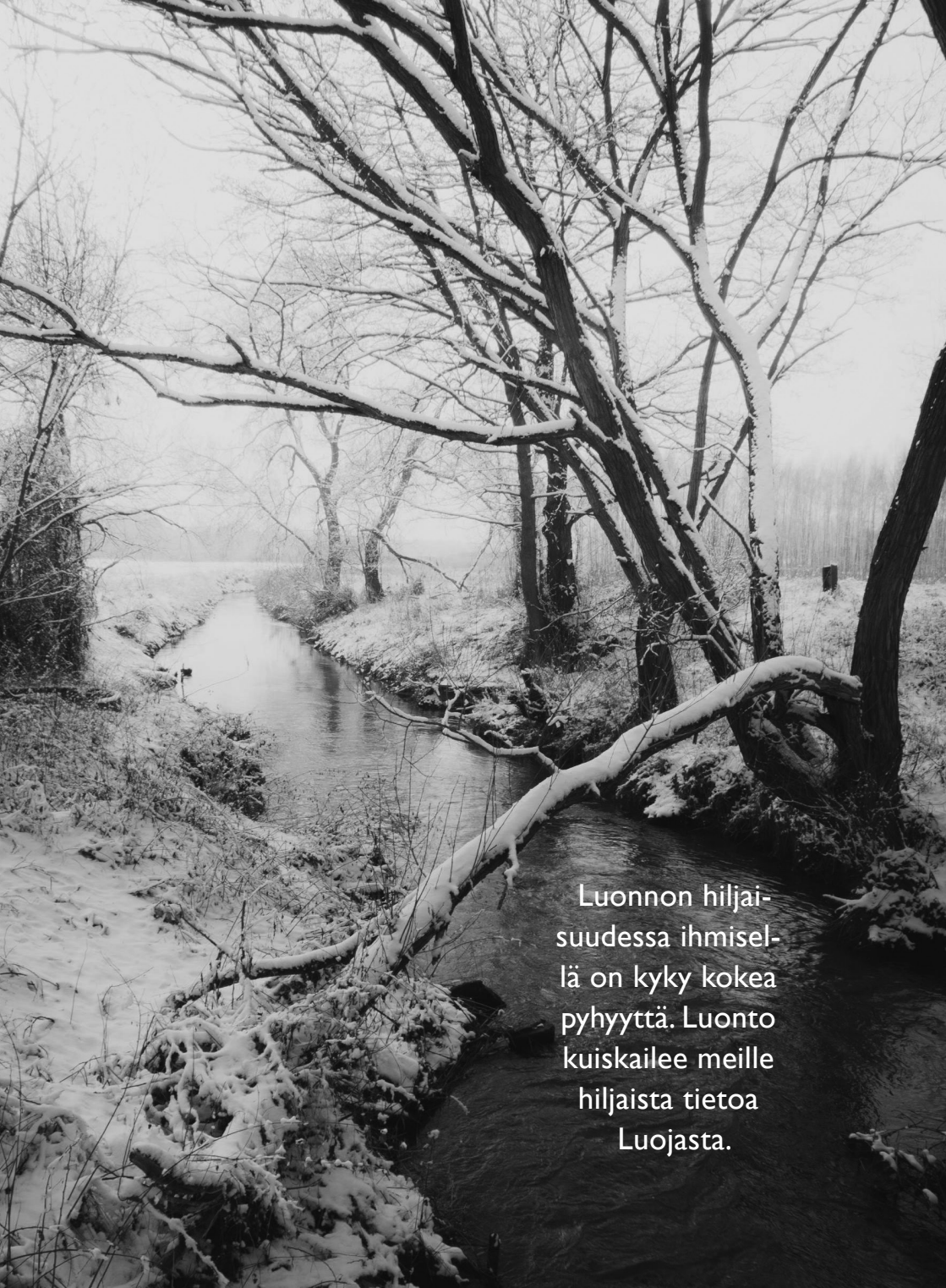




Luonnon hiljaisuudessa ihmisellä on kyky kokea pyhyyttä. Luonto kuiskailee meille hiljaista tietoa Luojusta.

**Yhteyden  
puutetta  
toiseen  
ihmiseen  
kutsutaan  
yksinäisyydeksi**

# Rukous rakentaa yhteyttä

Luomisessa ihmisyyteen on liitetty kyky olla yhteydessä. Tuo kyky suuntautuu kolmeen eri kohteeseen.

## Yhteys toiseen

Ensinnäkin ihmisillä on kyky ja myös tarve olla yhteydessä toiseen ihmiseen. Ihminen on läpeensä sosiaalinen olento, ja yksin hän ei selviä. Ihminen kokee luontaisesti yhteyden toiseen ihmiseen tärkeäksi ja nähdyn ja kuulluksi tulemisen tarve on sisäänkirjoitettu jokaisen ihmisen syvyyteen.

Toisten ihmisten kautta ihminen muo-  
vaa oman minuutensa, sillä suhteessa toisiin ihmisiin hahmotamme myös, millaisia itse olemme. Yhteyden puutetta toisiin ihmisiin kutsutaan yksinäisyydeksi.

## Yhteys itseän

Toiseksi ihmisellä on kyky olla yhteydessä itseensä. Ihmisen yhteys häneen itseensä syntyy hänen eläessään merkityksellistä ja omien arvojensa mukaista elämää.

Kääntäen yhteys omaan minuuteen ka-  
toaa, mikäli ihminen joutuu tekemään jat-  
kuvasti asioita, jotka ovat hänen arvojensa  
vastaisia. Tämän lisäksi aikamme ihminen  
kadottaa yhteyden itseensä usein myös  
työskentelemällä liikaa tai kuluttamalla päi-  
västä suuren osan ajasta puhelimella tai  
tv-ruudun ääressä.

Jatkuvassa ärsykkeiden tulvassa elävä ih-  
minen kadottaa lopulta kykynsä tuntea ja  
kokea. Ihminen kadottaa yhteyden itseensä,  
jos hän ei kuuntele omia voimavarojaan tai  
yksinkertaisesti elä elämäänsä tässä todelli-  
suudessa.

## Yhteys Jumalaan

Kolmanneksi ihmisyyteen kätkeytyy kyky  
olla yhteydessä Jumalaan. Kaikkina aikoina  
ja kaikkialla ihminen on aavistanut, että tä-  
mä näkyvä todellisuus ei ole ainoa todelli-  
suus.

Ihminen on rakentanut ja vaalinut yhteyt-  
tä Jumalaan erilaisten rituaalien, riittien, pe-  
rinteiden ja rukouksen avulla. Ihmisen kyky  
kokea pyhyyttä ja Jumalan läsnäolo kuuluu

rakenteellisesti ihmisenä elämiseen. Ihmissessä on kaipaus, joka suuntautuu sinne, mistä hän on tähän maailmaan lähtenyt.

Yhteys Luojaan löytyy monille suomalaisille myös luonnon rauhasta. Luonnon hiljaisuudessa ihmisellä on kyky kokea pyhyyttä. Luonto kuiskailee meille hiljaista tietoa Luojusta.

## Katkeaako yhteys

Tämänhetkistä maailmaa leimaa yhteyden katkeaminen. Yhteyden katkeamisen oireita ovat työuupumus, jatkuvasti lisääntyvät mielenterveydelliset ongelmat, väkivalta sekä merkityksettömyyden kokemus.

Kun ihminen kadottaa yhteyden itseensä, toisiin ihmisiin sekä Luojaansa hän reagoi juuri edellä kuvatuilla tavoilla. Elämme aikaa, jossa yhä useampi ihminen tiedostamattaan kaipaa yhteyden vahvistumista toisiin ihmisiin, itseensä sekä Jumalaansa.

## Rukous kannattelee

Kristillisessä perinteessä rukouselämä on liitetty yhteyden vahvistamiseen. Kristittyjen yhteiset rukoukset ovat kannatelleet sukupolvia eteenpäin. Yhteiseen ru-

koukseen liittyminen on vahvistanut ihmisten kokemusta yhteisestä päämäärästä ja tuonut elämään merkityksellisen suunnan. Yhteinen rukous on sosiaalinen kokemus, jossa ihminen liittyy myös toisiin ihmisiin ja kokemus yksinäisyydestä tässä maailmassa lievenee.

Oma sisäinen rukous, hiljainen rukous, retriittielämä tai meditatiivinen rukous ovat auttaneet vuosituhansien ajan kristittyjä pitämään yhteyttä paitsi Jumalaan myös itseensä. Tällaisessa rukouksessa ihminen asettuu hiljaisuuteen Jumalan edessä ja kuuntelee mitä Jumalalla on hänelle sanottavaa. Samalla tämänkaltaisessa rukouksessa ihminen kohtaa itsensä, omat ajatuksensa ja oman elämänsä. Hiljainen rukous, Jumalan eteen asettuminen auttavat ihmistä vaalimaan yhteyttä paitsi itseensä myös Jumalaan.

Näin kristittyjen yhteinen rukous sekä kristityn oma hiljainen rukous voivat toimia aikamme ihmisen kadonneen yhteyden palauttamisen välineinä.

**Lauri Hämeenaho**  
Sosiaalipsykologi, YTM,  
seurakuntapastori, TM  
Raahe



Rukous  
ristin äärellä.  
Kuva: Lauri  
Hämeenaho



Kaikkina aikoina ja  
kaikkialla ihminen on  
aavistanut, että tämä  
näkyvä todellisuus ei  
ole ainoa todellisuus.