää supersuosittu Gospel Helsinki -kuoro, jossa myös Anna Parviainen, 39, ja Petra Turunen, 23 laulavat. Kappaletta kuoro on harjoitellut joulutauon jälkeen keskiviikkoisin Zoomissa.

– Kotona harjoitellessani olen samalla muistellut pääsiäisen sanomaa. Hieman harmittaa, ettei koko kuoro ole voinut kokoontua yhteen harjoittelemaan, mutta tärkeintä, että saamme tämän valmiiksi. Odotan innolla, että minkälainen kokonaisuus näistä syntyy, Petra kertoo.

Vaellus tapahtuu kuorolaisten Annan ja Petran kotikulmilla. Anna pääsi kokemaan perinteisen Via Cruciksen toissakeväänä, jolloin toive vaellukselle osallistumisesta toteutui hänen vietettyään perheensä kanssa pääsiäisen poikkeuksellisesti Helsingissä.

– Vaellukselle osallistuminen oli tosi kiva kokemus, kun siinä tuodaan yleisölle pääsiäisen sanoma kaunistelematta, rehellisesti ja kristillisesti kuitenkin yhdistäen sen kaiken tähän maailmanaikaan. Monelle pääsiäisen kertomus on ehkä tuttu koulusta, toiset tuntevat sen paremmin. Vaelluksen kautta pääsiäisen tapahtumat voivat koskettaa monia taustasta riippumatta, hän pohtii.

Juhlapyhien musiikilliset perinteet löytävät monien mielestä paikkansa helpommin joulusta kuin pääsiäisestä. Näin myös musiikkia lapsesta saakka harrastaneella Petralla.

Juhlapyhien musiikilliset
perinteet löytävät monien
mielestä paikkansa
helpommin joulusta kuin
pääsiäisestä.



Jeesuksen roolissa
nähdään tänä vuonna
näyttelijä Panu Haavisto.



– Joulussa musiikkiperinteet ovat niin vahvoja. Tämä vaatii vähän enemmän kypsytystä ja prosessointia, mutta sen voin sanoa, että nämä kappaleet tuntuvat tosi hyviltä laulaa, hän pohtii.

Annankin perheessä sävelet soivat selkeämmin jouluna lasten ja heidän musiikkiharrastuksensa sekä Annan oman harrastuksen myötä.

– Tosin kyllähän pääsiäisenä esitetään mm. klassisia passioita, mutta itselleni ne jostakin syystä eivät ole olleet osa pääsiäisen perinteitä. Riippuen vähän siitä, minkälaiseksi Via Cruciksen musiikki lopulta muotoutuu, se saat-taakin jäädä elämään osana omaa pääsiäistä, Anna tuumaa.

Lyhytelokuva on merkittävä muutos Via Cruciksen historiassa. Miltä näyttää vaelluksen tulevaisuus, siihen Jaana Rantalalla on selkeä vastaus.

– Toivotaan, että jo ensi vuonna päästään kaikki yhdessä kävelemään vaelluksen mukana kaduilla. Vaikka nyt elämäämme, toistemme tapaamisia ja yhdessäoloa määrittävät rajoitukset, niin niistä huolimatta Jeesus on mukana tässäkin pääsiäisessä, hän sanoo.

Voit katsoa Via Crucis –lyhytelokuvan palmusunnuntaista 28.3. alkaen Youtubessa: [youtube.com/helsingin-tuomiokirkkoseurakunta](https://www.youtube.com/helsingin-tuomiokirkkoseurakunta) ja Facebookissa: Via Crucis Helsinki, Helsingin tuomiokirkkoseurakunta ●

VIA CRUCIS – PÄÄSIÄISVAELLUS

Käsikirjoitus, musiikkien sanoitukset Anna-Mari Kaskinen

Henkilöohjaus Markku Arokanto

Kameraohjaus ja kuvaaminen Antti Vuori

Musiikkisävellykset Pekka Simojoki

Sovitus Antti Vuori

Kuoronjohto Nina Pakkanen

Visuaalinen ilme, pukusuunnittelu ja lavastus Riitta Röpelin

Tuottajat Jaana Rantala ja Elina Lehmusvuo

Näyttelijöinä mm. Panu Haavisto, Marjaana Kuusniemi, Esa Ruuttunen, Eeva-Maija Haukinen ja Taisto Reimaluoto. Mukana on myös iso joukko harrastajinäyttelijöitä, laulajia ja avustajia.

Ekumeeninen pääsiäisvaellus Via Crucis eli Ristin tie perustuu keskiaikaiseen perinteeseen. Helsingin katukuvassa se on ollut tuttu näky jo 25 vuoden ajan ja esitystä ovat seurannut vuosittain kymmenet tuhannet pääkaupunkiseutulaiset. Tapahtuma on otettu hyvin vastaan mediassa pääsiäisen aikaan. Pääsiäisnäytelmän järjestää ekumeeninen yhdistys Via Crucis – Ristin Tien Tuki ry. yhdessä Helsingin tuomiokirkkoseurakunnan kanssa. Työryhmä koostuu teatterin ja musiikin ammattilaisista sekä teatteriharrastajista ja seurakuntalaisista.



YHTEISVASTUU

"Olen ikikiitollinen siitä, että olen saanut elää näin vanhaksi. Vanhana on hyvä olla, kun on kohtuullisen terve. Ympäröivää ja omaa sisäistä maailmaa saa tarkastella kaikessa rauhassa kokemuksen kartuttaman hiljaisen tiedon kautta. Hengissä olen. Paljon nähnyt ja kuullut ja monesta luopunut. Tätä on minun vanhuuteni. Hyvää mieltä tuottaa se, että ikäihmisiä kunnioitetaan turuilla ja toreilla. Aina kohtaa huomaavia ihmisiä. Vanhuuden kunnioitus on ollenainen osa sukupolvesta toiseen siirtyvää arvokasta perinnettä."

Arkkikatri Risto Pelkonen, 89

Tämän vuoden Yhteisvastuukeräyksellä tuetaan taloudellisessa ahdingossa sinnitteleviä ikäihmisiä Suomessa ja maailmalla, jotta he saisivat elää hyvää vanhuutta ja kokea huolenpitoa.

Voit auttaa lahjoittamalla sinulle sopivan summan keräykseen

- MobilePay 14789
- yhteisvastuu.fi/helsinkituomio

Verkkopankissa viitenumera 308090 (Hgin tmksrk)

- Aktia: FI82 4055 0010 4148 41
- Pohjola pankki: FI14 5000 0120 2362 28
- Nordea: FI16 2089 1800 0067 75

Keräyslupa: Kirkkopalvelujen keräyslupa RA/2020/639

Ajan merkit

– puhetta maailmasta, yhteiskunnasta ja ihmisestä

Vuosikymmenten ajan Helsingin tuomiokirkkoon on koontunut niin päättäjiä kuin yhteiskunnallisia vaikuttajia kuulemaan Jumalan Sanaa.

Tammikuussa kolmannen kautensa aloittaneessa Ajan merkit –saarnasarjassa kuullaan yhteiskunnallisia puheenvuoroja ja peilataan niitä kristityn kutsumukseen ja vastuuseen: mitä se on tässä maailmassa, joka on kesellä suuria koronan aiheuttamia muutoksia.

Ajan merkit –saarnoja pääset kuulemaan Tuomiokirkon sunnuntai messuissa klo 10. Messut striimataan suorana Tuomiokirkkoseurakunnan Youtube-kanavalla ja se on nähtävissä myös Facebook-sivulla. Messu on katsottavissa jälkikäteen kahden viikon ajan.

Ajan merkeissä saarnaavat

18.4. professori Janne Saarikivi

16.5. tutkija Katri Saarikivi



KIRKKO HELSINGISSÄ
TUOMIOKIRKKOSEURAKUNTA

youtube.com/helsingintuomiokirkkoseurakunta

Tervetuloa mukaan kirjepyhäkouluun!



Kirjepyhäkoulu tuo postitse kotiin 6-7 kertaa vuodessa Raamatun kertomuksen

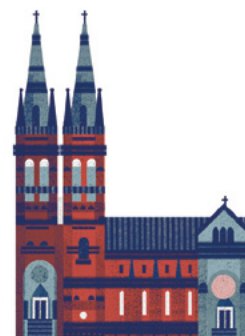
vaihtuvilla aiheilla, tehtäviä, pienen rukouksen, osallistumistarinan sekä ensimmäisessä kirjeessä myös oman pyhäkoulutaulun.

Ilmoittaudu mukaan ja lähetä vanhemman nimi, lapsen nimi ja posti-osoite seurakunnan lapsityöntekijä Janetelle janette.lintula@evl.fi. Osallistuminen on maksutonta.

Välsignad påsk

Påskens program hittar du på
www.helsingforsforsamlingar.fi/johannes
Vi ses på distans!

Johanneskyrkan på Högbergsgatan 12 är öppen för meditation och bön. Se öppettiderna på hemsidan!





Pajunkissoista tehdyt koristeet, niistä tulee kevät!

Perinteet, yhdessäolo, suklaamunat ja koristeet kuuluvat Minna Kilpeläisen ja Gretan perheen pääsiäiseen. Kevät merkitsee uuden alkua, joka tuo mukanaan jotakin hyvää.

Teksti: **Leena Koski, Milla Kiiski, Janette Lintula**
Kuvitus: **Ilja Karsikas**

HUHTIKUU, SYDÄNTALVI JÄÄNYT taakse ja auringonpaiste tuntuu kirkkaammalta, mutta myös lämpimämmältä. Luonto alkaa kasvaa, kun piholla pilkistää toisinaan ohuen lumikerroksenkin läpi eriväriset krookukset ja tulppaanit.

Minna Kilpeläiselle pääsiäinen on valkoisia, keltaisia ja vihreitä värejä, narsisseja ja uuden alkua, kevättä. Se on myös perinteitä ja yhdessäoloa, joka tänä vuonna voi jälleen muuttaa muotoaan. Tänä pääsiäisenä tunnelma ei välttämättä rakennu vierailuista sukulaisten ja ystävien luona, mutta sen voi rakentaa itse pienten koristeiden tekemisellä. **Gretan** ja äitinsä Minnan käsissä syntyvät pääsiäispupuille korvat ja nenät punaisesta paperista.

Koronavirus voi pitää ihmiset vielä etäällä toisistaan, mutta Minna näkee pääsiäisen väreissä ja symboliikassa yhteyden nyt elettyyn arkeen.

– Kirkossa yhtenä päivänä alttaria koristaa musta väri, mutta haluan keskittyä iloon, sillä lopulta pääsiäisen tapahtumat päättyivät kuitenkin hyvään. Niissäkin kuljetaan surusta iloon ja kaikki muuttui hyväksi. Kunhan mekin ensin selvittää tästä vaikeasta ajasta, niin varmasti parempaa on luvassa. Kulku pimeydestä valoon sopii myös tähän aikaan, hän sanoo.

Perinteet löytyvät lapsuuden pääsiäisistä

Gretan käsissä puput saavat keltaisen ja sinisen värin. Lapsuudestaan Minna muistaa, miten odotti aina samojen tuttujen asioiden tapahtuvan uudelleen: Seurakunnan pääsiäisvaelluksen jälkeen sai aina suklaamunan, ja mummon ja vaarin mökillä suklaamunista löytyi yllätyksiä. Pääsiäisperinteisiin kuuluvat myös Minnan perheessä suklaan syömisen ja pajunkissakoristeiden lisäksi pääsiäisvaellukset, sillä niissä kuuluu pääsiäisen sanoma.

– Minulle pääsiäisen ydin on ylösnousemus. Kaikki on voitettu eikä enää ole huolta, se on lohdullinen asia, Minna toteaa.

Vielä viimeisenä silauksena puput saavat silmät, joita Greta ja Minna yhdessä valitsevat ja liimaavat. Unelma yhdessä olemisesta myös pääsiäisenä elää yhtä.

– Haave on, että voisimme kaikki olla yhdessä! Ehkä tänä pääsiäisenä piilotan Gretalle suklaamunia, Minna tuumaillee ja suuntaa Gretan kanssa puput matkassaan Katajanokan keväiseen auringonpaisteeseen.

Ohje pääsiäispupuihin löytyy [youtube.com/helsingintuomiokirkkoseurakunta](https://www.youtube.com/helsingintuomiokirkkoseurakunta). Palmusunnuntaina 28.3. klo 12–15 voi käydä hakemassa Suomenlinnan kirkolta ja Hyvän toivon kappelista itselleen pienen pussukan, joissa on tarvikkeet pääsiäispupujen askartelua varten. ●

Resurrexit

Ylösnoussut Herra Jeesus,
saavuit meidän luoksemme.
Ylösnoussut Herra Jeesus,
kaiken annoit vuoksemme.
Ylösnoussut Herra Jeesus,
kannoit ristin painavan.
Ylösnoussut Herra Jeesus,
sinä voitit kuoleman.

Anna-Mari Kaskinen

Runo soi hymninä Via Crucis
-lyhytelokuvassa, jota pääset
katsomaan palmusunnuntaista
28.3. alkaen [youtube.com/
helsingintuomiokirkkoseurakunta](https://www.youtube.com/helsingintuomiokirkkoseurakunta).