

## **Kiitoskävelyllä**

Ystäväni opetti minulle kiitoskävelyn: Vaikeina hetkinä kannattaa lähteä kävelyille ja toistaa mielessään askelten tahtiin: kii-tos, kii-tos, kii-tos... Hän kertoi, että tällä tavalla kuin itsestään mieleen alkaa nousta kiitoksen aiheita ja mieli kevenee. Kävelylenkit järven rannassa ovatkin minulle usein kuin rukousretkiä. Samat polut ovat tavanneet minut hyvin erilaisissa mielentiloissa: joskus askel on keveä ja hypähtelevä, ja kiitos nousee korkeuksiin yrittämättäkin. Toisinaan taas silmät ovat kyynelistä sameat, mutta tutulla polulla kulku onnistuu silti, samalla kun rukous omista tai läheisten kipeistä asioista nousee äännettömänä huokauksena Jumalan puoleen.

Kävelylenkin lisäksi toinen hyvä yksinäisen rukouksen paikka on työmatkat itsekseen autolla: Silloin voi vaikka laulaa kiitosta kenenkään häiriintymättä tai sitten ahdistuksen hetkellä huutaa: *Kuuletko, Jumala? Näetkö edes, mitä täällä maailmassa tapahtuu?*

Jumala on kestänyt huutorukouksetkin ja kuullut uupuneen iltahuokauksen: *Herra, sinä tiedät, autathan.* Aina ei tarvitse muotoilla kauniita lauseita, huuto tai huokauskin kuuluu. Rukoussunnuntain psalmi 40 kertoo hyviä terveisiä:

*Hartaasti minä odotin Herraa, ja hän kumartui minun puoleeni ja kuuli huutoni.*

*Hän veti minut ylös syvästä kuopasta, upottavasta liejusta.*

*Hän nosti minut kalliolle, antoi lujan pohjan askelten alle.*

*Hän antoi suuhuni uuden virren, kiitoslaulun Jumalamme ylistykseksi.*

-Ulla Palola