

St Olavs djurkort

Detta material är framtaget genom ett samarbete mellan Skärgårdshavets Unesco biosfärområde och vandringsleden St. Olav Waterway. Olav Haraldsson föddes i Norge omkring år 995. Olav gjorde anspråk på tronen i Norge och under hans tid som kung skapade han lagar som skyddade samhällets svaga, det var bla. pga detta som det uppstod missnöje. Efter Olavs död sades det hända märkliga underverk vid hans grav i nuvarande Trondheim. Olav helgonförklarades och pilgrimer började valfärda till gravplatsen. Idag kan vi vandra i Olavs fotspår längs vandringsleden som också tar oss genom Skärgårdshavets biosfärområde.

Skärgårdshavets Unesco biosfärområde grundades 1994 för att stödja människan i skärgården att bevara områdets artrika natur och unika kultur, samtidigt som området utvecklas som ett livskraftigt samhälle. Området fungerar som ett modellområde för hållbar utveckling och ingår i Unescos MAB-program (Man and the Biosphere). En viktig funktion för världens över 700 biosfärområden är att förmedla kunskap som främjar en hållbar utveckling, vi kallar det biosfärfostran. Skärgårdshavets Unesco biosfärområde har ett eget pedagogiskt program, Biosfäradakademin.

Pyhä Olavin eläinkortit

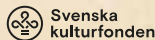
Tämä aineisto on laadittu Saaristomeren Unesco-biosfäärialueen ja St. Olav Waterway -vaellusreitin välisenä yhteistyönä. Olavi Haraldinpoika syntyi Norjassa noin vuonna 995. Olavi vaati Norjan kruunua itselleen ja hänen ollessaan kuninkaana hän sääti lakeja, jotka suojelivat yhteiskunnan heikkoja, mikä oli yksi suurta tyytymättömyyttä aiheuttanut asia. Olavin kuoleman jälkeen hänen haudallaan nykyisessä Trondheimin kaupungissa sanottiin tapahtuvan eriskummallisia ihmeitä. Olavi julistettiin pyhimykseksi ja pyhiinvaeltajat alkoivat vaeltaa hautapaikalle. Nykyään voimme vaeltaa Olavin jalanjäljillä pitkin vaellusreittiä, joka vie meidät Saaristomeren biosfäärialueen läpi.

Saaristomeren Unesco-biosfäärialue perustettiin vuonna 1994 tukemaan saariston ihmisiä ja säilyttämään alueen runsaslajinen ja ainutlaatuinen kulttuuri, samalla kun alue kehittyi elinvoimaisena yhteisönä. Alue toimii kestävä kehityksen mallialueena ja kuuluu Unescos MAB-ohjelmaan (Man and the Biosphere). Yksi maailman yli 700 biosfäärialueen tärkeä tehtävä on levittää kestävä kehitystä edistävää tietoa, mitä kutsumme biosfääriakasvatukseksi. Saaristomeren Unesco-biosfäärialueella on oma pedagoginen ohjelma, Biosfääriakatemia.

Illustrationer | Kuvitukset: Antonia Ringbom och Sonja Dragon | Text | Tekstit: Skärgårdshavets Unesco biosfärområde och St. Olav Waterway



St Olav
WATERWAY



Konstsamfundet



S:t Olavs djurkort

Vi lever i en värld där vi ständigt blir påverkade av yttre faktorer, som tex. våra medmänniskor och olika media. Vi förutsätts ta emot och processa ny kunskap dagligen. Det blir allt viktigare att fokusera på inre hållbarhet, att stanna upp och reflektera kring vem vi egentligen är och vilka mål vi önskar sätta upp för oss själva. Detta material har skapats för att främst barn och ungdomar en stund ska stanna upp och reflektera kring inre och social hållbarhet. Ett av målen med social hållbarhet är att skapa förutsättningar för att människorna ska må bra och kunna leva ett jämlikt liv. Dessa faktorer är avgörande för att människor och samhällen ska kunna utvecklas och för att även kommande generationer ska ha möjligheter till välmående i sina liv.

Under en pilgrimsvandring vårdar vandraren både kropp och själ. En pilgrim skiljer sig från en vanlig turist genom att valet av resmål väljs i sökande efter andlighet. I modern tid har inte alla vandrare religiösa motiv. Många företar sig resan för att söka stillhet, en del för att kombinera resandet med motion och andra för att njuta av naturen och historiska platser längs vandringsleden.

Detta material bygger på pilgrimens sju nyckelord. Varje nyckelord har illustrerats med ett djur som är vanligt inom biosfärområdet. Materialet innehåller textkort samt aktivitetskort, som ni kan använda som en helhet eller behandla ett nyckelord åt gången. Aktiviteterna är planerade att genomföras utomhus.



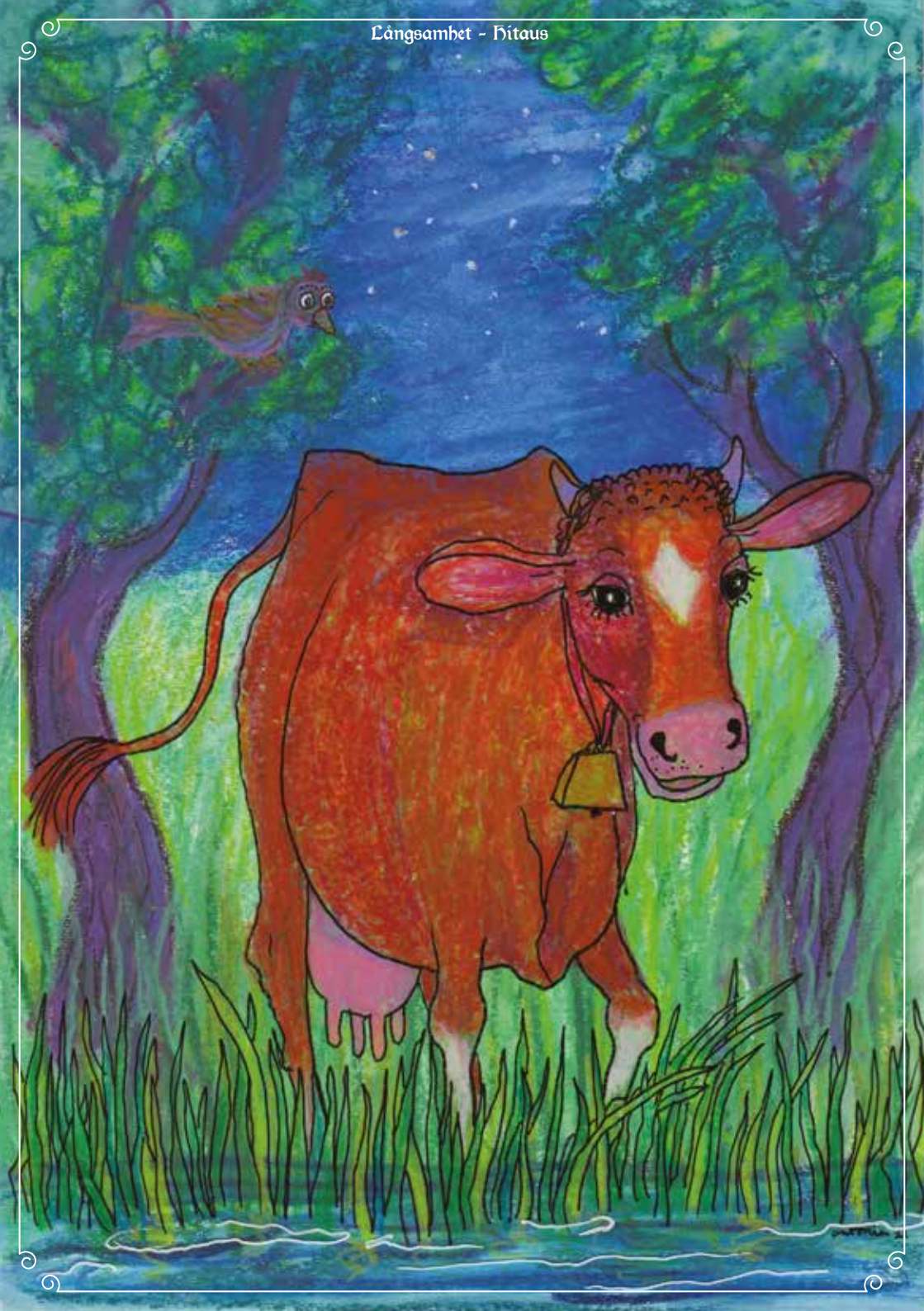
Pyhä Olavin eläinkortit

Elämme maailmassa, jossa meihin vaikuttaa jatkuvasti ulkoiset tekijät, kuten esimerkiksi kanssaihmisemme ja eri mediat. Meidän edellytetään pystyvän vastaanottamaan ja prosessoimaan uutta tietoa joka päivä. On entistä tärkeämpää keskittyä sisäiseen kestävyYTEEN, pysähtyä ja pohtia, keitä me oikeasti olemme ja mitä tavoitteita haluamme asettaa itsellemme. Tämä aineisto on laadittu, jotta varsinkin lapset ja nuoret pysähtyisivät hetkeksi pohtimaan sisäistä ja sosiaalista kestävyYTEÄ. Yksi sosiaalisen kestävyYDEN tavoite on luoda edellytykset ihmisten hyvinvoinnille ja yhdenvertaiselle elämälle. Nämä tekijät ovat ratkaisevassa asemassa ihmisten ja yhteiskuntien kehittämisessä ja siinä, että tulevillakin sukupolvilla olisi elämässään mahdollisuus hyvinvointiin.

Pyhiinvaelluksella vaeltaja hoitaa sekä kehoaan että sieluaan. Pyhiinvaeltaja eroaa tavallisesta matkailijasta siten, että matkakohde valikoituu hengellisyyttä etsiessä. Nykypäivänä kaikilla vaeltajilla ei ole uskonnollisia tarkoituksia. Monet lähtevät matkaan etsiäkseen hiljaisuutta, jotkut yhdistääkseen matkustamisen kuntoiluun ja toiset nauttiakseen luonnosta ja historiallisista paikoista vaellusreitit varrella.

Tämä aineisto perustuu pyhiinvaeltajan seitsemään avainsanaan. Jokaista avainsanaa havainnollistaa jokin eläin, joka on biosfäärialueella tavallinen. Aineisto sisältää tekstikortteja ja aktiviteettikortteja, joita voi käyttää yhdessä kokonaisuutena tai käsitellä avainsana kerrallaan. Aktiviteetit on suunniteltu toteutettavaksi ulkona.





Långsambhet

Ko, Bos taurus



Bli medveten om ditt inre lugn

Korna vandrar långsamt över ängarna och idisslar, vilket betyder att de tuggar samma mat flera gånger. Kan vi människor ta exempel av kon och lära oss att grundligt reflektera, inte bara en gång, utan flera innan vi agerar?



Reflektera över din egen dag. Har du haft en stund idag då du känt dig jäktad eller rolös? Föreställ dig att du är en ko som långsamt vandrar över ängen och idisslar. Koncentrera dig på din andning, kan du andas djupt och långsamt, likt en ko som idisslar? Känner du dig mer rofylld nu?

Träden växer långsamt.

På vilka sätt kan du ta reda på hur gammalt ett träd är?

Titta noga på barken på en tall. Är den gammal eller ung? Yngre tallar har tunn bark som kallas glansbark, medan äldre tallar på 100-250 år får så kallad skorp bark, som kan ge extra skydd vid bränder. Flera andra trädslag såsom ek, gran och björk utvecklar också en skorp bark. Genom att räkna årsringar eller kvistvarv kan du också lista ut hur gammalt ett träd är. Smala årsringar betyder att trädet har växt långsamt.

Hitaus

Lehmä, Bos taurus

Opi tuntemaan sisäinen rauhasi.

Lehmät vaeltelevat hitaasti niityillä ja märehdivät, eli pureskelevat samaa ruokaa monta kertaa. Voimmeko me ihmiset ottaa mallia lehmistä ja opetella pohtimaan asioita perinpohjaisesti, ei vain kerran vaan monta kertaa, ennen kuin reagoimme?

Mieti omaa päivääsi. Oletko tuntenut itsesi jossain kohtaa kiireiseksi tai rauhattomaksi? Kuvittele olevasi lehmä, joka vaeltaa niityllä hitaasti märehkien. Keskity hengitykseesi. Pystytkö hengittämään syvään ja hitaasti, kuin märehdivä lehmä? Tuntuuko sinusta nyt rauhallisemmalta?

Puut kasvavat hitaasti.

Millä tavoilla voit selvittää kuinka vanha puu on?

Katso tarkkaan männyn kaarna. Onko puu vanha vai nuori? Nuorten mäntyjen kaarna on sileää ja vanhemmilla, 100–250 vuoden ikäisillä männyillä, kasvaa kilpikaarna, joka suojaa niitä metsäpaloilta. Myös muiden puulajien, kuten tammien, kuusien ja koivujen, rungoille kehittyy paksua kaarna. Voit saada selville puun iän myös laskemalla vuosirenkaita tai oksakiehkuroita. Kapeat vuosirenkaat tarkoittavat, että puu on kasvanut hitaasti.



Långsamhet

Ko, Bos taurus



På en pilgrimsvandring behövs långsamhet. Bara genom att röra oss långsamt och stanna upp emellan kan vi betrakta vår omgivning ordentligt. Hur många olika nyanser av grönt finns det egentligen i det här diket? Om man ser på korna som lättsamt ligger på ängen, förstår man att de är mästare på långsamhet. Genom att sakta ned något lever man mer i nuet och kan finna ro.

Det finns pilgrimsvandringar av alla längder. En del gör en halvtimmes pilgrimsvandring i en närliggande skog, medan andra färdas över tusen kilometer över land och hav. Till fots kan färden ta flera månader. En pilgrim kan också färdas med cykel eller till häst och i skärgården med båt eller genom att paddla. Det gemensamma för alla pilgrimsvandringar är att färden går långsamt. Färden, och att njuta av den, är nämligen viktigare än målet på pilgrimsvandringen.

Korna strövar på ängarna och tuggar och tuggar. Kon är en idisslare, vilket innebär att den tuggar samma mat flera gånger. Kon sväljer mat som den bara tuggat en aning och maten hamnar sedan i kons första mage, vommen. Senare trycker kon upp maten tillbaka i munnen och fortsätter att tugga den. Kon har fyra olika magar som hjälper den att spjälka maten i små bitar och ta till vara viktiga ämnen. Vi vill kanske inte tugga samma mat flera gånger, såsom korna, men även vi kan njuta av vår mat i lugn och ro. Då hinner vi lägga märke till dess smaker och dofter bättre och även våra magar tackar.

Nuförtiden beundras ofta de som gör mycket och hinner överallt, medan att sakta ned kan verka onödigt. Våra hjärnor behöver dock vilopausar. Precis som komockor föder helt nya världar för flera djur, såsom dyngbaggen, ger långsamhet utrymme för nya upplevelser och roliga idéer. Lunka, sniffa på havsvinden och vifta bort flugor med din svans i lugn och ro. På en pilgrimsvandring är det rent av färdens syfte.



Hitaus

Lehmä, Bos taurus



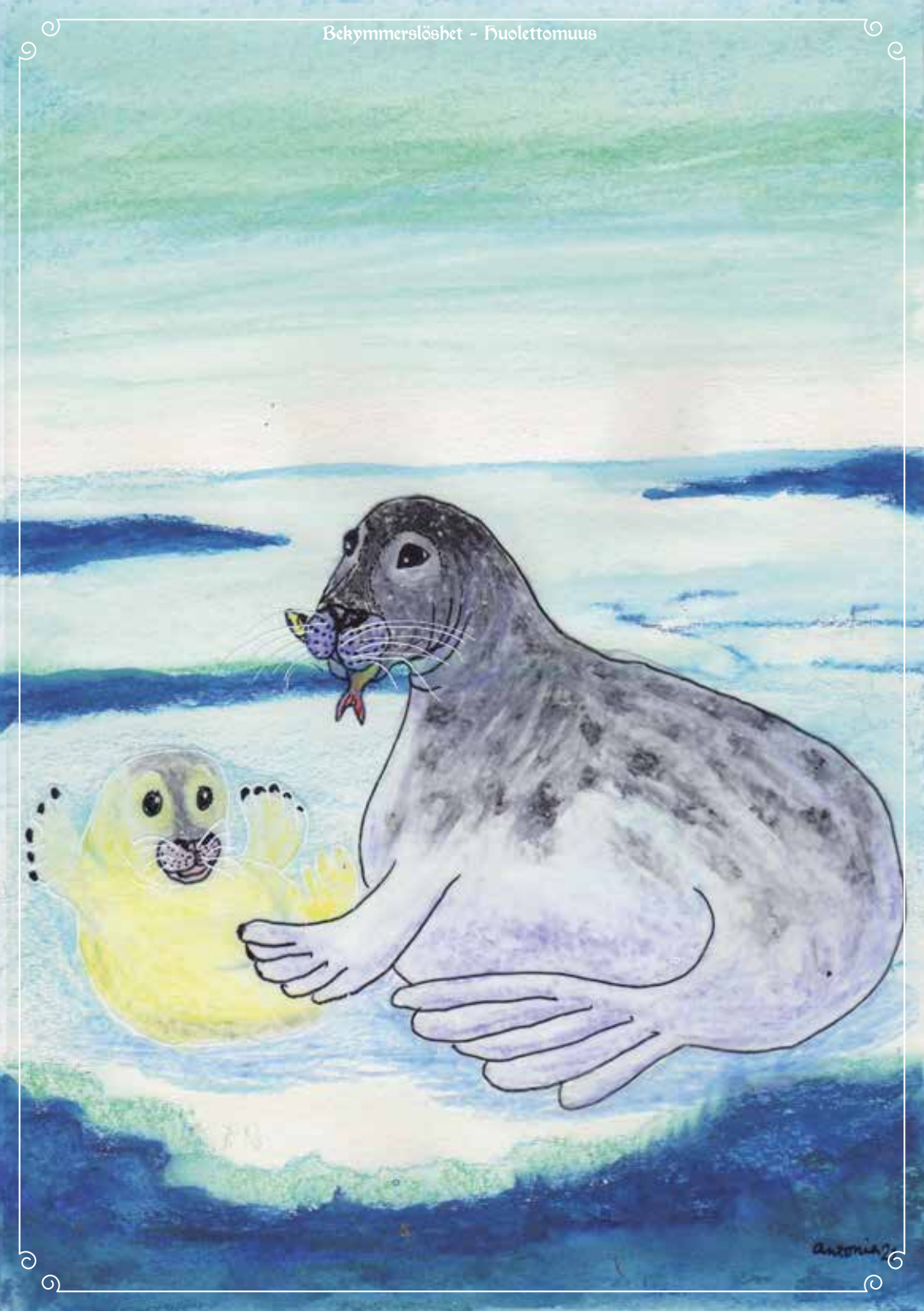
Pyhiinvaelluksella tarvitaan hitautta. Vain kulkemalla hitaasti ja pysähtymällä välillä, voi tarkkailla ympäristöään kunnolla. Kuinka monta eri vihreän sävyä tästä ojasta löytyykään? Kun katselee laitumella rennosti pötköttäviä lehmii, ymmärtää että ne taitavat olla hidastamisen mestareita. Hidastamalla hieman on paremmin läsnä tässä hetkessä ja voi löytää rauhan.

Pyhiinvaelluksia on olemassa kaiken pituisia. Yksi tekee puolen tunnin pyhiinvaelluksen lähimetsässä, ja toinen kulkee yli tuhat kilometriä maiden ja merien halki. Kävellessä voi viipyä kuukausia. Pyhiinvaeltaja voi matkata myös pyörän tai hevosen selässä ja saaristossa veneillen tai meloen. Yhteistä kaikille pyhiinvaelluksille on hidas matkanteko. Matka, ja siitä nauttiminen, on nimittäin pyhiinvaelluksella tärkeämpää kuin päämäärä.

Lehmät vaeltelevat niityillä ja pureskelevat ja pureskelevat. Lehmä on märehittäjä, mikä tarkoittaa sitä, että se pureskelee samaa ruokaa useamman kerran. Lehmä nielaisee vain hieman pureskellun ruoan, joka päättyy sen ensimmäiseen mahaan, pötsiin. Myöhemmin lehmä työntää ruoan takaisin suuhun ja jatkaa sen pureskelua. Lehmällä on neljä erilaista mahaa, jotka auttavat sitä pilkkomaan ruoan pieneksi ja ottamaan siitä talteen tärkeitä aineita. Emme ehkä halua pureskella samaa ruokaa moneen kertaan, kuten lehmät, mutta mekin voimme nautiskella ruoastamme aivan rauhassa. Silloin ehdimme huomata sen maun ja tuoksut paremmin, ja mahammekin kiittää.

Nykypäivänä usein ihailaan niitä, jotka tekevät paljon ja ehtivät joka paikkaan, kun taas hidastaminen voi tuntua turhalta. Aivomme kuitenkin tarvitsevat lepotaukoja. Aivan niin kuin lehmänläjistä syntyy kokonaan uusi maailma monille eläimille, kuten lantakuoriaisille, tekee hidastaminen tilaa uusille kokemuksille ja hauskoille ideoille. Löntystelee, haistelee meritulta ja huiski karpäsiä hännälläsi siis ihan rauhassa. Pyhiinvaelluksella se on suorastaan matkan tarkoitus.





Bekymmerslöshet

Gräsäl, Halichoreus grypus



Lämna dina bekymmer bakom dig

En säl kan simma långa sträckor i havet på kort tid, men älskar också att slappa och sova på någon klippa långt ut i havet. Föreställ dig att du är en säl som har hittat en inbjudande klippa i havet. Sök upp en lämplig plats på ett närliggande berg och ta med dig en liten sten. Om du vill kan du tyst för dig själv reflektera över något som bekymrat dig och sedan lämna bekymret kvar tillsammans med den lilla stenen på berget.



Kan du röra dig som en säl?

I havet rör sig sälen snabbt och flinkt, men på land hasar de sig fram. Vill du testa? Hur känns det att springa runt på lätt fot? Hur känns det att hasa sig fram? Vilken rörelse får dig att känna dig bekymmerslös och glad? Varför?

Huolettomuus

Halli eli harmaahylje, Halichoerus grypus

Jätä huolet taaksesi

Hylje pystyy uimaan meren halki pitkiä matkoja lyhyessä ajassa, mutta se rakastaa myös rentoutumista, ja nukkuu mielellään luodolla kaukana merellä. Kuvittele olevasi hylje, joka on löytänyt mereltä kutsuvan luodon. Etsi mieluisa paikka läheiseltä kalliolta ja ota mukaasi pieni kivi. Jos haluat, voit pohtia jotain sinua huolettavaa asiaa hiljaa itskesesi ja jättää huolesi sitten kalliolle pienen kivesi kanssa.

Osaatko liikkua kuin hylje?

Meressä hylje liikkuu nopeasti ja ketterästi, mutta maalla se raahautuu eteenpäin. Huvittaako kokeilla? Miltä tuntuu juoksennella ympäriinsä kevein jaloin? Miltä tuntuu raahautua eteenpäin? Mikä liike saa sinut tuntemaan itsesi huolettomaksi ja iloiseksi? Miksi?



Bekymmerslöshet

Gråsäl, *Halichoreus grypus*

Bekymmerslöshet är att ta dagen som den kommer, ett steg i taget. Gråsälen lever bekymmerslöst, utan att bekymra sig över det förflutna eller framtiden. Den kan simma långa sträckor över havet på kort tid, men den älskar också att slappna av och sover gärna på ett skär långt ut på havet. Gråsälen är en otroligt skicklig dykare. Den dyker djupt och långt och fångar mycket fisk för att fylla sin mage. Även pilgrimens liv är bekymmerslöst, eftersom man på en pilgrimsvandring inte behöver tänka på mycket annat än nästa måltid och nattkvarter. Precis som gråsälen kan man under färden ta en tupplur på en strandklippa eller äta sig mätt på fisk, om man råkar känna för det.

En vuxen gråsäl kan bli 2–3 meter lång, alltså längre än en vuxen människa, och väga upp till 300 kilo, mångdubbelt mer än en vuxen människa. Den rör sig kvickt och smidigt i havet, men på land släpar den sig fram. Det finns pilgrimer av alla storlekar, gängliga åldringar och små, små barn. Gemensamt för dem alla är den lättsamma färden. Det lönar sig inte att planera allt till punkt och pricka. Då finns det utrymme för lyckliga sammanträffanden och plötsliga infall. “Jordgubbar och simma vid stranden! Vem är först i vattnet?”

Gråsälens unge kallas för kut och den är liten, vit och burrig när den föds. Gråsälen föder gärna på is. Kuten diar sälhonans mjölk precis som andra däggdjur. Mjölken är tjockare än grädde och kuten uppnår en vikt på 40 kilo på bara några veckor.

Kuten som ligger och slappar på isen bekymrar sig inte över dåligt väder på morgonen eller om det finns is på havet om tio år. Allt ordnar sig, fastän livet ibland för med sig sorg och bekymmer. När man lär sig att slappna av kan man njuta av stunden och finna något magiskt – kanske pepparkornsögonen på en nyfiken kut som betraktar pilgrimen.



Huolettomuus

Halli eli harmaahylje, Halichoerus grypus

Huolettomuus on sitä, että ottaa päivä vastaan niin kuin se tulee, askel kerrallaan. Halli elää huolettomasti, murehtimatta mennyttä tai tulevaa. Se pystyy uimaan meren halki pitkiä matkoja lyhyessä ajassa, mutta se rakastaa myös rentoutumista, ja nukkuu mielellään luodolla kaukana merellä. Halli on uskomattoman taitava sukeltaja. Se sukeltaa syvälle ja pitkään ja nappaa monia kaloja mahansa täytteeksi. Pyhiinvaeltajankin elämä on huoletonta, sillä vaelluksella ei tarvitse miettiä paljon muuta kuin seuraavaa ateriaa ja yöpaikkaa. Matkalla voi ottaa nokoset hallin lailla rantakalliolla tai syödä mahan täydeltä kalaa, jos sille päälle sattuu.

Aikuinen halli voi kasvaa 2–3 metriä pitkäksi, eli pidemmäksi kuin aikuinen ihminen, ja painaa jopa 300 kiloa, montaa kertaa enemmän kuin aikuinen ihminen. Se liikkuu meressä vikkellästi ja ketterästi, mutta maalla se raahautuu eteenpäin. Pyhiinvaeltajia on kaiken kokoisia, pitkänhuiskeita vanhuksia ja pienenpieniä lapsia. Yhteistä heille kaikille on rento matkanteko. Kaikkea ei kannata suunnitella pilkuntarkkaan, jotta tilaa jää iloisille sattumille ja hetken pähänpistoille. ”Mansikoita ja rannalle pulikoimaan! Kuka on ekana vedessä?”

Hallin poikasta kutsutaan kuutiksi ja se on syntyessään pieni, valkoinen ja pörröinen. Halli synnyttää mielellään jäälle. Kuutti syö emohylkeen maitoa ihan niin kuin muutkin nisäkkäät. Maito on paksumpaa kuin kerma ja poikanen kasvaa vain muutamassa viikossa 40 kilon painoiseksi.

Jäällä köllöttelevä kuutti ei murehdi aamun huonoa säätä tai sitä, onko meressä jäätä kymmenen vuoden päästä. Kaikki järjestyy kyllä, vaikka elämässä on välillä suruja tai huolia. Kun oppii rentoutumaan, voi nauttia tästä hetkestä ja löytää jotain taianomaista – ehkä uteliaan hallin nappisilmät pyhiinvaeltajaa tarkkailemassa.





[Small, illegible signature or text in the bottom right corner.]

Frihet

Silvertärna, Sterna paradisaea



Vapaus

Lapintiira, Sterna paradisaea

Reflektera över vad frihet innebär



Silvertärnan är känd som den fågel som flyttar längst av alla fågelarter på jorden. Tänk att kunna flyga obehindrat över hela jordklotet, det innebär antagligen en känsla av frihet - att bara lämna allt och ge sig iväg. År 1948 antog FN (Förenta Nationerna) den allmänna förklaringen om de mänskliga rättigheterna. Det är ett dokument

som fungerar som en global vägledning för frihet och jämlikhet. Finland är ett fritt land, där vi respekterar de mänskliga rättigheterna. Tror du att alla människor i världen har möjligheten att leva ett fritt liv, varför-varför inte? Vad betyder frihet för dig?

Använd dina sinnen

Silvertärnan jagar genom att glida över havsytan och lokaliserar småfisk med synen. När den ser ett lämpligt byte drar den ihop vingarna och stört dyker ner i vattnet för att fånga småfisk som befinner sig nära ytan. Stanna upp exakt där du befinner dig just nu. Se dig omkring, kan du på samma sätt som silvertärnan hitta små detaljer i din omgivning? Sök upp en sten eller berg-iakttamönstret på ytan och känn på ytan med ditt finger. Hittar du ett mönster som föreställer något, tex i laven eller i ytans struktur?

Mieti mitä vapaus tarkoittaa

Lapintiira tunnetaan lintuna, joka tekee pisimmän muuttomatkan kaikista maailman lintulajeista.

Kuvittele, että voisit lentää esteettömästi ympäri maapalloa, se tarkoittaisi luultavasti vapauden tunnetta – voi vain jättää kaiken ja lähteä. Vuonna 1948 hyväksyi YK (Yhdistyneet Kansakunnat) ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen. Se on asiakirja, joka toimii maailmanlaajuisena vapauden ja tasa-arvon oppaana. Suomi on vapaa maa, jossa kunnioitamme ihmisoikeuksia. Uskotko, että kaikilla maailman ihmisillä on mahdollisuus elää vapaata elämää, miksi-miksi ei? Mitä vapaus merkitsee sinulle?

Käytä aistejasi

Lapintiira metsästää liukumalla merenpinnan yllä ja paikantamalla pikkukalat näköaistillaan. Kun se näkee sopivan saaliin, vetää se siipensä yhteen ja syöksyy veteen pyydystämään pinnan lähellä uivia pikkukaloja. Pysähdy tarkalleen siihen missä olet juuri nyt. Katso ympärillesi, voitko lapintiiran tavoin löytää pieniä yksityiskohtia ympäristöstäsi? Etsi kivi tai kallio – tarkkaile pinnan kuvioita ja tunnustele pintaa sormellasi. Löydätkö jäkälästä tai pinnan rakenteesta kuvion, joka esittää jotakin?



Frighet

Silvertärna, Sterna paradisaea

Hur skulle det kännas att vara fri? Att flyga lätt över hela jordklotet känns som frihet. Har människor friheten att göra vad som helst? Vad allt har vi friheten att säga, tänka, göra och känna? På en pilgrimsvandring har vi friheten att röra oss, vara tysta, tala, lyssna, slappna av, göra eller låta bli att göra saker och känna olika känslor. På pilgrimsvandringen strävar man efter att alla ska känna sig fria och lugna.

Silvertärnan är känd för att den flyger den längsta sträckan varje år när den flyttar mellan sitt vinterhem Antarktis och sitt sommarhem i de norra delarna av jorden. De individer som flyttar längst flyger en så lång sträcka varje år att de skulle komma runt jordklotet två gånger. För silvertärnan är hela världen öppen. På pilgrimsvandringen känns det också som att framför en väntar en ny värld utan vardagliga krav och full av möjligheter. Vi kan följa en färdigt markerad stig eller hoppa från strandsten till strandsten och söka vår egen väg.

Silvertärnan anländer till Finland och skärgården i början av sommaren för att häcka och få ungar. Ljudet och de smidiga rörelserna av denna skickliga fiskare är en vanlig syn på de somriga stränderna. Ska jag vara moder, unge, flygkonstnär eller mästefiskare, tänker tärnan. Såväl silvertärnan som människan har flera roller i sitt liv. Alla är vi någons barn, kanske någons syskon och någon annans kompis. I hobbygrupper kan vi modigt pröva på nya saker, fastän vi skulle vara nervösa över att gå framför klassen i skolan.

Under sitt liv förändras människan flera gånger och förändringen kan ibland kännas svår. På pilgrimsvandringen är man fri från sina gamla roller. På pilgrimsvandringen kan man vara bara Emma, Karim, Onni eller Sofia, eller något alldeles nytt. Något som man vill vara just då. Frihet är nämligen framför allt frihet att vara sig själv.



Vapaus

Lapintiira, Sterna paradisaea



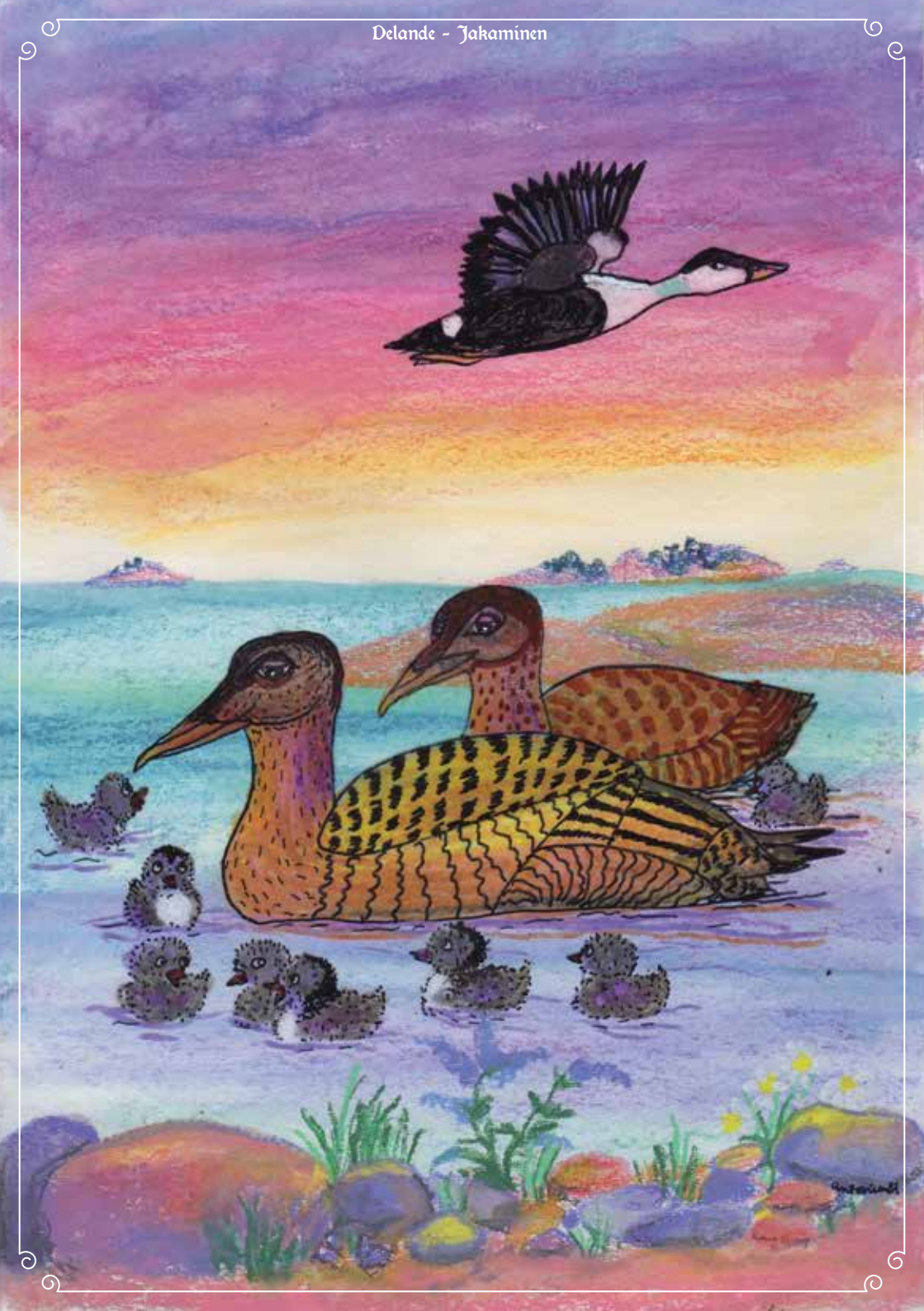
Millaista olisi olla vapaa? Lentäminen keveästi koko maapallon yllä tuntuu vapaudelta. Onko ihmisillä vapaus tehdä mitä tahansa? Mitä kaikkea meillä on vapaus sanoa, ajatella, tehdä ja tuntea? Pyhiinvaelluksella meillä on vapaus liikkua, olla hiljaa, puhua, kuunnella, rentoutua, tehdä tai olla tekemättä asioita ja tuntea erilaisia tunteita. Pyhiinvaelluksella pyritään siihen, että kaikilla on vapaa ja rauhallinen olo.

Lapintiira tunnetaan siitä, että se muuttaa pisimmän matkan vuodessa talvikotinsa Antarktiksensa ja maapallon pohjoisosissa sijaitsevan kesäkotinsa välillä. Pisimmän muuttomatkan tekevät yksilöt lentävät vuodessa niin pitkän matkan, että pääsisivät kaksi kertaa maapallon ympäri. Lapintiiralle koko maailma on avoin. Myös pyhiinvaelluksella tuntuu kuin edessä odottaisi uusi maailma ilman arkisia vaatimuksia ja täynnä mahdollisuuksia. Voimme seurata ennalta merkittyä polkua tai hypellä rantakiveltä toiselle etsien omaamme.

Lapintiira saapuu alkukesällä Suomeen ja saaristoon pesimään ja saamaan poikasia. Tämän taitavan kalastajan ääni ja sulavat liikkeet ovat tavallinen ilmestys kesäisillä rannoilla. Ollako emo, poikanen, lentotaituri vai mestarikalastaja, mieltii tiira. Niin lapintiiralla, kuin myös ihmisellä on elämässään monta roolia. Jokainen meistä on jonkun lapsi, ehkä toisen sisarus ja vielä erään kaveri. Harrastusporukassa voimme olla rohkeina kokeilemassa uusia juttuja, vaikka koulussa luokan eteen meneminen jännittäisi.

Elämänsä aikana ihminen muuttuu monta kertaa ja muutos voi joskus tuntua vaikealta. Pyhiinvaelluksella on vapaa vanhoista rooleistaan. Pyhiinvaelluksella voi olla pelkkä Emma, Karim, Onni tai Sofia, tai sitten jotain ihan uutta. Jotain, mitä juuri sillä hetkellä haluaa olla. Vapaus on nimittäin ennen kaikkea vapautta olla oma itsensä.





Delande

Ejder, Somateria mollissima



Jakaminen

Haahka, Somateria mollissima

Delande

Under pilgrimsvandringen vandrar man kanske ensam, men ändå med ett gemensamt mål. Under färden träffar vandraren andra och delar med sig av sina tankar, sina erfarenheter och kanske också sin mat. Ejdrarna lever tillsammans i stora flockar, och honorna, som kallas ådor, delar på ansvaret över ungarna. Vad kan du dela med dig av? Är det något materiellt? Kan du dela med dig av en positiv händelse eller upplevelse? Något som gör dig glad kan också glädja andra.



Ejders bo

Ejdern bygger ett enkelt bo av material den hittar i naturen och täcker in boet med sina egna mjuka dun. Ådan lägger 3-8 ägg, ibland finns det flera i boet då en annan ejderhona har lagt sina ägg i samma bo.

Kan ni bygga ett ejderbo tillsammans? En enkel cirkel på marken där ni alla ryms in? Efter hand kan ni minska på boets storlek, varje gång ni lyckas få plats i den allt mindre cirkeln minskar ni på storleken. För att alla till sist få plats i boet måste gruppen samarbeta för att lösa utmaningen.

Jakaminen

Pyhiinvaelluksella vaelletaan ehkä yksin, mutta päämäärä on silti yhteinen. Matkan varrella vaeltajat kohtaavat toisiaan ja jakavat keskenään ajatuksia, kokemuksiaan ja ehkä myös ruokaa. Haahkat elävät yhdessä suurissa parvissa ja haahkanaaraat jakavat vastuun poikasista. Mitä sinä voisit jakaa? Onko se jotain fyysisistä? Voisitko jakaa myönteisen tapahtuman tai kokemuksen? Se mikä ilahduttaa sinua voi ilahduttaa myös muita.

Haahkan pesä

Haahkat rakentavat yksinkertaisen pesän luonnosta löytämistään materiaaleista ja vuoraavat pesän pehmeillä untuvillaan. Haahkanaaras munii 3–8 munaa, ja joskus pesästä löytyy useampiakin, kun toinen haahkanaaras on muninut munansa samaan pesään.

Osaatteko rakentaa haahkanpesän yhdessä? Yksinkertaisen ympyrän maahan niin, että mahdutte kaikki sen sisään? Pientäkää pesän kokoa vähitellen. Aina kun onnistutte mahtumaan yhä pienenevään ympyrään, pienennätte sen kokoa taas. Lopuksi ryhmän pitää tehdä yhteistyötä, jotta kaikki mahtuisivat pesään.



Delande

Ejder, Somateria mollissima



Att dela skapar social gemenskap, alltså förtroende, närhet och trygghet. Ejdrar lever ofta i större grupper, delvis för att det är lättare att sköta ungarna så och delvis för att det ger dem skydd mot alla sorters faror. Tillsammans är de starkare på många sätt – och det är även människor. På en pilgrimsvandring är det också viktigt att dela med sig av det man har med andra och ge andra utrymme.

I skärgården är ejdern en på många sätt omtyckt fågel. Den kommer hit tidigt på våren från sydligare breddgrader för att häcka. Gudingarna och ådorna samlas i stora skaror längs med kusten och deras “ao”-skrik ekar långt bort. De flesta pilgrimerna i skärgården är hemma från Finland, men en del kommer hit söderifrån som ejdern. I skärgården lönar det sig att färdas på våren och hösten när det inte är mycket folk och himlen blir prickig av flyttfåglar.

Efter att de parat sig flyger alla gudingar sin väg för att spendera sommaren på annat håll. Ådorna blir kvar för att ta hand om ungarna. Ådorna rör sig ofta i grupper och hjälper varandra att sköta om ungarna, vilket är rätt ovanligt bland fåglar. Pilgrimerna bildar en egen liten skara där de delar tankar, mat och tysta stunder. När man färdas med hjälpsamma människor känner man sig varm och trygg, precis som en dununge i mitten av en ejderflock.

Ejdrarna och skärgårdsborna har i flera sekel levt på skärgårdens öppna fjärdar och i dess skyddade vikar. Skärgårdsborna har tidigare tagit tillvara ejdrarnas fina dun. Fåglarna fodrar sina bon med dunen och människorna har använt dem i kuddar och täcken. De stora, runda ejdrarna har även jagats för sitt kött. När du färdas genom skärgården får du dela landskapet med dessa urinvånare. Hej, hörde du ejdrarnas skrik?



Jakaminen

Haahka, Somateria mollissima



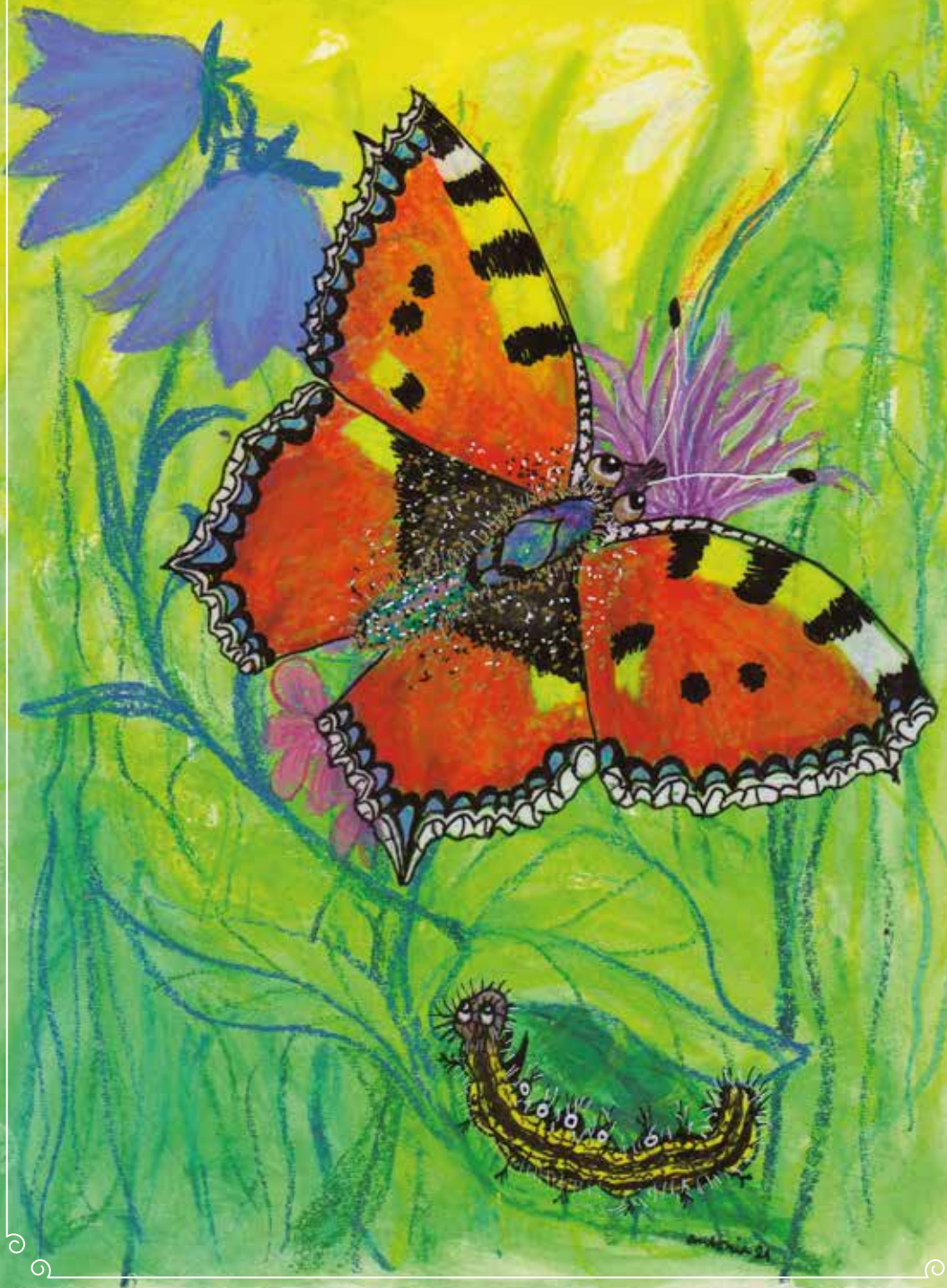
Jakaminen luo yhteisöllisyyttä eli luottamusta, läheisyyttä ja turvaa. Haahkat elävät usein isommissa ryhmissä, osittain siksi että niin poikasten hoitaminen on helpompaa ja osittain siksi että se antaa niille suojaa kaikenlaisia vaaroja vastaan. Yhdessä ne ovat vahvempia monella tavalla – ja niin ovat ihmisetkin. Pyhiinvaelluksella onkin tärkeää jakaa omastaan muille ja antaa toisille tilaa.

Saaristossa haahka on monella tavalla tykätty lintu. Se saapuu tänne pesimään aikaisin keväällä eteläisemmiltä leveysasteilta. Haahkakoiraat ja haahkanaaraat kerääntyvät suurina joukkoina pitkin rannikkoa ja niiden ”auu”-ääntely kajahtaa pitkän matkan päähän. Useimmat saariston pyhiinvaeltajat ovat kotoisin Suomesta, mutta osa saapuu tänne haahkojen tapaan etelästä. Saaristossa kannattaa vaeltaa keväisin ja syksyisin, kun ihmisiä on liikkeellä vähän ja taivasta täplittävät muuttolinnut.

Parittelun jälkeen lentävät kaikki haahkakoiraat omille teilleen kesää viettämään. Naaraat jäävät hoitamaan poikasia. Naaraat liikkuvat usein ryhmissä ja auttavat toisiaan poikasten hoitamisessa, mikä on linnuille aika harvinaista. Pyhiinvaeltajat ovat oma pieni joukkonsa, jossa vaihdetaan ajatuksia, ruokaa ja hiljaisia hetkiä. Avulaiden ihmisten kanssa kulkiessa tulee lämmin ja turvallinen olo, ihan niin kuin untuvikolla haahkaparven keskellä.

Haahkat ja saariston asukkaat ovat vuosisatojen ajan eläneet saariston aavoilla selillä ja suojaisissa poukamissa. Saaristolaiset ovat aiemmin käyttäneet hyödyksi haahkojen hienoa untuvaa. Linnut vuoraavat sillä pesänsä, ja ihmiset ovat käyttäneet sitä tyyneyssä ja peitoissa. Suuria, pyöreitä haahkoja on myös metsästetty lihan takia. Saariston halki kulkiessasi pääset jakamaan maiseman näiden alkuperäisasukkaiden kanssa. Hei, kuulitko haahkojen huudot?





Andlighet

Nässelfjäril, Aglaris urticae



Hengellisyys

Nokkosperhonen, Aglaris urticae

Beskriv ett träd

Under pilgrimsvandringen har vandraren gott om tid att upptäcka sig själv. Andlighetens söks genom diskussioner och utbyte med andra. Nu är det er tur att samverka! Dela in er i par och sprid ut er i området. En person i varje par ska välja ett träd utan att tala om för den andra vilket träd hen har valt. Den andra ska nu blunda och lyssna till personen som beskriver sitt träd så noga som möjligt. Hur ser trädet ut? Är det stort eller litet? Lutar det? Har det barr, löv, avbrutna kvistar, knotor eller kottar? Sedan får den andra öppna ögonen och försöka hitta det träd som beskrivits. Byt sedan roller så att båda får beskriva och gissa. Bestäm gärna på förhand hur långt bort från sin träd man får vara.



Gör en dikt om en, för dig, helig plats

Orden "helig" och "andlighet" kan ha många olika betydelser, ofta förknippas orden med något personligt, tex. en känsla, en upplevelse eller en plats. En pilgrim vandrar från plats till plats, likt nässelfjärilen som flyger från blomma till blomma. Har du en plats som betyder mycket för dig? Hurdan är den? Vilka känslor och ord väcker platsen hos dig? Gör en dikt om din plats tex. i Haiku-diktform. Haiku härstammar från Japan och dikterna består av tre rader med 5-7-5 stavelser till exempel så här:

Solen skiner varmt | Himlen är blå och vacker | Havet är min plats



Kuvaile puuta

Pyhiinvaelluksen aikana retkeilijällä on runsaasti aikaa löytää itsensä. Hengellisyttä etsitään keskusteluista ja vaihtokaupoista toisten kanssa. Nyt on teidän vuoronne tehdä yhteistyötä! Jakautukaa pareiksi ja levittäytykää alueelle. Yksi henkilö joka parista valitsee puun kertomatta toiselle, minkä puun hän on valinnut. Toinen sulkee nyt silmänsä ja kuuntelee kun ensimmäinen henkilö kuvailee puutaan niin tarkasti kuin osaa. Miltä puu näyttää? Onko se iso vai pieni? Onko se kallellaan? Onko siinä neulasia, lehtiä, katkenneita oksia, pahkuroita tai käpyjä? Sitten toinen saa avata silmänsä ja yrittää löytää kuvatus puun. Seuraavaksi vaihdetaan rooleja, jotta molemmat saavat kuvailla ja arvata. Päättäkää mielellään etukäteen, miten kaukana puu saa olla.

Tee runo sinulle pyhästä paikasta

Sanoilla "pyhä" ja "hengellisyys" voi olla monia erilaisia merkityksiä. Usein sanat liittyvät johonkin henkilökohtaiseen, esim. tunteeseen, kokemukseen tai paikkaan. Pyhiinvaeltaja vaeltaa jalan paikasta toiseen, ihan kuin nokkosperhonen, joka lentää kukasta kukkaan. Onko sinulla paikka, joka on sinulle tärkeä? Millainen se on? Millaisia tunteita ja sanoja paikka herättää sinussa? Tee runo paikastasi esim. haiku-runomuodossa. Haiku on peräisin Japanista ja runot koostuvat kolmesta rivistä, joissa on 5-7-5 tavua, esimerkiksi näin:

Auringon lämpö | Kaunis sininen taivas | Mereni minun

Andlighet

Nässelfjäril, *Aglaris urticae*

Oberoende av vår livsåskådning är vi alla heliga och andliga varelser. Alla människor har så viktiga saker i sitt liv att de kan kallas heliga: till exempel familj, hem, vänner, naturen och högtider. På en pilgrimsvandring söker man upplevelser av det heliga i diskussioner och möten som sker på vägen. Andlighet är den magi som gör skillnad mellan en pilgrimsvandring och en vanlig vandringfärd.

En fjäril genomgår flera olika skeden under loppet av sitt liv. Den inleder sitt liv som ett ägg i en större hop av ägg, undångömd från rovlystna äggätande insekter. Från ägget kläcks snart en hungrig larv, vars viktigaste uppgift är att äta nässlor och växa sig stor. Precis som fjärilar behöver även människor mat, dryck, säkerhet, vila, ett hem, en familj och vänner. Men finns det något sådant som tar hand om alla människor här på jordklotet?

Andlighet kan inte alltid ses, men den kan kännas. När en fjärilslarv har ätit sig mätt söker den upp ett skyddat ställe och förvandlas till en simpel puppa innanför vilken utveckling fortsätter dold för omvärlden. En vacker dag när utvecklingen är färdig spricker puppan och ut kryper en vacker och färggrann fjäril. Har du någonsin beundrat livet vid skogskanten och glömt bort allt annat eller svävat iväg med musiken så att ditt hjärta hållit på att spricka? Dessa stunder av lycka och förbindelse kan kallas för heliga upplevelser.

Fjärilen flyger från blomma till blomma och äter blommans söta nektar. Samtidigt hjälper den naturen genom att pollinera blommorna så att det växer bär och frukt. Fjärilen kan övervintra alldeles orörlig i något litet skrymsle i ett träd och lägga ägg följande sommar och skapa nytt liv igen. Pilgrimens uppgift är att hjälpa naturen, andra människor och sig själv. Pilgrimsvandringen är en resa in i en själv. När vi återvänder hem från vår pilgrimsvandring kan vi bringa andra människor glädje med våra nya färggranna vingar.



Hengellisyys

Nokkosperhonen, *Aglaris urticae*

Riippumatta elämäkatsomuksestamme, olemme me kaikki pyhiä ja hengellisiä tai henkisiä olentoja. Kaikilla ihmisillä on elämässään niin tärkeitä asioita, että niitä voi kutsua pyhiksi: esimerkiksi perhe, koti, ystävät, luonto ja juhlapyhät. Pyhiinvaelluksella pyhän kokemusta etsitään keskusteluista ja tapaamisista matkan varrella. Hengellisyys tai henkisyys on se taika, joka erottaa pyhiinvaelluksen tavallisesta vaelluksesta.

Perhonen käy läpi monta vaihetta elämänsä aikana. Se aloittaa elämänsä munana suuremmissa munaryppäissä, piilossa saaliinhimoisilta munia syöviltilä hyönteisiltä. Pian siitä kuoriutuu nälkäinen toukka, jonka tärkein tehtävä on syödä nokkosia ja kasvaa suureksi. Aivan niin kuin perhoset, tarvitsevat ihmisetkin ruokaa, juomaa, turvaa, lepoa, kodin, perheen ja ystäviä. Mutta onko olemassa jotain, mikä pitää huolen maapallon kaikista ihmisistä?

Hengellisyyttä tai henkisyyttä ei aina näe, mutta sen voi tuntea. Kun perhosentoukka on syönyt kyllikseen, se etsii suojaisen paikan ja muuttuu yksinkertaiseksi koteloksi, jonka sisällä kehitys jatkuu piilossa ulkomaailmalta. Kun se eräänä päivänä on valmis, kotelo halkeaa ja ulos mönkii kaunis ja värikäs perhonen. Oletko joskus ihaillut metsänreunan elämää unohtaen kaiken muun tai liidellyt musiikin mukana niin, että sydän on pakahtua? Näitä onnen ja yhteyden hetkiä voi kutsua pyhiksi kokemuksiksi.

Perhonen lentää kukasta kukkaan syöden kukan makeaa mettä. Samalla se auttaa luontoa pölyttämällä kukkia niin, että syntyy marjoja ja hedelmiä. Perhonen voi talvehtia aivan liikkumatta jossain pienessä puun rakosessa ja munia seuraavana kesänä luoden taas uutta elämää. Pyhiinvaeltajan tehtävä on auttaa luontoa, toisia ja itseään. Pyhiinvaellus on matka itseen. Kun palaamme kotiin vaellukseltamme, voimme tuoda muille iloa uusilla värikkäillä siivillämme.





Tystnad

Abborre, Perca fluviatilis



Hiljaisuus

Ahven, Perca fluviatilis

Lyssna på ljud i din omgivning

Stanna upp precis där du befinner dig just nu. Slut ögonen. Lyssna på ljuden du hör i din omgivning. Vad hör du? Vilka känslor väcker ljuden hos dig? Känner du dig avslappnad, rädd, glad, ledsen eller kanske nyfiken? Varifrån kommer ljuden? Hur låter tystnad egentligen?



Fiskyoga

Fiskarna känner av sin omgivning med hjälp av sina sinnen. De har liksom andra ryggradsdjur fem sinnen: syn-, hörsel-, smak-, doft-, och känselsinne. Fisken har också ett sidolinjeorgan som gör att fisken kan känna tryckförändringar i vattnet. Sidolinjeorganet använder fisken till exempel när den jagar byten och simmar i stim.

Rör dig som en fisk med hjälp av en yogaövning. Ställ dig bekvämt och känn hur energin flödar i kroppen. Lyft upp bröstkorgen, skjut axlarna, skuldrorna, nacken och armbågarna bakåt och öppna dina händer. Andas långsamt, samtidigt som du likt fenor för armbågarna och händerna fram och tillbaka. Böj knäna en aning, sära på benen och ta en djupt andetag. Andas ut och böj dig framåt med rak rygg. Ta några simtag med händerna, samtidigt som du andas långsamt. Ta ett djupt andetag och kom tillbaka till nuet.



Kuuntele ympäristöstä kuuluvia ääniä

Pysähdy juuri siihen, missä olet nyt. Sulje silmäsi. Kuuntele ääniä, joita kuulet ympäristöstäsi. Mitä kuulet? Mitä tunteita äänet herättävät? Tunnetko itsesi rennoksi, pelokkaaksi, iloiseksi, surulliseksi tai ehkä uteliaaksi? Mistä äänet tulevat? Miltä hiljaisuus itse asiassa kuulostaa?

Kalajooga

Kalat tuntevat ympäristönsä aistiensa avulla. Niin kuin muillakin selkärangkaisilla, on kaloillakin viisi aistia: näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaisti. Kaloilla on myös kylkiviiva-aisti, jonka avulla kalat tuntevat veden paineenvaihteluita. Kalat käyttävät kylkiviiva-aistiaan esimerkiksi ajaessaan takaa saalista ja uidesaan parvessa.

Liiku kalan lailla joogaharjoituksen avulla. Asetu mukavasti seisomaan ja tunne energian virtaus kehossasi. Nosta rintakehäsi, työnnä hartiat, niska ja käsivarret taaksepäin ja avaa kätesi. Hengitä hitaasti ja liikuta samalla käsivarsia ja käsiä edes takaisin evien lailla. Taivuta polvia hieman, levitä jalkojasi ja hengitä syvään sisään. Hengitä ulos ja taivuta itsesi eteenpäin selkä suorassa. Tee käsilläsi muutama uintiliike samalla kun hengität hitaasti. Hengitä kerran syvään ja palaa tähän hetkeen.



Tystnad

Abborre, *Perca fluviatilis*

Har du någonsin legat alldeles tyst på en brygga och iakttagit fiskarnas liv? Om du ligger stilla och visslar, stör du knappast fiskarna, men om du klampar på bryggan, slinker de kvickt iväg och gömmer sig. Fiskar hör inte höga ljud, såsom visslingar, men däremot låga ljud, såsom klampande och mullret av en motor. På en pilgrimsvandring fördjupar vi oss i tystnaden och ljud som bryter den, såsom klucket från vågorna och rasslet av fotsteg på en sandväg. Om man rör sig tyst eller ligger stilla, kommer man nära fiskarna, men även sig själv. Det sägs också att pilgrimsvandringen är en resa in i en själv.

På pilgrimsvandringen söker man tystnad. En del gör sin pilgrimsvandring utan att säga ett ord, men för de flesta får färden sin rytm genom småprat, sånger och tysta stunder. Endast genom att vara tysta kan vi verkligen lyssna – och förmågan att lyssna är viktig i livet. Kan du lugna dig och ibland vara alldeles tyst?

När man ligger tyst på bryggan kan man betrakta fiskarna rätt länge och kanske särskilja olika fiskarter. Abborren är lätt att känna igen på grund av den randiga ryggen som blänker grönt och de röda fenorna. Våra huvuden kan ibland kännas som stora, oroliga fiskstim, eftersom tusentals tankar simmar runt i våra sinnen varje dag. På pilgrimsvandringen har vi tid för våra tankar. Tystnaden, att betrakta omgivningen och den jämna takten av fotvandringen får oss att fördjupa oss i stunden så att även våra tankar lugnar sig.

Abborren är en rovfisk, vilket innebär att den äter andra fiskar och djur som är mindre än den själv. Precis som alla andra rovdjur måste den röra sig lugnt och obemärkt för att kunna fånga sitt byte. I tystnaden väntar flera olika slags fina byten på oss människor. Huvudet kan få en fantastisk idé, magen säkerhet eller hjärtat lugn. Vi måste bara lära oss att lyssna för att kunna fånga vårt byte.



Hiljaisuus

Ahven, Perca fluviatilis

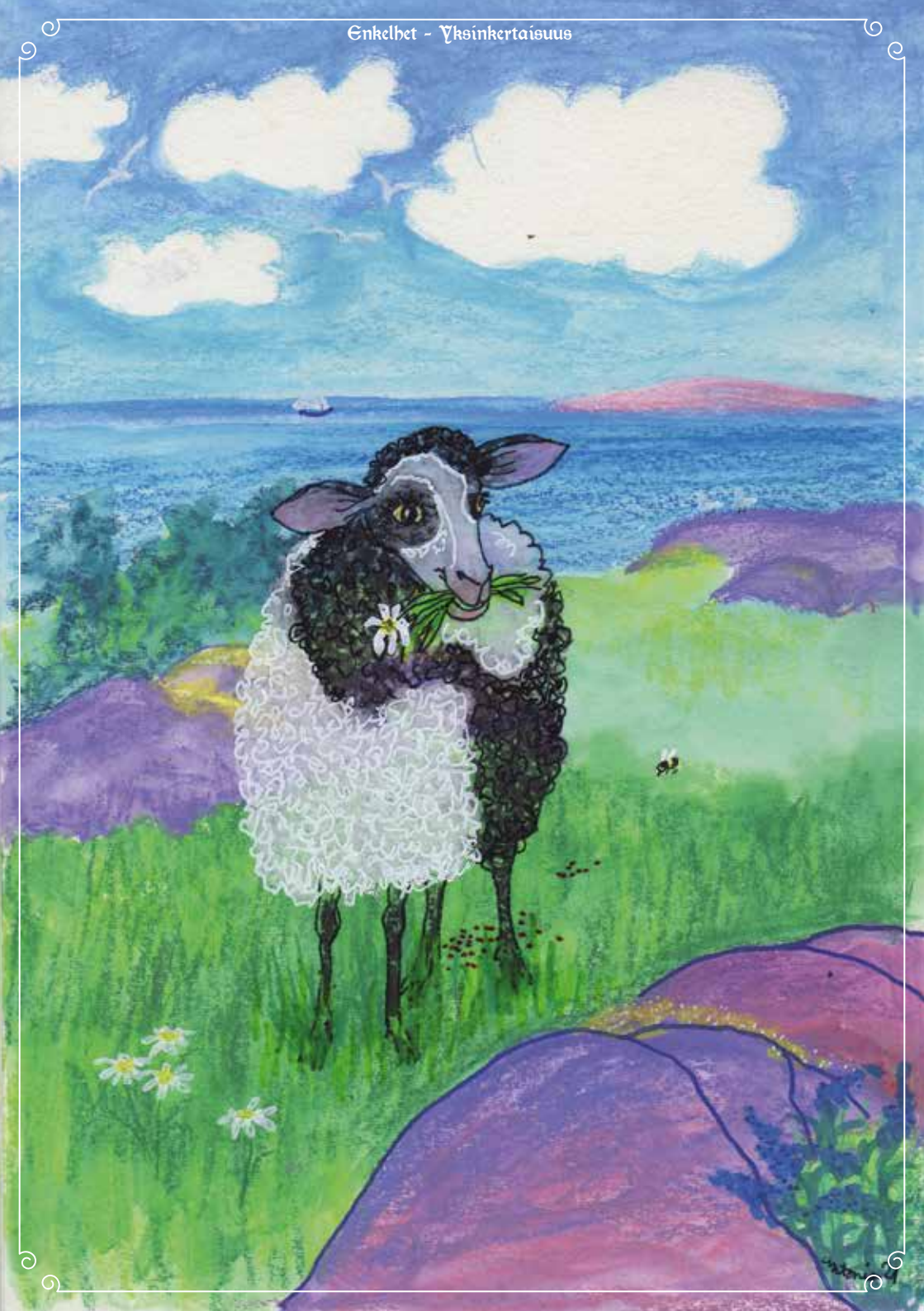
Oletko koskaan maannut laiturilla ihan hiljaa ja seurannut kalojen elämää? Jos makoilet paikoillasi ja vihellät, kalat tuskin häiriintyvät, mutta jos tömistelet laiturilla, pujahtavat ne vikkelästi piiloon. Kalat eivät kuule korkeita ääniä, kuten vihellystä, mutta matalia kyllä, kuten tömistelyn ja moottorin jylinän. Pyhiinvaelluksella uppoudumme hiljaisuuteen ja sitä rikkoviin ääniin, kuten laineiden lipatukseen ja askelten rahinaan hiekkatiellä. Hiljaa liikkuen tai paikallaan maaten pääsee lähelle kaloja, mutta myös omaa itseään. Sanotaankin, että pyhiinvaellus on matka itseen.

Pyhiinvaelluksella etsitään hiljaisuutta. Jotkut tekevät pyhiinvaelluksen sanomatta sanaakaan, mutta useimpien vaellusta rytmittävät jutustelut, laulut ja hiljaiset hetket. Vain olemalla hiljaa, voimme todella kuunnella – ja kuuntelu on elämässä tärkeä taito. Osaatko sinä rauhoittua ja olla välillä ihan hiljaa?

Hiljaa laiturilla maatessa voi tarkkailla kaloja aika pitkään, ja erottaa ehkä eri kalalajeja. Ahven on helppo tunnistaa, sillä sen selkä hohtelee raidallisen vihreänä ja evät ovat punaiset. Päämme voi välillä tuntua kuin suurelta, levottomalta kalaparvelta, sillä tuhannet ajatukset uivat mielessämme joka päivä. Pyhiinvaelluksella meillä on aikaa ajatuksillemme. Hiljaisuus, ympäristön tarkkailu ja patikoinnin tasainen tahti auttavat uppoamaan tähän hetkeen, jolloin ajatuksemmekin rauhoittuvat.

Ahven on petokala, mikä tarkoittaa sitä, että se syö muita itseään pienempiä kaloja ja eläimiä. Ihan niin kuin kaikkien petoeläinten, pitää sen liikkua rauhallisesti ja huomaamattomasti, jotta se voi saada saaliinsa kiinni. Hiljaisuudessa meitä ihmisiä odottelevat monenlaiset upeat saaliit. Päähän voi päätyä mahtava idea, mahaan varmuus tai sydämeen rauhallinen olo. Meidän pitää vain opetella kuuntelemaan, jotta voimme saada saaliin kiinni.





Enkelhet

Ålandsfår, Ovis aries



Yksinkertaisuus

Saaristolammas, Ovis aries

Iakta molnen

Fåret är ett flockdjur som är uppskattat för sin fina ull. Fårullen ger associationer till moln. Visste du att moln huvudsakligen består av vattendroppar och iskristaller eller en blandning av båda? Vanligtvis delar man in molnen i tio huvudgrupper på basen av höjd och utseende. Rikta blicken mot himlen, ser du moln? Stanna upp en stund och iakta molnen. Hur rör de sig? Hur ser de ut? Vilken form har de? Vart är de på väg, ensamma eller tillsammans? Vilka tankar och känslor väcker molnen hos dig just nu?



Pysla av naturmaterial

Under pilgrimsvandringen lever vandraren ett enkelt liv, såsom skärgårdsfåren då de under sommaren strövar omkring på de karga öarna. Allt pyslmaterial behöver inte vara nyinköpt, upptäck din kreativa sida! För att leva ett enkelt och vanligt liv behöver man nödvändigtvis inte införskaffa nytt. Se dig omkring i skogen. Vilket material hittar du som kunde inspirera dig till att skapa ett konstverk? Kom ihåg allemansrätten om du plockar med dig material från naturen. Det är inte tillåtet att orsaka markägaren eller naturen mer än smärre olägenheter.



Tarkkaile pilviä

Lammas on laumaeläin, jota arvostetaan sen hienon villan takia. Lampaanvilla tuo mieleen pilvet. Tiesitkö, että pilvi koostuu pääasiassa vesipisaroista ja jääkiteistä tai näiden kahden sekoituksesta? Normaalisti pilvet jaetaan 10 pääryhmään korkeuden ja ulkonäön perusteella. Katso taivaalle, näetkö pilviä? Pysy hetki paikoillasi ja tarkkaile pilviä. Miten ne liikkuvat? Miltä ne näyttävät? Minkä muotoisia ne ovat? Minne ne ovat matkalla, yksin tai yhdessä? Mitä ajatuksia ja tunteita pilvet herättävät sinussa juuri nyt?

Äskartele luonnonmateriaaleista

Pyhiinvaelluksella vaeltaja elää yksinkertaista elämää, aivan kuten saaristolampaat, jotka kesällä kuljeskelevat karuilla saarilla. Kaikkea askartelumateriaalia ei tarvitse ostaa uutena, löydä luova puolesi! Eläkkeen yksinkertaista ja tavallista elämää ei välttämättä tarvitse hankkia uutta. Katso ympärillesi metsässä. Löydätkö materiaalia, joka voisi innostaa sinua tekemään taideteoksen? Muista jokamiehenoikeudet, jos poimit jotain mukaasi luonnosta. Maanomistajalle tai luonnolle ei saa tehdä enempää kuin aivan pientä haittaa.



Enkelhet

Ålandsfår, *Ovis aries*



På en pilgrimsvandring behövs förmåga att lyssna, anspråkslöshet, ödmjukhet och uppskattning för ett vanligt, enkelt liv. Ålandsfåret älskar det enkla livet. Det klarar sig på skärgårdens bergiga öar och skär genom att vandra runt och söka saftigt gräs och örter. Ålandsfåret är mycket mindre än uppfödda kötttraser och klarar sig därför bättre än dem i varierande terräng. Under hela den långa sommaren får det njuta av varma sommarbetesmarker och till vintern flyttar det till skyddade fårhus på människors gårdar.

På pilgrimsvandringen lämnas plikterna hemma och dagarna fylls av att gå, äta och sova, precis som för ålandsfåren. Kläderna behöver inte se fina ut, utan det viktigaste är att de håller en varm och skyddar från solen. Som färdkost äter man vad man råkar hitta i sin ryggsäck. Enkelheten blir en självklarhet när man bara har med sig det man orkar bära.

Hur känns en sådan enkelhet? Kanske vardagliga saker blir magiska. Brödet (eller det saftiga gräset) smakar utsökt när man mumsar på det samtidigt som man beundrar en strandäng och även en hård säng (eller ängsbädd) känns som en kunglig dunmadrass efter en lång dag utomhus. Det finns mer tid för njutning och samvaro när inte saker, hushållsarbete eller videor drar uppmärksamheten annanstans. Kunde också livet där hemma vara enklare?

Ibland kan det kännas som att man måste göra och uppleva mycket här i livet. Även ett enkelt liv kan dock vara gott och viktigt, vilket ålandsfårets liv är ett bra exempel på. Visste du att betande ålandsfår hjälper flera växter och små djur i skärgården? När ålandsfåren söker efter saftiga munsbitar sköter de vårdbiotoper, ängar, och bereder utrymme för sällsynta blommor och insekter som lever i närheten av dem. Och att hjälpa andra, det om något är viktigt här i livet.



Yksinkertaisuus

Saaristolammas, *Ovis aries*

Pyhiinvaelluksella tarvitaan taitoa kuunnella, vaatimattomuutta, nöyryyttä ja tavallisen, yksinkertaisen elämän arvostamista. Saaristolammas rakastaa yksinkertaista elämää. Se tulee toimeen saariston kallioisilla saarilla ja luodoilla vaellellen ympäriinsä etsimässä mehukasta ruohoa ja yrttejä. Saaristolammas on paljon pienempi kuin jalostetut liharodut ja pärjää siksi niitä paremmin vaihtelevassa maastossa. Koko pitkän kesän ajan se saa nautiskella lämpimistä kesälaitumista, ja talveksi se muuttaa ihmisten pihalle suojaisaan lampolaan.

Pyhiinvaelluksella velvollisuudet ovat jääneet kotiin ja päivät täyttyvät kävelystä, syömisestä ja nukkumisesta, aivan kuten saaristolampaillakin. Vaatteiden ei tarvitse näyttää hienoilta, tärkeintä on, että ne pitävät lämpimänä tai suojaavat auringolta. Evääksi syödään sitä mitä repusta sattuu löytymään. Yksinkertaisuudesta tulee itsestäänselvyys, kun mukana kulkee vain se, minkä jaksaa kantaa.

Miltä tällainen yksinkertaisuus tuntuu? Ehkä arkisista asioista tulee taianomaisia. Leipä (tai mehukas ruoho) maistuu herkulliselta, kun sitä maistelee rantaniittyä ihastellen ja kovakin sänky (tai niittypeti) tuntuu kuninkaalliselta höyhenpatjalta pitkän ulkoilun päätteeksi. Aikaa nautiskeluun ja yhdessäoloon on enemmän, kun tavarat, kotityöt tai videot eivät vie huomiota muualle. Voisiko elämä kotonakin olla yksinkertaisempaa?

Joskus voi tuntua siltä, että elämässä pitää tehdä ja kokea paljon. Yksinkertaisenkin elämä on kuitenkin hyvä ja tärkeä, ja saaristolampaan elämä on tästä hyvä esimerkki. Tiesitkö että laiduntavat saaristolampaat auttavat monia saariston kasveja ja pieniä eläimiä? Mehukkaita suupaloja etsiessään saaristolampaat hoitavat perinnemaisemia, niittyjä, tehden tilaa harvinaisille kukille ja niiden seurassa eläville hyönteisille. Ja toisten auttaminen, jos mikä, on elämässä tärkeää.

