

---

# **HILJAISUUDEN PUUTARHAT**

Hiljaisuuden ja hiljentymisen merkitys hyvinvoinnin lähteenä



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Maisemasuunnittelu

Lepaa, 22.5.2015

Maarit Elo-Valente



LEPAA

Maisemasuunnittelun koulutusohjelma

**Tekijä**

Maarit Elo-Valente

**Vuosi** 2015**Työn nimi**

Hiljaisuuden puutarhat – Hiljaisuuden ja hiljentymisen merkitys hyvinvoinnin lähteenä

## TIIVISTELMÄ

Hiljaisuuden merkitykseen on herätty vasta kun se on osittain menetetty. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee hiljaisuutta ja mahdollisuutta hiljentymiseen. Hiljaisuudesta on nykyaikana tullut katoava ja arvostettu luonnonvara. Me kaikki altistumme melusaasteelle ja informaatiotulvalle, joista meidän on päästävä irti taataksemme hyvinvointimme.

Ihminen rentoutuu ja virkistyy miellyttäväksi kokemassaan ympäristössä, vaikka se ei olisikaan absoluuttisen hiljainen. Hiljaisuuden illuusio voidaan luoda sulkemalla puutarha omaksi maailmakseen, jolloin siellä olija voi sulkea häiriötekijät ulkopuolelle ja keskittyä näkemäänsä ja kuulemaansa. Keskittyminen mahdollistaa hiljentymisen ja mietiskelyn, jotka edistävät elvyttävää vaikutusta.

Tämä opinnäytetyö pyrkii hahmottamaan, minkälaisia piirteitä stressiä lievittävässä, hiljentymistä edistävässä ja elvyttävässä puutarhassa tulisi olla. Opinnäytetyön lähdeaineisto koostuu sekä koti- että ulkomaisesta kirjallisuudesta, haastattelusta ja hiljaisuuteen liittyvästä seminaarista. Työssä keskitytään hiljentymiseen soveltuvan puutarhan luomisen edellytyksiin, erityisesti meluisassa elinympäristössä kuten kaupungissa. Lisäksi tarkastellaan, minkälainen ympäristö viehättää ihmisiä ja minkälaisista elementeistä virkistymistä edistävä puutarha rakentuu.

**Avainsanat** Hiljaisuus, mietiskely, puutarhasuunnittelu**Sivut** 34 s. + liitteet 1 s.

LEPAA  
Degree Programme in Landscape Design

---

<b>Author</b>	Maarit Elo-Valente	<b>Year</b> 2015
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Contemplative Gardens - The Importance of Quiet and Reflection for Human Well-being	

---

ABSTRACT

The importance of silence has become evident only after it has been partially lost. To feel well people need quiet and the possibility to reflect. Silence in our times has become a rare and appreciated natural resource. We all have to bear noise pollution and an unwanted flood of information that we should be able to shed to assure our wellbeing.

People relax and feel refreshed in an environment that they prefer, even if silence is not absolute. One can create an illusion of silence by turning a garden into its own small world. Under those circumstances it is possible to exclude disturbances and to concentrate on the visual and the soundscape. The ability to concentrate also enables reflection and contemplation that have a restorative effect on humans.

The aim of this thesis is to outline the elements that a garden has to have to alleviate stress and to induce reflection and wellbeing. The source material used in this thesis is made out of Finnish and foreign literature, an interview and a seminar on silence. The work concentrates on the bases of creating a garden suitable for reflection, especially in an urban context. The concern is above all in finding if there are fixed elements that can be used to design such a garden.

**Keywords** Reflection, contemplation, garden planning.

**Pages** 34 p. + appendices 1 p.

---

## SISÄLLYS

1	JOHDATUSTA HILJAISUUTEEN SEKÄ ELVYTTÄVÄN JA MIETISKELYPUUTARHAN KÄSITTEISIIN.....	1
2	TYÖN RAJAUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	2
3	PUUTARHAN MERKITYS VIRKISTÄYTYMISELLE .....	3
4	HILJAISUUS.....	6
4.1	Hiljaisuus ja melu.....	6
4.2	Hiljaisuuden puutarhat .....	7
4.2.1	Vivamo - hiljaisuuden puutarha Lohjalla.....	8
4.3	Hiljentyminen.....	9
4.3.1	Luostarit .....	10
4.3.2	Labyrintit.....	11
4.4	Kasvit, hiljaisuus ja hyvinvointi.....	12
5	TEORIOITA MIELLYTTÄVYYDESTÄ JA ELVYTTÄVYYDESTÄ.....	12
5.1	Miellyttävä maisema, ”preferred landscape” .....	13
5.2	Elvyttävä ympäristö.....	14
6	HILJENTYMISEN MAHDOLLISTAVIA PUUTARHOJA.....	16
6.1	Kiinalaiset ja japanilaiset puutarhat .....	16
6.2	Islamilaiset ja mogulipuutarhat .....	19
6.3	Modernit hiljaisuuden puutarhat, elvyttävät puutarhat ja mietiskelypuutarhat .	21
6.4	Kaupunkien lähiviheralueet.....	24
6.5	Pienet tilat, taskupuutarhat .....	25
7	JOHTOPÄÄTÖKSET ELI KUINKA LUODA HYVINVOINTIA TUKEVA HILJENTYMISEEN SOVELTUVA PUUTARHA.....	27
	LÄHTEET .....	30

Liite 1 Mietiskelypuutarha – kolme tilaa, kolme tunnelmaa

# 1 JOHDATUSTA HILJAISUUTEEN SEKÄ ELVYTTÄVÄN JA MIETISKELYPUUTARHAN KÄSITTEISIIN

Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee hiljaisuutta. Hiljaisuudesta on nyky-aikana tullut katoava ja arvostettu luonnonvara, ei ainoastaan suomalaisessa kaupunkiympäristössä, joka yleismaailmallisesti tarkasteltuna on kuitenkin kohtuullinen asuinympäristö. Yhä suurempi osa ihmiskunnasta asuu suurkaupungeissa tai urbaaneilla alueilla, jotka jatkuvat tauotta, sulautuen toinen toisiinsa. Teollisuuden ja liikenteen melu kantautuu kauas, jopa näennäisesti rauhallisille alueille. Me kaikki altistumme melusaasteelle ja visuaaliselle melulle eli informaatiotulvalle, joista meidän on ajoittain päästävä irti taataksemme hyvinvointimme. Melusta on suurelta osalta tullut normi ja hiljaisuutta täytyy etsiä. Tästä tarpeesta on syntynyt jopa palveluita, joissa tarjotaan hiljaisuutta.

Kirjallisuudessa, ja varsinkin englanninkielisessä kirjallisuudessa, käytetään useita samankaltaisia käsitteitä. Tarkoitetaanko käsitteillä elvyttävä puutarha (restorative garden), mietiskelypuutarha (contemplative / contemplation / meditation garden), parantava puutarha (healing garden) ja terapeuttinen puutarha (therapeutic garden) samaa asiaa?

Näitä neljää käsitettä käytetään hyvin laajassa keskustelussa ja kirjallisuudessa, kun puhutaan puutarhoista, joilla katsotaan olevan parantavaa voimaa. Suurimmaksi osaksi kymmenissä, jollei sadoissa, aiheeseen liittyvissä tutkimuksissa on kyse mielen tervehtymisestä, stressistä palautumisesta, kiireestä elpymisestä – eli niissä tarkastellaan ihmisen henkisen ulottuvuuden häiriöitä. On myös, mutta paljon vähemmän, tutkimusta viherympäristön ja kasvillisuuden vaikutuksista puhtaasti fyysiseen terveyteen ja toipumiseen. Yksi useimmin viitatuista ja vanhimmista tutkimuksista osoittaa vihreän näkymän nopeuttavan leikkauksesta toipumista verrattuna potilassiin, joilla ei ole näkymää luontoon (Ulrich 1984). Toisaalta on tutkittu luontokontaktien suoraa vaikutusta ihmiskehoon, esimerkiksi sitä, kuinka saatu mikrobikosketus edistää immuunijärjestelmän kehitystä ja toimintaa (mm. Rook 2013). Mieli ja keho eivät kuitenkaan ole toisistaan erillään olevat osat ihmistä, ja niiden hyvin- ja pahoinvointi vaikuttaa voimakkaasti toisiinsa, joten tutkimuksia on vaikea rajata koskemaan joko vain psyykkistä tai fyysistä vaikutusta.

Gerlach-Spriggs ja Healy (2010) tarkentavat artikkelissaan näitä neljää käsitettä. ”Terapeuttinen” jo terminäkin viittaa terveydenhuoltoon ja siihen, että näin rakennettu ympäristö olisi osa virallisesti tunnustettua hoitoa. Siten sen vaikutusten tulisi paitsi tukea potilaan fyysistä tai psyykkistä paranemista myös olla mitattavissa yhteisesti hyväksytyjen parametrien mukaan. Terapeuttisen puutarhan osana voi olla erityyppistä toimintaterapiaa, joka on terveydenhuollon ammattilaisten suunnittelemaa ja puutarhasuunnittelijoiden toteuttamaa.

Kolmessa muussa, vähemmän medikalisoituneessa käsitteessä, suunniteluun pyritään usein sisällyttämään elementtejä, jotka toimivat katalysaattoreina, eli jotka auttavat kävijöitä löytämään omasta sisimmästään etsimän-

sä ja ehkäpä saavuttamaan tavoitteensa. ”Parantava”, jota varsinkin englanninkielisessä kirjallisuudessa näkee paljon, on terminä avoin, ja siihen voi sisällyttää paljon eritasoisia ajatuksia ja tavoitteita ihmisten (potilaiden) avustamisesta kohti terveempää ja tasapainoisempaa elämää. Myös käsitys parantavasta ympäristöstä on epämääräinen.

”Elvyttävä” käsitteenä on käytössä varsinkin ympäristöpsykologiassa. Elpyminen tarkoittaa tässä paluuta normaalitilaan stressaantuneesta, kyllästyneestä, kiihtyneestä tai keskittymiseen kykenemättömästä tilasta. Sitä, minkälainen elvyttävän ympäristön tulisi olla, on tutkittu paljonkin, ja tähän palaan myöhemmin.

”Mietiskely” kattaa sekä sisäänpäin kääntyneen, itsetutkiskeluun ja sisäiseen rauhaan liittyvän mietiskelyn (meditation) että itseä suurempien käsitteiden harkitsevan tutkiskelun (contemplation). Ympäristön suunnittelussa tulee pyrkiä tilaan, joka on rauhallinen, hiljaisuuteen ja ajatteluun kannustava. Usein esimerkkinä tällaisesta puutarhasta on japanilainen eli zen-buddhalaisuuteen perustuva puutarha. Myös mietiskelypuutarhoihin palaan tarkemmin myöhemmin.

Monitieteistä tutkimusta, jossa selvitetään luonnon, kasvien ja niiden hoidon vaikutusta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, tehdään Human issues in horticulture (HIH) -nimikkeen alla. Tutkimusmenetelmät ja tulokset saadaan lääketieteestä, psykologiasta, ympäristöpsykologiasta, sosiologiasta ja puutarhatieteestä. Hyvinvoinnin kolme keskenään yhtä tärkeää osiota ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, jotka vaikuttavat toisiinsa. HIH-tutkimusten kohteena ovat toisaalta mitattavissa olevat psykofysiologiset vasteet, kuten verenpaine ja aivosähkökäyrät, toisaalta haastattelut ihmisen itsensä koetusta hyvinvoinnista sekä viherympäristön vaikutus esimerkiksi laitoshoidossa oleville. Ympäristöpsykologit Rachel ja Stephen Kaplan ovat alan pioneereina jo 1960-luvulta lähtien tutkineet ympäristön ja luonnon miellyttävyyttä ja vaikutusta ihmiseen. (Rappe, Lindén ja Koivunen 2003, 22-23.)

## 2 TYÖN RAJAUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö hahmottaa, minkälaisia piirteitä stressiä lievittävässä, hiljentymistä edistävässä ja elvyttävässä puutarhassa tulisi olla, jotta vierailija poistuisi virkistyneenä. Tarkastelun ulkopuolelle rajataan sekä fyysisten että psyykkisten sairauksien hoidossa käytetyt ratkaisut, eli muistisairaiden vanhusten, vammaisten, vankien ja muiden erityisryhmien kuntoutuksessa käytetyt ns. terapiapuutarhat. Työssä keskitytään hiljentymiseen soveltuvan puutarhan luomisen edellytyksiin, erityisesti meluisassa elinympäristössä kuten kaupungissa. Lisäksi tarkastellaan, minkälainen ympäristö viehättää ihmisiä ja minkälaisista elementeistä virkistymistä edistävä puutarha rakentuu.

Tutkimusaineistona olen käyttänyt kirjallisuutta ja tutkimusmenetelmänä kirjallisten lähteiden kvalitatiivista analysointia. Lisäksi olen haastatellut

yhtä kirjailijoista, joka on myös Suomen ainoan virallisen hiljaisuuden puutarhan suunnittelija.

Työni tilaaja on Hämeen ammattikorkeakoulu.

### 3 PUUTARHAN MERKITYS VIRKISTÄYTYMISELLE

Kasvillisuus on elintärkeää ihmiskunnalle. Suurin osa varhaisista yhteiskunnista loi rituaalinsa ruokakasvien kasvukauden ympärille, sillä heidän koko elämänsä perustui uudelle runsaalle sadolle. Jokaisessa muinaisessa kulttuurissa oli jumala tai jumalatar, jonka uskottiin joko luoneen viljan tai olevan sen sadon takaaja, esimerkiksi Isis Egyptissä, Demeter Kreikassa ja Ceres Roomassa. (Ennis 2004, 113.) Puutarhoihin on aina liitetty monia muita määreitä ruoantuotannon lisäksi: kauneus ja symboliikka, jotka liittyvät ihmisen hengellisiin tarpeisiin, mutta myös opetus ja luovuus. Jo latinankielinen sana (agri)cultura palauttaa mieleen, että maan ja mielen viljely ovat antiikin ajattelijoiden mukaan samaa perua. (Salovuori 2009, 53.)

Eri kulttuurien alkukertomuksissa toistuu luontoaihe eri muodoissa, muun muassa paratiisin puutarha, elämänpuu ja äiti maa. Kasveja on käytetty osana seremonioita jo kauan, hautauksista on löytynyt viljaa ja muita kasvien jäänteitä jo esihistorialliselta ajalta. Puita on käytetty symbolisesti monissa eri uskonnoissa ja varsinkin hedelmäpuut kuuluvat läheisesti paratiisin käsitteeseen. Meille tuttu on kuva paratiisista puutarhana, joka on aidan ympäröimä, ja jonka keskellä on vesiaihe. Tämä kuva liittyy myös moniin muihin uskontoihin (kuva 1). (Salovuori 2009, 45-47.) Siispä voidaan puhua jonkinmoisesta ihmiskunnan yhteisestä halusta ja tarpeesta nähdä jumalallinen luonnossa. (Ennis 2004, 117.)



Kuva 1. Generalifen islamilainen puutarha Granadassa, alun perin rakennettu 1300-luvulla, mutta restauroitu 1930-luvulla.

Antiikin Roomassa puutarhoilla oli myös roolinsa ylhäisön virkistäytymisessä ja levossa, mutta valtakunnan romahtamisen jälkeen aina 800-luvulle asti Euroopassa ei ole merkkejä puutarhoista. Omassa läntisessä kulttuurissamme vanha käsite paratiisin puutarhasta palasi vasta keskiajan luostari- ja puutarhoissa 800-luvulla ja varsinkin suljetuissa yrttipuutarhoissa. Tällä keskiaikaisella *Hortus conclusus* –puutarhalla (kuva 2) on juurensa antiikin Roomassa ja Persiassa. (McIntosh 2005, 48; Salovuori 2009, 23, 47.)



Kuva 2. Hortus conclusus. *Meister des Frankfurter Paradiesgärtleins* (n. 1410).

1200-luvulla suosioon nousi ritarirakkaus, miesten ja naisten välinen idealisoitu rakkaus, jota usein kuvattiin puutarhalla. Miniatiyyreissä kuvataan ihmisiä kuuntelemaan runoja puun alla lähteen vierellä – käytössä on siis samat ikaiaikaiset paratiisin symbolit (kuva 3).



Kuva 3. Sivun Roman de la Rosen eli Ruusuromaanin käsikirjoituksesta 1400-luvulta. Luutunsoittaja ja seurue laulamassa puutarhassa.

Kristillisessä kirjallisuudessa lähde symboloi henkistä ravintoa, kun taas ritariromantiikassa elinvoimaa. Ritarirakkaus oli vastakkaista perinteiselle kristilliselle ajattelulle, mutta tässä näkyy puutarhasymboliikan vahvuus. (McIntosh 2005, 49.)

Jo renessanssin aikana korostettiin ympäristön vaikutusta ihmismieleen ja 1600- ja 1700-luvuilla nousi uudelleen pinnalle antiikin Roomassa ja Kreikassa vallalla ollut ajatus puutarhasta levon ja nautinnon tyysijana. Toki tämä mahdollisuus oli vain varakkailla yläluokan edustajilla. Itsetään selvä osa renessanssin, barokin ja rokokoon puistoissa ja puutarhoissa oli symbolinen taso, jossa viitattiin piilomerkityksiin antiikin jumalien patsaiden, mystiikan, alkemian ja matematiikan kautta. Sen ajan sivistyneille katsojille viittaukset olivat tietenkin selviä ja ne toivat henkisen lisämerkityksen virkistäytymiseen. (McIntosh 2005, 76-79.)

1700-1800 -luvulla maisema käsitteenä laajeni maalaustaiteesta ulos luontoon ja etenkin Englannissa sitä alettiin manipuloida ja ihmisvoimin saavutettiin luonnollistakin luonnollisempi maisema (kuva 4). Luonnon herättämä emotionaalinen vaste sai jälleen samanlaisen arvon kuin sillä oli ollut keskiajan uskonnollisten filosofien kirjoituksissa. Romantiikan aikana ymmärrettiin se sama, mihin nyt ollaan uudelleen päätyvässä tieteen keinoin: puutarha ja luonto vaikuttavat ihmismieleen tunnetasolla, rauhoittavasti, elvyttävästi ja jopa terapeutisesti. (Gerlach-Spriggs, Kaufman ja Warner 1998, 14-18.)



Kuva 4. Stourheadin kartanon puisto Englannissa. Puiston kaikenkattava teema on Aineiaan retket Troijan sodan jälkeen, johon jokainen paviljonki, patsas ja temppeleli symboliikaltaan liittyy.

## 4 HILJAISUUS

Hiljaisuuden vastakohta ei itse asiassa ole melu vaan ääni. Äänet kuitenkin ovat luonnollinen osa elämää, eivätkä häiritse. Meluksi kutsutaan häiritsevää ääntä.

### 4.1 Hiljaisuus ja melu

Meluja on erilaisia, osa enemmän, osa vähemmän häiritseviä ja stressiä aiheuttavia. Se mikä eniten vaikuttaa koetun stressin määrään, on ihmisen kyky ja kyvyttömyys kontrolloida melun aiheuttajaa. Eräs pahimmista stressin aiheuttajista on jatkuva liikenteen melu, varsinkin asuinalueilla. (Kaplan & Kaplan 1982, 198.)

Kun melu on jatkuvaa, toistuvaa, voimakasta tai ei-toivottua, se voi aiheuttaa stressireaktion. Melu nimittäin saa aikaan keskushermoston valpastumisen, sillä ihmiskeho tulkitsee sen ulkoiseksi vaaraksi, jota vastaan tulee varautua. Stressin aiheuttamia fysiologisia muutoksia ovat verenpaineen nousu ja stressihormonien erittyminen, jotka palautuvat normaaleiksi altistuksen päättyessä. Häiriön ollessa jatkuvaa ja pitkäkestoista, elintoihintoihin voi kehittyä pysyviä muutoksia, jotka voivat lisätä riskiä sairastua. (Vuorinen ja Heinonen-Guzejev 2014, 110-111.)

Euroopan ympäristövirasto kertoo uudessa julkaisussaan (European Environmental Agency 2014), että liikenteen ja teollisuuden aiheuttama melu aiheuttaa ärtymystä, unihäiriöitä, kohonnutta riskiä sairastua verenpaine-tautiin tai sydämen ja verenkierron häiriöihin. Koska kaksi viimeistä vaikuttavat voimakkaasti ennenaikaiseen kuolleisuuteen, melusaaste vaikuttaa epäsuorasti elinajanodotukseen. Lisäksi melu vaikuttaa negatiivisesti lasten oppimiskykyyn. Epätäydellisten melukartoitusten mukaan Euroopassa on vuosittain vähintään 10000 ennen aikaista kuolemaa ja yli 20 miljoonaa ihmistä kärsii jatkuvasta liikennemelusta. Todellisten määrien arvioidaan olevan kaksin- tai kolminkertaisia. (EEA 2014, 41, 54.)

Brefczynski-Lewisin ym. verrattain tuoreessa neurologian alan tutkimuksessa (2007) on saatu selville, että meditaation harrastajien aivot toimivat tehokkaammin kuin meditaatiota harrastamattomien. Tulokset luultavasti johtuvat siitä, että hiljaisuus paitsi tehostaa keskittymiskykyä myös sulkee pois melun, joka kuluttaa henkisiä voimavaroja. Lyhytkin hiljentymisen hetki suo osan unen virvoittavasta vaikutuksesta. (Prochnik 2011, 13-14.)

Hiljaisuuden kokemus ei ole täydellistä hiljaisuutta, vaan siihen kuuluu pieniä ääniä. Varsinkin luontoääniä katsotaan kuuluvan hiljaisuuteen. Luontoäänet voivat olla joskus koviakin, kuten kosken pauhu, mutta niitä ei koskaan koeta samalla lailla häiritseviksi kuten liikenteen ääni. Euroopassa on kartoitettu hiljaisia alueita, sillä on ymmärretty, että ilman selvitystä luonnonmukaiset ja hiljaiset alueet vähenevät. Luonnonrauha-alueet määritellään Suomessa alueiksi, joiden melutaso ei ylitä 30-35 desibeliä. Kaupunkimaisilla hiljaisilla alueilla desibelejä voi olla 40-50. Kyselyiden mukaan vaikuttaa siltä, että kaupungin puistoissa ja virkistysalueilla hiljai-

suuden illuusioksi riittää usein se, että niissä on ympäristöään hiljaisempaa, ja että niissä on luontoelementtejä. (Ampuja 2014, 265-268.)

## 4.2 Hiljaisuuden puutarhat

Hiljaisuuden hyvää tekevä vaikutus on tunnettu jo kauan. Jo 300-luvulta lähtien niin sanotut erämaaisät (kuva 5) vetäytyivät yhteisön ulkopuolelle rukoilemaan ja kilvoittelemaan itsensä kanssa. Luostarilaitokselle hiljaisuus on yksi hyvän elämän kulmakivistä, joka johdattaa hiljentymiseen. Modernin elämän tuottama melun määrä olisi entisaikain mietiskelijöille täysin käsittämätöntä, samoin kuin joka suunnalta tauotta tulviva informaatio, joka vaatii jatkuvan huomiomme. Turvataksemme hyvinvointimme, meidän on ajoittain päästävä eroon ärsykkeistä. (Salovuori 2009, 86-88.)



Kuva 5. Pyhän Antonius Suuren kiusaukset. *Michelangelo Buonarroti (n. 1487).*

Hiljaisuuden puutarhojen liike, The Quiet Garden Movement, edistää puutarhojen tarjoamista henkisiksi turvapaikoiksi, yksinäisyyden ja virkistämisen keitoiksi. Tätä nykyä hiljaisuuden puutarhoja on noin kolmesataa eri puolilla maailmaa (kuva 6). Hiljaisten puutarhojen liikettä koordinoi The Quiet Garden Trust Englannissa.

Ensimmäinen hiljaisuuden puutarha eli Quiet Garden avattiin Englannissa yksityisessä talossa vuonna 1992. Tätä oli kuitenkin edeltänyt miltei kahdenkymmenen vuoden ajattelu- ja suunnittelutyö, jonka takana on anglikaanisen kirkon pastori Philip Roderick. Vuonna 1974 Roderick oli Walesissa vaeltaessaan tavannut kappelinrauniolla naisen, joka vieraanvaraisesti avasi kotinsa ovet tapaamilleen ihmisille. Tästä kohtaamisesta sai alkun-

sa ajatus pyhiinvaelluskeskusten verkostosta, avoimista kodeista ja puutarhoista, joissa väsyneet voisivat levätä ja elpyä rukouksen ja hiljaisuuden keskellä.

Hiljaisuuden puutarhat ovat yleensä yksityiskodeissa ja niiden puutarhoissa. Ne ovat ajoittain avoinna lyhyitä mietiskelyn ja hiljaisuuden hetkiä varten, usein kesäkaudella kerran kuukaudessa. Puutarhoja on myös retriittien ja kirkkojen yhteydessä, jolloin vierailuihin usein liittyy yhteisiä rukoushetkiä. Osa puutarhoista on kaupallisten hengellisten keskusten yhteydessä, jolloin ne ovat osa luento- ja kurssitarjontaa maksaville asiakkaille.



Kuva 6. Waltham Place Quiet Garden Englannissa.

Puutarhoja on perustettu myös kaupunkien keskustoihin suojaisille pihoil-  
le ja rakennusten katoille suomaan kiireen keskelle hetken hiljaisuus.  
Myös vankiloiden, sairaaloiden ja koulujen yhteydessä voi olla puutarhoja,  
joissa sekä asiakkaat että henkilökunta voi rauhoittua ja irrottautua ehkä  
henkisesti raskaasta arjesta. (Quiet Garden Movement, 2010; Salovuori  
haastattelu 18.3.2015.)

#### 4.2.1 Vivamo - hiljaisuuden puutarha Lohjalla.

Vivamo on Kansan Raamattuseuran omistama toimintakeskus Lohjalla. Vuonna 2007 sinne rakennettiin puistopuutarhuri Tuomo Salovuoren suunnittelema Suomen ensimmäinen ja ainoa Quiet Garden -järjestöön kuuluva puutarha. Vivamossa järjestetään myös kursseja sekä retriittejä aiheeseen liittyen. Puutarha palvelee Vivamossa vierailevien ihmisten hiljentymisen tarvetta (kuva 7).



Kuva 7. Vivamon puutarhan suojaisa nurkkaus rauhoittumista varten.

Suomessa toimii Hiljaisuuden puutarhan ystävät ry, joka ylläpitää Vivamon puutarhaa ja tukee uusien retriittipuutarhojen syntymistä Suomeen. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia yhdyssiteenä jäsenistönsä ja suomalaisten hiljaisuuden puutarhojen välillä. Yhdistys järjestää talkoita Vivamossa ja antaa neuvoja niille, jotka haluavat rakentaa oman hiljaisuuden puutarhansa. (Hiljaisuuden puutarhan ystävät, 2015; Salovuori haastattelu 18.3.2015.)

#### 4.3 Hiljentyminen

Puutarhat eivät ole ainoastaan ravinnon tai esteettisten elämysten tarjoamista varten, vaan ne ovat osa henkistä perintöämme. Ne ovat tyydyttäneet henkisiä ja hengellisiä tarpeita sekä vaalineet kulttuuria. (Salovuori 2009, 8.) Varsinkin monet suomalaiset kokevat luonnon läheiseksi. Luonto ei ole koskaan täysin hiljainen, mutta sen äänet johdattavat löytämään sisäisen hiljaisuuden. (Gothóni & Gothóni 2014, 278).

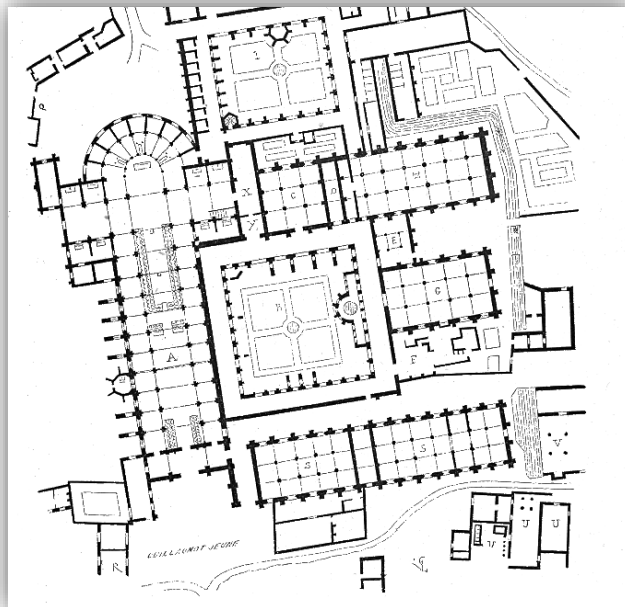
Lukemattomissa eri uskontokunnissa hiljaisuudelle, hiljaisille rukouksille ja mietiskelylle annetaan suuri arvo. Hiljentyminen on katsottu reitiksi saavuttaa korkeampi henkistymisen taso. Nykyään hiljentymiseen tarkoitettuja retriittejä tarjotaan kiireisille nykyihmisille, ja niiden tarjonta myös otetaan vastaan. Suuri osa on kristillissävytteisiä kohteita, esimerkiksi Valamon luostarin retriitit, mutta on myös buddhalaisvaikutteisia ja täysin uskonottomia. (Salovuori haastattelu 18.3.2015; Prochnik 2011, 23-39.)

Varsinkin nykyaikaisessa elämässä on yltäkyläisesti virikkeitä ja suorituspainetta, jolloin sisäiselle elämälle jää vähän tilaa. Monissa ihmisissä

syntyy vastareaktionä tarve löytää hiljaisuus ja halu vetäytyä kiireestä hetkeksi pois. Usein vetäytymiseen liittyy itsetutkiskelua ja kysymyksiä siitä, mitä oikeasti haluaa omalta elämältään. Sisäinen hiljentyminen ei välttämättä vaadi järjestettyä hiljentymistä luostarissa tai retriitissä. Kokeneet meditoijat kykenevät tähän myös yhteiskunnan melun keskellä, tavalliset ihmiset tarvitsevat hieman tavallista hiljaisemman paikan, jossa voivat keskittyä esimerkiksi luonnon omiin ääniin ja maisemaan. Sisäinen hiljaisuus voi löytyä myös kaupungissa. (Gothóni & Gothóni 2014, 276, 279).

#### 4.3.1 Luostarit

Pyhä Bernard Clairvauxlainen kuvaili kirjoituksissaan 1100-luvulla perustamaansa Clairvaux'n luostaria. Luostarin keskellä oli pylväskäytävien reunustama neliönmuotoinen piha, joka oli jaettu neljään osaan käytävillä (kuva 8). Käytävien risteyksessä oli lähde tai kaivo symboloiden elämän lähde. Puutarha oli laadittu Eedenin puutarhan kopioksi, ja samalla se jatkoi vanhaa persialaista traditiota neljään osaan jaetusta puutarhasta. Puutarha oli tarkoitettu luostarin sairaalan käyttöön, sillä Pyhä Bernard oli vakuuttunut sen parantavasta voimasta. Suljettu piha oli tarkoituksella hyvin yksinkertainen ja suoraviivainen, sillä tarkoitus oli kannustaa mietiskelyyn ja sen kautta henkiseen muutokseen. (Gerlach-Spriggs, Kaufman & Warner 1998, 9-10.)



Kuva 8. Clairvaux'n luostarin pohjapiirros. Keskellä erottuu pylväskäytävien reunustama piha, joka on jaettu neljään osaan.

Nykyäänkin puutarha on osa luostareiden toimintaa, paitsi proosallisesti ruoantuotantoa varten, myös ja varsinkin henkisesti osana rukousta. Luostareista lähtöisin oleva parantavan puutarhan käsite on jatkunut nykyaikana ensin sairaaloissa ja kuntoutuskeskuksissa, ja sittemmin myös vanhus-

ten ja vammaisten hoitolaitoksissa (Gerlach-Spriggs, Kaufman & Warner 1998, 1).

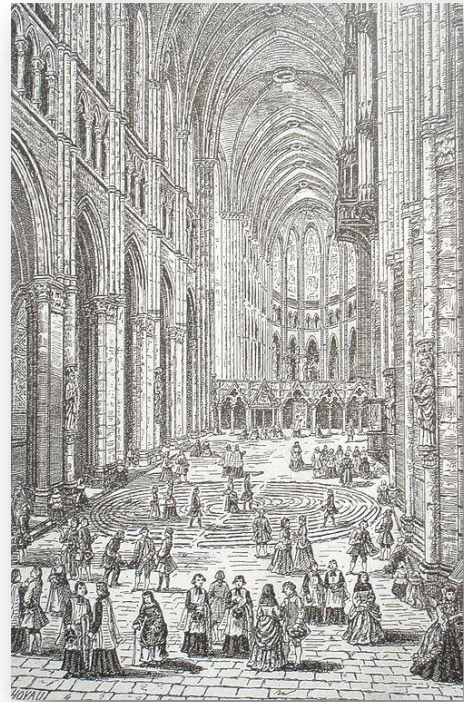
#### 4.3.2 Labyrintit

Useassa retriitissä ja hengellisessä keskuksessa on labyrintti. Nämä ovat vanhoja apuja ja työkaluja rukoukseen, symboloiden kulkijan matkaa kohti jumalaa. Chartres'in katedraalin pääläivässä, kuten useassa muussakin ranskalaisessa katedraalissa, on 1200-luvun alussa rakennettu labyrintti (kuva 9). Tätä labyrinttiä on luultavasti käytetty eräänlaisena Pyhän maan pyhiinvaellusreittein simulaattorina. Tosin Chartres'in labyrintin käyttö on myöhemmin ollut myös sosiaalista: aateliset ovat käyskennelleet siinä huihin vuoksi (kuva 10). Nykyään labyrintit ovat suosittumia kuin koskaan aikaisemmin. Osittain niillä on vain arkkitehtonisena koristearvo, mutta usein ne on rakennettu kirkon tai muun hengellisen toiminnan yhteyteen johdattamaan rukoukseen ja mietiskelyyn. (Labyrinthos, 2012.)



Kuva 9. Chartresin katedraalin labyrintti.

Kuva 10. Chartresin labyrintti 1750-luvun piirroksessa, jossa kävelään labyrintissä.



Labyrintissä on vain yksi polku, jolta ei voi eksyä. Sen tarkoitus ei siis ole hämätä tai eksyttää vaan viedä kiemurtelevaa polkua pitkin perille. Tämän vuoksi labyrinteillä on symboliarvoa ja niiden käyttäminen keskittymiseen ja hiljentymiseen on tavallista (kuva 11). Labyrinttejä ei siis pidä sekoittaa renessanssin jälkeen suuren suosion saaneisiin, usein korkeista pensasaidoista rakennettuihin sokkelolabyrintteihin, joilla on muun muassa englanniksi aivan toinen nimi, *maze*. Ne ovat eräänlaisia palapelejä, joiden tarkoitus on nimenomaan seikkailu ja eksyttäminen.



Kuva 11. Esimerkki modernista hiljentymistä varten rakennetusta labyrintistä, joka on tehty leikkaamalla ruohoon kuljettava polku.

#### 4.4 Kasvit, hiljaisuus ja hyvinvointi

Useimmiten kasvillisuus ja suhteellinen hiljaisuus kiertyvät yhteen. Luontoympäristö ei tarkoita välttämättä villiä koskematonta luontoa. Jotta ympäristö luo hyvinvointia, se voi olla hyvinkin pientä ja lähellä. (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998, 1.) Kuten jo aikaisemminkin on todettu, täydellinen hiljaisuus ei ole tavoite, luonnossahan on aina ääniä. Tavoite on tunne siitä, että on mahdollista *kuulla* luonnon äänet ja siten saavuttaa yhteys simpäänsä.

Kasvillisuudella on ollut aina mitä tärkein rooli ihmisen fyysiselle selviytymiselle, mutta myös henkiselle hyvinvoinnille. Tuomo Salovuori (2009, 7-8) tarkastelee ihmisen muokkaaman luonnon roolia hyvinvoinnin vaalimisessa. Mitä teknisemmäksi jokapäiväinen ympäristö muuttuu, sitä suurempi arvo vihreällä ympäristöllä on. Hyvin pitkään tätä hyvinvointiarvoa ei ymmärretty, ja usein se vieläkin jää taloudellisen voitontavoittelun alle, varsinkin kehittyvissä maissa. Esimerkkinä tästä voidaan mainita Amazonin tai Borneon sademetsien laajamittainen hakkuu.

## 5 TEORIOITA MIELLYTTÄVYYDESTÄ JA ELVYTTÄVYYDESTÄ

Kauneus on katsojan silmässä – vai onko? Onko meillä jokaisella omat kriteerimme miellyttävyydelle, viihtyykö jokainen meistä omanlaisessa ympäristössään? Näin ei suinkaan ole, vaan me pidämme oman kulttuurisen taustamme rajojen sisällä hyvin samantyyppisistä maisemista. Alla käsittelemän maiseman miellyttävyyttä ja sitä, kuinka miellyttävä usein on synonyymi elvyttävälle.

## 5.1 Miellyttävä maisema, ”preferred landscape”

Yhdysvaltalaiset ympäristöpsykologit Rachel ja Stephen Kaplan ovat tutkineet luonnon ja viherympäristön merkitystä ihmiselle useassa teoksessa usean vuosikymmenen ajan. He ovat luoneet (1989, 10-11, 52-57) muun muassa miellyttävyyssmatriisin, jonka avulla he ovat arvottaneet erilaisia ympäristöjä ja tulleet siihen lopputulokseen, että luonnonmaisema yleisesti on miellyttävämpi kuin rakennettu ympäristö. Mutta luonnonmaisema ei ole yksi ja yhtenäinen ja siitäkin on enemmän ja vähemmän miellyttäviä vaihtoehtoja. Ihmiset ovat kuten muutkin eläimet ja mitä todennäköisimmin viihtyvät ympäristössä, jossa kykenevät toimimaan tehokkaasti. Siispä suotuista ympäristö on luultavasti sellainen, joka on viihtyisä ja miellyttää esteettisesti.

Mikä on esteettisesti miellyttävää? Tähän liittyy kaksi täysin päinvastaista määrettä: kompleksisuus eli monitahoisuus ja koherenssi eli yhtenäisyys. Näiden keskinäinen suhde määrittää sen, miten koemme ympäristön.

Taulukko 1. Miellyttävyyssmatriisi Rachel ja Stephen Kaplanin mukaan.

		Kompleksisuus	
		Yksinkertainen	Monitahoinen
Koherenssi	Sekava	Mitätön	Visuaalisesti sekava
	Yhtenäinen	Ikävyyttävä	Monimuotoinen mutta järjestelmällinen

Ihmiset siis keskimäärin voivat hyvin ympäristössä, joka on monimuotoinen eli kiinnostava, houkutteleva, ja samalla koherentti eli helposti ymmärrettävä. Tosin maisematulkintoihin vaikuttaa paitsi katsojan tausta ja kokemus, myös koulutus. Esimerkiksi suunnittelija, rakennusurakoitsija ja tavallinen asukas katsovat ympäristöä eri tavalla.

Kompleksisuuden ja koherenssin lisäksi ympäristön tulee olla helposti luettava ja ymmärrettävä, eli sen tulee olla hyvin jäsentynyt ja rakentunut selvästi hahmotettavista osasista. Kaplanien tutkimusten mukaan kuitenkin kaikkein tärkein ominaisuus on mysteeri.

Mysteeri on sitä, että kaikki ei ole heti näkyvillä, avoimena ja selitettynä. Mysteeri on aavistus siitä, että pidemmälle kulkemalla voi saada lisää informaatiota aisteille. Klassinen esimerkki on mutka kiemurtelevassa polussa, näkymä pensaiden peittämä, mutta taustalla vilahtaa jo jotain houkuttelevaa (kuva 12). (Kaplan & Kaplan 1989, 52-57.) Tätä metodia on käytetty kautta aikojen kiinalaisessa ja japanilaisessa puutarha- ja puisto-suunnittelussa sekä Euroopassa romantiikan ajoista lähtien. Tosin nykyiset monumentaaliset puistot, kuten Musiikkitalon nurmiterassit Helsingissä, ovat enemmän sukua barokki- tai renessanssipuistoille kuin näkymien peitolla ja paljastuksella leikitteleville englantilaisille puistoille tai japanilaisille puutarhoille. Nämä tilat eivät houkutakaan mietiskelyyn tai rauhaansaan oleskeluun vaan niiden kaupunkisuunnittelullinen tarkoitus on jokin muu.



Kuva 12. Kiemurteleva polku Talvipuutarhassa.

Moderni ympäristö on hyvin erilainen kuin se, missä ihminen lajina kehittyi ja mihin se on biologisesti sopeutunut. Stressiä aiheuttavat muun muassa tungos, melu ja teknologian mahdollistamat suuret muutokset maisemassa – varsinkin visuaalinen sekavuus. Toisaalta myös mitäänsanomaton ja luotaantyöntävä ympäristö, joka tarjoaa liian vähän virikkeitä ja ärsykeitä tuottaa vieraantumisen tunteen ja ikävystymisen tuskaa. Kaplanit ovat yrittäneet löytää (1982) sellaisen ympäristön tunnusmerkit, joissa ihminen voi hyvin ja on tehokas. Evoluution kannalta minkä tahansa organismin on syytä mieltä sellaiseen ympäristöön, jossa se selviää hyvin ja lisääntyy sekä sen tarpeet tulevat tyydytettyä. Miellyttävän ympäristön tunnusmerkkejä ovat koherenssi, kompleksisuus, mysteeri ja luettavuus. (Kaplan & Kaplan 1982, 144-147, 194-198.)

## 5.2 Elvyttävä ympäristö

Viherympäristön vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu paljon. Jo kuvien katseleminen lievittää stressiä ja jännitystä. Värejä tutkittaessa on tultu siihen tulokseen, että nimenomaan vihreä väri rauhoittaa. Ympäristön vaikutuksella näyttää olevan vahva biologinen pohja. (Salovuori 2009, 15.)

Useiden tutkimusten perusteella voidaan listata sellaisia tekijöitä, jotka muuttavat tavallisen ympäristön elvyttäväksi:

- luominen ja työn nautinto
- oleskelu helppohoitaisessa ympäristössä
- oppiminen

- kauneus, symboliikka ja perinteet, jotka vastaavat erilaisiin henkisiin ja hengellisiin tarpeisiin. (Salovuori 2009, 11.)

Minkälaisesta väsymyksestä kärsitään, kun hoidoksi ehdotetaan elvyttävää ympäristöä? Kyseessä ei ole fyysinen väsymys vaan henkinen. Kaplan & Kaplan (1989, 180-182) esittävät, että henkinen uupumus johtuu tiiviistä keskittymisestä yhteen tärkeään tehtävään, esimerkiksi työhön tilanteessa, jossa täytyy aktiivisesti sulkea mielestä pois muut häiriötekijät. Nykypäivän kaupunkiympäristö on täynnä ärsykejä jokaiselle aistille ja ihmisen täytyy ponnistella kyetäkseen sulkemaan epäolennainen pois ja keskittyä kunkin hetken tarpeen sanelemaan olennaiseen.

Kuinka tällaisesta keskittymisen ja ärsykkeiden poissulkemisen aiheuttamasta väsymyksestä voidaan virota? Kaplanien mukaan elvyttävällä ympäristöllä on neljä tuntomerkkiä: laajuus, tunne irrottautumisesta, kiehtovuus/lumoutuminen ja yhteensopivuus.

**Laajuus** on suhteellinen käsite, sillä todellisen fyysisen laajuuden lisäksi tunteeseen riittää kuvitteellinen ja visuaalinen laajuus, joka on saatu aikaan tilajärjestelyillä ja hyvällä suunnittelulla.

**Tunne irrottautumisesta**, muualla olemisesta, saavutetaan, kun tehdään jotain muuta kuin tavallisesti. Tähän voi riittää oleskelu lähiviheralueella tai vaikkapa vain omalla pihalla. Henkinen irrottautuminen on tärkeämpää kuin fyysinen etäisyys.

**Kiehtova ympäristö** voi estää kyllästymisen, mutta toisaalta pitää mielen virkeänä. Lumoutuminen viittaa jo syvällisempään maisemaan uppoutumiseen ja jokapäiväisen ympäristön ja huolien taakse jättöön. Tämä liittyy ihmisten erittäin korkealle luokittelemaan mysteerin miellyttävyydessä. Ihmisiä kiehtoo saada vähä vähältä lisää tietoa ympäristöstään, olla pienellä löytöretkellä.

**Yhteensopivuutta** täytyy olla ympäristön rakenneosasten, ympäristön vaatiman reaktion ja toiminnan ja ihmisen omien halujen ja valmiuksien välillä. (Kaplan & Kaplan 1989, 184-185.)

Riittävätkö nämä neljä ominaisuutta luomaan mieltä elvyttävän ympäristön? Eikö kontekstilla eli itse ympäristön ulkonäöllä ole merkitystä? On, sillä on paljon tutkimustuloksia siitä, että miellyttäväksi koettu ympäristö auttaa kohtaamaan sekä fyysisen kivun että henkisen hämmennyksen. Miellyttävä ympäristö on siis samalla myös elvyttävä. (Kaplan & Kaplan 1989, 186-187.)

Luonnonmukainen ympäristö tarjoaa mahdollisuuden pehmeään lumoutumiseen. Lehtien ja veden liike ja ääni, auringonlasku, pilvien liike ja muut luonnon hiljaiset tapahtumat rauhoittavat, jolloin on mahdollista samanaikaisesti käsitellä muita ajatuksia. Esteettisen elämyksen ja jokapäiväisestä irrottautumisen yhteisvaikutuksen ansiosta mielellä on tilaa käsitellä vaikeita asioita. Jopa lähiviherympäristöt antavat elpymiseen tilaisuuden. (Kaplan & Kaplan 1989, 192-195.)

## 6 HILJENTYMISEN MAHDOLLISTAVIA PUUTARHOJA

Karkeasti yksinkertaistaen ennen sellaisilla puutarhoilla, joita ei oltu tarkoitettu ruoan tuotantoon, oli selkeä hengellinen tai muuten ylevöittävä tarkoitus. Hengellisyys saattoi merkitä uskonnollisuutta, mietiskelyyn johdattamista, tai vaikkapa symbolisten elementtien käyttöä, jotka johdattivat ajatuksen pelkästä esineestä tai kasvillisuudesta piilotettuun, ylevämpään merkitykseen. Symbolien tulkitseminen johdatti katsojan toiselle merkityksen tasolle. Symbolisten elementtien, patsaiden ja kasvien, käyttö perustui olettamukselle, että katsojat tunsivat niiden merkityksen ja kykenivät tulkitsemaan niitä.

Nykyaikana symboleja ja muita merkityksiä käytetään hyvin vähän. Julkiset puistot on rakennettu ulkoilua ja virkistäytymistä varten, ja mitä luultavimmin ei niiden suunnittelijoilla, rakentajilla tai käyttäjilläkään enää ole sellaista kulttuurista pääomaa, jonka avulla voisi tulkita kätkeytyjä merkityksiä. Sama koskee suurinta osaa yksityisistä puutarhoista: ne on rakennettu puhtaasti ruumiillista lepoa ja yksinkertaista henkistä virkistymistä varten. On kuitenkin tarkoituksella merkityksillä ladattuja puutarhoja, ja näistä esimerkkinä ovat nimenomaan jollakin tavalla kristillisiä yhteyksiä omaavat puutarhat (kuva 13) ja osa itämaistyyllisistä puutarhoista. Tämän takia käsitelen niitä seuraavassa tarkemmin.



Kuva 13. Kristillistä symboliikkaa Vivamon puutarhassa. Enkelin lisäksi kuvassa näkyvät vesiruukku ja pientä lintua kannattelevat kädet.

### 6.1 Kiinalaiset ja japanilaiset puutarhat

Vaikka länsimaissa japanilaiset puutarhat ovat tunnetumpia, ne perustuvat monituhatuotiseen kiinalaisen puutarhan perinteeseen. Taolaisuudessa uskotaan, että kaikessa elollisessa virtaa sama elinvoima ja energia, *ki*, jonka osaset ovat jin ja jang, tyhjä ja täysi, joiden tulee olla tasapainossa. Kiinalaisen puutarhan kolme tärkeintä elementtiä, vesi, kivet ja kasvit, ovat *ki*'n energiavirtojen ilmentymiä. Jos nämä energiavirrat ovat suotui-

sia, puutarhassa kulkija elvyttää itseään luonnonelementeistä virtaavan energian avulla. Jos taas energiavirrat on linjattu huonosti, puutarha suunniteltu väärin tai jätetty hoitamatta, ne voivat olla vahingollisia. (McIntosh 2005, 19-21.)

*Ki* 'tä on tiivistetyssä muodossa tiivistetyissä elementeissä: bonsaissa, mutta myös kivissä, jotka ovat vuoria pienoiskoossa. Tästä syystä varsinkin kivet ovat erittäin tärkeä elementti, ja arvokkaimmat ovat yksilöitä, kierreisiä, uurteisia ja reikäisiä. Vesi on olennainen elementti, samoin se, miten sen energia kohtaa kiven, eli kuinka ne kohtaavat tilassa. Rakenteellisesti puutarhat on usein jaettu useaan huoneeseen, joiden välillä on täydellisyyttä symboloiva pyöreä kuuportti. Kaikkein tärkeintä on kuitenkin ajatus siitä, että puutarhaa ei ikään kuin ole olemassakaan ennen kuin sen olemusta on syvällisesti mietitty meditoiden. Tämän takia puutarhoissa on mietiskelypaviljonkeja, usein osittain veden päällä, mutta aina kohti merkittävää näkymää (kuva 14). (McIntosh 2005, 24-26.)



Kuva 14. Shanghain kiinalainen puutarhan paviljonkeja veden äärellä.

Buddhalaiset munkit toivat puutarhataiteen 500-luvulla Kiinasta Japaniin. Japanissa puutarhan tavoite on saada katsojassaan aikaan runollinen, taiteellinen ja henkinen innoittuminen. Puutarha on kuva todellisesta maisemasta, ja se pyrkii herättämään katsojassaan samat aidot tunteet kuin aito luonnonmaisemakin. (McIntosh 2005, 28.)

Japanilaisen puutarhan johtoajatus on luoda rauhallinen ja miellyttävä näkymä (kuva 15). Jokainen puutarha on suunniteltu siten, että talon isännällä tai puistossa kulkijalla on näkymä, jota hän voi ihailla, ja jonka katsomiseen hän voi uppoutua ja jopa saavuttaa meditaation tilan. Puutarhan tilasuunnittelussa epäsymmetrisyys ja tyhjä tila elementtien välissä ovat suunnittelun rakenteellisia osia – tyhjällä tilallakin on oma muotonsa. (Eliovson 1982, 170-174.) Puutarhan rakentaminen perustuu toisaalta erittäin tarkkoihin sääntöihin jokaisen elementin sijoittamisesta ja merkityksestä sekä suhteesta toisiin elementteihin. Muun muassa on tärkeää saavut-

taa tasapaino kaikessa elollisessa olevien feminiinisten ja maskuliinisten luonteiden välillä. Toisaalta jokaisella elementillä katsotaan olevan oma tahtonsa, jota tulee kunnioittaa. (McIntosh 2005, 30-33.)



Kuva 15. Japanilainen puutarha Tukholmassa.

Ne puutarhan osat, jotka muodostuvat sammaleista, kivistä, hiekasta tai vedestä, tasapainottavat puiden, pensaiden ja muiden kasvien muodostamia ryhmiä. Tilan tunnetta luodaan lisää jakamalla puutarha useampaan huoneeseen.

Vaikka japanilaisessa puutarhassa suuria puita sijoitetaan puutarhan rajoille luomaan suojaa, niitä sijoitetaan myös näkymän etualalle, pienempien puiden eteen. Näin pyritään luomaan illuusio suuremmasta tilasta. Samasta illuusion luomisen syystä suurilehtisiä kasveja istutetaan etualalle ja hienorakenteisia kasveja taakse. Syvyyden mielikuva saadaan aikaiseksi myös siten, että etualan detaljit suunnitellaan yksityiskohtaisesti ja takalalla olevat suurpiirteisemmin.

Toistensa taakse istutetut, muotoon tarkasti leikatut pensaat tai lehvästöt luovat kuvan kaukaisuuteen vähä vähältä väistyvästä vuorijonosta. Tyypillistä japanilaisille puutarhoille on kiehtovan jännitteen luominen peittämällä osa näkymästä, joka myös saa aikaan illuusion välimatkasta. Peitetty näkymä ja jonnekin näkymättömiin kiemurteleva polku houkuttelevat astumaan puutarhaan ja etsimään vastausta mysteeriin. (Eliovson 1982, 170-174.)

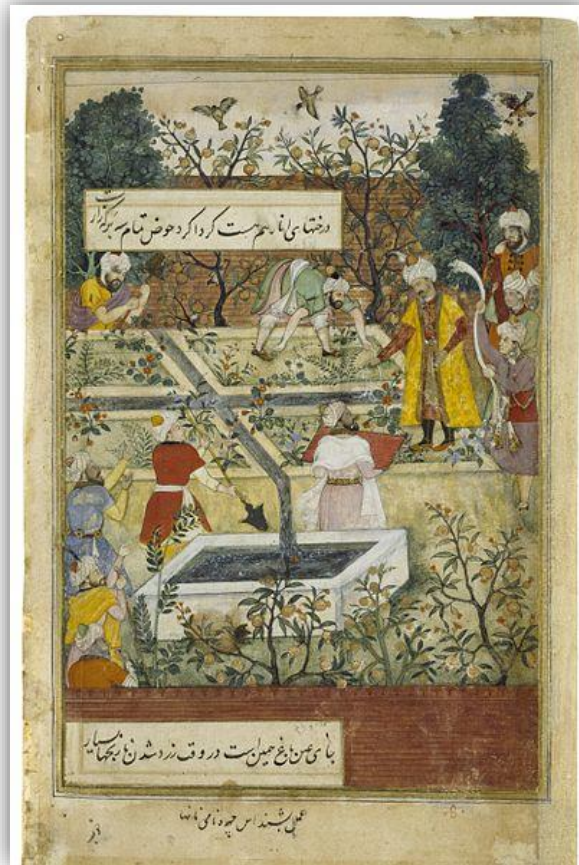
Kivipuutarhat eli kuivat puutarhat (*kare-sansui*) (kuva 16) kehitettiin zen-buddhalaisissa luostareissa Japanissa 1300-luvulta eteenpäin. Ne perustuvat kiinalaisiin mustepiirroksiin, joissa usein kuvataan vuoria, vesiputouksia ja usvaa niiden välissä. Kuivien puutarhojen on tarkoitus heijastaa luonnon sisintä olemusta, ei kuvata sitä suoraan. Puutarhojen valkoinen sora kuvaa *ma*'ta, tyhjiötä ja hiljaisuutta. Soran haravoiminen auttaa munkkeja mietiskelemään ja kuvaa valaistumisen tavoittelua. Kuuluisimpia kuivia puutarhoja ovat Kioton Ryōan-ji ja Saihō-ji. (Prochnik 2011, 237-238.)



Kuva 16. Kuiva puutarha Daisen-in Kiotossa.

## 6.2 Islamilaiset ja mogulipuutarhat

Islamilaiset puutarhat perustuvat muinaisiin Mesopotamian, Egyptin, Assyrian ja Babylonin puutarhoihin sekä ajaltaan läheisempiin persialaisiin puutarhoihin. Näistä kulttuureista otettiin perusajatus siitä, että puutarha on paratiisin kuva. Monissa kielissä suomen paratiisi-sanaa vastaa samankaltainen muinaisen persian *pairidaeza*-sanan johdos. *Pairidaeza* merkitsee aidattua puutarhaa ja tästä muodostui taivaallisenkin paratiisin kuva. Toinen paratiisin peruspiirre monissa kulttuureissa on keskuspiirrestä kohti maailman neljää ilmansuuntaa virtaavat neljä jokea. Tämä juontuu Mesopotamian puutarhoista, jotka oli jaettu neljään osaan kastelukanavilla. (McIntosh 2005, 35-36.)



Kuva 17. Mogulihallitsija Babur valvoo puutarhansa rakentamista. Kuva *Baburnama*-teoksesta 1500-luvun lopulta.

Islamilaiden puutarhojen peruselementti onkin virtaava vesi, kanaalit ja vesialtaat (kuva 17). Koska islamilaisissa puutarhoissa ei ole palvottuja tai jumalille pyhitettyjä kiviä tai puita, eikä niissä ole myöskään mytologisia patsaita tai kuvia, veden lisäksi tärkeää on muoto, geometria ja numerot. Monet puutarhat on rakennettu usealle terassitasolle, jolloin tarkoitus on nousta tasolta toiselle kuten kohti taivasta (kuva 18). Näitä terasseja ja muita rakennelmia on usein 12 horoskooppimerkkien mukaan, kahdeksan taivaallisten paviljonkien mukaan tai seitsemän tunnettujen planeettojen mukaan. Vesialtaat ovat usein kahdeksankulmioita, joka yhdistää ympyrän täydellisyyden ja maallista järjestystä kuvaavan neliön. (McIntosh 2005, 38.)



Kuva 18. Nishat Baghin mogulipuutarha Sriganarissa Kashmirissa.

Kasveilla oli symboliarvonsa, esimerkiksi sypressi symboloi ikuista elämää. Muita tärkeitä kasveja oli myrtti, kukkivat hedelmäpuut ja varsinkin ruusu, jota syötiin, juotiin ja jossa kylvettiin. (McIntosh 2005, 43-44.)

Mogulien Intiassa islamilainen puutarha saavutti korkean hienostuneisuuden tason, näistä esimerkkeinä Shalimar Bagh ja Nishat Bagh (kuva 18) Kashmirissa. Puutarhan tarkoitus oli suoda paikka virkistytymiseen ja rauhoittumiseen esteettisessä ja henkistä symbolista merkitystä omaavassa paikassa. Koska puutarha kuvasi paratiisia, omistajan hautaaminen keskeiseen paviljonkiin oli hyvin tavallista, kuten Taj Mahalissa. (McIntosh 2005, 37-43.)

### 6.3 Modernit hiljaisuuden puutarhat, elvyttävät puutarhat ja mietiskelypuutarhat

Jotta hiljaisuuden puutarha edistäisi elpymistä, rauhoittumista ja mietiskelyä, siellä tulisi olla erilaisia näkymiä ja suojaisia pysähtymispaikkoja. Jos suojaa sateelta ja varjoa ei ole luonnostaan tarjolla, sitä voi luoda rakentamalla pergoloita, katoksia, jopa puutarhamajan (kuva 19). Myös tulisija, lyhdyt ja kynttilät luovat tunnelmaa, samoin perinnekasvit ja vanhat esineet. Terapeuttisen puutarhan eräs tunnusmerkeistä onkin kodikkuus. (Salovuori 2009, 79.) Kasveilla ja aidanteilla voidaan luoda tuulensuojaisia tiloja. Visuaalista kiinnostavuutta voidaan lisätä näkymillä, houkuttelemalla eläimiä ruokintapaikoilla ja vaihtelevilla istutuksilla (Rappe ym. 2003, 39).



Kuva 19. Pergolan suojasta voi ihailla maisemaa.

Käytännössä hiljaisuuden puutarhat on usein rakennettu tavoitellen esteettistä lopputulosta, joka osaltaan auttaa hiljentymään ja elpymään. Paratiisin kaavaa noudattaen, ja vahvistaen tuntua siitä, että siirrytään toiseen maailmaan, puutarhan tai oleskelualueen voi ympäröidä suojaistutuksilla ja sinne käynti on portin kautta (kuva 20). Psykologiassa nämä suljetut puutarhat symboloivat ihmisen salaista ydintä. (Salovuori 2009, 21-23.)



Kuva 20. Käynti portin kautta salaiseen puutarhaan.

Näköaisti on asteista tärkein, kun ihminen hahmottaa ympäristöään. Elvyttävässä ympäristössä vahvassa roolissa ovat myös kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit: mitä useamman aistin kautta ympäristö saavuttaa tietoisuutemme, sitä voimakkaampi kokemus meille on. Aistien lisäksi elvyttävän ympäristön on kosketettava tunteitamme, tuotettava meille iloa ja herätettävä kiinnostuksemme. Myös muistoja herättävät piirteet vahvistavat tuttuutta ja liittävät ympäristön osaksi elämänhistoriaamme. Elvyttävässä ympäristössä ihminen tuntee olevansa turvassa ja voi rentoutua. (Rappe ym. 2003, 33-35.)

Väreillä on voimakas vaikutus ihmisen tunnetiloihin. Viileät sininen ja vihreä ovat rauhoittavia värejä. Koskettamalla erilaisia kasvitekstuureja herätellään tunteita. Mausteyrttien tuoksu on voimakas, varsinkin aurinkoisella ja lämpimällä säällä (kuva 21). Kasveja voi maistella, mutta tällöin tulee valita ainoastaan varmasti myrkyttömiä kasveja, kuten yrttejä, marjoja ja hedelmäpuita. Äänimaisema voi olla myös erittäin rauhoittava, minkään tilan ei tarvitse olla täysin äänetön. Kasvien kahina tuulessa, lintujen viserrys ja veden solina paitsi rauhoittavat myös peittävät häiritseviä ääniä, kuten liikenteen melun. (Rappe ym. 2003, 39-41.)



Kuva 21. Mausteyrttejä ja muita syötäviä kasveja reunaistutuksena.

Mietiskelypuutarhat eroavat tavallisista puistoista ja puutarhoista siinä, että ne ovat usein rauhallisempia, pienempiä ja suljetumpia. Tuoksut, äänet ja kasvien tekstuurit ovat yhtä tärkeässä roolissa kuin visuaalisuus kokemuksen lähteenä. Samoin näiden tavallisesti puistoa paljon pienempien tilojen suunnittelun lähtökohhta on usein vähemmän käytännöllinen ja niissä halutaan tuoda esille villin luonnon elementtejä. (Ennis 2004, 114.)

Ennis viittaa artikkelissaan (2004) Messervyn teokseen (1995), jossa luetellaan mietiskelypuutarhan kriteereitä. Näitä ovat:

- villeys tai lehto (metsikkö)
- maja tai suojaisa penkki
- rajattu alue (luola tai suojapaikka)
- portti tai kynnys joka merkitsee uuden tilan alun
- niitty
- pystysuora elementti joka viittaa kukkulaan
- lähde tai vesi

Vihreyden vastapainoksi on rakennettu myös hyvin pelkistettyjä tiloja, kuten UNESCO:n päämajan alueelle Pariisiin tehty mietiskelypuutarha ja -tila. Sen on suunnitellut japanilainen arkkitehti Tadao Ando betonista ja Hiroshimassa saastuneesta ja sittemmin puhdistetusta graniitista. (UNESCO, 2006). Tämänkaltaiset mahdollisimman epäluonnolliset tilat ovat nykyaikainen muunnelma japanilaisesta kuivasta puutarhasta ja samalla myös katedraaleista – tärkeintä on, että ulkopuoliset ärsykkeet eivät häiritse keskittymistä omaan sisimpään (kuva 22).



Kuva 22. Moderni japanilainen mietiskelypuutarha Unescon päämajan yhteydessä Pariisissa. Pyöreässä siilossa on mietiskelytila.

#### 6.4 Kaupunkien lähiviheralueet

Rauhoittava luonto yleensä käsitetään kaukaiseksi, laaja-alaiseksi ja luonnonmukaiseksi, mutta aivan yhtä hyvin pienet kaupunkipuistot, takapihat ja hoitamattomatkin lähiviheralueet voivat olla rauhoittavia. Pienikin viheralue voidaan kokea erillisenä paikkana, jossa hiljentyminen on mahdollista. Varsinaisen koon sijaan käsitys laajuudesta on tärkeää. Jos puisto, puutarha tai muu lähiviheralue vaikuttaa laajalta, jos näyttää siltä, että kulman tai mutkan takana on vielä jotain yllättävää, tila koetaan todellista kokoaan suuremmaksi. Tästä huolimatta myös suojaisat ja intiimit tilat ovat haluttavia, joten absoluuttisen koon sijaan pitäisi keskittyä siihen,

kuinka tilasta luodaan turvallinen, intiimi ja uteliaisuutta herättävä. (Kaplan & Kaplan 1989, 150-154.)

Kaikkia tiloja ei välttämättä ole luotu yksin yhteiskunnan toimesta, vaan kaupungeissakin on tilaa yhteisöllisyyttä luovalle tekemiselle. Usein pelkkä katsominen ei ole yhtä rauhoittavaa kuin tekeminen. Tavallisesti tämä on mahdollista vain omassa puutarhassa, mutta yhteisöviljely, kaupunkiviljely ja jopa sissiviljely saattavat luoda uusia tiloja ja uutta yhteisöllisyyttä. Helsingissä näkyvä ja tunnettu tapaus on Kallion Karhupuiston muutos karusta juopporemmien valtaamasta puistikosta Karhupuiston kummien, Helsingin kaupungin ja poliisin yhteisesti ideoimaksi kaupunkikeitaaksi (Kaakinen 2013, 17-29).

## 6.5 Pienet tilat, taskupuutarhat

Suhteellisen pienenkin tilan voi saada vaikuttamaan suuremmalta, jos se suunnitellaan siten, että koko tila ei ole yhdellä kertaa näkyvillä. Jos tilassa liikkumisessa on useampia vaihtoehtoja tai jos se on tarpeeksi monimuotoinen, muodostuu kuva todellisuutta suuremmasta tilasta. Laajuuden vaikutelman voi saada aikaan hyvällä suunnittelulla. Kokoa tärkeämpi ominaisuus on tunne siitä, että nurkan takan voi olla jotain yllättävää. Japanilaiset puutarhat ovat tästä hyvä esimerkki, kuten myös hyvin pienet intensiiviset tilat, joissa subjektiivinen tunnelma on tärkeämpää kuin objektiivinen laajuus. (Kaplan & Kaplan 1989, 191.)



Kuva 23. Paley Parkin vesiputousseinä New Yorkissa.

New Yorkissa panostettiin jo vuosikymmeniä sitten asukkaiden viihtyvyyteen muun muassa rakentamalla pieniä taskupuistoja korkeiden talojen väliin tyhjiksi jääneille tonteille. Kaksi näistä, Paley Park (kuva 23) ja Greenacre Park, ovat erittäin mielenkiintoisia eritasoratkaisuineen, pöytineen ja penkkeineen ja varsinkin siksi, että molemmissa on vesiputous puiston perällä. Vesiaihe valuu kivistä seinää pitkin alas ja Greenacre Parkissa johdetaan kanavissa puiston halki. Molemmat puistot ovat siis vain tontin ko-

koiset joka puolelta korkeiden kerrostalojen rajaamat alueet. (Prochnik 2011, 118-120.)

Paley Park rakennettiin vuonna 1967, ja se oli New Yorkin ensimmäinen taskupuisto, johon haluttiin vesiaihe puhdistamaan ja viilentämään ilmaa (Zion Breen Richardson Associates, n.d.). Greenacre Park (kuva 24) rakennettiin vuonna 1975 ja se on vain 18 x 36 metrin kokoinen. Sisäänkäynti kadulta puistoon käy muutaman askelen ylöspäin ja pergolan ali. Varsinaisella oleskelualueella on pöytiä ja tuoleja vapaasti aseteltuna. Reunoilla on leveitä kivipenkkejä ja myös osa seinistä on peitetty hakatulilla kivellä. Puiston puut suojaavat paitsi auringolta myös ympäröiviltä rakennuksilta. Takaseinällä vesi valuu epäsäännöllistä kiviseinämää alas peittäen äänellään alleen läheisen katuliikenteen äänet. Alemmalla tasolla, aivan putouksen ääressä, on toinen oleskelutila, jossa veden läheisyys, liike ja ääni luovat intensiivisemmän tunnelman. Toisella sivuseinustalla on korotettu pergolan ja akryylikatteen peittämä terassi, jossa on lämmitys iltoja ja kylmempää vuodenaikaa varten. (Sasaki Associates, n.d.).



Kuva 24. Greenacre Parkin vesiputousseinä kerrostalojen ja pilvenpiirtäjien ympäröimänä.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET ELI KUINKA LUODA HYVINVOINTIA TUKEVA HILJENTYMISEEN SOVELTUVA PUUTARHA

Edellä esitettyyn perustuen voidaan todeta, että ihmisillä on sekä biologisia että kulttuurisesti opittuja preferenssejä. Evoluutiopsykologien mukaan ihminen viihtyy sellaisessa ympäristössä, joka oli hänelle luontainen evoluution alkuaikoina. Ympäristö, jossa ruokaa ja suojaa löytyi helposti ja jossa vaarat näkyivät kauas, oli suotuisa. Avara, mutta ei liian avara, puistomainen maisema, jossa on suuria puita; pensaikkoja, mutta ei ryteikköjä; kaartuvia näkölinjoja, jotka houkuttelevat etsimään uutta, mutta jotka eivät peitä täysin mahdollista vaaraa; vaihtelevuutta, mutta ei kaoottisuutta; rauhallisuutta, mutta ei tylsyyttä. Suurin osa ihmisistä tuntee olonsa *biologisesti* turvalliseksi tällaisessa ympäristössä.

*Kulttuurisesti* ihmisillä taas on ollut aikaan ja paikkaan sidottuja preferenssejä, jotka ovat olleet jopa toistensa vastakohtia. Jos tarkastellaan vain puutarhojen muotokieltä, tavoiteltava ihanne on vaihdellut ankaran geometrisestä vapaamuotoiseen epäsymmetriaan. Geometrisiä ihanteita on ollut läpi vuosituhansien, alkaen muinaisesta Lähi-idästä, kulkien antiikin Rooman, keskiajan luostaripuutarhojen ja moguli- ja islamilaisten puutarhojen kautta renessanssiin ja barokkiin. Toisaalta taas on ikivanha kiinalainen ja japanilainen traditio, jossa muotojen epäsymmetria on tärkeää, ja joka vaikutti ensin englantilaisen tyylin puistopuutarhoihin, sittemmin romanttisiin eurooppalaisiin puutarhoihin ja nykyään sekä japanilaistyyliin länsimaisiin että aivan tavallisiin kotipuutarhoihinkin.

Siinä vaiheessa kun puutarha vapautui ruoantuotannosta virkistykseen, ei tyydyttykään vain pelkkään ruumiin virkistykseen, vaan ymmärrettiin, että siihen liittyy olennaisesti henkinen virkistäytyminen. Puutarha ei siis ollut mikä tahansa alue, jossa levättiin ruumiin rasituksista, vaan alusta alkaen tarkoitus on ollut luoda esteettisestä mielihyvää. Mutta pelkkä mielihyvää ei riittänyt, vaan puutarhaan upotettiin symboliikkaa, jonka tarkoitus oli kohottaa ihmisen mieltä. Lisäksi puutarhalle annettiin jopa rooli meditaation ja uskonnollisen valaistuksen tiellä. Koska ihminen on kulttuurinen olento, tämä symboliikkakin on kulttuurisidonnaista eikä avaudu ilman kulttuurin, historian, uskonnon ja kirjallisuuden tuntemusta.

Nyky aika on ensimmäinen poikkeus henkisen ulottuvuuden tärkeydestä. Enää ei länsimaisiin puistoihin tai puutarhoihin upoteta viitteitä esimerkiksi antiikin jumalista – tai jos puutarhan perällä Venuksen patsas onkin, sitä tuskin on valittu, koska juuri sen nurkan on haluttu kuvaavan rakkauden ideaa. Patsaan juurelle tuskin on valittu vuokkoja, jotka Ovidiuksen mukaan syntyivät Venuksen rakastetun Adoniksen kuollessa, tai ruusuja ja myrttiä, jotka olivat Venukselle pyhitettyjä kasveja. Kristillinen uskonnollinen symboliikka yksinkertaisimmillaan luultavasti aukeaa kaikille ja sitä ehkä eniten käytetäänkin, mutta vain paikoissa, joille kristillinen mietiskely on olennaista.

Suurin osa meistä nykyaikaisista länsimaisista ihmisistä ei enää kykene lukemaan entisaikaista puutarhasymboliikkaa, emmekä maallistuneina välttämättä halua hiljentyä kristillisen symboliikan edessä. Mitä meille

jää? Kuinka luoda tila, joka ylevöittäisi meitä henkisesti? Toisaalta, etsimmekö me edes sitä? Riittääkö meille esteettinen elämys? Vai onko kuitenkin luonto kaikessa karuudessaan ja yksinkertaisuudessaan meidän suomalaisten temppeleitä oman kulttuurimme perintönä? Onko hiljainen luontoelämys siis vastaus henkisen virkistymisen etsijälle?

Tätä viimeistä, eli luonnonhiljaisuutta on yritetty viime aikana tuotteistaa. Hyvinvointimatkailu on hyvin voimakkaasti kasvava matkailun osa-alue ja osa tätä niin kutsuttua megatrendiä on hiljaisuuden etsintä. Varsinkin Keski-Euroopassa on jo olemassa hiljaisuutta tarjoavia hyvinvointikeskuksia. Pohjoismaissa ja Suomessa hiljaisuuden tarjoaminen kaupallisessa muodossa turisteille on vielä alussa, mutta esimerkiksi Pohjois-Karjalassa on vierailut hongkongilaisia aistimassa luonnon ääniä ja hiljaisuutta. Oulun seudulla on jo muutaman vuoden ajan ollut suunnitteilla iso keskus, jossa on tarkoitus tarjota hiljentymistä. (Pölkki 2014, Helsingin Sanomat 3.9.2014, A8.) Toki luontomatkailun ja mökkeilyn tärkeä osa on aina ollut irtaantuminen kaupungista, mutta nyt ajatuksena on myydä hiljaisuutta pääasiana, ei jonkin muun paketin sivutuotteena. Se, kuinka luontevaa on kokoontua varta vasten rakennettuihin keskuksiin osaksi isoakin joukkoa ja etsiä hiljaisuutta ryhmissä, onkin toinen asia.

Meillä suomalaisilla suurimmalla osalla on vielä helppo ja suora yhteys luontoon. Jopa suurimmissa kaupungeissa on runsaasti lähivirkistysalueita, jotka monien eri tutkimusten mukaan tarjoavat ihmisille tarvittavan henkireiän. Kun siirrytään luonnosta, virkistysalueilta ja suurista puistoista puutarhaan, voidaan miettiä yksityiskohtia, joilla edesautetaan hiljentymistä, hiljaisuuden illuusiota ja henkistä virkistäytymistä. Samalla yritetään pitää mielessä ympäristöpsykologien tutkimukset miellyttävästä ympäristöstä.

Erja Rappe ehdottaa elementtejä (Haaksluoto 2013), joita voidaan käyttää kun halutaan rakentaa rentouttava puutarha:

- Iso puu, jonka alla on hyvä istua turvassa. Koska puut ovat pitkäikäisiä, niistä muodostuu ajan myötä merkityksellisiä.
- Merkitykselliset istutukset, joilla on historiaa, ne on esimerkiksi saatu ystävältä. Istutukset voivat myös tuoda mieleen samanlaiset kasvit oman henkilökohtaisen historian varrelta.
- Kasvien harkittu värimaailma: vihreät ja siniset rauhoittavat ja keltaiset, punaiset ja oranssit piristävät.
- Tuoksuvat kasvit, jotka voivat luoda tunnemuistoja.
- Kosketeltavat kasvit, joiden erityinen tekstuuri tai tuoksu luo mielihyvää ja johdattaa ajatuksia.
- Isot kivet, jotka tuovat turvallisuuden tunteen. Japanilaisissa puutarhoissa käytetyt isot sammaloituneet kivet ja isot puut luovat aikaperspektiiviä: ihmisen elämä on lyhyt, mutta luonto on pysyvää.
- Mieluisa tekeminen, mutta tämä on elementti, jota ei helposti voi tuoda julkiseen puutarhaan.

Tuomo Salovuori listaa lisää mietiskelyä edistäviä elementtejä (Salovuori 2009). Puutarhassa tulisi olla ainakin yksi tuulelta ja sateelta suojattu paikka, kuten pergola tai puutarhamaja, jossa voi rauhassa keskittyä näkymään. Lisäksi tulen ja valon käyttö, esimerkiksi lyhdyt, kynttilät ja tuli-

---

sijat luovat tunnelmaa. Julkisessa tilassa hyvin suunniteltu valaistus ajaa perustellusti elävän tulen asian. Kulku portin kautta puutarhaan edistää tunnetta astumisesta toiseen maailmaan. Usein myös puutarha, vaikka pienikin, jaettuna useaan eri tilaan edistää virkistymisen tunnetta, sillä kaikki ei ole näkyvissä yhdellä kertaa.

Itämaisista puutarhoista otettava perustavanlaatuinen elementti on vesi. Liikkuva vesi paitsi ilahduttaa visuaalisesti, myös luo suotuisan äänimaiseman, houkuttelee eläimiä ja raikastaa ilmaa. Veden solina peittää alleen mahdollisen taustahälyn. Nykyaikana symmetria ei useinkaan viehätä yhtä paljon kuin epäsymmetrisyys, ja tämä elementti on hienostuneimmillaan japanilaisissa puutarhoissa. Myös eri kasvitekstuurit otetaan hyvin huomioon japanilaisissa puutarhoissa.

Hyvin samanlaisia elementtejä listasi jo yllä, luvussa mietiskelypuutarhoista, Julie Messervy (Messervy 1995): metsikkö, avoin näkymä, suojaista istumapaikka, kivet, portti ja vesi. Kaplanit taas korostavat useissa kirjoissaan (1982, 1989, 1998) enemmänkin abstrakteja määreitä. Heille elvyttävän ympäristön tunnusmerkit ovat laajuus, tunne irrottautumisesta, kiehtovuus/lumoutuminen ja yhteensopivuus. Miellyttävän ympäristön määreitä taas ovat koherenssi, kompleksisuus, luettavuus ja mysteeri, eli se että kaikki ei ole näkyvillä ja käsitettävissä yhtä aikaa. Mysteerin viehätukseen perustuu myös labyrinttien viehätys. Pienen labyrintin rakentaminen on mahdollista myös pienessä tilassa, esimerkiksi kuviona kiveyksessä.

Johtopäätöksenä tässä luvussa kirjoittamastani voin todeta, että kaikki yllämainitut elementit toistuvat pienin variaatioin hyvin monissa teoksissa. Ne ovat todellisia rakennuspalikoita, joiden taidokas yhdistäminen voi johdattaa visuaaliseen ja esteettiseen nautintoon. Koska ihminen on psykofyysinen olento, nämä samat elementit voivat samalla myös johdattaa henkiseen virkistymiseen – ja otollisen mielen myös hiljentymiseen.

Ja minne unohtui fyysinen hiljaisuus, jos se halutaan erottaa henkisestä hiljentymisestä? Voiko kaupungissa voida hyvin? Voidaksemme hyvin, me emme todennäköisesti tarvitse täydellistä hiljaisuutta, vaan tiloja, joissa voimme keskeyttää hetkeksi tavanomaisen jokapäiväisen melukokemuksemme. Meille riittää illuusio hiljaisuudesta, jossa luontoäännet ja keskittyminen miellyttävään maisemaan häivyttävät taustalle jokapäiväisen elämän humun.

---

## LÄHTEET

Brefczynski-Lewis, J.A., Lutz, A., Schaefer, H.S., Levinson, D.B. & Davidson, R.J. 2007. Neural Correlations of Attentional Expertise in Long-term Meditation Practitioners. *Julkaisussa Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104, 11483-11488. Viitattu 22.3.2015. <http://www.pnas.org/content/104/27/11483.full.pdf+html>.

Eliovson, S. 1982. *The Japanese Garden*. Teoksessa Kaplan, S. & Kaplan, R. (toim.). 1982. *Humanscape: Environments for People*. Ann Arbor, MI: Ulrich's Books, Inc., 170-174.

Ennis, I. 2004. *Sacred Groves of the City: A Look at Contemplative Gardens in New Zealand*. *Julkaisussa Expanding Roles for Horticulture in Improving Human Well-Being and Life Quality. A Proceedings of the XXVI International Horticultural Congress. Acta Horticulturae nr. 639*. Leuven: International Society for Horticultural Science, 113-120.

European Environmental Agency 2014. *Noise in Europe 2014*. EEA Report 10/2014. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Pdf ladattavissa sivulta <http://www.eea.europa.eu/publications/noise-in-europe-2014>.

Gerlach-Spriggs, N. & Healy, V. 2010. *The Therapeutic Garden: A Definition*. *Verkkojulkaisussa Healthcare and Therapeutic Design Newsletter*, Spring 2010. American Society of Landscape Architects. Viitattu 4.4.2015. <http://www.asla.org/ppn/Article.aspx?id=25294>.

Gerlach-Spriggs, N., Kaufman, R.E. & Warner, S.B. 1998. *Restorative Garden: The Healing Landscape*. New Haven and London: Yale University Press.

Gothóni R. & Gothóni R. 2014. Hiljaisuus uskonnossa: Athosvuoren luostareista retriittien rauhaa. Teoksessa Ampuja, O. & Peltomaa, M. *Huutoja hiljaisuuteen – Ihminen ääniympäristössä*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 275-291.

Haaksluoto, M. 2013. Puutarha on paras mielenterveydelle. Viitattu 10.2.2015. <http://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/tallinen-puutarha-on-paras-mielenterveydelle-poimi-vinkit/134060>

Kaakinen, I. 2013. *Julkijuominen, julkisten tilojen sääntely ja Karhupuiston käytökukat. Alue ja ympäristö 42:2, 17-29*. Pdf ladattavissa sivulta [http://www.ays.fi/aluejaymparisto/pdf/aluejaymp\\_2013\\_2\\_s17-29.pdf](http://www.ays.fi/aluejaymparisto/pdf/aluejaymp_2013_2_s17-29.pdf).

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Kaplan, R., Kaplan S. & Ryan, R.L. 1998. *With People in Mind: Design and Management of Everyday Nature*. Washington D.C.: Island Press.

---

Kaplan, S. & Kaplan, R. (toim.). 1982. *Humanscape: Environments for People*. Ann Arbor, MI: Ulrich's Books, Inc.

McIntosh, C. 2005. *Gardens of the Gods: Myth, Magic and Meaning*. London: I.B.Tauris & Co Ltd.

Messervy, J.M. 1995. *The Inward Garden: Creating a Place of Beauty and Meaning*. New York: Little, Brown and Company, Ltd.

Prochnik, G. 2011. *In Pursuit of Silence. Listening to Meaning in a World of Noise*. New York: Anchor Books.

Pölkki, M. 2014. Hiljaisuus yritetään myydä. *Helsingin Sanomat* 3.9.2014, A8.

Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. *Viherympäristöliiton julkaisu* 28. Helsinki: Viherympäristöliitto ry.

Rook, G.A. 2013. Regulation of the Immune System by Biodiversity from the Natural Environment: An Ecosystem Service Essential to Health. *Julkaisussa Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 110, no. 46, 18360-18367. Viitattu 17.3.2015. <http://www.pnas.org/content/110/46/18360.full.pdf+html>.

Salovuori, T. 2009. *Vihreyden keskellä. Levon ja virkistykseen puutarhat*. Helsinki: Kirjapaja.

Ulrich, R.S. 1984. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Julkaisussa Science*, vol. 224, no. 4647, 420-421. Viitattu 20.3.2015. <https://mdc.mo.gov/sites/default/files/resources/2012/10/ulrich.pdf>

Vuorinen, H. & Heinonen-Guzejev, M. 2014. Miten melu vaikuttaa terveyteen? *Teoksessa Ampuja, O. & Peltomaa, M. Huutoja hiljaisuuteen – Ihminen ääniympäristössä*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 97-117.

## SEMINAARIT JA HAASTATTELUT

Liikenteen humua vai hämärää hiljaisuutta. Seminaari Helsingin yliopisto 26.2.2015. Suomen ympäristökeskus.

Salovuori, T. 2015. Projektipäällikkö. Sininauhaliitto. Haastattelu 18.3.2015.

---

## VERKKOSIVUT

Hiljaisuuden puutarhan ystävät, 2015. Viitattu 25.2.2015.  
<http://hiljaisuudenpuutarha.nettisivut.fi>

Labyrinthos, 2012. Viitattu 2012 s. <http://www.labyrinthos.net>

Quiet Garden Movement, 2010. Viitattu 23.2.2015.  
<http://quietgarden.org/history.html>

Sasaki Associates Inc. Viitattu 28.3.2015. <http://www.sasaki.com>

UNESCO, 2015. Viitattu 23.2.2015.  
<http://www.unesco.org/artcollection/NavigationAction.do?idOeuvre=3028>

Zion Breen Richardson Associates. Viitattu 28.3.2015.  
<http://www.zbrassociates.net>

## KUVAT

1. The Gardens of the Generalife. © Jody Morris. Flickr.com:  
<https://www.flickr.com/photos/jodydigger/4185941622/>. Creative commons. Viitattu 10.5.2015.
2. Das Paradiesgärtlein. Meister des Frankfurter Paradiesgärtleins. Städtisches Kunstinstitut, Frankfurt.  
[http://www.wga.hu/html/m/master/zunk\\_ge/zunk\\_ge3/garden\\_e.html](http://www.wga.hu/html/m/master/zunk_ge/zunk_ge3/garden_e.html). Web Gallery of Art. Public domain. Viitattu 4.4.2015.
3. Roman de la Rose. 'Lutenist and singers in a walled garden. The Lover and Dame Oyseuse (Idleness) outside the garden walls.'  
<https://www.flickr.com/photos/britishlibrary/12459176963>. Public domain. Viitattu 10.5.2015.
4. Stourhead Bridege. © Hans Bernhard. Wikimedia.  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stourhead\\_Bridge3.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stourhead_Bridge3.jpg). Creative Commons. Viitattu 10.5.2015.
5. The Torment of Saint Anthony. Michelangelo Buonarroti. Kimbell Art Museum, Forth Worth, Texas.  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:The\\_Torment\\_of\\_Saint\\_Anthony\\_\(Michelangelo\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Torment_of_Saint_Anthony_(Michelangelo).jpg). Public domain. Viitattu 16.5.2015.
6. Waltham Place Quiet Garden. © Hiljaisuuden puutarhan ystävät ry.  
<http://hiljaisuudenpuutarha.nettisivut.fi/@Bin/119311/Lontoo+0808+026.jpg>. Viitattu 16.5.2015.
7. Vivamon puutarhan suojaisa nurkkaus rauhoittumista varten. © Maarit Elo-Valente.
8. Clairvaux'n luostarin pohjapiirros. Eugène Viollet-le-Duc'in piirros vuodelta 1856 teoksesta Dictionnaire raisonné de l'architecture française du XIe au XVIe siècle.  
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plan.abbaye.Clairvaux.2.png>. Public domain. Viitattu 16.5.2015.

9. Chartres Labyrinth. © Asaf Braverman. Flickr.com:  
<https://www.flickr.com/photos/theheartindifferentkeys/7253861814/>.  
Creative Commons. Viitattu 16.5.2015.
10. Chartres katedraalin labyrintti. Jean Baptiste Rigaud'n piirros n. 1750.  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Inneres\\_der\\_Kathedrale.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Inneres_der_Kathedrale.jpg).  
Wikimedia commons, ladannut Bildforyou7. Viitattu 23.3.2015.
11. Waycross labyrinth. © wplynn. Flickr.com:  
<https://www.flickr.com/photos/warrenlynn/3622530631>. Creative  
commons. Viitattu 16.5.2015.
12. Talvipuutarha Helsingissä. © Maarit Elo-Valente.
13. Vivamon puutarhan pienoispatsaita. © Maarit Elo-Valente.
14. Yuyuan Gardens in Shanghai. © Jakub Halun.  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:20090510\\_Shanghai\\_Yuyan\\_6689.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:20090510_Shanghai_Yuyan_6689.jpg).  
Wikimedia Commons. Viitattu 24.4.2015.
15. Japanilainen puutarha Tukholman kasvitieteellisessä puutarhassa, Bergianska Trädgårdenissa. © Maarit Elo-Valente.
16. View of the Daisen-in stone garden. © Ivanoff. Wikimedia Commons.  
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Daisen-in2.jpg>. Creative  
commons. Viitattu 24.4.2015.
17. Babur supervising the laying out of the Garden of Fidelity.  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Babur\\_supervising\\_the\\_laying\\_out\\_of\\_the\\_Garden\\_of\\_Fidelity-right-large.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Babur_supervising_the_laying_out_of_the_Garden_of_Fidelity-right-large.jpg). Public domain. Viitattu 24.4.2015.
18. Sunset at Nishat Bagh Mughal Gardens. © McKay Savage.  
Flickr.com: <https://www.flickr.com/photos/mckaysavage/3918628497/>  
Creative Commons. Viitattu 24.4.2015.
19. Pergolan suojasta voi ihailla maisemaa. © Maarit Elo-Valente.
20. Käynti portin kautta salaiseen puutarhaan. © Maarit Elo-Valente.
21. Mausteyrttejä ja muita syötäviä kasveja reunaistutuksessa. © Maarit Elo-Valente.
22. Unesco's building meditation space. © Anthi Tzakou. Flickr.com:  
<https://www.flickr.com/photos/nukuko/4284026539/> Creative  
commons. Viitattu 18.5.2015.
23. Samuel Paley Park © Wally Gobetz. Flickr.com:  
<https://www.flickr.com/photos/wallyg/2275143935/> Creative  
commons. Viitattu 18.5.2015.
24. Greenacre Park pilvenpiirtäjien ympäröimänä. © arwcheek.  
Flickr.com: <https://www.flickr.com/photos/ottoyamamoto/15139328218/>. Creative commons. Viitattu 18.5.2015.

Liitteen kuvat:

1. Labyrintti Pyhän Lambertuksen kirkon edessä Mingolsheimissa, Saksassa. © Claus Ableiter.  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Labyrinth\\_vor\\_St.\\_Lambertus,\\_Mingolsheim.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Labyrinth_vor_St._Lambertus,_Mingolsheim.JPG). GNU ja Creative Commons. Viitattu 17.5.2015.
2. Shikokumura gallery. © 663highland.  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Shikokumura\\_gallery03s3200.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Shikokumura_gallery03s3200.jpg). GNU Free Documentation license and Creative commons. Viitattu 17.5.2015.

- 
3. Moss-covered retaining wall at Jinguashi. © Fred Hsu.  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taiwan\\_2009\\_JinGuaShi\\_Historic\\_Gold\\_Mine\\_Moss\\_Covered\\_Retaining\\_Wall\\_FRD\\_8940.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taiwan_2009_JinGuaShi_Historic_Gold_Mine_Moss_Covered_Retaining_Wall_FRD_8940.jpg).  
GNU Free Documentation license. Viitattu 19.5.2015.
  4. View from Saihouji pond. © Ivanoff.  
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Saihouji-kokedera01.jpg>.  
GNU Free Documentation license. Viitattu 19.5.2015.
  5. Breamore mizmaze. © Jim Champion.  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Breamore\\_mizmaze\\_composite.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Breamore_mizmaze_composite.jpg). GNU Free Documentation license. Viitattu 19.5.2015.
  6. Bagh-e Fin, Kashan, Iran. © Ensie & Matthias. Flickr.com:  
<https://www.flickr.com/photos/ensiematthias/2189171221/>. Creative commons. Viitattu 4.5.2015.

Mietiskelypuutarha - kolme tilaa, kolme tunnelmaa

Kukin tila on kooltaan 10 x 5 m ja on ympäröity 2 m korkealla aidalla tai tiilimuurilla. Puutarhat ovat ympäröivää tilaa alempana ja käynti jokaiseen käy porttikaaren kautta. Kulkusuunta toiseen vie diagonaalisesti kunkin pienoispuutarhan läpi. Jokaisessa tilassa on vesiaihe sekä köynnöksin katettu pergola, jonka suojasta voi katsella kyseistä tilaa.

Labyrinttipuutarha

Tilassa on kaksi pääelementtiä: keskellä oleva labyrintti sekä takaseinän peittävä vesiputous. Labyrintti voi olla joko kiveyksestä tehty kuvio, jolloin sen läpi voi halutessa kävellä. Se voi myös olla muotoon leikattu ruoholabyrintti.

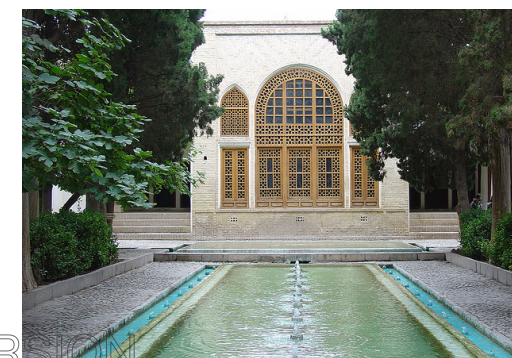
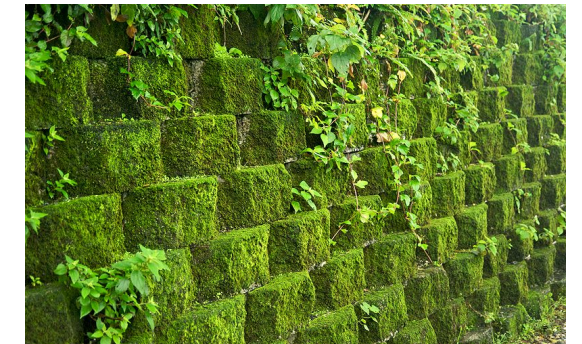


Islamilainen puutarha

Suoraviivainen kivetty käytävä vie läpi viimeisen puutarhan. Tilan poikki virtaa vesiallas, jossa on kaksi matalaa putousta ja kuusi suihkulähdettä. Keskellä allasta on pieni silta. Altaan reunoilla on sekä matalaa maanpeittokasvillisuutta että suorakaiteen muotoisia ruusupenkkejä. Tilassa on myös kolme korkeaa kartiotujaa sypressien sijasta.

Japanilainen puutarha

Puutarhan läpi vie vaalea hiekkapolku, joka johtaa pienelle puiselle sillalle, joka vie puron yli. Toisella puolen polkua puutarha on istutettu sammalilla, myös muuri on sammalten peitossa. Toisella puolella on muotoon leikattuja pensaita, atsaleoja ja kurjenmiekköjä. Tilan puut ovat koristekirsikoita ja japanin- tai mongolianvaahteroita. Seuraavaan tilaan aukeaa pyöreä kuuportti.



Mietiskelypuutarha  
Ideasuunnitelma 1:100

Maarit Elo-Valente  
22.5.2015