
POLKUJA VOIMAN JA JUURIEN JÄLJILLE

Luonnossa oleminen ja liikkuminen kokonaisvaltaisemmaksi
ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon keinoin



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö
Kestävän kehityksen koulutusohjelma
Hyvinkää, syksy 2014

Minna Heino



HYVINKÄÄ

Kestävän kehityksen koulutusohjelma

Tekijä	Minna Heino	Vuosi 2014
Työn nimi	Polkuja voiman ja juurien jäljille - Luonnossa oleminen ja liikkuminen kokonaisvaltaisemmaksi ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon keinoin	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö suunnattiin omaehtoisille kokeilunhaluisille henkilöille, jotka haluavat itsenäisesti tai ryhmässä oppia ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon keinoin kokonaisvaltaisempaa luonnossa oleilua ja liikkumista. Luonnossa oleminen ja liikkuminen pohjautuvat ajatukseen, että ihminen hakeutuu luonnonrauhaan, mutta myös hakee luontoyhteyttä erilaisten aktiviteettien kautta. Tavoitteena oli siis rakentaa kokemuksellinen suora luontoyhteys, joka on osa vuosituhansia vanhaa elämäntapaa. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Aurinkoinen tulevaisuus ry, jonka tavoitteena on edistää luonnon ja ihmisen hyvinvointia.

Opinnäytetyö on poikkitieteellinen ja siinä on humanistinen ote aiheeseen. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja se sisältää teoriaosuuden ja menetelmäoppaan. Opinnäytetyössä kuvataan taustaa, jolle menetelmät perustuvat. Harjoitteita löytyi kirjallisuudesta ja syvähaastattelujen kautta. Harjoitteita on yhdistetty vähän erilaisempaan kombinaatioon ja niitä on katsottu hie- man uudesta perspektiivistä sekä etsitty lisää harjoitteita, joita voisi luonnossa harjoittaa. Harjoitteet on koottuna siten, että ne huomioivat vuodenkierron. Kalenteri seuraa perinteistä vuodenkiertoa kekristä kekriin (mar- raskuu - lokakuu).

Ekopsykologialla, rituaaleilla ja ekologisella perinnetiedolla on paljon annettavaa siihen, että luonnossa oleminen ja liikkuminen koettaisiin kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyö näyttää ennen kaikkea polkuja juurille, harmoniaan ja voimien tasapainoon.

Avainsanat Ekopsykologia, rituaalit, ekologinen perinnetieto, luonto, shamanismi

Sivut 43 s. + liitteet 57 s.

Hyvinkää
Degree Programme in Sustainable Development

Author	Minna Heino	Year 2014
Subject of Bachelor's thesis	Paths to strength and roots - Experiencing being in nature through ecopsychology, rituals and ecological heritage	

ABSTRACT

This thesis is directed at people who want to explore a more comprehensive way of experiencing being in nature through ecopsychology, rituals and ecological heritage, independently or in a group. Staying in nature and experiencing nature is based on the idea that people seek out the peaceful feeling that nature provides, but also want to connect with nature through different activities. The goal is therefore to build a direct connection with nature through experience, a lifestyle that has been around for thousands of years. At the same time we are getting reacquainted with our own roots and discovering the value of nature and environment at a completely different level. It is possible to recover comprehensively in nature if you find a way to stop and find the balance. The commissioner of this thesis is Aurinkoinen tulevaisuus ry, whose objective is to promote the well-being of the environment and human beings.

The target of the thesis is to have an interdisciplinary and humanistic grasp of the subject. This thesis is functional and contains a theoretical part as well as a guide of methods. A background is given for the methods that are used in the present thesis. Various exercises were found in literature and more information was gathered through interviews. The author of the thesis wanted to connect these practices into a slightly different combination, to look at the exercises from a new perspective and also find new exercises that could be practiced in nature. These exercises are assembled in a way to take into consideration the yearly cycle. The calendar follows the traditional cycle of the year from November to October.

Ecopsychology, rituals and ecological heritage have a lot to give towards having a more complete experience of being in nature and experiencing nature. In the thesis the traditional notions of reality are shaken and the author wants to arouse discussion about this topic. Above all the thesis shows the way to our roots, harmony and balance of resources.

Keywords Ecopsychology, Rituals, Ecological heritage, Nature, Shamanism

Pages 43 p. + appendices 57 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TAUSTAA.....	1
3	LÄHTÖKOHTIEN JÄLJILLÄ	3
3.1	Luontoihminen ja luontosuhde.....	3
3.2	Itsekokeminen ja itsensä ymmärtäminen	3
3.3	Yksinkertaistamisen sudenkuoppa ja uskomukset ajattelun osana	4
3.4	Alkuperäiskulttuurien luotoviisuus	5
3.5	Suomalais-ugrilainen mielenmaisema.....	6
4	EKOPSYKOLOGIA LUONTOYHTEYDEN SAAVUTTAMISESSA.....	8
4.1	Ekopsykologia käsitteenä.....	8
4.2	Luontosuhteen heikkeneminen johtaa epätasapainoon	9
4.3	Luontoympäristön elvyttävä vaikutus ja arvostetuimmat ominaisuudet luonnossa	11
4.4	Ekopsykologian vaikutustavat.....	12
4.5	Omatoimiset ja ohjatut ekopsykologiset harjoitteet	14
4.6	Green Care osana ekopsykologian menetelmiä	15
5	EKOLOGINEN PERINNETIETO LUONTOYHTEYDEN SAAVUTTAMISESSA.....	16
5.1	Ekologinen perinnetieto käsitteenä	17
5.2	Ekologisen perinnetiedon mukaiset menetelmät.....	17
6	RITUAALIT LUONTOYHTEYDEN SAAVUTTAMISESSA	19
6.1	Rituaalit käsitteenä	19
6.1.1	Pyhän juurilla.....	19
6.1.2	Pyhyys maisemassa	20
6.2	Rituaalit luontoyhteyden saavuttamisessa.....	23
7	SHAMANISMI LUONTOYHTEYDEN SAAVUTTAMISESSA.....	26
7.1	Suomalaisen shamanismin hahmottaminen	26
7.2	Shamanismin maailmankuva, maailman keskus ja maailman kerrokset	27
7.3	Shamaanien erikoisominaisuudet	28
7.4	Piilotajunta, mielikuvitus ja tietoisuuden tilat.....	29
7.5	Voimaverkko, ihmisen henkikeho, voimapaikat ja luonnonvoimien voima.....	30
7.6	Itsensä kehittämisen merkitys ja henkinen kasvu	31
7.7	Esineiden ja puvun merkitykset	32
7.8	Shamaanin avustajat ja voiman säilyttäminen	34
7.9	Rituaalien merkitys ja ilmaisu.....	34
8	TOIMINALLINEN OPINNÄYTETYÖ	36
9	MENETELMÄOPPAAN TEKEMISEN PROSESSI	38
10	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	39

Liite 1	Irma Heiskasen haastattelu
Liite 2	Suvituulia Tuppuraisen haastattelu
Liite 3	Tuija Kuoppamäen haastattelu
Liite 4	Sirpa Räsäsen haastattelu
Liite 5	Jaana Kourin haastattelu
Liite 6	Menetelmäopas

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö suunnataan kokeilunhaluisille henkilöille, jotka haluavat itsenäisesti tai ryhmässä oppia ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon keinoin kokonaisvaltaisempaa luonnossa oleilua ja liikkumista. Tämä ei kuitenkaan sulje pois sitä mahdollisuutta, etteikö opinnäytetyöstä olisi hyötyä myös muillekin, kuten eräoppaille, Green Care -ajatuksen pohjalta toimiville, luontoliikuttajille, luontomatkailun toimijoille ja opettajille.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda konkreettisten menetelmien avulla ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon osa-alueita osaksi tavallisen ihmisen arkea luonnossa olemisen ja liikkumisen kautta. Luonnossa olemisen ja liikkuminen pohjautuvat ajatukseen, että ihminen hakeutuu luonnonrauhaan, mutta myös hakee luontoyhteyttä erilaisten aktiviteettien kautta. Tavoitteena on siis rakentaa kokemuksellinen suora luontoyhteys, joka on osa vuosituhansia vanhaa elämäntapaa. Voidaan samalla puhua myös juurten etsimisestä. Luontoyhteyden vahvistumisen kautta löydetään uudelleen luonnon ja ympäristön arvo. Luonto ja luontoyhteyden menetelmät elvyttävät ihmistä kokonaisvaltaisesti. Elpymisen kautta voidaan saada apua esimerkiksi stressiin ja psyykkiseen huonovointisuuteen, kun tulee mahdollisuus pysähtymiselle ja tasapainon löytämiselle.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja se sisältää teoriaosuuden ja menetelmäoppaan. Opinnäytetyössä kuvataan taustaa, jolle menetelmät perustuvat sekä kuvataan oppaan tekemisen prosessia. Opinnäytetyö aloitettiin kartoittamalla ensin, mitä ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon osa-alueita voidaan käyttää luonnossa oleilussa ja liikkumisessa. Kartoittamisen apukeinona käytettiin asiantuntijahaastatteluja. Aihe rajattiin koskemaan suomalaista kansanperinnettä, varhaisuskontoa ja suomalaisessa luonnossa liikkumiseen. Toimeksiantajan toivomuksesta lopputuloksena syntyi työkalu eli menetelmäopas, jota henkilöt voivat itsenäisesti tai ryhmässä käyttää oppiakseen ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon keinoin kokonaisvaltaisempaa luonnossa oleilua ja liikkumista.

2 TYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TAUSTAA

Tavoitteena opinnäytetyössä on poikkitieteellinen ja humanistinen ote aiheeseen. Haasteena on rikkoo uskomuksia, rajoja ja todellisuuskäsityksiä. Opinnäytetyön tekijä toivoo jokaisen aiheeseen tutustuvan pitävän sitä mahdollisuutena oppia jotakin uutta. Opinnäytetyön tekijän omia tavoitteita opinnäytetyössä ovat oman ammattitaidon kehittäminen, oman osaamisen laajentaminen ja uusien työskentelymenetelmien löytäminen.

Opinnäytetyö on suunnattu kokonaisvaltaisesti kaikille, lapsista vanhuksiin. Opinnäytetyön tekijän oma kiinnostuneisuus kohdistuu lisäksi niihin kiinnekohtiin, joissa on mahdollista vaikuttaa erityisesti sellaiseen aikuisväestöön, joka vähättelee omaa vastuutaan ympäristöasioista. Tietoa on

ehkä tarpeeksi siitä, miten tulisi toimia, mutta toimimiseen vastuullisesti tarvitaan tahtoa muulla tavalla. On aivan eri asia kokea asioita tunnepohjaisesti kuin lukea asioista teoriassa. Kokemuksellinen tunneside luontoon tarvitaan, jotta luontoa kohdellaan kunnioittavasti ja kestävästi kehityksen mukaisesti. Luonnon tuhoaminen tuottaa enemmän tunnontuskia, kun luontoon on tunneside verrattuna siihen, että sitä ei olisi. Aikuisväestön kiinnekohtia voisi tässä kiireissä tehokkuuden maailmassa olla erilaiset kuntoutus-, terapia-, ohjaushetket. Aikuisväestö voi kohdata kokemuksellisen luontoyhteyden esimerkiksi luonto-oppaiden, Green Care -ajatuksella toimivien ja luontoliikuttajien järjestämällä ohjaushetkillä (esimerkiksi työpaikkojen virkistyspäivillä). Aikuinen ihminen voi päätyä kuntoutus- ja terapiahetkiin esimerkiksi työuupumuksen kautta. Luonnossa oleminen ja liikkuminen voi tapahtua myös oma-aloitteisesti joko itsenäisesti tai ryhmässä ja on tahoja, jotka kaipaavat tähän kokonaisvaltaisuutta ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon keinoin.

Opinnäytetyön tekijä on aikaisemmalta koulutukselta liiketalouden koulutusohjelmasta valmistunut tradenomi. Liiketalouden opinnoissa korostettiin esimerkiksi elinkeinoelämän tarpeisiin pohjautuvaa jatkuvan kasvun mallia sekä yhteiskunnan kansantalouden mittana olevaa bruttokansantuotetta. Yhteiskunnassa, joka on rakennettu muun muassa näiden seikkojen pohjalta, on väistämättä epätasapainoa. Yhteiskunta tulee rakentua osista, joissa on huomioitu moraalisia, eettisiä ja ekologisia toiminnan periaatteita. Nykyinen talousajattelu tulisi muuttaa radikaalisti huolenpidon taloudeksi. Huoli ihmisten ja muiden lajien hyvinvoinnista on syy siihen, miksi opinnäytetyön tekijän jatko-opinnot ovat liiketalouden opintojen jälkeen keskittyneet ympäristöalaan.

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyön tekijän oma kiinnostus luonnossa oleiluun ja liikkumiseen sekä kiinnostus ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon osa-alueisiin. Lisäksi hän toimi jonkin aikaa erä- ja luonto-opas sekä maaseutumatkailun Green Care -painotteisten ammattitutkintoon opiskelevien ryhmänohjaajana. Tätä kautta hän oli osittain mukana myös Green Care -toiminnassa. Green Caren tavoitteena on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämälaatua. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Green Care -toiminnan perustan muodostaa keskeisesti ekopsykologia, joka onkin yksi tämän opinnäytetyön osa-alueita. Lisäksi aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyön tekijän kotiseudulla alkanut rituaalimuseon toiminta, joka ei ole varsinaisesti mihinkään paikkaan sidottu. Rituaalimuseon tavoitteena on vakiinnuttaa Suomeen muistiorganisaatio, joka on keskittynyt aineettoman kulttuuriperinnön vaalimiseen, tutkimiseen sekä esiintuomiseen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Aurinkoinen tulevaisuus ry, joka on vuonna 2005 perustettu yhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on edistää luonnon ja ihmisen hyvinvointia. Yhdistys käyttää ympäristönsuojelutyössä menetelmiä, jotka perustuvat lähinnä taiteen ja kulttuurin vaikutuskeinoihin. Vaikka yhdistyksen toiminta perustuu taiteen ilmaisuun ja keinoihin, liittyvät sen selkeimmät toimet konkreettiseen luonnonsuojelutyöhön, sekä

eri-ikäisille suunnattuihin ympäristökasvatuksen hankkeisiin. Sen tavoitteena on ruohonjuuritason ympäristönsuojelutoiminta, joka tähtää ihmisten elämänlaadun ja asuin ympäristön tilan kohentamiseen sekä ihmisten syrjäytymisen ehkäisemiseen. Yhdistyksen toiminnan pohja perustuu vapaaehtoistoimintaan, joka on arvokasta voittoa tavoittelematonta jakamista. Yhdistys haluaa tehdä myös mahdollisimman paljon yhteistyötä eri yhdistysten ja yhteisöjen kanssa.

3 LÄHTÖKOHTIEN JÄLJILLÄ

Aiheeseen voi syventyä miettimällä ensin, mitä tarkoitetaan ylipäätään luontosuhteella. Jokaisella meistä on ainakin jossain vaiheessa elämää ollut luontosuhde. Luontosuhteen voi luoda uudelleen kokemuksellisella vuorovaikutuksella luonnon kanssa. Kaikki lähtee siitä ajatuksesta, että tietomme on vaillinaista, vaikka elämme tietoyhteiskunnassa. Esi-isiemme elämänviisaus ja ymmärrys on kullannarvoista, kun pyritään tasapainoiseen luontosuhteeseen. Omien juurien kautta meille voi avautua mahdollisuuksien polku.

3.1 Luontoihminen ja luontosuhde

Voidaan esittää kysymys, kuka on oikeastaan luontoihminen? Onko luontoihminen sellainen henkilö, joka tietää ja osaa tunnistaa kasveja, eläimiä ja sieniä? Entä millainen käsitys meillä on ympäristöhenkisistä ihmisistä? Ajatteleeko ympäristöhenkinen ihminen pelkästään uhanalaisia kasveja ja eläimiä vai voisiko tällainen henkilö olla myös kiinnostunut ihmisen hyvinvoinnista? Entä voisiko luonto olla osa meitä jokaista ja jokaisessa ilman, että pitää olla stereotyyppisesti luokiteltuna luontoihmiseksi? (Salonen 2010, 18.)

Willamon (2004) mukaan luontosuhde on sen suppeassa merkityksessä asenne tai herkkyys (Salonen 2006, 51). Willamo (2004) kuitenkin esittää, että luontosuhdetta ei saa ymmärtää liian suppeasti esimerkiksi ympäristöherkkyyden kautta, vaan keskusteluun tulee ottaa mukaan myös ihmisen kehollisuus ja biologisuus. Alkuperäinen luontosuhde sisältääkin perimmäisen tunteen omasta kehosta (esimerkiksi tunteen nälästä ja janosta). Se on kokonaisvaltainen kokemus. (Salonen 2005, 46–47.)

3.2 Itsekokeminen ja itsensä ymmärtäminen

Sillä on valtava merkitys, onko kirjaviisas vai itsekokenut. Teoriassa ja tiedollisella tasolla asiat saattavat näyttäytyä aivan toisella tavalla kuin ne itse kokee. Tasapainon arvot ovat sellaisia, joita tulee kokea itse omakohteisesti. Myös ympäristökasvatuksellisesti on aivan eri asia jakaa tietoa, kuin mahdollistaa tiedon kokemisen. Ympäristövastuullisen toimintaan tähtäävissä toimissa tulee huomioida entistä enemmän aikuisväestö. Tämä sen vuoksi, että he ovat tällä hetkellä päättävässä asemassa olevia vaikuttajia. Toisaalta emme voi unohtaa lapsia, jotka ovat tulevaisuudessa päättävässä asemassa olevia vaikuttajia. (Salonen 2010, 111–115.)

Oman itsensä ymmärtämisen kautta voidaan löytää yhteys itseensä ja maailmankaikeuteen, ja tämän voidaan käsittää olevan luontoa yhtä kaikki. Unien ymmärtäminen on yksi keino löytää uutta näkökulmaa. Unimaailman ja todellisuuden suhde on kautta aikojen herättänyt kiinnostusta. Nykyihminen voi pitää unimaailmaa irrationaalisen sisällön vuoksi arvoituskellisena ja järjettömänä. Unimaailma kuitenkin kertoo viestejä ihmisestä itsestään. Niiden tarkoituksena on eheyttää ja löytää kadotettu yhteys maailmankaikeuteen. Myös alkuperäiskulttuureissa unia pidetään tärkeinä viesteinä. Unien mahdolliset vaarat olisi hyvä kohdata ja voittaa. (Salonen 2005, 164–173.) Esimerkiksi Australian aboriginaalien kulttuuriin kuuluu vahvasti käsite uniaika (Heiskanen 2006a, 166). Unet ovat olleet myös esisillemme tärkeitä. Muinaissuomalaiset uskoivat, että unissa oli mahdollista kohdata esimerkiksi poismenneitä (Kailo 2006a, 249).

3.3 Yksinkertaistamisen sudenkuoppa ja uskomukset ajattelun osana

Ihmiset ovat usein mestareita yksinkertaistamaan monimutkaisia ja monitahoisia asioita. Se selkeyttää ja nopeuttaa asioiden omaksumista ja hyödyntämistä. Yksinkertaistamisessa piilee kuitenkin se vaara, että jätetään jotain oleellista huomioimatta monimutkaisissa ja monitahoisissa syyseuraussuhteissa. (Salonen 2010, 32.) Tavallista on, että eristetään yksi syy ja yksi vaikutus kerrallaan, tieteen perinteisissä malleissa. Tällainen vaikuttaa rajoittavasti arkiajatteluun ja se saattaa johtaa pahimmillaan teknologian haitalliseen käyttöön. Sivuvaikutukset jäävät tällöin kovin helposti täysin huomioimatta. Ihmiselle saattaa tulla esimerkiksi yllätyksenä luonnon järjestelmien palautemekanismit (Hirvi 2006a, 127–131). Tutkijat myöntävät nykyään, että edes länsimainen tiede ei ole objektiivista, neutraalia ja universaalia. Tiede nimittäin heijastaa aina aikalaiseetosta sekä tutkijoiden (ja/tai myös rahoittajien) omia oletuksia ja arvoja. Usein näitä heijastumia vain ei tiedosteta. (Kailo 2006a, 248.)

Identtiset kaksoset Harri ja Ilkka Virolainen (molemmilla neljä maisterin tutkintoa ja yksi tohtorintutkinto) toteavat, että huomionarvoista on se, että länsimainen kulttuuri on ainut, joka on tehnyt parapsykologisista ilmiöistä ongelman. Silloin kun uusi tieto ja ilmiö eivät sovi tiedemiesten edustamaan paradigmaan (eli yleisesti hyväksytty tai oikeana pidetty teoria tai viitekehys), useat tiedemiehet tuntevat olonsa uhatuksi. Tämä asennetasolla oleva syy saattaa olla myös syy siihen, miksi yliluonnollisia ilmiöitä on tutkittu vähän, vaikka aihe on merkittävä. Yliluonnolliset ilmiöt eivät ole saavuttanut uskottavuutta tieteen näkökulmasta ja täten myös tutkimusaihetta haittaa rahoituksen puute. Merkittävää on lisäksi se, että esimerkiksi yliluonnollisten ilmiöiden todistamisen vaatimustaso on korkeampi kuin muilla tieteenaloilla. Usein näitä ilmiöitä halutaan tutkia laboratorio-oloissa. Laboratorio-oloissa tutkimista rajoittaa kuitenkin se, että näitä ilmiöitä tapahtuu todellisuudessa paljon laboratorio-oloja enemmän luonnollisissa ja spontaaneissa tilanteissa arjen keskellä. On olemassa dogmaattinen skeptisyys, joka pitää mahdottomina yliluonnollisia ilmiöitä. Tällöin kaikkien todisteiden, jotka puoltavat ilmiötä, uskotaan olevan automaattisesti paikkansa pitämättömiä. Mieli on silloin suljettu, havainto-

kyky on supistunut ja kanta on jo valmiiksi puolueellinen. (Virolainen & Virolainen 2014, 10–28).

Yksi yksinkertaistamisen muoto on uskomukset. Ne yksinkertaistavat ajattelua ja elämää. Uskomukset voivat olla tiedostamattomia ja tiedostettuja ja ne koostuvat kokemuksista, asenteista, tavoista, suhtautumisesta ja palautteesta. Uskomukset eivät ole muuttumattomia vaan ne muokkaantuvat jatkuvasti. Niihin voi sisältyä osia, jotka ovat peräisin esimerkiksi vanhemmilta tai suvulta. Joissain tapauksissa uskomukset voivat rajoittaa ja häiritä ajattelua ja elämää. Uskomuksia voidaan käyttää yksinkertaistamaan monimutkaista ja monitahoista asiaa, ja niissä ei sallita epävarmuutta tai epätietoisuutta. Uskomukset painottavat valmiiksi tietämistä, jolla tarkoitetaan sitä, että meidän tulisi tietää valmiiksi kaikki, vaikka maailman on täynnä selittämättömiä ihmeitä. Usein mukana saattaa olla osaamattomuutta ja epävarmuutta siitä, miten asiaan pitäisi suhtautua. Uskomuksia tulisikin tästä syystä kyseenalaistaa. Kaikkítietävyys on haitallista, koska tällöin ei voi oppia enää uutta. Kun saa luvan olla tietämätön, aukenee mahdollisuus uuteen näkökulmaan ja uuden oppimiseen. Epävarmuuden sietäminen voi olla myös kasvattava kokemus. (Salonen 2010, 73–74.)

Jokaisen oma luontokäsitys perustuu uskomuksiin. Tämä pätee, niin modernin länsimaisen ihmisen, kuin alkuperäiskansan luontokäsityksiin. Alkuperäiskansojen uskomuksissa luonto on elämän antaja, rakastava ja henkinen. Siksi he kunnioittavat luontoa ja huolehtivat sen hyvinvoinnista. (Wahlström 2006a, 79.) Erilaiset uskomukset ja näkemykset syntyvät erilaisten ympäristöjen ja kulttuurien vaikutuksesta, eikä kenenkään tapaa nähdä asioita voi pitää muita ylevämpänä ja arvokkaampana (Hirvi 2006a, 113). Tärkeintä on tulla tietoiseksi siitä, mihin oma ajattelu perustuu. Tällöin ihminen pystyy arvioimaan ajattelutapaansa ja mahdollisesti jopa muuttamaan sitä suuntaan tai toiseen. On vapauttavaa huomata, että kaikessa ei ehkä tarvitse ajatella niin kuin on opetettu, vaan voi rohkeasti rikkoa rajoja ja tottumuksia. (Suutala 2006, 295.) Meidän tulisi hyväksyä se tosiasia, että maailmassa on äärettömän paljon enemmän kysymyksiä kuin niihin on vastauksia (Salonen 2006, 6). Luontomenetelmissä painottuu kokeminen valmiiksi tietämisen sijaan, joten menetelmät ovat jo siinäkin mielessä erittäin hedelmällinen ja avartava (Salonen 2010, 74).

3.4 Alkuperäiskulttuurien luotoviisuus

Ekopsykologian syntyyn ja kehitykseen on vaikuttanut merkittävästi alkuperäiskansojen suhtautuminen luontoon ja eläimiin. Alkuperäiskansat eivät tosin ole yhtenäinen joukko, joilla olisi kaikilla samanlainen luontosuhde. Jos yleistetään ajatusta siitä, millainen luontosuhde alkuperäiskansoilla uskotaan olevan, niin sen ajatellaan olevan tasapainoinen, tasavertainen, aito, harmoninen, vääristelemätön ja kesyttämätön. Ekopsykologiasta on kuitenkin tarpeellista rajata pois erikoisuuksien tavoittelu (esimerkiksi mystifioitu luontokokemus), joka perustuu taloudellisiin intresseihin ja luonnonkansojen perinteiden ja maailmankuvan väärinkäyttöön. (Salonen 2005, 155–157.)

Luonnonkansojen elämäntapa ja maailman ymmärtäminen sisältää erilaisia henkiä ja luonnon jumalia. Tämä voidaan nähdä ennen kaikkea niin, että luontoympäristö koetaan elävänä, tuntevana ja kunnioitettavana. (Salonen 2005, 157.) Alkuperäiskulttuurien mukaan kaikessa on henki, esimerkiksi ihmisissä, eläimissä, kasveissa, kivissä, järvissä ja paikoissa (Wahlström 2006a, 80). Luontoympäristön kanssa tasapainoinen vuorovaikutus on siksi tärkeää (Salonen 2005, 157). Muinaissuomalainen luontosuhde oli ennen muinoin paljon kokonaisvaltaisempi. Sukuyhteisö käsitettiin paljon laueammin kuin nykyään. Se käsitti tuolloin esivanhemmat, vainajat, henget ja jopa eläinkunnan. Myös yhteisöllisyys ymmärrettiin tuolloin huomattavasti laajemmin. (Kailo 2006a, 250.)

Alkuperäiskulttuureissa painotetaan holistista, kokonaisvaltaista suhdetta maan, eläinten, kasvien ja henkiolentojen välillä (Salonen 2005, 158). Länsimaisessa kulttuurissa painotetaan taas dualistisuutta, hierarkkisuutta ja oletusta ylempiarvoisuudesta (Kailo 2006b, 21). Länsimaisessa kulttuurissa on selvä vastakkainasettelu esimerkiksi mies vs. nainen, henki vs. keho, ihminen vs. eläin, sivistyskansat vs. luonnonkansat välillä (Kailo 2006a, 249). Ehkä länsimaissa ollaankin enemmän rajoittuneita kuin alkuperäiskulttuureissa (Harner 2004, 77). Alkuperäiskulttuureilla on länsimaiseen kulttuuriin verrattuna erilainen tapa hahmottaa todellisuutta ja omaa paikkaa maailmassa ja yhteisössä. Sen kautta voidaan löytää oma identiteetti ja voimaantumaa. Länsimaisen kulttuurin tulee kunnioittaa alkuperäiskulttuurien erilaista ajattelutapaa. Usein kuitenkin alkuperäiskansojen tapaa tietää ja hahmottaa asioita suhtaudutaan suorastaan rasistisesti. (Salonen 2005, 160.)

3.5 Suomalais-ugrilainen mielenmaisema

Suomen kansa rakentuu menneistä ajoista. Se näkyy maailmankuvassa, kansanluonteessa, kielessä, uskonnossa ja kulttuurissa. Menneisyys voi olla voimavara, jos niin halutaan. Menneisyyden kautta voidaan peilata aikaa ja yrittää ymmärtää itseä tässä ajassa. (Hyry, Pentikäinen & Pentikäinen 1995, 148.) Menneisyyttä muunnellaan ja tulkitaan jatkuvasti uudelleen. Suurten ja kokonaisvaltaisten muutosten yhteydessä korostetaan menneisyyden arvoja ja käytänteitä, jotta samalla voidaan peittää muutoksen aiheuttama epävarmuutta. Menneisyyttä voidaan pitää muutoksen välineenä. (Petrisalo 2001, 135.)

On äärimmäisen tärkeää, että jokainen tutustuu omiin juuriinsa ja esihistoriallisiin myytteihin. Se on polku, jota kautta avautuu tie tasapuoliseen ja vastavuoroiseen kulttuurienväliseen yhteistyöhön. Ei voida vain anastaa toisten luonnonkansojen perinteitä, jotta länsimaissa eheydyttäisiin. Se on oikotie, joka ei johda onneen. Eheytyminen alkaa vasta, kun käsitellään ja heitetään henkilökohtainen ja yhteinen traumaattinen menneisyys pois. (Kailo 2006a, 255.)

Jokaisen suomalaisen on hyvä tutustua siihen, millainen oli aikoinaan suomalais-ugrialaisten maailmankuva. Pyyntikulttuurin aikaan suomalais-

ugrilaiset pitivät luontoa pyhänä, jonka vuoksi heidän kulttuuriin ei kuulu-
nut varsinaista yksityistä maanomistusta. Ihminen mielsi itsensä osaksi
luontoa ja heimoyhteisöä, eikä ensisijaisesti yksilöksi. Tuohon aikaan ih-
minen ei rajoittanut järkeilyllä tunnepohjaisia mielikuvia, vaan hän oli
puhtaasti läsnä. (Heikkilä 1995, 29–33.)

Suomalaiseen kansanuskoon kuuluu ajatus siitä, että ihmisellä on kaksi
sielua, henki ja itse. Henki-sielu oli ihmisellä ensimmäisestä viimeiseen
hengenvetoon asti, eli sen uskottiin poistuvan kuolemassa. Itse-sielun aja-
teltiin olevan ylisukupolvinen. Se alkoi nimenannosta ja jatkoi elämän la-
kattua kuuluen sukuun. Kun ihminen sai nimen, hän sai samalla myös hal-
tijan. Juuri itse-sielun koettiin kykenevän tekemään shamanistisia matkoja
tuonpuoleiseen. Itse-sielu voidaan nähdä ihmisen tajuavaksi minäksi, per-
soonallisuudeksi, tahtovaksi ja tuntevaksi sekä tietäväksi olennoiksi. (Hyry
& ym. 1995, 35, 60.)

Suomalais-ugrilaista mielenmaisemaa on aina leimannut tietynlainen vai-
kenevuus ja sisäänpäin kääntyneisyys. Se juontaa juurensa hyvin kaukaa
menneisyydestä. Taipumus tällaiseen mielenvireeseen voidaan ajatella
olevan edelleenkin jossain määrin jäljelle. Tajuntamme on elänyt ilmapii-
rissä, jota voidaan sanoa unennäön maailmaksi. Suomalaiset eivät siis ole
välttämättä tarkoituksella juroja, vaan on ollut sellainen käsitys, että kaikki
toiminta edellyttää tajunnallisen yhteyden saamista asioiden alkusyihin.
(Heikkilä 1995, 31–32.) Shamanistisessa maailmankuvassa puhutaan pal-
jon siitä, että tieto voi siirtyä ajatusten ja tunteiden voiman kautta toiselle
henkilölle. Välttämättä ei siis tarvitsekaan puhua kaikkea ääneen kommu-
nikoidakseen toistensa kanssa. (Stevens & Stevens 2008, 208.)

On viitteitä siitä, että ihmisen varhaisimmat kulttuurit ovat olleet aikojen
alussa matriarkaalisia. Äiti-kultti on vaikuttanut tuohon aikaan kaikkialla.
Suomalais-ugrilaisten henkinen palvonnan kohde on ollut mitä todennä-
köisimmin aikojen alussa Kultainen Eukko. Lisäksi esimerkiksi labyrin-
tinmuotoisten Jatulintarhojen sanotaan liittyvän vahvasti naiseuden myto-
logiaan (Heikkilä 1995, 48–64). Historiamme sisältää naismyönteistä kult-
tuuria, mutta miksi siitä niin harvoin puhutaan esimerkiksi suomalaisessa
peruskouluopetuksessa. Näin unohdetaan merkittävä osa historiaa ja tuo-
daan esille vain kapea käsitys totuudesta, ja samalla vanhasta maailman-
kuvasta hävitetään merkittävä kokonaisuus. (Kailo 2006a, 269.)

Patriarkaattiin siirryttiin, kun Suomen alueelle muutti vasarakirveskansaa,
joka toi mukanaan kulttuurisesti merkittävän kivikirveen ja maanviljelyk-
sen. Käytännössä tämä on tarkoittanut sekä hyvää että huonoa. Se nosti
toisaalta älyllistä toimintaa herättävää ärsykettä ja edisti kulttuurillista yh-
teistä toimintaa, mutta nosti samalla myös jännitteitä ja ristiriitoja (Heikki-
lä 1995, 96, 155, 181.) Maailmankuvan murtuminen matriarkaalisesta joh-
ti muun muassa konkreettisesti naisten aseman alenemiseen sekä luonnon-
riistoon (Kailo 2006b, 25).

Mies on ollut erityisen kovilla henkisesti näiden muutosten myötä. Ulkoi-
sesti miehen piti esittää patriarkaalista mieltä, mutta sisäisesti mieheen
vaikutti matriarkaalinen henki. Miten silloin ilmentää sellaisia ominai-

suuksia, kuin tahdonvoima, peräänantamattomuus, lujuus ja riippumattomuus. Sisäinen ja ulkoinen maailma olivat tämän jälkeen erillään. Sisimmän ilmaisu sulkeutui ja samalla oli helpompaa vaieta. (Heikkilä 1995, 210–211.) Mies alkoi rajoittamaan ikään kuin itseään miehenä. Hänen pitää olla tietynlainen, jotta on tosimities.

Ihminen sopeutui aikojen saatossa aina paremmin fyysisen kehonsa ja konkreettisen luonnon ominaisuuksiin, jolloin luonto alkoi tuntua ulkopuoliselta. Yhteisökeskeisyys ei enää merkinnyt niin paljon, vaan alettiin korostaa ihmistä yksilönä. Samalla rationaalisen ajattelun merkitys voimistui. Toisaalta aikakautta voidaan pitää myös tietoisuuden kasvamisen aikakautena ja toisaalta elämiskyvyn kapeutumisen aikakautena. (Heikkilä 1995, 34, 65, 98, 109.)

Lopuksi voidaan todeta, että olemme vaihtaneet uniajan paratiisiin elintasoparatiisiin. Vaikutamme ehkä tyytyväisiltä, mutta se voi olla myös näennäistä. Välttämättä ei ole olemassa yhtä ainutta totuutta. (Heikkilä 1995, 212.) Meistä on tullut aikojen saatossa hyvin kekseliäitä, mutta olemme mitä ilmeisimmin menettäneet kyvyn tajuta alkuperäisen tarkoituksemme. Sotkeudumme luomaamme järjestelmään. Järjestelmävirhettä ei pystytä korjaamaan keinoilla, jotka vaativat alistamista. Jotta voimme elää harmoniassa, meidän tulee olla tuki toinen toisillemme, antaa hyöty kaikille ja jakaa huolenpitoa kaikelle. (Tarbet 2007, 68–70.)

4 EKOPSYKOLOGIA LUONTOYHTEYDEN SAAVUTTAMISESSA

Tämän päivän sanat ovat tehokkuus, tuottavuus, kilpailu ja voiton maksimointi. Niiden joukkoon on hankala mahduttaa pehmeitä arvoja, kuten ihmällisyys, henkinen hyvinvointi tai yhdenvertaisuus. Kova arvomaailma johtaa kuitenkin epätasapainoon, joka sairastuttaa koko yhteiskunnan. Luontoympäristöllä on tervehdyttävä vaikutuksensa, mutta jotta saadaan vaikuttavimpia ja nopeampia tuloksia, on hyvä ottaa käyttöön luontomenetelmiä vahvistamaan elvyttävää vaikutusta.

4.1 Ekopsykologia käsitteenä

Ekopsykologia on poikkitieteellinen ala, joka sisältää ekofilosofiaa, ympäristöpsykologiaa, ympäristönsuojelua ja -kasvatusta, ekopsykiatria, ekologiaa, kansanperinnettä sekä henkisyttä. Se ei ole rajoittunut kuitenkaan mihinkään tiettyihin rajoihin. (International Community for Ecopsychology n.d.; Hirvi 2006b, 11; Salonen 2010, 82.) Ekopsykologian menetelmistä voidaan käyttää muitakin nimityksiä (kuten luontoterapia, luontoharjoite ja ekoterapia), mutta käsite ekopsykologinen menetelmä sisältää ehkäpä laajimmin elementit terapeutinen, itsehoidollinen ja ennaltaehkäisevä. Ekopsykologisessa menetelmässä voi löytyä samankaltaisuutta kuin seikkailupedagogiikassa ja elämymatkailussa. Erona näihin on se, että ekopsykologisessa menetelmässä unohdetaan kokonaan kilpailu ja suorittaminen. Tärkeämpää menetelmässä on tasavertaisuus, yhteistyön laatu, ilma- piiri ja yhteisen tavoitteen toteutuminen. (Salonen 2005, 94, 106.) Eko-

psykologiset harjoitteet tehdään joko luonnossa tai luontoelementtien avulla. Ekopsykologian kautta voidaan avartaa näköaloja, löytää omia voimavaroja, antaa eväitä rentoutumiseen ja stressinhallintaan. (Psykologipalvelut Hyvän Mielentila n.d.)

Ekopsykologiassa mielletään ihminen osaksi luontoa (Salonen 2010, 82). Olennaista on avoin kantaottavuus, jolla pyritään ihmisten ja instituutioiden vastuunkantoon omasta toiminnastaan (Hirvi 2006b, 18). Ekopsykologia tutkii kulttuurin, henkilön terveyden ja hyvinvoinnin sekä ympäristön hyvinvoinnin synenergistä suhdetta (International Community for Ecopsychology n.d.). Se sisältää arvomaailman ja sen peruslähtökohta on holistinen (Wallenius 2011). Se ottaa huomioon sosiaaliset vuorovaikutusjärjestelmät, kulttuurikontekstit ja ihmisen sidonnaisuuden luonnon järjestelmiin (Uusikumpu 2006). Ekopsykologian tavoitteena on vastavuoroisuuteen perustuva kumppanuus eläinten, ihmisten, rotujen ja kansojen välillä (Salonen 2006, 50). Ekopsykologia sisältää käsityksiä alkuperäiskansojen luontoviisaudesta ja sen harjoitteet johdattavat ihmisiä ikivanhaan luontosuhteeseen (Salonen 2010, 82).

4.2 Luontosuhteen heikkeneminen johtaa epätasapainoon

Jokaisella ihmisellä on olemassa alun alkaen luontosuhde. Luontosuhde kuitenkin heikkenee suurimmalla osalla meistä muun muassa yhteiskunnan painostaessa ihmisiä tiettyyn muottiin. Luontosuhteen heikentyessä ihminen alkaa toimia itseään vastaan. Tilanteen aina vain jatkuessa, erityisesti herkat ja intuitiiviset ihmiset alkavat reagoida. Reagointi näkyy pahoinvointina, stressinä, uupumuksena ja psyykkisenä huonovointisuutena. Nämä taas johtavat fyysisiin kehon ongelmiin, kuten sydämen rytmioireiluihin. (Salonen 2005, 14.) Scullin (1999) mukaan psykologisen tai henkisen yhteyden menetys luontoon voi aiheuttaa henkilölle itselleen kärsimystä (kuten addiktioita, ahdistusta, depressiota ja väkivaltaa), sosiaalisia ongelmia (kuten rasismia, seksismiä, väkivaltaa ja vieraantumista yhteisöstä) sekä ekologisesti tuhoavaa käyttäytymistä (Hirvi 2006b, 15).

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan ihminen ja luonto kulkevat käsi kädessä. Moderni länsimainen yhteiskunta taas jaottelee dualistisesti ihmisen ja luonnon toisistaan erillisiksi ja eriarvoisiksi. (Salonen 2005, 22, 32.) Ihminen on aikojen saatossa määritellyt itsensä aina vain korkeammaksi suhteessa luontoon ja luontokappaleisiin, mikä on johtanut siihen, että luonto ja luontokappaleet tuntuvat yhä kaukaisemmilta ja irrallisemmilta ihmiseen nähden. Se mikä koetaan itsestä irrallisena ja kaukaiselta, on helpompi riistää ja kohdella huonosti. (Salonen 2006, 49.)

Länsimainen moderni yhteiskunta on kilpailu- ja suorittamispainotteinen, mikä johtaa siihen, että ihmisarvo määritellään suorituksen, hyödyllisyyden, tehokkuuden ja pärjäämisen kautta (Salonen 2005, 75). Tämä taas johtaa sairaalloiseen tilanteeseen. Moderni yhteiskunta pitää itseään parempana kuin muita ja samalla pakottaa muut kansat samaan yhteiskunnalliseen kaavaan. Seuraamukset ovat katastrofaaliset, kun tietoisuuden vääristymät johtavat kokonaisten kansojen sairastumiseen. Tämä merkitsee si-

tä, että omat arvot ja juuret korvataan annetuilla, ja kansa muuttuu toisen käytössä olevaksi välineeksi. (Heiskanen 2006a, 161–162.) Ihminen on todennäköisesti tyytyväisin silloin, kun hänen elämänsä on tasapainossa oman arvomaailman, odotusten ja tavoitteiden kanssa. Eettinen arvomaailma vaikuttaa merkittävästi ihmisen jaksamiseen. Eettisen arvomaailman tarkasteleminen on erittäin tärkeää itse kunkin kohdalla. Ristiriitaiset tilanteet syntyvät, kun oman arvomaailman vastakohtana on taloudellinen hyöty ja tehokkuus. (Salonen 2005, 130–133.)

Länsimainen maailmankuva on järjestynyt alistavien sosiaalisten suhteiden pohjalta. Todellisuutta rakentavat rajat, viitekehykset, tilat, keskukset, vaikenemiset ja tabut. (Heiskanen 2006b, 177.) Ihmisiin vaikuttaa myös paljon enemmän muiden tekemiset kuin ajatellaankaan. Ihmiset luulevat tekevänsä itsenäisiä päätöksiä ja valintoja, vaikka todellisuus on usein toinen. Sosiaaliset siteet ovat vaikutuksiltaan voimakkaita. (Salonen 2010, 120.) Tasapainon ongelmat löytyvät myös vahvasti naisten ja miesten välisissä traumatisoituneissa ja vinoutuneissa suhteissa (Heiskanen 2006b, 177).

Länsimainen yhteiskunta on yksilökeskeinen ja tukee oman edun tavoittelua. Sen tärkeimpien arvojen joukossa ei valitettavasti löydy seuraavia asioita: jakaminen, toisen ihmisen kunnioittaminen, empatiakyky, solidaarisuus ja yhteisen hyvän arvostaminen. Ekopsykologia irtisanoutuu kaikesta väkivallan ilmentymistä, joita voidaan havaita yhteiskunnan vallankäytössä ja autoritäärisyydessä. Ekopsykologiassa kartetaan sellaisia arvoja, kuten ahneus, itsekeskeisyys, tehokkuus, kiire, omaneduntavoittelu, kilpailu ja tunnekylmyys. (Salonen 2005, 176, 187.)

Nyky-yhteiskunnassa kaikkea on saatava enemmän ja kaikki tapahtuu hurjalla vauhdilla. Jatkuvan kasvun malli on tapahtunut moraalittomasti muun muassa luonnon kustannuksella. Luontoa hyödynnetään resurssina miltei rajattomasti ja samalla sinne heitetään suuria määriä jätettä ja saasteita. Ihmiset ovat usein hyvin epäjohdonmukaisia ympäristökäyttäytymisen suhteen. Ympäristötekojen kanssa kilpailevat tekijät, jotka ovat lähempänä ihmisen sen hetkistä hyvinvointia. Näitä ovat muun muassa taloudelliset tekijät, mukavuudenhalu ja helppous. Toiminta rajoittuu tekijöihin, jotka aiheuttavat välittömän positiivisen reaktion. Ihminen on erittäin hyvä vähättelemään omaa vastuutaan, jolloin hän voi säilyttää myönteisen minäkuvan. Tällainen haurastuttaa kuitenkin oman minän arvostusta ja ihminen tietää sisimmässään toimivansa väärin niin itseään kohtaan kuin maailmaa kohtaan. Ihmistä voidaan herätellä tasapainoisempaan ympäristökäyttäytymiseen ekopsykologian menetelmien avulla. Menetelmien osana voidaan käyttää ympäristökasvatusta, mikä tähtää ympäristökäyttäytymisen muutokseen ja elinikäiseen ympäristövastuullisuuteen. Ympäristökasvatukseen kuuluu sellaiset osatekijät, kuin herkkyyys, seikkailu, tietoa ja taitoa, arvokasvatusta ja osallistumista. (Salonen 2005, 35, 185–186, 191, 204–205.)

4.3 Luontoympäristön elvyttävä vaikutus ja arvostetuimmat ominaisuudet luonnossa

Ekopsykologisiin menetelmiin sopii parhaiten luontoympäristö, jossa on monipuolisesti erilaisia elementtejä (Salonen 2010, 85). Menetelmiä voidaan toteuttaa myös sisätiloissa silloin, kun luontoympäristön käyttö ei ole mahdollista. Elementit sisätiloissa voivat olla esimerkiksi kasveja, luontokuvia ja luonnon ääniä. Luonnonmateriaalit sisätiloissa toimivat vertauskuvina ja samaistumiskohteina, ja ne tuovat viestin ainutkertaisuudesta. Elpymisen kokemus voi olla mielikuvana samanlainen kuin konkreettinen luontokokemus. (Salonen 2005, 95–96.)

Luontoympäristö vaikuttaa myönteisesti ja elvyttää sekä psyykkisesti että fyysisesti. Usein vaikutukset saattavat olla nopeita ja sellaisia, ettemme edes niitä tiedosta. Elvyttävyys vahvistaa, selkiinnyttää, virkistää, rauhoittaa ja rentouttaa. Luontoympäristön myönteiset vaikutukset voivat olla seuraavia: henkilön itsetunto voi kohentua, hän voi löytää uuden näkökulman asioihin, arvomaailma voi muuttua tai vahvistua, mieliala voi kohentua, jaksaminen voi lisääntyä, stressitila voi helpottua sekä psyykinen kuorma voi vähentyä. Luontoympäristö vaikuttaa myös esimerkiksi kehon hallintaan ja tarjoaa puitteet harjoittaa motorisia ominaisuuksia (Salonen 2010, 43, 61, 104).

Kaikki luontoympäristön ominaisuudet eivät ole välttämättä elvyttäviä ja kaikki ihmiset eivät koe samoja ominaisuuksia elvyttäviksi. Luontoympäristön elvyttäviä ominaisuuksia voidaan kuitenkin haarukoida sen mukaan, miten keskimääräisesti ihmiset kokevat niiden miellyttävyyttä. Luontokokemukset voivat olla kielteisiä esimerkiksi silloin, kun luontoympäristö on saastunut tai pilaantunut, on menetetty luontomielipaikka tai havaitaan paikallisesti globaaleja ongelmia, esimerkiksi ilmastonmuutoksen vaikutuksia. (Salonen 2010, 63, 112.) Elvyttävissä harjoitteissa valitaan mielellään harjoitteiden toteutuspaikat elvyttävien elementtien ominaisuuksien mukaan. Ekopsykologiset harjoitteet voivat olla myös tiedostamisharjoitteita, joissa voidaan käyttää meluisia ja tuhottuja paikkoja hyväksi. Tiedostamisharjoitteissa halutaan ennen kaikkea herätellä ihmisiä käyttäytymään ja toimimaan viisaasti. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

Tietyt luontoympäristön elvyttävät ominaisuudet voidaan kokea tiettyinä hetkinä ja elämäntilanteissa erityisen vetovoimaisina. Esimerkiksi henkिलöllä voi olla elämäntilanne, jossa hän on työnsä puolesta jatkuvasti esillä ja arvioitavana. Hän saattaa tällöin aika ajoin kaivata paikkaa, jossa saa olla piilossa ja rauhassa. Luontoympäristöstä hän voi kokea suojaisan metsän tällaiseksi piilopaikaksi. Tunnetta siitä, että metsä on erityisen suojaa-va, voi herättää esimerkiksi suuret vanhat puut ja kallio, jotka voivat edustaa hänelle pysyvyyttä ja turvaa. Rakennetulla ympäristöllä ei saada niin hyvin tunnetta tilasta ja vapaudesta kuin luonto mahdollistaa. (Salonen 2010, 66–67.)

Luontoympäristössä arvostetuimpia elementtejä ovat ulkoilu- ja liikuntamahdollisuudet sekä esteettiset elämykset. Muita arvostettuja elementtejä ovat rauha, hiljaisuus, tuoksut ja luonnon äänet. (Salonen 2010, 67–68.) Miellyttävässä maisemassa ominaisuuksina on jäsenyisyys, monimut-

kaisuus, salaperäisyys ja luettavuus. Tärkeitä luontoelementtejä ovat vesi, tuuli, näköalat, pimeys, kalliot ja eläimet. (Salonen 2005, 83–86.) Kirsi Salosen (2005, 69–70) mukaan luontomaisemasta haetaan yleensä seuraavia ominaisuuksia:

- Näkymä ei ole liian yksinkertainen tai monimutkainen
- Maisemalla on jokin muoto ja rakenne
- Näkymässä on jokin kiintopiste tai alue, jonon huomio kiinnittyy
- Näkymällä on syvyyttä siten, että maiseman sisään voi mennä
- Maan pintarakenne on tasalaatuinen tehden etenemisen ja liikkumisen mahdolliseksi
- Näkymää peittää jokin osatekijä (esimerkiksi joenmutka tai mäki), mikä tekee näkymästä hieman mysteerisen tuntuiseksi
- Uhkatekijöitä (muun muassa jyrkänteet tai myrskyt) ei ole näkyvissä tai odotettavissa ja
- Näkymän pääasiallinen sisältö on vesi ja kasvillisuus

Ekopsykologisissa menetelmissä voidaan käyttää hyväksi myös ihmisten havaitsemia voimapaikkoja luonnossa. Voimapaikat ilmenevät luonnossa monin eri tavoin. Tällaisia merkkejä voi olla esimerkiksi suuret oudot kivet, omituisen paljaat ympyrät metsässä, ympyränmuotoinen aukio, jota reunustaa puut tai kivet, syvät onkalot, luolat, hiidenkirnut, kuppikivet, isojen ja vanhojen puiden rykelmä, lähteet sekä erityisen kauniit järvimaisemat. (Wahlström 2006b, 56.) Kuva 1 on esimerkki paikasta, joka on luonnossa esiintyvä voimapaikka.



Kuva 1. Jättiläisen valtaistuin Uudenkaupungin Hakametsässä on voimapaikka luonnon keskellä. Hiidenkirnu on syntynyt jääkauden aikana.

4.4 Ekopsykologian vaikutustavat

Luontoympäristöllä on tervehdyttävä ja elvyttävä vaikutuksensa, mutta jotta saadaan vaikuttavimpia ja nopeampia tuloksia, on hyvä ottaa käyttöön luontomenetelmiä vahvistamaan elvyttävää vaikutusta. Toisinaan tar-

vitaan luontomenetelmiä edesauttamaan elvyttäviä vaikutuksia, pysähtymistä, elämänrytmin rauhoittamista ja palauttaaksemme yhteisöllisyyden. Ihminen ei aina huomaa itse omaa pahoinvointiaan ja kuormitustaan. Eri-tyistapauksissa, kuten psykologisissa ongelmissa, kriisissä, häiriössä tai sairaudessa, voidaan auttaa luontomenetelmien kautta tilanteen purkua. Luontomenetelmässä luontoelementti tai luontoympäristö on tietoisesti ja tavoitteellisesti mukana kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessissa. Luontomenetelmän tarkoituksena on helpottaa, vahvistaa ja nopeuttaa terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita. Siinä tavoitellaan ennen kaikkea rauhallisuutta, ajan kulun hidastumista, leppoistumista ja rentoutumista sekä tasapainoa. (Salonen 2010, 71–77.)

Ekopsykologisissa harjoitteissa luovuus kehittyy, tunteet avartuvat, keho-tuntemus kehittyy, itsetunto syvenee, sosiaalinen vuorovaikutus paranee, ilon tunteita alkaa esiintyä masentuneilla, oman luontosuhteen tunnistaminen syvenee, maailmakuva avartuu, ympäristövastuullisuus kohentuu sekä herkkyys syvenee (Walhström 2006a, 83). Ekopsykologian avulla saavutetaan ennen kaikkea emotionaalisia luontokokemuksia. Nämä ovat äärimmäisen tärkeitä alkuperäisen luontosuhteen palauttamisessa ja ovat myös avain viime kädessä ympäristövastuulliseen käyttäytymiseen. Ekopsykologia antaa kokonaisvaltaisen näkemyksen ja kokemuksen siitä miten ihminen voi olla osa luontoa tasapainoisesti. Vuorovaikutus syventää ymmärrystä, kokemusta ja moraalialia. Ekopsykologinen lähestymistapa on rajoja rikkova. Se ei tyydy totuttuihin näkemyksiin psyyken, itsen, tajunnantilojen, mielen, kehon ja luonnon välillä. Ekopsykologian mukaan liialliset rajat estävät tai tekevät vaikeaksi luontoyhteyksikokemukset, joten rajojen asettamisella ei ole tässä kohtaa hyviä seurauksia. (Salonen 2005, 15, 27, 36, 51.)

Ekopsykologia lähtee siitä ajatuksesta, että ihminen on lakannut aistimasta luontoa, koska aistit ovat tukahtuneet. Aistihavaintojen herkistäminen alkaa siitä, että ollaan läsnä, havaitaan asiat suhteessa toisiinsa, havaitaan mielen joustavuutta visualisoida luonnon elementeistä tuttuja malleja ja kuvioita, koetaan syvyys ja uudelleen ymmärtäminen sekä koetaan kuvitteellista ajattelun taitoa. Ekopsykologisten menetelmien avulla tapahtuu seuraavat prosessit: lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, paikan tai maiseman ulottuvaisuuden ja yhtenäisyyden tuntu sekä ympäristön sopivuus itselle (Salonen 2005, 55, 152–153).

Lumoutuminen tapahtuu irtipäästämisestä kautta. Lumoutuminen on ennen kaikkea tajunnantila, jossa tarkkaavuus kiinnittyy tahattomasti johonkin kiinnostavaan kohteeseen. Lumoutumisen voi saavuttaa esimerkiksi meditaation ja rentoutumisen kautta. Luonnonympäristössä on monenlaisia paikkoja, jotka voivat saada aikaan lumoutumisen kokemuksen. Myös tapahtuma itsessään voi aiheuttaa lumoutumisen. Lumoutumiseen liittyvä rytmi tai liike tulee olla hidas ja hiljainen. (Salonen 2005, 55, 66–67.)

Elpyminen voi syntyä niin sanotusti jatkuvuuden kokemuksena, jolloin koetaan, että mennään ikään kuin kokonaan toiseen maailmaan. Tämä tarkoittaa sitä, että paikan ja henkilön rajat hälvänevät ja sulautuminen toisiinsa mahdollistuu. Elvyttävyyden kokemus voi syntyä myös yhteensopi-

vuoden kautta. Tällöin henkilön odotukset ja tavoitteet ovat yhdensuuntaisia ympäristön kanssa ja silloin syntyy tunne siitä, että ympäristö sopii itselleen. Mahdollisuus elpymiseen syntyy myös arjesta irtautumisen kautta, jolloin päästään irti kiireestä, häiriöistä ja vaatimuksista. Arjesta irtautuminen voi tapahtua paikan vaihtamisen kautta tai mielikuvien tasolla. (Salonen 2005, 67–68.)

Luontokokemukseen liittyy myönteinen irrationaalisuus ja vapaa energia, jotka tasapainottavat, selkiyttävät ja virkistävät. Yksi tärkeimmistä ekopsykologian anneista on kokemuksellisuus tässä hetkessä, mikä tarkoittaa sitä, että vapaudutaan tietämisestä ja ymmärtämisestä ja nautitaan olemisesta. Olemisen kokemuksessa tärkeintä on riittävyden ja hyväksynnän tunne, mikä ei vaadi onnistumista, suorittamista tai tekemistä. Olemisen kokemuksen kautta löytyy tasapaino itsensä kanssa, mutta se vaatii myös tasapainon löytämisen ympäristön kanssa. Tätä kautta oma hyvinvointi lisääntyy ja toiminta muuttuu ympäristöystävällisemmäksi. (Salonen 2005, 55, 61–63.) Myönteisen olemisen kokemuksen kautta voidaan tuntea myötätuntoa itseä kohtaan. Kun tämä on mahdollistunut, voidaan tuntea myötätuntoa myös muita kohtaan. (Salonen 2010, 73.)

Ekopsykologiset harjoitukset ovat yleensä hyvinkin yksinkertaisia, mutta niiden vaikutus kulkee läpi koko kehon, mielen ja hengen (Wahlström 2006a, 87). Toisaalta, kuten missä tahansa terapiassa, myöskään ekopsykologisissa harjoitteissa, ei voida etukäteen luvata lopputulosta varmaksi. Kaikki asiat eivät vain toimi kaikilla tai niiden toteutusaika ja -paikka voi olla väärä. (Vadén 2006, 97.) Lisäksi elpymisen kokemuksen voi esimerkiksi tuhota yksittäinenkin häiriötekijä, kuten melu. Luontokokemuksen elvyttävyyden voi myös tuhota siten, että kokemuksen täyttää suorittamisella ja tehokkuuden ja kilpailun elementeillä (Salonen 2005, 68–69, 133).

4.5 Omatoimiset ja ohjatut ekopsykologiset harjoitteet

Kuka tahansa voi tutustua ekopsykologian menetelmiin lukemalla menetelmistä teoriassa, mutta niihin voi syventyä vain osallistumalla itse konkreettisesti harjoituksiin. Yleensä kaikki luonnossa tehtävät perusharjoitukset alkavat seuraavasti: mene luonnossa sellaisen kohteen luokse, joka miellyttää sinua. Kukin itse voi ottaa käyttöön seuraavia keinoja, joiden avulla voidaan löytää konkreettisia muutosmahdollisuuksia. Ensimmäisenä tulisi miettiä ja tarkistaa oma suhtautumistapaa erilaisiin arvoihin, tarpeisiin ja odotuksiin ja miettiä niiden välistä tasapainoa vaatimuksiin, olosuhteisiin ja mahdollisuuksiin. Toiseksi tulisi miettiä mitä haluaa tavoitella ja sen jälkeen tunnistaa oma vastuullisuus asiassa. Kolmanneksi kannattaa kokeilla olemisen kokemusta, mikä tähtää psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Olemisen kokemisessa voidaan painottaa ensin voimavarojen ja riittävyden kokemista ja seuraavassa vaiheessa muutokseen pääsemistä. (Salonen 2005, 135–139, 148.)

Luonto kuuluu kaikille, ja me elämme jatkuvassa luontoyhteydessä esimerkiksi hengityksen ja ruoan suhteen. Ekopsykologisten harjoitteiden vetäminen sopii kaikille, jotka haluavat vetää harjoitteita puhtaasti luon-

tosuhteen vahvistamisen ulottuvuuden kautta. Mikäli tarkoitus on tehdä kuntoutusta tai psykiatrista kuntoutusta, on hyvä, että vetäjänä on ammatti-ihminen, joka tuntee psyykkistä problematiikkaa ja osaa suhteuttaa ongelmat elämäntilanteisiin ja problematiikkaan. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

Tärkeintä luontoharjoitteiden ja riittien ohjaamisessa on tiedostaa vastuu mitä tekee ja käyttää omaa harkintaansa viisaasti. Kun ohjaa luontoon perustuvia harjoitteita, niissä olisi hyvä olla oma kutsumus pohjalla. Lisäksi luontoharjoitteiden ohjaajalla pitäisi olla luontainen kiinnostus ja karisma sekä kyky ohjata ja johdattaa ihmisiä. Harjoitteita ohjattaessa, tärkeää on etukäteissuunnitelma paikasta, missä harjoitteet tehdään, eli pitää tuntee ympäristö. Lisäksi pitää tietää miten harjoitteet etenevät, ja ohjaajan ulosanti tulee olla selkeää, jotta ohjattavat tietävät mitä tapahtuu. Kaiken kaikkiaan ryhmän ohjaajan tiedot ja taidot vaikuttavat ryhmän kokemuksellisuuteen ja siihen miten paljon ryhmän jäsenillä on mahdollista saada ohjauksesta irti. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

Ekopsykologisissa menetelmissä on tärkeää luoda turvalliset puitteet. Luontoympäristössä toimiessa tulee huolehtia muun muassa siitä, että kukaan ei eksy. Henkilöt tulee ohjeistaa ennen menetelmien käyttöönottoa. Ohjeistuksessa voidaan antaa harjoituksen kesto aika. Mikäli kello jätetään huomioimatta kokonaan, on hyvä sopia jokin signaali paluumerkkinä sovittoon paikkaan. Oheistuksen tulee olla tarpeeksi väljä ja avoin, jotta henkilöitä ei ohjata liiaksi tietoiseen ajatteluun. (Salonen 2005, 104.)

4.6 Green Care osana ekopsykologian menetelmiä

Green Care -toiminta pohjautuu ekopsykologiaan (Green Care Finland n.d.). Green Care voidaan nähdä ennen kaikkea yritystoiminnan tulonlähteenä ja toimeentulomahdollisuutena (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014). Käsite, Green Care, auttaa jäsentämään ja ymmärtämään aihetta laajemmin ja saamaan sitä tavoitteellisesti yleiseen tietoisuuteen (Soini, Ilmarinen & Yli-Viikari 2011, 320).

Green Care -toiminnassa käytetään useita menetelmiä ja sen tarkoituksena on edistää ihmisten hyvinvointia ja laatua. Toiminta perustuu luonto- ja eläinlähöisiin menetelmiin, jotka sijoittuvat yleensä luonnonympäristöön tai maatilalle. Tarvittaessa Green Care -toiminta voi sijoittua kaupunki- ja laitospäristöön. Tällaisissa paikoissa käytetään ennen kaikkea luonnon elementtejä hyväksi. Green Care -toiminta voi sisältää esimerkiksi erilaisia sosiaali-, terveys-, kuntoutus-, virkistys-, hyvinvointi-, matkailu- ja kasvatustalveluja. (Green Care Finland n.d.)

Tulevaisuusorganisaationa Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra pitää Green Care -ajattelua merkittävänä asiana. Sitra edistää osaltaan uusia mahdollisuuksia kestävään hyvinvointiin tähtäävään liiketoimintaan. (Sitra n.d.) Luonto, teknologia sekä sosiaalisen ja kulttuurisen ulottuvuuden erilaiset kombinaatiot nousevat selvästi esiin, kun tarkastellaan trendejä ja megatrendejä, havainnoidaan etnografisesti, ja työskennellään tulevai-

suusverstastyöskentelyssä. Tärkeimpänä nähdään ennen kaikkea erilaisten rajapitojen kohtaaminen, jossa voidaan hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia. (Heikkilä & Kirveenummi 2013.)

Mietittäessä matkailuun Green Care soveltuisi parhaiten, niin tällaisia matkailun osa-alueita voisi olla luonto-, kulttuuri-, perinne- ja maaseutu-, seikkailu-, hyvinvointi- ja terveysturmatkailu. Vaikka matkailusta usein ajatellaan, että siinä on tavoitteellaan elämyksiä, niin se voi olla yhtä hyvin myös terapian tai kasvatuksen välinekin. (Borg, Kivi & Partti 2002, 62–65, 75.) Luontomatkailemalla tullaan myös väistämättä sen keskeisen perusedellytyksen oivaltamiseen, eli luontosuhteen ymmärtämiseen ja pohtimiseen (Hemmi 2005, 319). Entä millaiseen kuntoutukseen Green Care soveltuisi, niin tällaisia voisi olla esimerkiksi eläinterapia (esimerkiksi ratsastusterapia), sosiaalipedagoginen toiminta, puutarhaterapia ja maatilaterapia. Jos ajatellaan millaiseen sosiaalipalveluun Green Care soveltuisi, niin tällaisia voisi olla esimerkiksi vanhustenpalvelu, mielenterveys-, päihde- ja vammaishuolto, lastensuojelu ja vajaakuntoisten työllistäminen. Entä millaiseen kasvatus- ja opetuspalveluun Green Care soveltuisi, niin tällaisia voisi olla esimerkiksi päiväkotitoiminta, leirikoulu- sekä lasten ja nuorten lomatoiminta. (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveenummi, Kivinen, Partanen, Rantamäki-Lahtinen & Soini 2009, 32.)

Green Care -menetelmiä voitaisiin hyödyntää myös äänimaisemien ja musiikin näkökulmasta. Koko Suomi voisi olla vahvaa Green Care -aluetta. Suomessa on nimittäin merkittävästi hiljaisempia alueita kuin esimerkiksi Keski-Euroopassa. Tämä luonnonrauhan mahdollisuus on yksi iso vahvuutemme. Eikä meidän siksi tarvitse välttämättä tarjota monia aktiviteetteja. Luonnonäänimaisema ja niiden hoitava vaikutus voi olla hyvä tulonlähde, kun ymmärretään rytmisen lääketieteen ja elimistön rytmikka. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

Musiikki luo mielikuvia ja se koskettaa ihmistä sisältä. Musiikki voi myös palauttaa muistoja. Luonnon ääniä voi jäljitellä soittimilla, mutta myös luonnonelementtien avulla voidaan soittaa. Esimerkiksi kävyistä ja kivistä lähtee hienoja ääniä. Käpyä voi soittaa myös vaikka lehtinipun kanssa. Kepeistä saa tehtyä esimerkiksi guiron, kun keppeihin tekee muutamia viiltoja tai lovia. Myös keho-soittimella voi soittaa. Ääni värähtelee ja värähtely taas vaikuttaa aineeseen. Ääni värähtelee kehon eriosissa eritavalta. Rentouttavan olon, onnistumisen tunteen ja yhteenkuuluvaisuuden tunteen saa helposti aikaiseksi, kun keho-soittimia soitetaan ryhmässä. Oman kehon liike ja itse kokeminen on tärkeää keho-soittamisessa. Kehosoittamista ja luontosoittamista voi tehdä myös pimeässä, jolloin se on ihan erillinen aistikokemus. (Romppanen, luento 26.5.2014.)

5 EKOLOGINEN PERINNETIETO LUONTOYHTEYDEN SAAVUTTAMISESSA

Mielenkiintoista on pohtia, millainen merkitys on aineettomalla kulttuuriperinnöllä luontoyhteyden saavuttamisessa. Kiehtovaa on myös ajatus siitä, miten kokemuksellinen ja ajatuksellinen perinnetieto- ja taito sekä käy-

tänteet ja uskomukset ovat periytyneet sukupolvelta toiselle ja miten paljon niistä vielä tänä päivänä on tietoa jäljelle. Tarkastella voidaan myös hyvin tässä kohtaa sitä, millainen merkitys on ihmisten ja muiden eliöiden vuorovaikutussuhteella. Luontosuhde saa näiden ajatusmaailmojen kautta kiehtovan aspektin.

5.1 Ekologinen perinnetieto käsitteenä

Ekologinen perinnetieto on osa ekopsykologiaa, jossa kysymys on juurille palaamisesta. Ekologisen perinnetiedon periaatteina ovat holistisuus, vastavuoroisuus ja verkostoituneisuus. Se on kulttuurin kierrätystä, jonka tavoitteena on reilu, tasa-arvoinen ja etnisesti moniarvoinen maailma. Siinä etsitään viisaita menettelytapoja omasta vanhasta pyyntikulttuurista ja muista maailman alkuperäiskulttuureista. Ekologisen perinnetiedon mukaan sairaus ja ongelmat ovat lähtöisin häiriintyneestä voimien tasapainosta. Kulttuurisesti vakiintuneiden tapojen ja rituaalien kautta voidaan tutkia ja toteuttaa voimien tasapainoon liittyviä käytänteitä. (Heiskanen 2006c, 29–37.)

Perinne-ekologiassa on kaksi hyvin kiinnostavaa näkökohtaa: kiintymys- ja huolenpitomalli yhdessä keskinäisriippuvaisuuden ymmärtämisen kanssa sekä tietoisuus omasta tietämättömyydestä, joka tekee varovaiseksi. Perinne-ekologiassa lähdetään siitä ajatuksesta, että kaikilla on sielu tai jokinlainen psyykinen. Tätä ajatusta tukevat esimerkiksi uusimmat kasvitutkimukset, joiden perusteella kasvit oppivat ja lähettävät muun muassa akustisia signaaleja toisilleen. Mielenkiintoinen kysymys on se, miten voimme olla toisten lajien sielujen kanssa vuorovaikutuksessa. Perinne-ekologialla voisi olla myös tähän annettavaa. Voimme yrittää aistia toista lajia menemällä samalle aallonpituudelle. Tämä voi tapahtua esimerkiksi syvässä hiljaisuudessa, pitkien paastojen kautta tai esimerkiksi unien kautta. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

Perinne-ekologialla on annettavanaan aidosti paljon kiinnostavaa tietoutta ihmisten ja muiden lajien suhteista, jolloin meidän nykypäivän tietous rikastuu tällaisesta historiatiedosta. On tärkeää tietää myös ajatuksen ja kokemuksellisen evoluutio: mitä on opittu menneistä sekä mitä menneet polvet ovat nähneet, kuulleet, havainneet ja oppineet. Jos näitä ei tunneta, nykypäivän ihminen kadottaa paljon oleellista tietoutta. Vanhat uskomukset voivat vahvistaa nykypäivän ihmisen luontoyhteyttä myös siinä mielessä, että huomataan muiden lajien arvokkuus. Samalla huomataan, että muilta lajeilta voidaan oppia, ja että ihmiset ovat riippuvaisia muista lajeista. Muut lajit eivät ole vain biologisesti kiinnostavia, vaan myös kulttuurisesti kiinnostavia. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

5.2 Ekologisen perinnetiedon mukaiset menetelmät

Voimien tasapainon häiriintyminen aiheuttaa sairauksia ja muita ongelmia. Tasapaino voidaan onneksi kuitenkin palauttaa käyttämällä perinteisiä menetelmiä, joihin sisältyy syntyjen tunteminen, lahjan antaminen, hiljen-

tyminen, kuunteleminen syventyneenä, unien tutkiminen, kärsivällinen asioihin paneutuminen sekä mielikuvitusta vahvistavat tarinat ja kertomukset. Kirsi Salosen mukaan tasapainojärjestelmään voidaan vaikuttaa esimerkiksi luontoharjoitusten avulla (Heiskanen 2006c, 34–38).

Ekologisen perinnetiedon mukaan luontoyhteys on saavutettavissa esimerkiksi soittamisen, rytmin ja laulamisen keinoin. Luonto ja musiikki kuuluvat niin tiiviisti yhteen, ettei voida sanoa mistä musiikki alkaa tai mihin luonto loppuu. Rytmistö löytyy niin ihmisen elimistöstä kuin ympäröivästä luonnosta. Luonnon ja ihmisen rytmi liittyvät muun muassa vuorokausirytmiiin, vuodenaikojen vaihteluihin ja värähtelytaajuuksiin. Rytmistö peittyä valitettavasti nykypäivänä teollisten laitteiden ja mekaniikan aiheuttaman huminan ja melun alle. Ja melulla on tunnetusti paljon haitallisia vaikutuksia, kuten sen aiheuttamat unihäiriöt, oppimisvaikeudet ja verenpaineen nousu. Meidän tulisi sen vuoksi olla hyvin tietoisia äänen ja rytmin merkityksestä ja huomioida se nykyisessä elämäntavassamme. Kehoa ja mieltä voidaan hoitaa ja eheyttää laulun ja luonnonäänien avulla kohtaamalla luontaiset rytmit. (Heiskanen 2006a, 143, 167–170.)

Kommunikoinnissa ääni on äärimmäisen tärkeä, niin ihmisillä kuin eläimilläkin. Se on tärkeää lajien sisällä, mutta myös lajien välilläkin. Eri eläinlajeilla on dokumentoitu suhteellisen laajasti bioseismistä viestintää. Seismistä viestintää käytetään muun muassa pitkien välimatkojen viestinnässä, jossa maan värähtely välittää signaaleja. Ihminen voi hakeutua aistimaan maan värähtelyä esimerkiksi liikkumalla paljain jaloin (kuva 2). Musiikin avulla voidaan välittää helposti myös tietoa, taitoa ja kokemusta. (Heiskanen 2006a, 145, 148, 171.) Laulamalla voidaan elvyttää perinteistä luontosuhdetta (Heiskanen 2006c, 40). Laulua ja musiikkia voidaan pitää lahjana luonnolle ja luontokappaleille. Soittaminen on tärkeä erilaisten vuorovaikutustilanteiden säätelyissä ja se kuuluu vahvasti elämän siirtymätilanteisiin. Voimallinen laulaminen ja soittaminen antavat voimaa laulajalleen, mutta myös välittää syvällistä tietoa toisille lajeille. Voidaan puhua, että tällainen tila ikään kuin säteilee ulospäin. Onhan todettua, että esimerkiksi rentoutunut ja itseensä luottava erittää tietynlaista hajua pe-lokkaaseen verrattuna. (Heiskanen 2006a, 143, 148, 150–151.)



Kuva 2. Maan värähtelyn aistiminen tapahtuu parhaiten liikkumalla paljain jaloin.

6 RITUAALIT LUONTOYHTEYDEN SAAVUTTAMISESSA

Rituaalien kautta voidaan kunnioittaa pyhää. Samalla saadaan yhteys henkimaailmaan ja sen voimaan. Pyhyys ilmenee maisemassa monin tavoin ja sitä voidaan kunnioittaa erilaisilla rituaaleilla. Tämän päivän ihmisten on hyvä oppia kunnioittamaan uudelleen luonnon pyhyyttä, jolloin luonto ei ole pelkkä hyödyke, jota voi kohdella miten tahansa. Ihmisillä on mahdollisuus löytää kadonnut luontoyhteys kiitollisuuden ja vastavuoroisuuden kautta.

6.1 Rituaalit käsitteenä

Rituaalit ovat laajassa merkityksessä vakiintuneella määrättyllä tavalla toistuvia tapahtumia, joilla on rituaalinen merkitys osallistujilleen (Suomalainen Pakanalähetys ry, n.d.). Rituaalit ilmaisevat ihmisten välisiä, ihmisten ja luonnon välisiä, sekä ihmisten ja inhimillisen elämän ulkopuolella olevan maailman tai tuonpuoleisen välisiä suhteita (Tampereen yliopisto, n.d.). Rituaalin merkkejä ovat esimerkiksi erottautuminen arjesta, pukeutumista koskevat normit, normaalista poikkeavien efektien käyttö, poikkeavalla tavalla liikkuminen, seremoniamestarin olemassaolo ja tapahtuman erityinen paikka (Suomalainen Pakanalähetys ry, n.d.). Rituaalilla on ominaista säilyttävä ulottuvuus, vaikka toisaalta sillä on uudistava ja muutoksia aikaansaava elementtinsä. Rituaalissa on mukana aina luovuuden elementti, jonka kautta uudelleen luodaan arvoja. Ihmiset tarkastelevat näiden arvojen avulla todellisuuttaan. (Tampereen yliopisto, n.d.)

Rituaali vaikuttaa muistijäljen kautta osallistujan persoonallisuuteen ja käsitykseen omasta itsestään. Tämän vuoksi rituaali on vahva väline yksilön ja ihmisjoukon tajunnan muokkaamiseen. Rituaalit tulee tehdä oikein, jotta tietoisuus saa voimaa niiden suorittamisesta. (Suomalainen Pakanalähetys ry, n.d.) Rituaalien ja seremonioiden kautta päästään käsiksi voimaan ja samalla kunnioitetaan henkivoimia. Rituaalit ja seremoniat ovat ikiaikaisia shamanistisia harjoitusmuotoja, joiden kautta yhdistetään henkimaailma arkipäivän todellisuuteen. (Stevens & Stevens 2008, 240.)

6.1.1 Pyhän juurilla

Pyhä on sanana vakiintunut esihistoriallisena aikana suomen kieleen ja sillä on ollut hyvinkin tärkeä merkitys kielessämme. Pyhä on sanana sittemmin kristillistynyt vähitellen jo ennen ristiretkiä. (Anttonen 1996, 108, 122.) Pyhä -käsitettä voidaan määritellä monella tapaa, kuten henkinen, henkisyys, tuonpuoleisen aistiminen, näkymätön todellisuus, raja tai portti, liittyy toiseen todellisuuteen, ääretön tunnetila sekä kunnioitettavaa. Se on myös ei-uskonnollinen käsite, johon liittyy henkilökohtainen kokemus. (Vilkka, luento 23.4.2014.) Rajat ja niiden ylitykset antavat kulttuurille järjestyksen ja jatkuvuuden (Anttonen 1996, 95). Pyhyys on voinut tarkoittanut muinaisuudessa myös rajattomuutta, jossa kaikki sulaa yhteen ja erot hälvenee (Kailo 2006a, 265). Pyhyden voidaan ajatella tarkoittavan korkeampaa voimaa ja todellisuutta (Helander-Renvall 2007, 15).

Aikojen alussa pyhä on voinut olla esimerkiksi asia, esine, ilmiö, maa-alueen raja, merkkipaikka luonnossa, eläin, henkilö ja aika. Ajallisena käsitteenä pyhyys on ilmentynyt erityisesti auringon ja kuun kiertoliikkeen säännöllisyydessä ja niiden rajakohdissa. Merkittäviä ovat ajankohdallisesti auringon tasaukset ja seisaukset sekä aika, jolloin taivaankappaleiden liikkeiden rajat ovat kasvaneet täyteen. Pyhä sisältää arvon, arvon aiheuttaman käyttäytymisnormin ja normiin kohdistuvan sosiaalisen kontrollin. Pyhästä nousee myytit, symbolit sekä uskonnollis-rituaaliset ilmaisut, kuten laulut, tanssit ja näytelmät (Anttonen 1996, 93, 110, 128–129, 156.) Henkinen ulottuvuus kuuluu olennaisena osana terveeseen mieleen. Siihen liittyy pyhä, ja se nousee kokemuksesta kuuluu johonkin, ja se ilmenee toiminnallisesti rituaaleina. (Hirvi 2006a, 130–131.)

6.1.2 Pyhyys maisemassa

Suomalainen kansanusko on sisältänyt maailmankuvan, jonka maisemassa pyhyys ilmentyy eri tavoin (Pentikäinen & Miettinen 2006, 45). Paikannimet, jotka alkavat esimerkiksi pyhä -alulla, erottuvat ympäristöstä poikkeavuudellaan, ja niissä uskotaan asuvan erityinen haltija. Se miksi jotakin aluetta on nimetty pyhäksi, johtuu siitä, että on haluttu taata sen koskemattomuus. Pyhään paikkaan on liitetty yliluonnollinen voima ja vaara. (Anttonen 1996, 73, 111–112.) Maiseman ja maisemaelementin pyhyyttä on muistettu aikojen alussa perinteisten rituaalien mukaan. Esimerkiksi kunnioitusta voidaan osoittaa kuvan 3 osoittamalla tavalla. Maisemaelementin pyhyys on voinut ilmetä katsojalle silloin, kun katsoja on nöyrtynyt, avautunut sille sekä osannut katsoa sitä oikeasta näkökulmasta, valaistuksesta ja suunnasta käsin. Maisemaelementin pyhä piiri kattaa myös elementin ympäröivän maiseman (Pentikäinen & Miettinen 2006, 12, 98–99.)



Kuva 3. Maisemaelementin pyhyyttä voidaan kunnioittaa koristelemalla maisemaelementti esimerkiksi luonnosta saatavilla asioilla.

Kun yritetään hahmottaa miten maiseman pyhyys ilmenee, tulee kiinnittää huomiota erityisesti esimerkiksi itse kallioihin, kallioiden sijaintiin maastossa, kallioiden ihmiskasvoja muistuttaviin rakennepiirteisiin, kalliopiirroksiin ja –uurroksiin sekä kallioiden asemaan maailmankuvassa. Kallioiden asemaan maailmankuvassa voidaan ajatella liittyvän siihen, että niiden rakenne ja suunta on vertikaalisti ylöspäin (Pentikäinen & Miettinen 2006, 45, 95). Shamanistisessa maailmankuvassa esimerkiksi maailmassa on keskus ja se voi olla hyvinkin kallio (Korte 2007, 15). Myös poikkeuksellisen muodon omaavat kivet voivat olla maisemadominanteja. Itkosen (1948) mukaan erityisesti sellaiset kivet, joissa voidaan havaita ihmisen muotoa, ovat erityisen pyhiä. Tällaisia kutsutaan kivi-ihmisiksi. (Pentikäinen & Miettinen 2006, 95–96.) Kuvassa 4 on kivimuodostelma, jonka piirteet muistuttavat ihmiskasvojen rakennepiirteitä.



Kuva 4. Kivi-ihmisen pää sivusta katsoen. Tämä kivi-ihminen löytyy Salon kaupungin Pahkavuoren kaupunginosan Vuorenmäeltä lehtoalueen juurelta.

Suomen saamelaisten alkuperäiskulttuuri on monimuotoinen ja voimissaan oleva. Saamelaisten seita-kulttuurissa seidat ovat pyhiä palvontapaikkoja. Yleensä nämä ovat jollakin tavalla muusta ympäristöstä erottuvia poikkeuksellisia järkälemäisiä kiviä tai kivimuodostelmia ja niissä voi olla halkeamia, luolia tai koloja. Joissakin voidaan havaita ihmis- ja eläinhahmoja. Kiviseidat voivat olla myös kooltaan pieniä, jolloin niitä voidaan tarvittaessa kuljettaa mukana. Seidat voivat olla myös pyhäksi koettuja puita. (Pentikäinen & Miettinen 2006, 62, 71.)

Maiseman pyhä ilmentymä on metsä. Metsää on kunnioitettu aikojen alussa suuresti. Tämä siksi, että metsä ei ole kuulunut ihmiselle vaan haltijoille. Haltijat pitävät metsästä ja sen eläimistä huolta. Metsä -sana onkin aikojen alussa merkinnyt kaukaista, reunaa, äärtä sekä rajaa. Ja tämän rajan ylitykseen on tarvittu erilaisia rituaaleja, joilla on osoitettu kunnioitusta, ja

pyydetty lupa saapua metsään. Metsää on pidetty pelottavana, sillä sen uskottiin pystyvän lumoamaan ihmisen. Metsän lumotessa ihmisen, hän joutuu metsänpeittoon eli tuonpuoleiseen maailmaan. Pyhiä lehtoja on sijainnut pienillä kumpareilla, kivikkoisilla mäillä sekä kallioisilla jylhillä jyrkänteillä. Pyhissä lehdoissa saattoi olla myös lähde, lampi tai puro. Siellä on saattanut olla myös jokin merkittävä suurempi puu tai pensas tai sitten kivi, jolle on uhrattu. (Kovalainen & Seppo 1997, 34, 42, 56–58, 67.)

Maiseman pyhyys ilmenee myös yksittäisten puiden kautta. Erityisen pyhänä on pidetty suuria, merkittäviä ja voimallisia puita. Näitä on pidetty muun muassa maailmanpuina, maailmanpatsaina, jotka sijaitsivat maailman keskuksessa. Niiden on käsitetty ulottuvan taivaaseen asti, juurten samalla ylettyessä syvällä maahan. Tällaisia puita on pidetty välittäjinä maanalaisen, maanpäällisen ja taivaallisen välillä. Jokaisella talolla on ollut oma erityislaatuinen pyhä puunsa, joka on kuvastanut maailmanpuuta. Puulla on ollut oma haltijansa ja sitä kunnioitettiin uhraamalla, kumartamalla, kiertämällä puuta ympäri, polttamalla uhritulua ja nauttimalla sen juurilla ateria. Yksittäisistä puista Tapion pöytä erottuu myös pyhyydellään (kuva 5). Tapion pöytää on pidetty metsän alttarina. Se on muodoltaan matalana kasvava kataja tai kuusi alaspäin kääntyvine oksineen, ja latva on tasainen ja laakea. Erityisinä puina on pidetty myös karsikkopuita. Niitä on ollut tapana tehdä karsimalla puusta oksia tai kaivertamalla puunrunkoon merkintöjä. Karsikkopuu on tehty jonkin tapahtuman muistoksi tai paikan merkitsemiseksi. Sen avulla on kerrottu ensimmäisistä ja viimeisistä matkoista tai esimerkiksi hyvistä saaliista. (Kovalainen & Seppo 1997, 22, 64, 96, 110, 123.)



Kuva 5. Tapion pöytä.

Maiseman pyhä ilmentymä on myös suo. Suoalueita on pidetty puolimaailmana tai välitilana, jossa vesi ja maa kohtasivat. Sen erikoinen olemus on sekä elävien ja kuolleiden aluetta, jossa molemmat maailmat ovat yhtä aikaa olemassa. Soilla on voitu nähdä toisinaan virvatulia, eli metaanipurkauksia, jotka syntyvät orgaanisten yhdisteiden hajoamisesta. (Laurén 2006,

36–37.) Virvatulien on ajateltu palavan aarteiden päällä. Niiden on ajateltu olevan myös ihmisen viimeinen merkki tuonpuoleisesta. Virvatulien väri vaihtelee sinisestä keltaisen kautta vihertävään. Suosta ja lähteistä on saatu myös punaväriä, jonka on tulkittu kuvastavan verta, elämää ja tuonpuoleista. Väri on saatu rautapitoisista sideriittisaostumista ja sitä on käytetty muun muassa kalliomaalauksiin. (Lappalainen 2008, 86–90.)

Maiseman pyhydestä puhuttaessa ei voida olla puhumatta siihen liittyvistä hahmoista, kuten jumalista, haltioista ja maahisista. Maiseman pyhyys ilmenee nimittäin muun muassa niiden antamien merkkien kautta. Suomessa on aikojen saatossa ollut jumalia, jotka hallitsivat niin maata, vettä kuin ilmaa. Jumalana on pidetty ikään kuin luontoa itseään. Jumalat eivät kuitenkaan ole hallinneet ihmisiä. Ihmiset ovat antaneet lahjoja jumalilleen omasta tahdostaan ja palvoneet juhlimalla. Kunnioitus on ollut molemminpuolinen. Jumalilla ei ollut mitään erityisiä muotoja eikä heillä alun perin ollut edes sukupuolta. (Stalo 1995, 8-12.) Haltijauskon mukaan haltijat hallitsevat hengillään metsäaluetta, vettä, paikkoja, luontoelementtejä, luonnoneläviä (myös siis ihmisiä) ja rakennuksia. Haltijat ovat edustaneet ihmisille pysyvyyttä. Haltijausko on näyttäytynyt uskomuskertomusten ja rituaalien kautta ja samalla on välitetty tietoa yhteisön sisäisistä ja yhteisöjen välisistä rajoista, säännöistä ja käyttäytymisohjeista. (Hyry & ym. 1995, 38.) Maahiset ovat ilmestyneet monissa erilaisissa hahmoissa. Ne ovat asuneet maan alla ja siellä kaikki on väärinpäin kuin maan päällä. Maahiset rakastivat ennen kaikkea rauhaa, järjestystä ja siisteyttä. Jumalien, haltijoiden ja maahisten antamina merkkeinä on pidetty muun muassa ukkosta, revontulia, aamu- ja iltaruskon värejä, sateenkaarta, tuulta, Tapijon tuulihattuja eli tuulenpesiä, Tapijon hiuksia eli uusia versoja työntävä kantoa, Tapijon sammalta eli naavaa, Tapijon kämmentä eli onttoa koivun pötkelöä ja metsänlinnaa eli muurahaispesää (Stalo 1995, 16–78).

6.2 Rituaalit luontoyhteyden saavuttamisessa

Vuosituhansia vanhoja elämäntavan käytänteitä edustavat kulttuuriset tavat ja rituaalit, jotka liittyvät voimien tasapainon ja luonnollisen elinympäristön suhteeseen. Ne elävät edelleen monin paikoin. (Heiskanen 2006c, 34.) Rituaalit luovat ja ylläpitävät jatkuvuutta ja yhtenäisyyttä. Niiden avulla yhteisön jäsenet autetaan siirtymän tilasta toiseen. (Kailo 2006c, 213.) Rituaalien tarkoituksena on vahvistaa aidointa ja oikeinta minuutta. Lasten kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että heitä ei todellakaan muokata tänä hetkenä vallitsevaan sukupuolijärjestelmän mukaiseen rooliajatteluun. (Kailo 2006a, 258.)

Kaikkea tietoa ei ole saatavissa meidän omasta kansanperinteestä. Meillä ei ole esimerkiksi nykypäivänä tietoa siitä, onko meidän kansanperinteessä ollut tapana pitää nuorille aikuistumis- tai initiaatio-riittiä. Voimme kuitenkin päätellä, että sellainen on ollut, koska muillakin luonnonkansoilla on sellainen ollut. Niissä asioissa, joista meillä ei ole tietoa, voimme tukeutua muihin luonnonkansoihin. (Räsänen, haastattelu 27.5.2014.)

Suomen kansan riittejä voisi tutkia esimerkiksi erilaisten kansan arkistojen kautta, mutta näissä tulee huomioida se, että niitä tietoja on usein keränneet kirkonmiehet omista lähtökohdistaan. Toisaalta tietoa on löydettävissä silti niidenkin kautta, kun tietoa osaa tulkita oikein. Toisaalta kaikki tieto on kollektiivitajuntaa. Olemme yhtä isoa verkkoa, eli pääsemme sitä kautta yhteiseen kollektiiviseen tietoisuuteen. Luonto voi opettaa meitä palaamaan takaisin tällaiseen tilaan ja opettaa sitä kautta meille, miten on aikojen alussa tehty ja toimittu. Myöskään riittien luominen ei ole mitenkään mahdoton tai poissuljettu asia, joka voi tapahtua esimerkiksi kollektiivitajunnan kautta. Kalevalainen luontopolku voitaisiin toteuttaa myös kollektiivitietoisuuden kautta. Luontoriitit ovat isoja asioita siinä mielessä, että on aivan eri asia lukea kirjoista niistä kuin toteuttaa itse niitä. Kaikesta ei myöskään ole kirjoitettua materiaalia, vaan osa pitää oppia jonkun ihmisen läsnä ollessa. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

Riitin tekeminen lähtee ennen kaikkea ihmisestä itsestään ja siitä millainen tarve hänellä on. Riitteihin voi hakea asioita, jotka ovat itselle läheisiä. Riitin voi toki sitoa vuodenaikaisuuteen tai kuun kiertoon. Lisäksi on riittejä, joita haluaa omaan elämään, esimerkiksi oman iän mukaan (syntymäjuhla, lapsuudesta nuoruuteen juhla, nuoruudesta aikuisuuteen, ensimmäiset kuukautiset naisella juhla, avioliittoseremonia, lapsen saamisen juhla, vanhaksi tulemisen juhla). Esimerkiksi aboriginaalit viettävät juhlaa, kun he havaitsevat jotain uutta, eli he kokevat ihmisen kehityskulun olennaisena osana elämää. Eli kun ihminen viisastuu ja tekee jonkin ison ja merkittävän havainnon, hän ilmoittaa muille, että nyt hän on oppinut jotakin omassa elämässä ja haluaa, että sitä juhlitaan. Samalla tavalla myös me suomalaiset voisimme tuoda elämäämme tällaista riittiperinnettä, eli juhlistaa oman elämän isoja käännekohtia. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

Seremonioihin ja riitteihin vaikuttaa osaltaan meidän myyttiperinne (muun muassa maailmansynty -myytti, karhunsynty -myytti ja elämänpuu -myytti). Myytit eivät ole yksitulkintaisia, joten niitä varioimalla saa hyvän aineistopohjan seremonioihin ja riitteihin. Tarinat sisältävät myyttejä monella tasolla ja ne opettavat jokaiselle ikäkaudelle uusia asioita ja tulkintamahdollisuuksia. Kukin myyteistä kertoo ihmiselämän kaikista puolista (syntymä, seksuaalisuus/elämän voima ja kuolema) ja ne kertovat kaikista meistä. Kaikkien luonnonkansojen päärituaaliperinne keskittyy juuri näihin elementteihin. Nämä kaikki elementit tulevat mukaan yleensä jokaiseen riittiin jossakin mielessä. Myytit ovat kaikissa meissä, joten jokainen on oman elämänsä ja maailmankaikkeutensa keskipiste positiivisella tavalla. (Räsänen, haastattelu 27.5.2014.)

Rituaaleissa peruslähtökohta on se, että mennään tästä todellisuudesta niin sanottuun välitilaan, jossa ei ole niin paljon tuttua ja turvallista. Tästä päästään yhteisyyden tilaan, jossa voidaan tuntea yhteenkuuluvuutta käymällä sama asia muiden kanssa läpi. Samalla astutaan ikään kuin uuteen olomuotoon käymällä rituaali läpi. Seremonioihin ja rituaaleihin tuodaan jossain muodossa eri elementit (maa, ilma, vesi, tuli) mukaan. Luonnonuskonnoissa ne ovat itseisarvona pyhiä. Rituaaleissa voi olla tilanteen

ja tarpeen mukaan mukana myös esimerkiksi laulu ja soittaminen. (Räsänen, haastattelu 27.5.2014.)

Tässä kappaleessa syvennytään muinaissuomalaiseen riittiperinteeseen tarkemmin. Kiitollisuutta ja vastavuoroisuutta muinaissuomalaisten kansanperinteessämme ovat edustaneet haltioiden kiittäminen ja muistaminen, vahva usko veden, ilman, tulen ja maan väkeen sekä usko näiden voimiin ja energialatausten eheyttävään ja parantavaan voimaan. Lahjojen antaminen on kiitollisuutta ja vastavuoroisuutta. Lahjojen antamisen kautta on muun muassa siirretty tietoja ja arvoja eteenpäin ja se on ollut keino vahvistaa tietoisuutta meitä kaikkea yhdistävästä maailmanjärjestyksestä. Pentikäisen (1967) mukaan esimerkiksi vainajia on muistettu kansanperinteessämme muun muassa erilaisilla uhri- ja muistolahjoilla, ruoalla ja juomalla. (Kailo 2006a, 260–261, 250–251.) Kiitollisuutta ja kunnioitusta luontoa kohtaan on osoitettu muun muassa ottamalla lakki pois päästä, polvistumalla maahan, suutelemalla maata ja syleilemällä sitä. Tämän lisäksi luontoa on voitu vielä lepytellä useiden värssyjen ja loitsujen verran. Luonnosta löytyy aineksia sanavaraston kartuttamiseen, joiden avulla on voitu keskustella niin haltijoiden kuin jumalienkin kanssa. (Stalo 1995, 26–29.) Vettä ja veden henkeä on kunnioitettu kiittämällä esimerkiksi lähdettä tai kairoa ja ne on voitu koristella kukkasin (Wahlström 2006b, 19).

Suomalainen kansanperinne on sisältänyt luonnollisesti paljon loitsuja ja taikoja eri tilanteisiin. Loitsuista ja uskomuksista löytyy lisätietoja esimerkiksi Paula Havasteen Loitsu-kirjasta, Kalevalasta, Kantelettaresta ja Suomen kansan vanhoista runoista. Perinteisesti arjen askareita on tehty arvokkuudella sopivaisuussääntöjä noudattaen, sillä tuonpuoleinen väki seuraa hetki hetkeltä ihmisten tekemisiä. Hyväntapaisuudella, sopivilla tavoilla ja käytöksellä voidaan miellyttää tuonpuoleista väkeä. Kun haluaa miellyttää haltijoita ja tuonpuoleista väkeä, tulee lausua näille tervehdysloitsu. Tämän lisäksi on suotavaa kumartaa kohteliaasti joka suuntaan sekä antaa uhrijuoma tai -ruoka. Tärkeään toimeen voi kysyä apua puilta ja loitsua metsään. Vettä juodessa on hyvä muistaa olla nöyrä ja puhalttaa veden pintaan kolmesti, jotta veden vihat eivät osu itseesi. Näin tulee tehdä, kun juo vettä purosta, joesta, järvestä, lammesta tai lähteestä. Taikuuden suunnat ovat vastapäivään ja vasemmalla kädellä. Tuonpuoleinen väki nimittäin tekee asiat toisin kuin ihmiset. Näin ajatellen tuonpuoleista väkeä on lähestytty vasemmalta, on suunnattu vastapäivään ja vielä mahdollisesti takaperin. (Havaste 2007, 52–73, 77.)

Kansanperinteessämme erityisten luontokappaleiden avulla on voitu saavuttaa tiettyjä asetettuja tavoitteita. Tällaisia erityisiä väkirikkaita ja vaikutukseltaan tehokkaiksi luontokappaleiksi on mielletty esimerkiksi kuohuvasta koskesta kerätyt kivet, ukkosen särkemät polttopuut, paljon pihkaa sisältävät puut. Ajatuksena on, että samanlainen vaikutti samanlaiseen ja samanhenkinen samanhenkiseen. Pihkaantumista edistää esimerkiksi pihkaiset puut. (Kailo 2006a, 259.) Maaginen ympyrä ja kaikenlaiset kaaret (esimerkkinä kuva 6, sivu 26) ovat olleet tärkeitä suojaamaan pahoja voimia, kateutta ja pahaan silmää vastaan. Niitä on käytetty erityisesti elämänsä kaaremmen merkittävissä siirtymäkohdissa. (Kailo 2006c, 238.)



Kuva 6. Kaari metsässä.

7 SHAMANISMI LUONTOYHTEYDEN SAAVUTTAMISESSA

Opinnäytetyössä käsitellään shamanismia sen vuoksi, että se löytyy suomalaisten alkuperäisestä maailmankuvasta. Shamanius on perintömme, jonka olemme saaneet aikojen alussa esi-isiltämme. Omien luonnonläheisten juurien tunteminen on äärimmäisen tärkeää. Shamanius on elämäntapa, jossa luontoyhteys on läsnä jokaisena hetkenä. Kun ihmisen luontoyhteys on vahva, hän kunnioittaa luontoa ja luonnon olemassaoloa. Valtaosa ihmisistä elää nykyään itsekkäästi ja materialistisesti. Tällaisilla ihmisillä luontoyhteys on usein heikentynyt huomattavasti alkuperäisestä luontosuhteesta. Tämä johtaa lopulta siihen, että ihmiset tuhoavat oman elämisen mahdollisuudet tällä planeetalla.

Shamanius voi olla mukana jokaisella meidän tässä hetkessä elävien jokapäiväisessä elämässä, vaikka harva kykenee kuitenkaan suurshamaaniksi. Opinnäytetyössä käsitellään shamanismia myös sen vuoksi, että opinnäytetyön tekijä haluaa olla avaamassa tietä ajatusmaailmalle, jossa shamanius ei olisi enää tabu vaan elämäntapa. Shamanius ei ole ratkaisu kaikkeen, mutta sen kautta voi löytää ymmärryksen. Shamanius on vaihtoehtoinen maailmankuva, joka pyrkii tasapainoon ja harmoniaan.

7.1 Suomalaisen shamanismin hahmottaminen

Suomalaista tietäjälaitosta on edeltänyt shamaani-instituutio. Shamaani-instituutiosta tutkijat ovat jopa varsin yksimielisiä. Kun puhutaan suomalaisen shamanismin perinteistä, viitataan ennen kaikkea henkiseen perinteeseen. Shamanistiset mallit ovat ihmiskunnan arkaaista perintöä. Mallit ovat osa kulttuuria ja ne muuntuvat samoin kuin kulttuurin muutkin elementit. Henkisen kulttuurin muutokset ovat monisyisiä ja raskaita prosesseja. Mikäli kyseessä on keskeiset ja syvään juurtuneet arvot, asenteet ja uskomukset, vaativat ne hyvin laajamittaisia kulttuurikokonaisuuksien muutoksia uudistuakseen. (Siikala 1992, 14, 22, 24, 29.)

Tutkijat eivät pysty tarkastelemaan suomalaista shamanismia elävänä kulttuuri-ilmiönä vaan päätelmiä joudutaan tekemään folklorististen, arkeologisten ja kielellisten aineistojen perusteella. Nämä valaisevat kansanuskon historiaa. Kalevalan kaltainen perinne on arvokasta ja säilytettävää, sillä se vastaa kulttuurin perimmäisiin kysymyksiin. Sitä voidaan pitää luonteensa vuoksi rituaalirunoutena. Runot (niiden kieli ja keinosto) muodostaa muistin mekanismin. Kalevalamitta on ollut, niin muistiin painettavien tekstien koodi, kuin runoilijan ilmaisuväline, sekä sillä on vuosituhantinen historia. Runomitta säilyttää sanoman sanatarkasti. Tämän vuoksi voimme Kalevalan kaltaisen perinteen kautta syventyä omiin juuriimme. Runojen myyttisten mielikuvien ilmentymien kautta voidaan hahmottaa shamaanien maailmankuvaa ja muinaissuomalaisia juuria. (Siikala 1992, 20, 32–38.)

7.2 Shamanismin maailmankuva, maailman keskus ja maailman kerrokset

Shamanismi ei ole uskonto. Sitä voidaan ennemminkin pitää maailmankuvana hahmottaa todellisuutta eläen vuorovaikutuksessa sen kanssa. (Helander-Renvall 2007, 12.) Shamanismi sisältää runsaasti erilaisia riittejä ja uskomuksia. Shamanismista voidaan sanoa, että se on yksi ihmiskunnan varhaisimmista kulttuuri-instituutioista. Hämmästyttävintä on se, että se on hyvinkin yhdenmukainen eri puolilla maailmaa. (Siikala 1992, 38–39.)

Shamanismi perustuu herkkyyteen ja kuuntelemisen taitoon (Stevens & Stevens 2008, 21). Kaikkein suurin tieteen ja shamanismin ero on siinä, että kenenkään toisen kokemuksia ei väitetä kuvitelluiksi. Työskenneltäessä shamanistisesti on omat sääntönsä. Samalla tavalla myös tavallisessa todellisuudessa on sääntöjä, joita tulee noudattaa. (Harner 2004, 73–75.) Shamanismia pidetään uskonnollisista/henkisistä maailmankuvista demokraattisimpana. Tämä on muun muassa sen vuoksi, että ihmisellä on shamanismin kautta suora yhteys omaan haltijaansa, suojelusenkeliinsä tai voimaeläimeensä. (Kailo 2006a, 256.) Shamanismissa ei ole johtajia, eikä siinä ole kiinteitä opinkappaleita. Kuka tahansa voi hyötyä shamanismin menetelmistä ja sen ikaikaisesta tiedosta (Stevens & Stevens 2008, 3, 7.) Tämä auktoriteettien ja kiinteiden opinkappaleiden puuttuminen voikin olla yksi syy siihen, että shamanismia on kirkon taholta vastustettu ankarasti (Kailo 2006a, 256).

Shamanismin tiellä kulkijaa pyydetään luopumaan tavanomaisista todellisuuskäsityksistä (Stevens & Stevens 2008, 3). Shamanistista tietä ei voi kulkea kuin kokemalla itse ja oppimalla omakohtaisesti. Pelkkä tieto ei riitä. Mutta ennen kuin shamanistisia menetelmiä pystyy käyttämään, on opittava niiden käyttö. (Harner 2004, 12, 19.) Shamanismin peruseriaatteista on mahdollista löytää muun muassa kirjallisuudesta itsenäisesti tietoa, mutta shamanistiseen maailmaan pääsee parhaiten sisälle, kun löytää itselleen hyvän ohjaajan asioiden käsittelemiseen. (Stevens & Stevens 2008, 268.) Shamanismin harjoittaminen vaatii asialle omistautumista ja itsekuria, vaikkakin perusmenetelmät ovat sinänsä yksinkertaisia ja kohtalaisen helppoja oppia (Harner 2004, 13).

Shamanismia voidaan kuvailla luonnonläheiseksi filosofiaksi. Keskeistä shamanismissa on oletus siitä, että kaikella on sielu sekä kaikilla meitä ympäröivällä on oma henki tai isäntähenki. (Hoppál 2003, 11.) Shamanismi on animistista (Helander-Renvall 2007, 12). Shamanismi on yksi merkittävimmistä väylistä tulla tietoiseksi siitä miten riippuvaisia olemme kaikista elämänmuodoista ja elottomista pitämistämme aineista (Harner 2004, 83). Luonnon alkuvoimat ovat ihmisessä itsessäänkin jo edustettuina. Itse ihmiskeho koostuu ainesosista, jotka ovat kivi-, kasvi- ja eläinkunnan ainesosia. Olemme suurimmaksi osaksi vettä, tuotamme lämpöä ja hengitämme ilmaa. Olemme siis väistämättä osa luonnon alkuvoimia ja elollista ja elotonta luontoa. Shamanismi avaa silmämme siitä, mitä on tasapaino, sopusointu ja luonnon voimaverkko. (Stevens & Stevens 2008, 4, 103.)

Shamaanin on oleellista tietää millaiset ovat maailmankaikkeuden rakenteet, olosuhteet, kulkutiet sekä hyvään ja pahaan kykenevät olennot (Siikala 1992, 52). Maailmankuva sisältää eri kerroksia: alisen, ylisen ja keskisen (Korte 2007, 15). Shamaani voi matkata aliseen, keskiseen ja yliseen eri kulkuväyliä pitkin. Sisäänkäynti voi olla olemassa tässä todellisuudessa tai epätavallisessa todellisuudessa. Aliseen mennään usein erityisen aukon, kolon, puun juurien tai luolien kautta. Näiden jälkeen päädytään usein tunneliin ja sieltä avautuu lopulta toisen todellisuuden maailma. (Harner 2004, 48–49.) Nykypäivän sadut voivat heijastaa ikivanhaa tietoa maailmankaikkeuden rakenteista ja kulkuteistä. Esimerkiksi Liisa ihmemaassa -sadussa on shamanismista symboliikkaa. Sadussa Liisa putosi kaninkolon kautta erikoiseen maailmaan.

Maailmankuvassa maailmoissa on keskus. Keskus voi olla esimerkiksi puu, vuori tai patsas. (Korte 2007, 15.) Shamaanien maailmankuvassa puu yhdistää eri maailmoja ja taivaankansia. Tämä selittää sen ilmiön, että kansat ovat yleisesti kunnioittaneet ja palvoneet puita. (Hoppál 2003, 142.) Meillä on ollut myös pyhiä palvontalehtoja ja muinaisia uhrimetsiä, joita on kutsuttu nimellä hiisi (Korte 2007, 30, 54). Lisäksi puiden vertauskuvat (puusta tehdyt salot, pylväät ja patsaat) ovat olleet tärkeitä (Hoppál 2003, 142). Maailman keskus, esimerkiksi maailman puu, ilmentyy nykykulttuurissamme esineistössämme ja rakennuksissa. Myyttisessä hahmotuksessa maailman keskus on yhdistänyt ennen taivaan ja maan, mutta kiinteä yhteys on mennyt rikki aikojen kuluessa. Pyhiä uhrimetsiä hävitettiinkin suuria määriä, kun haluttiin vauhdittaa tätä siteen rikkoutumista (Korte 2007, 32, 38, 54).

7.3 Shamaanien erikoisominaisuudet

Kulttuuriperinnön kautta tiedetään, että on ollut suuria shamaaneja, erilaisia ennustajia, unennäkijöitä ja pikkuparantajia (Siikala 1992, 287). Meillä kaikilla on itse asiassa kyky työskennellä shamanistisesti. Se on meille synnynnäistä. (Harner 2004, 9.) Shamaaneilla on monenlaisia rooleja. Tunnetuimpia ja tärkeimpiä ovat parantaminen. Muita erikoisalueita ovat muun muassa ennaltanäkeminen, voiman kehittäminen ja uuden tai kadotetun tiedon esilletuominen. (Stevens & Stevens 2008, 5.) Ympäristötietoi-

suuden syvempiä merkityksiä voidaan siis hyvin tuoda esille shamanismin ikaikaisen tiedon kautta. Shamaani on tällöin sanansaattajan asemassa.

Shamaani ei käytä valtaa vaan voimaa. Mutta hän voi käyttää voimaa esimerkiksi toisten vapauttamiseen, parantamiseen ja tukemiseen. (Harner 2004, 9.) Se miten paljon shamaanilla on sisäisiä voimia, riippuu siitä miten hän osaa käyttää elämänenergiaansa (Korte 2007, 83). Shamanismin tärkeimpiä oppeja on oman voiman säilyttäminen, sillä se on shamanismin mukaan ihmisen hyvinvoinnin edellytys. Taitavat shamaanit pystyvät toisessa tietoisuuden tilassa aistimaan monipuolisesti, esimerkiksi näkemään, kuulemaan ja tuntemaan (Harner 2004, 13, 50).

7.4 Piilotajunta, mielikuvitus ja tietoisuuden tilat

Ihmismielessä syntyy spontaanisti myyttistä hahmotusta. Tällaista piilotajunnan hahmotusta syntyy muun muassa unen aikana unikuvin. Voimme hahmottaa myös valveilla ollessa piilotajunnan kuvallisia näkyjä esimerkiksi rentoutumalla ja kääntämällä tajuntamme sisäänpäin. Meille nousee tällöin usein spontaanisti tajuntaan kuvia. Shamanismissa visuaalisuudella ja kuvallisten näkyjen näkemisellä on merkittävä rooli. Esimerkiksi shamanismissa uskotaan, että kuvallisen ilmaisun kautta voidaan vaikuttaa suoraan piilotajuntaan jopa fyysiselle tasolle asti. On tärkeää, että emme yritä edes selittää loogisen ajattelun tavalla piilotajunnan kuvallisia hahmotuksia, sillä silloin vaarana on ajautua kauas piilotajunnan tuottamasta maailmankuvasta. Piilotajunta on ennen kaikkea mahdollisuus. Sen kautta ihmiselle voi nousta uusia oivalluksia, joita hän voi myöhemmin hyödyntää tarpeen mukaan. Nykyään ehkä koetaan ihminen vahvasti kehollisena ruumiillistumana, ja oudoksutaan sitä, että tajunta voi olla kehosta irrallinen. (Korte 2007, 20–25, 87, 93, 111.) Eniten ennakkoluuloja piilotajunnan toisista todellisuuksista on niillä, jotka eivät ole niitä mielestään koskaan kokeneet (Harner 2004, 14).

Länsimaisille ihmisille mielikuvitus on ristiriitainen maailma. Pidämme mielikuvitusta uskomattomana luovuuden lähteenä ja lumoudumme sen tarjoamista näkymistä. Toisaalta tunnemme suurta epämurkavuutta sen hallitsemattomuuden vuoksi, sekä epäilemme sen luovan harhakuvia. Toisaalta tiedetään, että mielikuvitusta ja visualisointia voidaan käyttää hyväksi pyrittäessä saavuttamaan menestystä ja huipputulosta, esimerkiksi urheilussa. Uskomuksillamme on taipumus rajoittaa vahvasti mielikuvitustamme. Shamaanin tie edellyttää kuitenkin sitä, että on avoin mielikuvitusmaailmalle. Mielikuvitusta voi erikseen esimerkiksi harjoittaa visualisoimalla. Mielikuvitus on shamaaneilla enemmän kuin tavanomaista aivotoimintaa. Se on väline toiseen tietoisuuden tilaan, voimaverkkoon sekä kaikessa olevaan henkeen. Mitä luovempi mielikuvitus shamaanilla on, sitä voimakkaampi hän on. (Stevens & Stevens 2008, 5, 15–17, 20.)

Tietoisuuden tilat voivat olla piilotajunnan alueella lievästi tai voimakkaasti muuntuneita tajunnantiloja. Matka tuonpuoleisessa on erilainen riippuen tajunnantilan muuntumisen tasosta. Meditaation kaltaisissa harjoituksissa vaivutaan syvään tajunnantilaan ja sen kokemista voidaan ver-

rata osittain shamanismin transsitilaan. Shamaanin tehtävänä on henkien hallitseminen, joten on väärin ymmärtää asiaa siten, että henget ikään kuin valtaisivat hänet. (Korte 2007, 9, 17, 87, 94.) Shamaani voi pitää henkiin yhteyttä esimerkiksi helinän avulla. Helinä on ikään kuin merkki hengille, että shamaani haluaa yhteyden henkiin ja toiseen maailmaan.

Shamaani siirtyy transsitilaan ja siitä pois tietoisena. Hän on tietoinen koko ajan tästä ja toisesta todellisuudesta. Tämä vaatii suurta keskittymiskykyä ja tahdonvoimaa. (Hoppál 2003, 35, 101.) Muuntuneeseen tajunnantilaan vajoaminen vaatii tietoista keskittymistä sen vuoksi, että ajatukset karkailevat helposti. Kun keskittyminen onnistuu, ikään kuin spontaanisti putoaa syvempään tajunnantilaan. (Korte 2007, 215.) Siirtyminen tietoisuuden tiloissa toiseen ei aiheuta shamaanille muistinmenetystä, vaan hän muistaa kokemansa normaalisti. Shamaani lähtee tekemään matkaa tuonpuoleiseen suorittaakseen tehtävää. Hän ei mene toiseen todellisuuteen vain huvin vuoksi. Shamaaneille toisessa tietoisuuden tilassa nähdyt asiat ovat hänelle täysin totta, vaikka ne esiintyvätkin epätavallisessa todellisuudessa. (Harner 2004, 74, 79, 83.)

Tämän todellisuuden ja tuonpuoleisen todellisuuden välinen raja on aina suhteellinen. Eniten siinä on kysymys siitä mitä tajunnantiloja pitää itselleen tavallisina ja miten paljon tajunnantiloja kukin on oppinut hallitsemaan. Tärkeintä tajunnantilojen havaitsemisessa ja hahmottamisessa on olla avoin, jotta pystyy antautumaan ja kokemaan mahdollista uutta. Pelkästään tahtotila ei aina riitä. Itse kokeminen vie mukanaan ja sitä helpottamaan on erilaisia apukeinoja, kuten musiikki. (Korte 2007, 87, 92, 188.) Yleisimmin käytettyjä apuvälineitä ovat helistin ja rumpu. Shamaanilla on myös erityisiä voimalauluja, joita hän voi käyttää apunaan. Laulut sisältävät paljon toistoa ja ovat hyvin yksitoikkoisia. (Harner 2004, 79, 82.)

7.5 Voimaverkko, ihmisen henkikeho, voimapaikat ja luonnonvoimien voima

Jotta voi toimia shamanistisesti, pitää oppia tuntemaan energiaa, miten se toimii, sekä samalla miten ihmisen henkikeho toimii. Shamaanien maailmassa kaiken elämän taustalla on voimaverkko, joka antaa maailmalle tarkoituksen ja luo yhteenkuuluvuutta. Voimaverkko pitää ajatuksen siitä, että kaiken fyysisen maailman muotojen sisällä on henki. Voimaverkko sisältää myös sellaiset energian muodot kuten ajatukset ja tunteet. Kun shamaani oppii käyttämään voimaverkkoa, hän pystyy hyödyntämään elollisten ja elottomien luontokappaleiden voimaa. Tärkeintä tässä on nöyrä kunnioitus näitä luontokappaleita kohtaan. (Stevens & Stevens 2008, 5, 11, 43–44, 76.)

Shamaanien maailmassa ihmisen henkikeho, eli energiakeho, on sekä ihmisen fyysisen kehon sisällä että sen ympärillä. Henkikeho on kuin joustava energiakenttä, joka laajenee ja supistuu sen mukaan miten ihminen voi, ajattelee, tuntee tai kokee. Energiakenttä reagoi toisten ihmisten ajatuksiin, tunteisiin ja reaktioihin. Hyväntuulinen ihminen heijastelee ihan eri värähtelytaajuuksia kuin vihainen tai masentunut ihminen. Shamanistisen tiedon mukaan ihmisen henkikeho sisältää tunteita ja nämä tunnelit

ovat yhteydessä toisiinsa käytävien kautta. Myös esimerkiksi sufismi, Tiibetin buddhalaisuus ja hinduismi tuntevat nämä tunnelit tai energiapyörteet. Hindut ja buddhalaiset kutsuvat aukkoja chakroiksi. Tunneleilla on kaikilla oma ominaisuus ja energiataajuus. Kun ne eivät ole tasapainossa, ne voivat sulkeutua ja tukkeutua. Shamanismissa tunnetaan kuitenkin keinoja, joilla voidaan suojata tunneleita. (Stevens & Stevens 2008, 46–49, 192–194, 208–209.)

Shamaanit ovat tietoisia siitä, että kaikkialla on useita pienempiä voimapaikkoja. Näiden lisäksi on olemassa erityisen tärkeitä voimapaikkoja. Voimapaikkoja ovat sellaiset paikat, joissa energia säteilee voimakkaasti ja niillä on siten korkea värähtelytaajuus. Ihmiset pitävät yleensä tiedostamattakin tiettyjä paikkoja puoleensavetävinä ja toisia paikkoja he karttavat ja välttelevät. On olemassa sellaisia paikkoja, jotka vievät energiaa, mutta myös sellaisia, joista on mahdollisuus saada paljon energiaa. Ne paikat, joissa olo tuntuu hyvältä, ovat hyväksi. Nämä paikat muun muassa luovuttavat energiaa, virkistävät, tasapainottavat, aktivoivat uusiin ajatukseen ja antavat rohkeutta. (Stevens & Stevens 2008, 82–88.)

Shamanismin mukaan kaikilla luonnonvoimilla on myös henki. Näillä luonnonvoimilla on monta ilmenemismuotoa ja kaikilla oma tehtävänsä. Shamaani tietää, että luonnonvoimat ovat elintärkeitä, jotka samalla yhdistävät kosmoksen. Shamaanille on luonnollista pyrkiä luonnonvoimien kanssa yhteyteen. Tuli ja savu ovat shamaaneille erityisen tärkeitä puhdistautumisen välineitä. Muita tärkeitä luonnonvoimia ovat vesi, tuuli, maa, kuu, aurinko ja tähdet. (Stevens & Stevens 2008, 97–101.)

7.6 Itsensä kehittämisen merkitys ja henkinen kasvu

Vanha sanonta kuuluu, että kun haluaa jotain uutta vanhan tilalle, pitää luopua jostakin. Samoin shamanistisesti ajateltuna kaikenlainen luominen perustuu tuhoamiseen tavalla tai toisella. Se perustuu tasapainon lakiin. Tästä syystä shamanistisesti ajateltuna kaikki luonnontuhot ajatellaan voimana, josta syntyy uutta elämää sekä muotoja ja mahdollisuuksia. Kun luonto on epätasapainossa, se pyrkii tasapainoon luonnontuhojen muodossa. Epätasapaino kertoo sen, että se ei ole sopusoinnussa asioiden luonnollisen järjestyksen eikä voimaverkon kanssa. (Stevens & Stevens 2008, 126–127, 147–148.)

Tullakseen vahvemaksi ihmiseksi ja lähemmäs asetettuja elämän tavoitteita, pitää olla valmis luopumaan asioista. Samoin, jotta ihminen voi tulla shamaaniksi, hänen tulee tuhota perinteinen maailmankatsomuksensa. Shamanistisesti ajateltuna on tervettä osata luopua muun muassa sellaisesta omaisuudesta, josta riippuu tarpeettomasti kiinni, rajoittavista uskomuksista ja ajatuksista, piintyneistä tavoista (jotka eivät enää palvele omaa itseä) sekä turruttavista ihmissuhteista (jotka heikentävät omaa voimaa). Luopuminen ja tuhoaminen eivät pelkästään riitä, että aikaansaatu tyhjiö täytyisi sellaisista asioista, jotka koostuvat erilaisista osista kuin henkilöillä aiemmin oli. Jos odottaa passiivisesti täyttymistä, saa helposti samaa vanhaa tilalle. Jotta saa tilalle oikeasti uutta ja erilaista, tulee henkimaail-

malle esitellä uutta ja erilaista. Uuden luominen alkaa mielikuvituksesta ja siitä, että on selkeä tavoitteissa. Shamanismissa on tärkeää irrottautumisen ja luovuttamisen taito, ja tätä helpottamaan shamanismissa ei ole unohdettu huumoria. Nauraminen vapauttaa tunteita. On olemassa esimerkiksi heimo, joka rikkoo vakiintuneita tapojaan tekemällä kaiken takaperin ja ylösalaisin. Ei nimittäin ole henkilöä, joka voisi sanoa, miten asioita tulisi oikealla tavalla tehdä. (Stevens & Stevens 2008, 21–22, 126–143.)

Shamaanit ajattelevat, että antaminen ja vastaanottamien ylläpitävät tasapainoa. Antaminen lisää voimaa. Antaminen voi olla aineellinen tai henkinen lahja. Vastaanottaminen vahvistaa sopusointua. Mikäli kieltäytyy vastaanottamasta lahjaa, luo vakavan epätasapainon tilan. Mikäli taas jättää käyttämättä saamaansa lahjaa, vähentää automaattisesti voiman virtausta. Lahjan käyttö antaa voimaa. Omaisuuden, rahan ja rakkauden patoaminen ja varastointi aiheuttaa sen, että niissä ei ole enää voimaa. (Stevens & Stevens 2008, 154–157.)

Päämääriä ei voi saavuttaa, mikäli on turhan tunneperäisesti kiinni päämäärästään. Tärkeintä on määrittää selkeästi omat päämääränsä, mutta sen jälkeen tulee luottaa siihen, että oma henkinä ja luonnon korkeammat voimat vievät eteenpäin. Olennaista on usko päämäärien saavuttamiseen. Luonnollisesti ajan kuluessa päämäärienkin on pysyttävä ajan tasalla ja niitä pitää päivittää. Kun on saavuttanut asetetun päämäärän, on ensisijaisen tärkeää, että sitoutuu muutokseen. Muutoin muutos on vain väliaikainen eikä pysyvä. Jokaisella on elämässään omat haasteensa ja ongelmansa ratkaistavana. Ongelmat vievät aina eteenpäin henkiminän valitsemalla tiellä. Tärkeä asia, joka auttaa ongelmien ratkaisemisessa on herkkyys ja kuuntelemisen taito. Tulee kuitenkin muistaa se, että ei ole olemassa ihmelääkettä kaikkiin ongelmiin. Myöskään shamanismin kautta ei voida ratkaista kaikkea, mutta sen kautta ongelmat voidaan tehdä vähemmän vastenmielisiksi ja saa ehkäpä ymmärrystä mistä ongelma johtuu. Usein ongelmien ratkaisuun tarvitaan omaa tahtotilaa ja itsetekemistä haluttujen tulosten saavuttamiseksi. (Stevens & Stevens 2008, 7-8, 171, 179.)

7.7 Esineiden ja puvun merkitykset

Shamaanien maailmassa erilaiset esineet välittävät merkityksiä symbolisesti, mytologisesti ja maailmankuvallisesti. Tämän vuoksi shamaaneille on esimerkiksi tärkeää, millaista pukua, asusteita, rumpua ja helistintä, he käyttävät. Shamaanin puvun malli riippuu muun muassa siitä, mikä on shamaanin apueläin. Puvun yksityiskohdilla on myös omat merkityksensä. Puvussa saattaa olla metalliesineitä, jotka helisevät. Helinä on yksi tavoista pitää yhteyttä henkiin. Shamaanin pukukokonaisuus voi sisältää puvun lisäksi esimerkiksi päähineen, kruunun, vyön, rummun ja rummunkalstimen, shamaanisauvan, helistimen (Hoppál 2003, 94–137). Työskennellessään shamaanilla on usein silmät peitettynä, mikä auttaa näkemistä (Harner 2004, 45).

Rummulla (esimerkkinä kuva 7, sivu 33) on shamaanille aivan erityinen merkitys ja sillä on hyvin keskeinen tehtävä rituaaleissa. Tämän vuoksi

rummun valmistus on tehtävä, joka vaatii huolellisuutta ja vastuuta. Rumpu myös herätetään henkiin juhlallisen rituaalin avulla. Rumpu on shamaanille apuväline, joka mahdollistaa shamaanin siirtymisen toiseen todellisuuteen (Hoppál 2003, 115–119). Rumpua rummutetaan monotonisesti. Rytmiiä voidaan verrata sydämenlyönteihin ja se vaikuttaa siten shamaanin tajunnantilaan. (Heikkilä 1995, 39.)



Kuva 7. Rumpu.

Kaikella on oma merkityksensä rummussa. Symbolinen merkitys löytyy niin kädensijoilla, kehän pullistumilla sekä hihnalla, jolla ripustetaan rumpu seinälle. Kädensijaa pidetään esimerkiksi apuhenkien kokoontumispaikkana ja siten se on konkreettisesti taivaaseen johtava tie. Rumpuun voidaan maalata erilaisia symboleja, merkkejä ja piirroksia. Rummuissa voi olla näkyvissä joko alinen tai ylinen tai sitten kaikki kolme eri tasoa (alinen, keskinen ja ylinen). Jotkin rummut esittävät käytäviä, jotka yhdistävät näitä eri maailmoja. Ei voi myöskään unohtaa, että näitä symboleja, merkkejä ja piirroksia esiintyy usein myös rummun sisäpuolella. Monissa tapauksissa rummun sisäpuoli on huomattavasti mielenkiintoisempi kuin ulkopuoli, sillä sitä pidetään yleisesti suojattuna puolena. (Hoppál 2003, 116–117, 124–128.) Tutkijat ovat havainneet, että Lapin rumpujen kuvat muistuttavat poikkeuksellisen paljon kalliotaiteen kuvia. Näitä yhtäläisyyksiä on pyritty tutkimaan, mutta erityisen haasteen aiheuttaa se, että rumpuja tuhottiin systemaattisesti 1600–1700-luvulla uuden uskonnon tuojien taholta. Tutkimuksissa ollaan myös alkutekijöissä erityisesti rumpujen sisäpuolen merkityksistä, sillä rumpujen sisäpuolisen tiedon merkitys on vasta hiljattain valjennut tutkijoille. (Pentikäinen & Miettinen 2006, 76.)

Shamaaneilla on apunaan tiettyjä voimaesineitä. Useimmat eivät ole välttämättä tietoisia siitä, miten shamaani kerää itselleen voimaesineitä. Silti moni tavallinen ihminen on saattanut kerätä näitä voimaesineitä itselleen

tietämättään. Se mikä kiehtoo tietämättä, on todennäköisesti tälle henkilölle voimaesine. Samalla tavoin shamaani kerää voimaesineitä. Esineet ovat shamaanille henkilökohtaisia. Shamaani kerää tällaiset voimaesineet nyytiksi ja säilyttää niitä suljettuna. Hän ottaa ne esille muiden nähtäville vain rituaalien yhteydessä. Voimaesineitä voi olla hyvin monenlaisia, mutta yksi voimaesineistä on kuitenkin ylitse muiden, ja se on vuorikristalli. (Harner 2004, 146–147.) Luonnonmateriaalista olevat esineet sisältävät enemmän voimaa kuin synteettiset materiaalit (Stevens & Stevens 2008, 25).

7.8 Shamaanin avustajat ja voiman säilyttäminen

Shamaanien tärkeimpiä avustajia ovat erilaiset apu- ja voimaeläimet (Korte 2007, 111). Se miksi tärkeimmät avustajat ovat juuri eläimiä, liittyy siihen, että shamanistisesti ajatellaan ihmisten ja eläinten olevan sukua toisilleen. Shamaani ei voi itse asiassa työskennellä ellei hänellä ole suojeleva eläin apunaan. Shamanismin mukaan voimaeläimien voima saa ihmisen pysymään terveenä, sillä silloin keho on täyttä voimaa, ja ulkopuoliset voimat eivät pääse tunkeutumaan siihen. Shamanismiin perehtymättömät ihmiset harvemmin osaavat suojautua vihamieliseltä energialta. Ihminen vahingoittaa toisiaan usein tiedostamatta, koska vihamielinen energia, jota ihminen lähettää vihoissaan ympärilleen, voi työntyä toisiin ihmisiin. Silloin kun ihmiseen on tunkeutunut vihamielistä voimaa, ihminen tuntee epämiellyttävää tunnetta, paikallista kipua sekä usein oireilee kuumeena. Shamaaneilla voi olla henkiauttajina myös kasveja. Yleensä voimaeläimet ja kasvit ovat luonnonvaraisia ja vilttejä. (Harner 2004, 87–88, 101, 153–157.) Shamaani on myös toisaalta riippuvainen luonnonhaltioiden ja vainajien avusta tuonpuoleisessa, vaikka toisaalta hän tietää menetelmät, joiden avulla hän voi hallita näitä voimia (Siikala 1992, 181).

Voimaeläimestä voidaan sanoa, että voimaeläin on herkkä ja se voi järkytyä tai pelästyä äkkinäistä tilannetta. Mikäli ihmisen ja voimaeläimen välinen yhteys on haurastunut, ihminen voi kadottaa voimaeläimensä. Shamaanit uskovat, että ihmisen voima hiipuu tällöin hiljalleen lopulta kadoten kokonaan. Ihmisen uskotaan tällöin voivan sairastua vakavasti tai jopa kuolla. Jotta voimaeläintä ei pelästytetä, ihminen tulee esimerkiksi herrättää unesta hellävaraisesti ja mielellään ilman herätyskelloa. Mikäli ihminen joutuu traumaattiseen onnettomuuteen, tulee häntä hoitaa, vaikkei hän olisi loukkaantunut fyysisesti. Voimaeläin voidaan palauttaa ihmiseen shamanistisesti. Shamaanit uskovat, että oma voimaeläin tulisi huomioida säännöllisin väliajoin esimerkiksi tanssimalla sen kanssa. Kun voimaeläintä huomioi tarpeeksi, se pysyy tyytyväisenä, ja tyytyväisenä voimaeläin pysyy henkilön seurana. Kyse on ennen kaikkea vaihtokaupasta. (Stevens & Stevens 2008, 134–135.)

7.9 Rituaalien merkitys ja ilmaisu

Shamanistinen ajattelu ja kokeminen ilmentyvät riiteissä, suullisen perinteen aiheissa ja mielikuvissa (Siikala 1992, 22). Rituaalit ja seremoniat ovat muinaista perimätietoa. Rituaalit yhdistävät toisen todellisuuden tä-

hän todellisuuteen. Niiden kautta päästään käsiksi voimaan ja ennen kaikkea kunnioitetaan henkimaailmaa. (Stevens & Stevens 2008, 240.) Rituaalien kautta voidaan varmistaa perinteen siirtyminen, ja samalla ne toimivat yhteytenä ja vuoropuheluna esi-isiin. Tarvitsemme shamaaneja erityisesti vahvistamaan omaa kansallista identiteettiämme. Heidän kauttaan voimme löytää luonnonläheiset juuremme uudelleen. (Hoppál 2003, 153.)

Rituaaleissa voidaan käyttää apuvälineitä, kuten salviaa ja yrttejä, tulta, kristalleja, kuutta suuntaa, ympyröitä ja muita luonnonilmiöitä. Kun puhutaan kuudesta suunnasta, tarkoitetaan neljän ilmansuunnan sekä lisäksi maan ja taivaan esille kutsumista. (Stevens & Stevens 2008, 240–242.) Rituaaleissa voidaan käyttää apuna myös naamioita. Ne voidaan valmistaa esimerkiksi puusta, metallista, tuohesta, nahasta tai turkista. (Hoppál 2003, 111.) Rituaaleissa on usein seuraavia elementtejä: musiikkia, rummutusta, helistämistä, laulamista, eleitä, asentoja, kädenliikkeitä, tanssia ja suitsukkeiden polttamista. Seremonioihin voi myös kuulua voimapaikan herättämistä erinäisillä toimenpiteillä. Lisäksi voidaan pyytää henkioppaita, liittolaisia ja voimaeläimiä paikalle osallistumaan ja auttamaan. (Stevens & Stevens 2008, 241.)

Rituaalisia merkityksiä shamanismissa voidaan löytää myös kuvallisesta ilmaisusta. Esi-isiä on voitu kunnioittaa veistämällä esimerkiksi kivipatsaita, joissa korostuu nimenomaan niiden päät. Shamanismiin liittyviä yhteisöllisiä pyhiä paikkoja on jossain tapauksissa koristeltu piirroksin ja kalliourroksin. Shamaani on usein tehnyt ne muuntuneessa tietoisuuden tilassa. Piirosten ja kaiverrusten avulla voidaan välittää shamanistista tietoa eteenpäin. Kalliokaiverruksista ja -maalauksien merkkien ja symbolien avulla on voitu esittää, että niitä on käytetty myös rituaalitaroituksissa. (Hoppál 2003, 42–44, 132–133.)

Rituaalit voivat sisältää esimerkiksi lauluja ja loitsuja. Shamanismista tietoa on siirretty eteenpäin erityisesti suullisena perinteenä. Osa tästä tiedon siirtämisestä tapahtuu laulamalla. Laulut sisältävät perinteisiä kaavoja ja niissä toistetaan uskomusperinnettä ja myyttejä. (Siikala 1992, 53–54.) Shamaanit voivat käyttää rituaaleissaan myös omia henki- ja voimalauluja (Stevens & Stevens 2008, 245). Loitsujen perustana on usko sanan vaikuttavaan voimaan, joten niillä pyritään hallitsemaan voimia ja vaikutuksia. Loitsut ovat riittirunoja. Suullisesti esitettyjen loitsujen mahtiin on uskottu väkevämmin kuin piirrettyihin tai kirjoitettuihin. Puuhun tai paperiin piirrettyjä tai kirjoitettuja taikamerkkejä, pyhiä sanoja tai loitsuja voidaan käyttää onnea suojelevina ja pahaa torjuvina. Loitsuja on käytetty Suomessa vielä viime vuosisatoina hyvin yleisesti. Loitsumuodot Suomessa ovat: rukousloitsut, kertomusloitsut eli vertausloitsut, syntyloitsut ja manausloitsut. Syntyloitsujen ajatuksena on, että kun tunnetaan asian olemuksen perimmäinen alkuperä, niin sitä pystytään hallitsemaan. Shamanismissa käsitetään kaikkien ilmiöiden alkuperien olevan tavoitettavissa tuonpuoleisessa. Loitsujen kautta voidaan hahmottaa erinomaisen hyvin tuonpuoleisen maailman keskeisiä rakenteita ja olentoja. (Siikala 1992, 64–65, 76–77, 103, 135.)

Shamaanien rituaaleja pidetään monesti esittävän taiteen alkujuurina. Teatterin kautta voidaan esittää ja ylläpitää kansankulttuurin elementtejä, lauluja ja lausuntaa. Kehollinen ilmaisu liikkeiden kautta (esimerkiksi tanssin askelkuviot) kuuluvat shamanistiseen esitykseen ja rituaalinäytelmiin. (Hoppál 2003, 29, 32, 148.) Tanssiminen on yksi tärkeimmistä rituaalien osista. Tämä selittyy sillä, että henget rakastavat tanssimista. Tanssimisen kautta on mahdollista saada yhteys voimaverkkoon ja luoda tasapainoa, harmoniaa ja sopusointua tämän ja toisen todellisuuden välillä. Tanssiliikkeet vapauttavat ja ilmaisevat tunteita toimien muutoksen välineenä. Liikkeet tasaavat energiapyörteitä sekä vapauttavat tukokset. (Stevens & Stevens 2008, 247–248.)

8 TOIMINALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö ja se sisältää teoriaosuiden lisäksi menetelmäoppaan (liite 6). Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään kehittämään toimintatapoja ja tähtäimenä on muutos (Kananen 2012, 37). Tähtäimenä on ennen kaikkea luontosuhteen kehittäminen ja vahvistaminen tutkittavien toimintatapojen kautta. Toimintatutkimus on strateginen lähestymistapa. Lähestymistavassa käytetään välineenä erilaisia aineiston keruumenetelmiä. Tutkimus etenee lineaarisen prosessimallin mukaisesti. Siinä tutkijan yksittäisen intervention kokeilu ja arviointi on kiinnostuksen kohteena. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, n.d.) Toisaalta toimintatutkimuksessa muutos, tutkimus ja toiminta tapahtuvat samanaikaisesti (Kananen 2012, 41).

Toimintatutkimuksessa tutkija osallistuu itse muutokseen. Toimenpidesuosituksia myös testataan käytännössä. Omakohtaisella kehollisella kokemuksellisuudella on oma merkityksensä, joten tutkijan on hyvä kokeilla tässä mielessä itsekin toimenpidesuosituksia. Itse kokeilin käytännössä menetelmäoppaaseen valikoituneita harjoituksia ja rituaaleja muun muassa muutamilla alan kursseilla sekä seminaarissa. Kokeilu käytännössä vuorovaikutuksessa muiden kanssa on hyvä tapa saada välitöntä palautetta ja ymmärrystä koetuista asioista. Tämän kaltaisessa tutkimuksessa tutkijalta vaaditaan perinteistä tutkimusta enemmän tietoa ja perehtymistä itse ilmiöön. Toimintatutkimuksessa huomio kohdistuu ihmisiin, näiden vaikuttamismahdollisuuksiin ja mukaan saamiseen muutoksessa.

Opinnäytetyön aihe on laaja, joten keskityin vain olennaiseen. Kehittämistyötä olisi voinut jatkaa loputtomiin ja menetelmäoppaaseen sopivia menetelmiä olisi löytynyt sen mukana vielä monia lisää. Menetelmiä on kuitenkin tähän menetelmäoppaaseen riittävä määrä. Menetelmäoppaan harjoituksia ja rituaaleja olisi ollut hyvä kokeilla testausmielessä vieläkin enemmän. Tosin lähes aina tämän kaltaisiin yhteiskuntatieteellisiin tutkimuksiin liittyy epävarmuustekijöitä ja puutteita. Ne pitää siis tiedostaa, vaikka niille ei voisikaan tehdä mitään. (Kananen 2012, 17, 38.) Toiminnallisen tutkimuksen lopputuloksena on konkreettinen tuote, kuten tässä tapauksessa menetelmäopas (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51).

Toimintatutkimus etenee tarpeen havaitsemisesta, tunnistamisesta ja määrittelystä tarpeen selvitykseen ja päämäärän valintaan. Tämän jälkeen tehdään toimintasuunnitelma, ja sen jälkeen toimitaan ja kokeillaan sen mukaisesti. Toimintaa ja kokeilua havainnoidaan ja arvioidaan ja tarvittaessa päivitetään toimintasuunnitelmaa. Näin tehdään, kunnes ollaan tyytyväisiä muutokseen ja ongelmaan ratkaisuun. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, n.d.) Tietoperusta ja teoreettinen viitekehys nivoutuivat yhteen hyvin luonnollisesti. Tukipilareina olivat alusta alkaen avainsanat ekopsykologia, rituaalit, ekologinen perinnetieto, luonto ja shamanismi. Tämä siksi, että esimerkiksi tutkiessa ekopsykologiaa ei voi olla törmäämättä ekologiseen perinnetietoon, rituaaleihin, luonnon merkitykseen tai kautta rantain shamanismiin. Shamanismin otin tähän työhön mukaan, koska se kuuluu olennaisesti aihepiiriin, mutta se on valitettavasti hyvin pitkälle tabu ja vaiettu aihepiiri.

Sen jälkeen, kun olin selvästi rajannut opinnäytetyön aihealueen, lähdin etsimään sopivia asiantuntijahaastateltavia eri osa-alueisiin Internetistä ja kirjallisuudesta sekä kyselemällä läheisiltäni hyviä vinkkejä. Valmistauduin haastatteluihin tekemällä ennakkoon itselleni kysymyslistan, mutta kysymykset olivat lähinnä vain tukena keskustelun johdattelemiseksi tarpeen mukaan. Itse haastattelutilanne oli avoin keskustelutilanne ja avoimen keskustelutilanteen vuoksi keskustelut lähtivät välillä menemään myös aiheen vierestä. Itse haastattelut suoritettiin kaikki kasvotusten. Kolme haastattelua tapahtui haastateltavien kotona, yksi metsän keskellä ja yksi haastattelijan siskon asunnolla. Ensimmäisen haastattelun tein jo vuoden 2013 marraskuussa. Muut haastattelut tapahtuivat vuoden 2014 huhti- ja toukokuulla.

Käytin haastatteluissa tallennusvälineenä nauhuria. Haastattelut kirjoitin puhtaaksi keskustelujen pohjalta ja hyväksytin ne vielä haastateltavilla jälkikäteen sähköpostin välityksellä. Haastattelujen litterointi sujui vaivattomasti. Joitakin kohtia haastatteluista jäi pois lähinnä sen vuoksi, että keskustelut menivät välillä aiheen vierestä. Toisaalta haastateltavat saivat vielä jälkikäteen lisätä sähköpostin välityksellä uusia ajatuksia haastatteluun mukaan. Haastattelut kestivät keskimäärin noin kaksi tuntia ja haastatteluiden litterointiin kului ajallisesti kaksinkertainen aika haastatteluun nähden. Haastatteluilla on tärkeä merkitys aineistona sekä teoriaosan tietopohjaa ajatellen kuin myös menetelmäoppaan menetelmiä ajatellen. Haastatteluiden avulla keräsin siis molempiin materiaalia. Haastatteluiden kautta sain ajankohtaista materiaalia ja uusia näkökulmia aiheeseen.

Lähdekirjallisuuden keräämisessä pyrin rajaamaan hakua siten, että haku koski lähinnä kotimaista näkökulmaa aiheeseen. Tämä siksi, että työ käsittelee pääasiassa suomalaista kansanperinnettä, varhaisuskontoa sekä suomalaisessa luonnossa liikkumista. Toisaalta valintaperusteena olivat myös mahdollisimman laadukkaat ja tuoreet materiaalit. Lähdekirjallisuutta hankin lähialueen kirjastoista, mutta myös Internetistä löytyi jonkin verran helposti saatavilla olevaa materiaalia. Opinnäytetyössäni osoitan tutkimuksen luotettavuutta viittaamalla useisiin tutkimuksen luonteen kannalta edustaviin aikaisempiin tutkimuksiin ja selvityksiin. Tämän lisäksi tein asiantuntijahaastatteluja saadakseni selville lisää olennaisia asioita aihees-

ta. Haastattelut on dokumentoitu opinnäytetyön liitteeksi, jotta luotettavuustarkastelua voidaan tehdä myös niiden osalta. (Vilka & Airaksinen 2003, 80–81.)

9 MENETELMÄOPPAAN TEKEMISEN PROSESSI

Ohessa kuvaan menetelmäoppaan tekemisen prosessia. Opinnäytetyöni perimmäisenä tarkoituksena oli tuottaa työkalu eli menetelmäopas, jota henkilöt voivat itsenäisesti tai ryhmässä käyttää oppiakseen ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon keinoin kokonaisvaltaisempaa luonnossa oleilua ja liikkumista. Lähtökohtana oli, että ihmiset pystyvät rakentamaan kokemuksellisen suoran luontoyhteyden ja tätä kautta löytävät ympäristövastuullisuuden ja luonnon kunnioittamisen.

Tavoitteenani oli tehdä erilainen opinnäytetyö, jonka tuotoksesta olisi konkreettista hyötyä. Löysin kirjallisuudesta joitakin erilaisia harjoitteita ja lisää kokosin syvähaastattelujen kautta. Halusin yhdistää näitä harjoitteita vähän erilaisempaan kombinaatioon, katsoa harjoitteita hieman uudesta perspektiivistä sekä etsiä lisää harjoitteita, joita voisi luonnossa harjoittaa. Ajatuksena menetelmäoppaassa on myös se, että harjoitteet on koottuna siten, että ne huomioivat vuodenvaihteen. Tiettyjä rituaaleja on esimerkiksi luonnostaan tehty tiettyinä vuodenaikoina. Kalenteri seuraa perinteistä vuodenvaihtoa kekristä kekriin (marraskuu - lokakuu). Tarkoitus on myös se, että harjoitteita tulisi säännönmukaisesti tehtyä pitkin vuotta ja siten, ettei päädy tekemään joka kerta pelkästään muutamaa mieluista harjoitetta.

Harjoitteista voi valita tarvittaessa myös tilanteeseen sopivan harjoitteen tai luoda yhtenäisen kokonaisuuden. Tämä siksi, että on esimerkiksi riittävä, mitä haluaa juuri sillä hetkellä omaan elämään. Henkilö on voinut myös havaita jotakin uutta tai on oppinut jotakin uutta elämässä, ja haluaa riitin kautta juhlia ja vahvistaa oman elämän käännekohtia. Riitin tekeminen lähtee ennen kaikkea ihmisestä itsestään ja siitä millainen tarve hänellä on. Riitteihin voi hakea asioita, jotka ovat itselle läheisiä. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

Menetelmäoppaan vuosikalenterin taustapohja syntyi siten, että maalasin taustapohjan akryylimaalilla taulupohjalle. Halusin, että siinä näkyisi konkreettisesti kädenjälki. Keskellä oleva kuvio syntyi käyttämällä mallipohjana rumpua. Sen malli muistuttaa sopivasti munaa, joka symboloi tässä uuden alkua ja maailmansyntyä. Mallissa on myös aavistus mandalaa. Mandala symboloi kosmosta ja sen tarkoituksena on eheyttää ja tasapainottaa ihmistä kokonaisuutena. Taustapohjan valmistuttua siirsin sen kameran avulla kuvankäsittelyohjelmaan, jossa lisäsin siihen tekstin. Tämän jälkeen kokeilin harjoitteiden ja riittien sopivaa järjestystä menetelmäoppaan vuosikalenteriin liimaa ja leikkaa -menetelmällä.

Harjoitteet ja riitit menetelmäoppaaseen olen valinnut asiantuntijahaastattelujen perusteella, kokeilemalla itse tiettyjä osioita käytännössä sekä käyttäen kirjallisuutta apuna. Kokeilemalla itse joitakin kohtia sain tärkeää

tietoa siitä, miltä tietyt osiot tuntuivat käytännössä. Joitakin harjoitteita ja riittejä muokkasin vielä haastattelujen ja kirjallisuuden pohjalta menetelmäoppaaseen sopivaksi. Tarvittaessa alkuperäiset haastattelut löytyvät opinnäytetyön liitteenä (liitteet 1-5) ja kirjallisuudesta valitut harjoitteet ja riitit löytyvät lähdeviitteiden perusteella. Lisäksi halusin jättää osittain harjoitteet ja riitit henkilön itsensä harkintaan, miten hän haluaa soveltaa niitä, koska henkilöllä voi olla omia juuri sen hetkisiä tarpeita, joita haluaa sillä hetkellä elämäänsä.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja merkittävä, kun ajatellaan luontoyhteysmenetelmiä osana Green Care -toiminnan luontolähtöisiä menetelmiä. Esimerkiksi tulevaisuusorganisaationa Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra pitää Green Care -ajattelua merkittävänä asiana (Sitra n.d.). Sitran mukaan tärkeimpänä nähdään ennen kaikkea erilaisten rajapitöiden kohtaaminen, jossa voidaan hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia (Heikkilä & Kirveennummi 2013).

Löysin hyvin konkreettisia menetelmiä, harjoitteita ja rituaaleja, joita voidaan käyttää keinoina luonnossa olemisen ja liikkumisen kokonaisvaltaistamiseksi osana tavallisen ihmisen arkea. Näiden kautta voidaan kokemuksellisesti saavuttaa luontoyhteys, omien juurien löytäminen sekä elvyttävyyden myönteiset vaikutukset. Meillä on jokseenkin paljon tietoa siitä, miten tulisi käyttäytyä ja toimia ympäristövastuullisesti. Pelkkä tieto ei aina kuitenkaan riitä, vaan toimimiseen ympäristövastuullisesti tarvitaan kokemuksellisia tapoja havahtua toimimaan, kuten tieto edellyttää. Tarvitaan myös herätystä siitä, minkälaiset meidän suomalaisten juuret ovat olleet ja miksi niistä pitäisi ottaa vielä nykypäivänäkin oppia. Olemme menettäneet paljon luopuessamme luontoa kunnioittavasta elämäntavasta siirtyessämme yksilökeskeiseen kilpailu- ja suorittamispainotteiseen materialistiseen elämäntapaan, jossa luonto on välineellistetty. Meidän tulisi siis pyrkiä kokonaisvaltaiseen luontosuhteeseen.

Opinnäytetyössä tuon esille tavallisesta poikkeavia todellisuuskäsityksiä. Ihmisistä valtaosan on vaikea hyväksyä sitä mahdollisuutta, että maailmassa voisi olla näkymätön maailma yhtä aikaa läsnä. Voi olla kasvattava ja vapauttava kokemus, kun uskaltaa sietää epävarmuutta siitä, että todellisuus voi olla paljon kokonaisvaltaisempi ja laajempi kuin moni ymmärtääkään. Opinnäytetyö näyttää ennen kaikkea polkuja juurille, harmoniaan ja voimien tasapainoon, joka voidaan saavuttaa muun muassa hiljentymällä, kuuntelemalla, vastavuoroisuudella, mielikuituksen ja unien kautta, yhteenkuuluvuuden kautta, tiedostamalla oma tietämättömyytemme sekä kokemalla luonnon pyhyys. Ekopsykologialla, rituaaleilla ja ekologisella perinnetiedolla on paljon annettavaa siihen, että luonnossa olemisen ja liikkuminen koetaan kokonaisvaltaisesti. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla laadullinen opinnäytetyö, jossa kartoitettaisiin kokemuksia erilaisista harjoitteista ja riiteistä. Myös ohjaajien näkökulmaa voisi tutkia, esimerkiksi miten ohjaajat kokevat harjoitteiden ja riittien vaikuttavan henkilön kasvuun ja kehitykseen.

LÄHTEET

- Anttonen, V. 1996. Ihmisen ja maan rajat: ”Pyhä” kulttuurisena kategoriana. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Borg, P., Kivi, E. & Partti, M. 2002. Elämyksestä elinkeinoksi: Matkailusuunnittelun periaatteet ja käytäntö. Helsinki: WSOY.
- Green Care Finland n.d. Viitattu 5.5.2014. <http://www.gcfinland.fi>
- Harner, M. 2004. Shamaanin tie. Helsinki: Unio Mystica.
- Havaste, P. 2007. Loitsu-kirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Heikkilä, K. & Kirveennummi, A. 2013. Tulevaisuuskuvia luontokokemusten hyödyntämisestä. Sitra 20.8.2013. <http://www.sitra.fi/artikkelit/luonto-ja-terveys/tulevaisuuskuvia-luontokokemusten-hyodyntamisesta>
- Heikkilä, T. 1995. Kullervon suku – erään mielenmaiseman varhaisvaiheet. Kosmos-julkaisu: Vihreä Sivistysliitto.
- Heiskanen, I. 2006a. Lauluinen luontomme. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 143–175.
- Heiskanen, I. 2006b. Luonnonherruuden mieli ja valta. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 176–209.
- Heiskanen, I. 2006c. Ekologinen perinnetieto ekopsykologian kumppanina. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto: Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 29–42.
- Helander-Renvall, E. 2007. Neljä tuulta ja samanismi. Teoksessa Venell, V., Fagerholm, K. & Silfverberg, K. (toim.) 2007. Neljän tuulen tiet: Alkuperäiskansojen elämänviisautta etsimässä. Helsinki: Green Spot, 12–19.
- Hemmi, J. 2005. Matkailu, ympäristö, luonto. Osa I. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Hirvi, J. 2006a. Kohti mielen ekologiaa: Järjestelmäajattelua ja muita ekologisen maailmankuvan rakennuspuita. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 107–140.
- Hirvi, J. 2006b. Terve mieli terveessä luonnossa. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 11–20.
- Hoppál, M. 2003. Šamaanien maailma. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Hyry, K., Pentikäinen, A. & Pentikäinen, J. 1995. Lumen ja valon kansa: Suomalainen kansanusko. Porvoo-Helsinki-Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.

International Community for Ecopsychology n.d. Viitattu 25.4.2014. <http://www.ecopsychology.org/about-ecopsychology/>

Kailo, K. 2006a. Saunan mielenmaisema: Elämänkaarirituaalit ja suomalainen luontosuhde. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 246–283.

Kailo, K. 2006b. Ekofeminismi – Luonnon kohtelu ja naisen kohtelu hajastavat toisiaan. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 20–28.

Kailo, K. 2006c. Morsiusteollisuudesta luomuhäihin: Nais- ja luontoystävällisten rituaalien elvytys. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 200–245.

Kajaanin ammattikorkeakoulu, n.d. Viitattu 26.8.2014. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/>

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä – Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Korte, I. 2007. Samaanin sampo. Espoo: Nemora Kustannus.

Kovalainen, R. & Seppo, S. 1997. Puiden kansa. Oulu: Kustannus Pohjoinen ja Perferia Publications.

Lappalainen, E. 2008 Soiden varhaiskäyttöä ja uskomuksia. Teoksessa Korhonen, R., Korpela, L. & Sarkkola, S. (toim.) 2008. Suomi – Suoma: Soiden ja turpeen tutkimus sekä kestävä käyttö. Suoseura, Maahenki.

Laurén, K. 2006. Suo – sisulla ja sydämellä: Suomalaisten suokokemukset ja –kertomukset kulttuurisen luontosuhteen ilmentäjinä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Pentikäinen, J. & Miettinen, T. 2006, Pyhän merkkejä kivessä. Helsinki: Etnika.

Petrisalo, K. 2001. Menneisyys matkakohteena: Kulttuuriantropologinen ja historiatieteellinen tutkimus perinnekulttuurien hyödyntämisestä matkailuteollisuudessa. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Psykologipalvelut Hyvän Mielentila n.d. Viitattu 25.4.2014.

<http://www.psykologihyvanmielentila.fi/kurssit-koulutus/>

Romppanen, M. 2014. Äänimaisemat, musiikki ja luontokokemus. Luento. Luontokeskus Haltia, Espoo. 26.5.2014. LIVE – Liiketoimintaa verkostoitumalla. Maaseudun luontoresurssit Green Care –yrittäjyyden voimavarana. Seminaarin muistiinpanot.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 49–70.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green spot.

Siikala, A-L 1992. Suomalainen šamanismi: Mielikuvien historia. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Sitra n.d. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. <http://www.sitra.fi/>

Soini, K., Ilmarinen, K. & Yli-Viikari, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):3. Viitattu 5.5.2014.

https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf

Stalo, L. T. 1995. Suomalaisten jumalat. Forssa: Forssan Kirjapaino.

Stevens, J. & Stevens L. 2008. Shamanismin salaisuudet – sisälläsi olevan hengen löytäminen. Espoo: Michael Kirjat.

Suomalainen Pakanalähetys ry, n.d. Viitattu 25.4.2014.

<http://pakana.greatnow.com/rituaali.htm>

Suutala, M. 2006. Löydä luonto itsestäsi ja ole suomalainen! Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 284–298.

Tampereen yliopisto, n.d. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos, Avoin yliopisto. Viitattu 25.4.2014.

<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaali antropologia/uskonto.html>

Tarbet, T. V. 2007. Hopiprofetian olemus. Teoksessa Venell, V., Fagerholm, K. & Silfverberg, K. (toim.) 2007. Neljän tuulen tiet: Alkuperäiskansojen elämänviisautta etsimässä. Helsinki: Green Spot, 68–70.

Uusikumpu, M. 2006. Terve, luonto, terve, mieli, terve, kuusikot kumeat. FiFi Voima 10/2006. Viitattu 25.4.2014. <http://fifi.voima.fi/voima-artikkeli/2006/numero-10/terve-luonto-terve-mieli-terve-kuusikot-kumeat>

Vadén, T. 2006. Luontomme ja kieli. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 90–106.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkkä, L. 2014. Hyvä, pyhä, kaunis – henkinen suhde eläimiin ja luontoon. Luento. Salon taidemuseo Veturitalli. 23.4.2014. Rituaalimuseo. Seminaarin muistiinpanot.

Virolainen, H. & Virolainen, I. 2014. Yliluonnollisten ilmiöiden ensyklopedia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Wahlström, R. 2006a. Miten luonto kuntouttaa? Ekoterapiaa käytännössä. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 78–89.

Wahlström, R. 2006b. Eheyttävä luonto: Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Wallenius, J. 2011. Turun sanomat 1.8.2011. Luonto elvyttää ja terapoii. Viitattu 25.4.2014.

<http://www.ts.fi/teemat/terveys/244066/Luonto+elvyttaa+ja+terapoi>

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveennummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen L. & Soini, K. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Jokioinen: MTT. Viitattu 5.5.2014. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>

HAASTATTELUT

Heiskanen, I. 2014. Psykologi. <http://www.irmaheiskanen.fi/> Haastattelu 14.5.2014.

Räsänen, S. 2014. Juurielon puheenjohtaja. <http://www.juurielo.fi/> Haastattelu 27.5.2014.

Tuppurainen, S. 2014. Luontaishoitaja. Haastattelu 20.5.2014.

IRMA HEISKASEN HAASTATTELU 14.5.2014

Irma Heiskanen on psykologi ja perinne-ekologiaan suuntautunut maalais-talon emäntä. Irma on toiminut psykologin ammatissa noin vuodesta 1985 alkaen.

Kohti ekososiaalista hyvinvointia:

Luonnossa ja luonnon kanssa voidaan elää viisaasti vuorovaikutuksessa. Elämäntapa voi olla rikas, vaikka se olisikin vaatimaton. Kaikesta ei tarvitse joka tapauksessa luopua. Aihe on hyvin ajankohtainen siinä mielessä, että esimerkiksi Kelan tutkimusosasto julkaisee kirjan 19.5.2014, jossa kaksitoista eri tieteenalojen tutkijaa käy dialogia luontoperustaltaan kestävästä hyvinvointivalttiosta. Kirja on BKT-kriittinen kirja, jossa pohditaan sitä voidaanko lyhytnäköisestä talouskasvun tavoittelusta irrottautua ja millainen on ylipäänsä ekososiaalinen hyvinvointi. Kirjan toimittajina ovat Tuula Helne, Tuuli Hirvilampi ja Kai Alhanen.

Ekopsykologia ja Green Care:

Ekopsykologian osa-alue Green Care voidaan nähdä ennen kaikkea yritystoiminnan tulonlähteenä ja toimeentulomahdollisuutena. Perusideana Green Caressa on, että yritystoiminnan kautta otetaan huomioon huolenpito sekä eettiset ja ekologiset periaatteet. Maaseutujen autioituminen ja tilojen keskittyminen aiheuttaa ongelmia, johon Green Caren kautta voidaan yrittää löytää uusia elämisen mahdollisuuksia maaseudulla. Koko suomi voisi olla vahvaa Green Care -aluetta. Tämä siksi, että meillä Suomessa on merkittävästi hiljaisempia alueita kuin esimerkiksi Keski-Euroopassa. Se on yksi iso vahvuutemme, että meillä on tarjottavana luonnonrauhaa. Tämän vuoksi välttämättä meillä ei siis tarvitsekaan olla tarjottavana hirveästi aktiviteetteja. Luonnonäänimaisema ja niiden hoitava vaikutus voi olla erittäin hyvä tulonlähde, kun ymmärretään rytminen lääketiede ja elimistön rytmikka.

Luonnon terveysvaikutuksista:

Luonto tarjoaa monenlaisia terveysvaikutteita. Luonnosta voidaan kerätä monenlaisia tuotteita ja osalla näistä on myös selviä terveydellisiä vaikutuksia. Luontoyhteyden vahvistamista voidaan tehdä myös perinteisen kansanlääkinnän kautta. Sen kautta voidaan muuttaa suhtautumista esimerkiksi kasveihin, jolloin muita lajeja oppii arvostamaan ja kunnioittamaan ja samalla kiintymys ja huolenpito lisääntyvät. Suhde luontoon vahvistuu ja paranee.

Myös luontoliikuntaa ja luonnossa olemista ei saa unohtaa, sillä niillä on myös iso merkitys terveyden kannalta. Elämme maailmassa, jossa ihmisen elimistön rytmit menevät monella tavalla sekaisin. Ihmisen keho menee epävireeseen johtuen esimerkiksi melusta ja sähkömagneettisesta säteilystä. Luonnon äänimaisemalla on äärettömän tärkeä positiivinen vaikutus ihmisen terveyteen, sillä luonnossa voidaan ajatella olevan hoitavia taajuuksia. Ihmisen keho voidaan ajatella olevan kuin soitin, joka menee epävireeseen. Luontoon mennessä keho ikään kuin virittyy uudestaan rentoutumalla ja rauhoittumalla.

Perinne-ekopsykologian näkökohtia:

Perinne-ekologiassa lähdetään siitä ajatuksesta, että kaikilla on sielu tai jonkinlainen psyykinen. Tätä ajatusta tukevat esimerkiksi uusimmat kasvitutkimukset, joiden perusteella kasvit oppivat ja lähettävät muun muassa akustisia signaaleja toisilleen. Mielenkiintoinen kysymys on se, että miten voimme olla toisten lajien sielujen kanssa vuorovaikutuksessa. Perinne-ekologialla voisi olla myös tähän annettavaa. Voimme yrittää aistia toista lajia menemällä ikään kuin samalle aallonpituudelle. Tämä voi tapahtua esimerkiksi syvässä hiljaisuudessa, pitkien paastojen kautta tai esimerkiksi unien kautta.

Perinne-ekologiassa on kaksi hyvin kiinnostavaa näkökohtaa: kiintymys- ja huolenpitomalli yhdessä keskinäisriippuvaisuuden ymmärtämisen kanssa sekä tietoisuus omasta tietämättömyydestä, joka tekee varovaiseksi. Muinainen ihminen oli paljon tietoisempi tietämättömyydestään kuin nykypäivän ihminen ja ei ollut niin lajiylimielinen. Perinne-ekopsykologiaa tutkitaan muun muassa alkuperäiskansojen kautta, ja se on valtavan laaja kenttä, joka on jäänyt kolonialistisen historian varjoon. Irma Heiskanen käyttää työssään joitakin harjoitteita esimerkiksi *The Sacred Tree* –kirjasta, jonka on kirjoittanut Judie Bopp ja Michael Bopp. Kirja on eri intiaanikansojen vanhimpien kokoama, jota saa valkoisenkin käyttää.

Perinne-ekologiassa kiintymys- ja huolenpitomalli on oleellinen perusmalli. Naiset ovat vaikkapa kirjaillessaan ornamentteja kankaalle samalla luo-
neet suhteen toteemisen kantaemon sieluun. Toteemisia kantaemoja ovat
esimerkiksi hirvet, karhut sekä jotkin tietyt linnut ja kasvit. Naiset ovat
voineet samalla myös laulaa toteemiselle kantaemolle. Naiset ovat yhteis-
sössä näin pitäneet tietoutta, että on tärkeää kohdella kunnioittavasti toisia
lajeja. Eläimiltä on otettu paljon mallia ja ne ovat olleet ihmisille myös
ikään kuin opettajia. Esimerkiksi karhu on opettanut missä on hyvät kala-
ja marjapaikat. Perinne-ekologiassa esimerkiksi hämähäkillä on tärkeä
merkitys. Se on opettanut alun alkaen muun muassa verkonkutomisen ja
kankaankutomisen taidon. Hämähäkki on ollut ihan vanhimmissa runoissa
myös kättilö. Yksi arvaus miksi hämähäkkiä pidetään runoissa kättilönä, on
se, että hämähäkin verkko tyrehdyttää verenvuotoa. Hämähäkki on ollut
siis ihmisen apulainen. Hämähäkkiä on pidetty myös pyhänä hahmona.
Hämähäkki muuttaa syyskesästä laskien kehruulankaa heinien latvoista ja
ikään kuin lentää leijana sen avulla toiseen paikkaan. Kehruulanka kim-
meltää auringon valossa ja ne ovat kuin kultaisia lankoja. Hämähäkkejä on
siis pidetty auringon lähettiläinä maan päällä. Hämähäkin raajat ja aurin-
gonsäteet muistuttavatkin tavallaan toisiaan. Auringonvalo kutoo tätä
maailmaa ja hämähäkki on ikään kuin inkarnaatio maanpäällä.

Perinne-ekologialla on annettavanaan siis aidosti paljon kiinnostavaa tie-
toutta ihmisten ja muiden lajien suhteista, jolloin meidän nykypäivän tie-
tous rikastuu tällaisesta historiatiedosta. On tärkeää tietää myös ajatuksen
ja kokemuksellisen evoluutio: mitä on opittu menneistä sekä mitä menneet
polvet ovat nähneet, kuulleet, havainneet ja oppineet. Jos näitä ei tunneta,
niin nykypäivän ihminen hukkaa paljon oleellista tietoutta. Vanhat usko-
mukset voivat vahvistaa nykypäivän ihmisen luontoyhteyttä myös siinä
mielessä, että huomataan muiden lajien arvokkuus. Samalla huomataan,
että muilta lajeilta voidaan oppia, ja että olemme myös riippuvaisia muista
lajeista. Muut lajit eivät ole vain biologisesti kiinnostavia vaan myös kult-
tuurisesti kiinnostavia.

**Sopivat paikat luonnossa elvyttävyysharjoitteille ja tiedostamishar-
joitteille:**

Elvyttävä luontoympäristö ja voimapaikat löytyvät sellaisista paikoista,
jotka eivät ole meluisia tai tuhottuja. Elvyttävyyteen pyrkivissä harjoitteis-
sa tulisi välttää meluisia tai tuhottuja paikkoja. Elvyttävät harjoitteet ovat
erilaisia kuin tiedostamisharjoitteet, joissa taas voidaan käyttää myös mel-
uisia ja tuhottuja paikkoja hyväksi. Tiedostamisharjoitteissa halutaan he-
rätellä ihmisiä käyttäytymään ja toimimaan viisaasti. Harjoitteen suoritta-
misen paikka siis riippuu harjoitteelle asetetuista tavoitteista.

Ekopsykologisten harjoitteiden ohjaamisesta:

Luonto kuuluu kaikille ja me elämme jatkuvassa luontoyhteydessä esimerkiksi hengityksen ja ruoan suhteen. Ekopsykologisten harjoitteiden vetäminen sopii siis tältä osin kaikille, jotka haluavat vetää harjoitteita puhtaasti luontosuhteen vahvistamisen ulottuvuuden kautta. Mikäli tarkoitus on tehdä kuntoutusta tai psykiatrasta kuntoutusta, on hyvä, että vetäjänä on ammatti-ihminen, joka tuntee psyykkistä problematiikkaa ja osaa suhteuttaa ongelmat elämäntilanteisiin ja problematiikkaan.

Ekopsykologisia harjoitteita tulisi ohjata siten, että

- luodaan tila ja rauha harjoitteille,
- luodaan turvallinen olotila ja otetaan turvallisuusnäkökohdat huomioon,
- annetaan riittävästi aikaa ja sovitaan takaisintulo merkki,
- annetaan selkeitä lyhyitä tehtäviä,
- sovitaan miten toimitaan ja missä alueilla liikutaan,
- harjoitteen aikana huomioidaan se, että ei meluta tai roskata luontoa,
- lisäksi hyvä käytös ja kunnioitus toisia lajeja kohtaan on tärkeää sekä kiitoksen ilmaiseminen olemassa ololle,
- kerrotaan, että harjoitteen aikana ei puhella keskenään vaan vasta harjoitteen jälkeen puretaan kokemuksen yhdessä,
- kokemusten purkuvaiheessa huomioidaan se, että kokemuksia itsessään ei tule kritisoida sekä
- kuunnellaan ja kunnioitetaan toisten luontokokemuksia.

Ekopsykologisia harjoitteita:

The Sacred Tree –kirjassa on esimerkiksi harjoite nimeltään Ilmansuuntien lahjojen haaste. Harjoite tehdään luonnossa ja siellä kierretään ympyrä. Harjoituksen voi tehdä pareittain. Ensin mietitään yksin asioita ja sitten pohditaan parin kanssa ilmansuunnan lahjaa ja haastetta. Lopuksi voidaan vielä kiertää ryhmän kanssa paikat ja jokainen pari saa esitellä omia havaintoja ilmansuunnan lahjoista ja haasteista. Jokainen etsii sopivan paikan luonnosta, mikä vetää puoleensa. Harjoitteen tekijät saavat muutamia vinkkejä siitä mitä asioita tulee idästä. Esimerkiksi aurinko nousee idästä ja laskee länteen ihan joka päivä. Eli jokainen päivä on uusi alku. Samalla voi käydä läpi elämänkaarta nuoruudesta vanhuuteen. Harjoite voidaan aloittaa myös pohtimalla esimerkiksi kevättä. Harjoitteessa voi löytää monia symbolisia tasoja. Idän ilmansuunnan haaste voi olla se, että jos aina aloittaa uutta ja ei tee asioita loppuun, niin ei käy kovin hyvin. Eli kaari tulisi tehdä loppuun. Pohjoisen ilmansuunnan kohdalla usein jostain syystä voi tulla esiin kuolema ja suvun riidat. Pohjoisen kylmällä tuulella saattaa olla tähän myös vaikutuksensa. Toisaalta pohjoiseen liittyy lumi ja lumen tuoma valo. Elämän vaikeista kohdista voi siis karaistua ja niistä voi löytäytyä oppia hyvään elämään.

Kaikki se mikä vahvistaa ymmärrystä siitä, että on olemassa kiertokulku/ympyrä/kehä, vahvistaa myös yhteenkuuluvuutta. Kiintymystä ja huolenpitoa lisää ilo ja nautinto. Yhteenkuuluvuuden vahvistamisessa on tärkeää maltaa olla ja aistia sekä antaa tunteitten tulla ja kehittyä, ettei vaan ohita näitä asioita. Kokemuksen jakaminen on myös tärkeää. Yhteenkuuluvuutta voi vahvistaa esimerkiksi lähteestä juominen tai kivien kädessä pitäminen ja koskettaminen. Nämä lisäävät omaa aistillista kokemuksellista suhdetta luonnon elementtien kanssa ja yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa.

Hyvä perinne-ekopsykologinen yhteenkuuluvuus -harjoite on myös hengittäminen luonnossa. Harjoitus pohjautuu siihen perusajatukseen, että kasvit antavat meille hapetta ja me niille hiilidioksidia. Harjoitus opettaa antamisen ja saamisen vuorovaikutusta ja tasapainoa sitä kautta. Lisäksi se opettaa kiintymyksen ja huolenpidon kehän. Harjoitteessa voi lähteä myös hyräilemään esimerkiksi puun keinumisen mukana. Tällöin lähtee vuorovaikutukseen tuulen ja puun kanssa. Samalla voi alkaa vaikkapa tanssiin näiden elementtien kanssa. Tämä auttaa pois ihmiskeskeisyydestä ja vahvistaa tunnetta, että ihminen kuuluu osana kokonaisuuteen. Perinneekologiassa lähtökohtana on, että kaikki lajit ovat samanarvoisia ja yhtä tärkeitä.

Rummutusmatkojen avulla voidaan päästä käsiksi mielikuvamaailmaan. Rummutusmatkoihin voidaan yhdistää lisäksi luonnossa olemista, saunomista ja keskustelua. Ihmisen ensimmäinen rumpu on sydän, koska kasvumme alkaa äidin kohdussa. Rummutusmatkoilla mennään siis ikään kuin vauvan vastaanottavaiseen tilaan, jossa on aistit auki. Rummutushetki on hyvin lyhyt (noin 5-10 minuuttia), jotta ihmiset eivät mene liian syvään transsiin. Rummutuksen ohjaus on hyvin vastuullista toimintaa, sillä rumpu on hyvin voimakas elementti. Pelkästään mielikuvamatkat voivat nostaa isoja asioita pinnalle, joita tulisi sen jälkeen pystyä käsittelemään. Rummutusmatkojen jälkeen katsotaan yhdessä mitä sieltä nousee. Kenenkään kokemukset eivät ole vääriä. Ohjaajan on hyvä osata käsitellä ihmisten kokemuksia, jolloin voidaan purkaa samalla asioita. Mielikuvamatkoilla voi nimittäin tulla vastaan myös ikäviä ja hämmäntäviä asioita. Rummutuksen aikana ollaan hyvin rennosti esimerkiksi makuulla tai sen aikana voi myös liikkua. Mikäli rummutuksen aikana tulee huono olo, niin tilasta voi tarvittaessa myös poistua. Jokainen voi myös itseksensä halutessaan rummuttaa itselleen ilman ohjausta, mutta tällöin hänen pitää olla tietoinen siitä, että hän on itse vastuussa itsestään.

Ekopsykologisissa harjoitteissa on tärkeää se miten ne ruokkivat luovuutta. Ekopsykologisissa harjoitteissa voi käyttää hyvin myös runoja ja loitsuja ja niitä voi myös itse tehdä helposti. Suomessa on olemassa esimerkiksi joitakin runoluontopolkuja. Biologit, luonnontieteilijät ja geologit ovat ottaneet hyvin haltuun luontopolkujen taustoittamisen, mutta kulttuurinen ja ekopsykologinen lähestymistapa jää usein unholaan. Luontopolkuja tulisiikin lähestyä kokonaisvaltaisesti. Luonnonelementeistä voi tehdä myös vaikkapa taideteoksen vahingoittamatta luontoa.

Roolien ja tottumusten rikkomista voidaan harjoitella esimerkiksi sellaisella harjoituksella, jossa leikitään ikään kuin olemalla puu, eli vaihdetaan rooleja puun kanssa. Rooleja voidaan vaihtaa myös esimerkiksi kiven, karhun tai peuran kanssa. Kun liikkuu esimerkiksi karhuna, katsoo ympäristöä ihan eri tavalla. Samoin roolivaihdoksen aikana ikään kuin haistaa asioita ihan eri tavalla ja varoo erilaisia asioita. Roolivaihdokset lisäävät yhteenkuuluvuutta, kun pääsee asettumaan toisen lajin asemaan. Ajatuksena tällaisessa harjoitteessa on myös se, että vaihdetaan ihmiskeskeisestä ajattelusta elämäkeskeiseen ajatteluun. Roolinvaihto voi lisätä myös uskallusta ja vapautumista peloista, kun katsoo asioita eri tavalla. Tottumusten rikkomista voidaan harjoitella kulkemalla silmät kiinni ja luottamalla toisen ohjaukseen. Samalla myös muut aistit, kuten kuuloaisti, terävöityy. Samalla tavalla voidaan ajatella, että voisi käyttää harjoitteena esimerkiksi takaperin kävelyä. Tottumuksia voi siis ikään kuin rikkoa tekemällä asioita väärin päin. Joillakin intiaaniyhteisöillä on esimerkiksi yhteisössään klovnin roolin ottanut henkilö, joka herättelee ihmisiä omalla olemuksellaan ja teoillaan. Hänellä voi olla vaatteet vaikkapa nurinpäin ja hän saattaa tehdä asioita nurinpäin ja takaperin. Tottumusten ja roolien rikkomista voi opetella myös erilaisten satujen kautta. Niitä on käytetty aiemmin itse asiassa Suomessakin hyvin paljon. Nauraminen ja vapautuminen tätä kautta voisi helpottaa myös käsittelemään arkipäivän haasteita ja uhkia.

Ekopsykologisia harjoitteita voi hyvin tehdä myös talvella luonnossa. Tälöin olisi hyvä, että lähettyvillä olisi esimerkiksi jokin tulisija tai kota, jonne pääsisi lämmittelemään välillä. Talviseen luontoon sopii hyvin esimerkiksi ilmansuunta -harjoitus. Talveen liittyy pohjoinen ilmansuunta. Pohjoinen ilmansuunta opettaa tekemään yhdessä asioita ja auttamaan toisia. Talvella on myös luonnonkauneutta tavattoman paljon. Lumesta voi rakentaa hyvin myös vaikkapa majoja ja taideteoksia.

Ekopsykologisia harjoituksia voi tehdä myös pimeällä, jolloin joutuu terävöittämään muita aisteja. Pimeys herättää erilaista ajattelua, mielikuvia ja unet (unet on myös osa luontoa) tulevat lähemmäs. Pimeys merkitsee erilaisia asioita itse kullekin. Pimeys voi avata suhdetta pelkoihin ja käsittelemättömiin asioihin. Pimeyden kautta ihminen voi ikään kuin vapautua ja sen kautta uskallus ja rohkeus lisääntyvät. Pimeässä voi olla hienoa myös kulkea. Se luo jännityksen makua ja seikkailun tuntua. Äänimaailma on myös hyvin kiehtova pimeällä.

Paikoista voi tulla ekopsykologian keinoin merkityksellisiä tai mitättömiä. Suhde paikkoihin voidaan rakentaa esimerkiksi mielipaikka-harjoitteen avulla tai vaikkapa luonnonäänimaiseman kautta. Suhde paikkoihin voi rakentua myös ihan perinteisin keinoin, kuten metsässä samoilun tai marjastuksen kautta. Ennen kaikkea paikkaan kiinnytään kiintymyssuhteiden kautta. Se mihin kiinnytään, niin siitä ollaan valmiita pitämään huolta. Omaan elämänkaareen tutustumiseen liittyy myös omien juurien löytäminen. Juuret voi löytyä käymällä paikoissa, joissa itse tai lähisukulaiset ovat asuneet. Tällöin syntyvä paikan tuntu ja pääsee käsiksi paikkojen tunnelmaan. Suvun kautta voi myös päästä kiinni perinteisiin ja tapoihin. Perinteiset elämäntavat, perinteisen elämäntavan rytmikka, käsityöt ja käsillä tekeminen voi avata myös tien omiin juuriin. Perinne-ekologia voi sisältää myös seikkailukasvatusta ja tämä tulee hyvin huomioitua esimerkiksi Juurielön toiminnassa. Näillä leireillä rakennetaan esimerkiksi majoja ja muita perinnetöitä ja samalla opitaan perinteisiä taitoja ja elämäntapaa.

Ekopsykologiset harjoitteet avaavat kokemuksellisuuden kautta maailmankuvaa ja vetävät syvemmälle tämän kaltaiseen elämäntapomukseen. Erityisesti tiedostamisharjoitukset avaavat erittäin hyvin näkökulmia ja maailmankuva avartuu sitä kautta. Rummutusmatkat ovat myös voimallisia maailmankuvan avartamisen keinoja.

SUVITUULIA TUPPURAISEN HAASTATTELU 20.5.2014

Suvituulia Tuppurainen on luontaishoitaja, ääni- ja energiahoitaja ja joogaohjaaja. Suvituulia on opiskellut uskontotiedettä avoimessa yliopistossa. Tämän jälkeen hän opiskeli Räisälän kansanopistossa luovalla elämäntaidon linjalla, jossa oppiaineina olivat muun muassa ekoterapia ja shamanismi. Näiden lisäksi Suvituulia on opiskellut luontais- ja ravintoneuvoksi, yrttitaitajaksi, koulutetuksi hierojaksi, joogaohjaajaksi sekä ääni- ja energiahoitajaksi. Äänihoidossa hoidetaan ihmistä äänellä. Ääni on yksi ihan olennaisista asioista, mitä kautta pääsee läsnäolotilaan luonnon kanssa. Kaupunkielämä vaatii erilaista läsnäoloa kuin mitä se on luonnossa. Kaupunkielämässä ollaan tehokkaita ja suorittajia, jossa saattaa mennä ohi monia asioita. Kuuloaistin kautta voidaan tulla läsnä siitä mitä tapahtuu tässä hetkessä.

Historian kulku:

Luonto on ollut iso osa ihmistä historian saatossa. Luonto on ollut koti, jossa on asuttu. Luonto on pitänyt meitä hengissä, eli ollaan oltu täysin riippuvaisia luonnosta. Tällöin on ollut tarpeen elää luonnon kanssa oikealla tavalla, jotta on pysytty hengissä. Luonnon merkitys on ollut historian saatossa aivan erilainen kuin nykypäivänä. Mitä enemmän on kaupungistuttu ja rakennettu asioita ympärillemme, sitä kauemmaksi on jouduttu luonnosta. Myös kristinuskon tulo Suomeen konkreettisesti leikkasi irti meidät juuristamme ja niistä asioista, jotka olivat olennaisia osia luonnossa. Kun Suomessa siirryttiin luonnonuskonnosta kristinuskoon, hävitettiin ja häpäistiin paljon luonnon pyhyttä. Sen vuoksi luonnosta voi löytyä esimerkiksi paikkoja, joissa on edelleen paljon kielteistä energiaa jumissa.

Kaikilta kansoilta löytyy luontouskoisempi perintö, joka on löydettävissä yhä olemassa olevilta luonnonkansoilta. Perintö voi olla löydettävissä luonnon pyhyden, luonnonhenkiolentojen, usein esivanhempien kunnioituksen sekä mahdollisesti ajatuksen ylinen-alinen kautta. Aina olennaista ”päälle” tulevalle uskonnolle on se, että se ottaa jotain vanhasta ja pyrkii muokkaamaan vanhoja ajatusmalleja. Tällaista on havaittavissa esimerkiksi siinä, että pyhiä paikkoja on muutettu uuden uskonnon palvontapaikoiksi ja esimerkiksi kirkot on rakennettu Suomessa uhrilehtoihin tai muihin sellaisiin, samoin esimerkiksi toimivat pyhäpäivät ja niin edelleen. perinteet. Kristinuskon tuleminen myötä Suomeen muuttuivat myös esimerkiksi meidän loitsut. Ennen samassa taiassa pyydettiin metsänhenkeä ilmestymään ja myöhemmin samaa henkeä alettiin kutsua paholaiseksi. Maailman mittakaavassa kristinuskon tulossa voidaan nähdä myös positiivisia vaikutuksia esimerkiksi siinä, että jossain kulttuureissa on ollut ikävä tapa uhrata ihmisuhreja, kuten Etelä-Amerikan intiaaneilla, niin edistysaskeleeksi voisi kuitenkin lukea sen, että kristinuskon on kitkenyt tuollaisen pois. Kristinuskon ikäviä puolia ovat muun muassa valta ja uskonto sekä uskonnon käyttö vallan välineenä.

Luonnon pyhyden kunnioitus:

Kun luonnon kanssa elää, niin sitä pitää myös kunnioittaa. Perusjuttuja on ollut luonnon pyhyys. Luonnossa on ollut myös muita pyhempää paikkoja. Kun tällaiselle pyhälle paikalle mennään, niin luonnostaan saattaa hiljentyä. Tällöin ikään kuin aistitaan luonnon pyhyys menemällä hiljaiseksi ilman, että siitä tarvitsee erikseen sanoa siitä. Hiljaisuudessa on jotakin erityistä, jota ei välttämättä tarvitse täyttää puheella. Toisaalta sosiaalisuudella on ilman muuta myös olemassa oma paikkansa. Hyvä esimerkki puheen terapeutisesta vaikutuksesta on esimerkiksi intiaanikulttuurissa tunnettu puhepiiri, jossa puhutaan vuorollaan ja kuunnellaan toisiaan. Suomalaisille luonto on vielä jokseenkin lähellä kuin verrattuna muihin kansoihin, jonka vuoksi myös meidän on helpompi yhä edelleen aistia vaistomaisesti luonnon pyhyttä ja reagoida siihen kunnioittavasti hiljentyen.

Ajan, valon ja lämmön vaikutus:

Kun asutaan kaupungissa, ollaan tosi erillään siitä miten aika kulkee, johtuen muun muassa keinovalosta. Keinovalosta johtuen ei ole niinkään väliä, mikä aika vuorokaudesta on, tai mikä vuodenaika on. Kun ollaan oltu lähempänä luontoa, on eletty vuodenaikaisuuden mukaan ja samalla on ollut eri asiat läsnä. Kesä on enemmän aktiivista eteen menemisen aikaa ja talvi taas sisäänpäin kääntymisen aikaa ja itsensä tutkimisen aikaa. Keväeseen mentäessä juhlat ovat olleet keveämpiä, kevytmielisempiä ja iloisempia. Talvella on haluttu tuoda esimerkiksi valoa vuoden pimeimpään aikaan. Aurinko vaikuttaa paljon siihen miten aktiivinen ihminen on. Vuoden tärkeimmät juhlat ovat liittyneet merkittäviin aikoihin. Kaikilla vuodenaajoilla on ollut siis iso merkitys ja sitä kautta vuodenaajat ovat vaikuttaneet myös riitteihin.

Harjoitteiden ja riittien ohjaamisesta:

Se miten kukin voi ohjata luontoharjoitteita ja riittejä, riippuu monesta asiasta. Suomessa on ammatinvapaus, eli sinänsä kuka vaan voi tehdä mitä vaan. Mutta tärkeintä on tiedostaa vastuu mitä tekee, ja käyttää omaa harjintaansa viisaasti. Esimerkiksi sellainen ei ole hyvä tilanne, jos ohjaaja ei pysty hallitsemaan tilannetta esimerkiksi voimakkaissa parannussereonioissa. Näissä saattaa ihmisille nimittäin nousta sellaisia asioita, joita on vaikea hallita. Shamanismia on myös hyvä opetella mieluummin hyvän ja pätevän henkilön kanssa, joka osaa näyttää mitä shamanismissa oikeasti tapahtuu. Mutta toki alun perin shamanismi on ollut ihmisten synnynnäinen ominaisuus ja se on ollut kutsumus. Shamanismin matkanteko on osaksi taipumusta shamanistiseen matkaan ja osaksi siihen vaikuttaa myös ohjaajan oma energia, joka vie matkaa eteenpäin.

Kun ohjaa luontoon perustuvia harjoitteita, niin niissä olisi hyvä olla oma kutsumus pohjalla. Lisäksi luontoharjoitteiden ohjaajalla pitäisi olla luontainen kiinnostus ja karisma sekä kyky ohjata ja johdattaa ihmisiä. Harjoitteita ohjattaessa tärkeää on myös etukäteissuunnitelma missä harjoitteet tehdään eli pitää tuntea ympäristö. Lisäksi pitää tietää miten harjoitteet etenevät sekä ohjaajan ulosanti tulee olla selkeä, jotta ohjattavat tietävät myös mitä tapahtuu. Kaiken kaikkiaan ryhmän ohjaajan tiedot ja taidot vaikuttavat ryhmän kokemuksellisuuteen ja siihen miten paljon ryhmän jäsenillä on mahdollista saada ohjauksesta. Oppi tulee sen luokse, joka haluaa oppia. Me olemme täällä oppimassa. Jokaisella ihmisellä voi olla annettavaa jotakin toiselle. Ylenkatsomalla voi menettää jotain hyvin olennaista. Kaikilla on aina jokin tarina ja juttu kerrottavanaan.

Riitteihin vaikuttavia asioita ja riitin luomisesta:

Riitin tekeminen lähtee ennen kaikkea ihmisestä itsestään ja siitä millainen tarve hänellä on. Riitteihin voi hakea asioita, jotka ovat itselle läheisiä. Jos vaikka ei halua viettää jotakin tiettyä riittiä muiden kanssa, voi aivan hyvin mennä itsekseen luontoon johonkin kauniiseen paikkaan ja ottaa ruokaa mukaan ja antaa se kiitoksena tai lahjana luonnolle ja luonnoneläimille. Mukaan voi ottaa myös kynttilän, jonka kautta tulen elementti on myös mukana tapahtumassa.

Yhteisöllisyys ja yhdessä ilmaisu on tapahtumissa ja riiteissä usein kuitenkin hyvin tärkeää. Ihmiset kokevat ja ajattelevat samalla tavalla, jolloin tulee yhtenäisyyden tunne. Yhtenäisyyden tunne ja yhteisöllisyys on hyvin vaikuttavaa ja energia on yleensä tästä syystä suuri koko ihmisjoukossa. Oleellista on siis kollektiivisuuden kauneus riitin osana. Jos itsekseen pohdii tai päättää jotain, tulee asialle eri tavalla painoarvoa, kun kertoo asiasta jollekin toiselle ihmiselle.

Riitin voi toki myös sitoa vuodenaikaisuuteen tai kuun kiertoon. Lisäksi on riittejä mitä haluaa omaan elämään, eli esimerkiksi oman iän mukaan (syntymäjuhla, lapsuudesta nuoruuteen juhla, nuoruudesta aikuisuuteen, ensimmäiset kuukautiset naisella juhla, avioliittoseremonia, lapsen saamisen juhla, vanhaksi tuleminen juhla). Luonnonuskontojen mukaan ihmisen elämä on enemmänkin jatkuvasti ylöspäin nouseva spiraali, jolloin kaikki ikävaiheet ovat yhtä tärkeitä ja arvostettuja. Esimerkiksi aboriginaalit viettävät juhlaa, kun he havaitsevat jotain uutta, eli he kokevat ihmisen kehityskulun olennaisena osana elämää. Eli sitten kun ihminen viisastuu ja tekee jonkin ison ja merkittävän havainnon, niin silloin hän ilmoittaa muille, että nyt on oppinut jotakin omassa elämässä ja haluaa, että sitä juhlistaan. Eli syntymäpäivää ei juhlista joka vuosi, vaan ennemminkin uuden elämän syntymää, kun henkilö huomaa jotakin isoa ja merkittävää tai tekee jonkin erityisen havainnon. Tällöin aboriginaalit ottavat jopa uuden nimen. Samalla tavalla myös me suomalaiset voisimme tuoda elämäämme tällaista riittiperinnettä, eli juhlistaa oman elämän isoja käännekohtia.

Suomen kansan riittejä voisi hyvin tutkia esimerkiksi erilaisten kansan arkistojen kautta, mutta näissä tulee huomioda se, että niitä tietoja on usein keränneet kirkonmiehet omista lähtökohdistaan. Toisaalta kyllä tieto on löydettävissä silti niidenkin kautta, kun tietoa osaa tulkita oikein. Toki on olemassa paljon myös Suomen kansan riittejä ja tapoja tutkineita asiantuntijoita, jotka voivat suoraan opettaa näitä asioita. Toisaalta kaikki tieto on myös kollektiivitajuntaa. Olemme yhtä isoa verkkoa, eli pääsemme sitä kautta yhteiseen kollektiiviseen tietoisuuteen. Luonto voi opettaa meitä palaamaan takaisin tällaiseen tilaan ja oppia sitä kautta mitä on aikojen alussa tehty ja toimittu. Myöskään riittien luominen ei ole mitenkään mahdoton tai poissuljettu asia, joka voi tapahtua esimerkiksi kollektiivitajunnan kautta. Kalevalainen luontopolku voitaisiin toteuttaa myös esimerkiksi kollektiivitetietoisuuden kautta. Luontoriitit ovat isoja asioita siinä mielessä, että on aivan eri asia lukea kirjoista niistä kuin toteuttaa itse niitä. Kaikesta ei myöskään ole kirjoitettua materiaalia, vaan osa pitää oppia jonkun ihmisen läsnä ollessa.

Tietoisuus, läsnäolo ja yhteenkuuluvuus:

Kaikki on loppujen lopuksi yhtä. Ihmiset ovat nykyään niin erillään luonnosta siinä maailmassa minkä he rakentavat itselleen, joten siinä tulee helposti sellainen tunne, ettei ihminen ole vastuussa luonnosta millään tavalla. Siinä tulee myös sellainen tunne, ettei ole veljeyttä ja sisaruutta luonnon kanssa ja voidaan tehdä mitä halutaan. Ihmiset voivat kaataa vanhoja ikimetsiä ajattelemta, mitä se tekee kokonaisuudelle. Tämä taas on hyvin lyhytjänteistä tekemistä. Luonnon havaitsemisen kautta päästään siihen tietoisuuteen, että huomataan, ettei ollakaan yksin vaan kaikki on yhtä. Ihmiselle oleellisinta olisi se, että hän olisi onnellinen. Se, että löytää oman paikkansa ja on hyvä olla, pystyy vaikuttamaan myös maailmaan oman itsensä ympärillä. Jokainen ihminen on kuitenkin täällä oppimassa. Paras tapa löytää onnellisuuteen on se, että oppii olemaan läsnä. Meditaatio on yksi keino tähän läsnäoloon pääsemiseen. Luonto toimii itse asiassa kuin meditaatio. Luonto on ikään kuin jatkuvassa meditatiivisessa tilassa ja luonnonelementtien ympärillä on energiakenttänsä, mikä tuo mukanaan tyynen rauhan. Eli jos on vaikea ajatus istua hiljaa paikallaan normaalissa meditaatiotilanteessa, niin luonnon vapaus auttaa tähän. Esimerkiksi kävelylenkki luonnossa voi toimia kuin istuma-meditaatio sisätiloissa.

Harjoitteita ja riittejä:

Sopivia harjoitteita voisi olla sellaiset, joissa havaitaan mitä ympärillä tapahtuu. Kiire nykymaailmassa verrattuna luontoon on se olennaisin ero sen välillä mitä luonto voi tarjota ihmisille konkreettisesti. Kun pääsee tietoisuuteen läsnäolon kautta tähän hetkeen, oppii näkemään maailman ihan eri tavalla. Harjoitteessa suljetaan silmät ja kuunnellaan mitä ympärillä tapahtuu. Toisaalta on olemassa paljon sellaista, jota ei ole kuulo- tai näköaistien havaittavissa luonnossa. Tärkeää on osata herkistyä luonnon energialle, joka löytyy oman hiljaisuuden ja läsnäolon kautta. Mitä enemmän on läsnä, sitä avoimempi on sille, mikä on luonnon maailma ja sen viesti ihmisille.

Yksi hyvin yksinkertainen asia, jonka voi tehdä luonnossa, on se, että menee sinne hiljaisuudessa. Vaikuttavinta on se, että menee ryhmän kanssa hiljaisuudessa, koska se on silloin täysin tietoisesti valittua, että ollaan hiljaa. Ylipäätään se, että kuljetaan hiljaa luonnossa, on erityisesti talvella hyvin vaikuttavaa, koska silloin siellä ei ole samaa äänimaailmaa kuin kesällä.

Talvella voi lumen aikaan tehdä yhtä hyvin riittejä luonnossa. Silloin on vaan hyvä huomioda, että pukeutuu riittävästi ja käyttää lämpimiä kenkiä, jotta riitin aikana ei tule kylmä. Talvella voidaan tehdä riittejä samalla tavalla kuin muinakin vuodenaikoina, eli silloin onnistuu myös samalla tavalla rummuttaminen, rummunsuunaaminen, itkulaulut, kynttilän sytyttämiset, piirin muodostaminen, ja niin edelleen. Luonnossa makaaminen tai istuminen talvella voi olla vähän lyhytaikaisempaa kuin muuna vuodenaikana, mutta sekään ei ole siis poissuljettua talvella. Tarvitsee vain olla mukana kunnon istuma-alusta.

Vuodenaikoihin liittyy erilaisia sääilmiöitä. Sääilmiöistä esimerkiksi sateen ei tarvitse liikaa pelätä sotkevan harjoitteita luonnossa. Esko Jalkasen mukaan nimittäin sadepisaroissa on paljon bioenergiaa, joten sateen voi ajatella olevan eräänlaista energiahierontaa.

Jos on jokin arkipäiväinen ongelma elämässä ja ei pysty päättämään mitä tekisi seuraavaksi, niin ongelmaan voisi lähteä hakemaan ratkaisua esimerkiksi riitin avulla. Kyseessä voisi olla myös esimerkiksi shamanistinen matka tai matka ylipäänsä luontoon. Eli luonnon läsnäoloa voi käyttää apuna, että löytää vastauksen sisältään. Matkan voi tehdä siten, että on intentio mitä haluaa matkalta ja pyytää apua. Tämän jälkeen voi lähteä kulkemaan luontoon tarkoituksena löytää jotakin, mikä auttaa ymmärtämään sen, mikä on ratkaisu omaan kysymykseen. Kävellessä luonnossa saattaa löytää luonnosta jotakin sellaista, mikä saa ymmärtämään sen asian. Ja jos tällaiselta matkalta ei löydykään mitään, niin se yleensä tarkoittaa sitä, että ei ole ollut tarpeeksi valpas sille asialle. Mitä enemmän siis pääsee läsnäoloon, niin sitä helpommin maailma tarjoaa vastauksia kysymyksiin. Esimerkiksi jos henkilön ongelmana on ahdistunut olo ymmärtämättä mitä tehdä, ja hän löytää luonnosta linnun höyhenen, joka on valkoinen ja kevyt. Sen symboliikka on keveys, vapaus, puhtaus, ja niin edelleen. Tällöin henkilö voi ymmärtää symboliikan kautta kaipaavansa keveyttä elämäänsä. Toisaalta symboliikan ei tarvitse olla näin selkeääkään. Henkilö voi löytää vaikka kauniin kiven, joka ikään kuin sattuu silmään. Sen kanssa voi istua luontoon, antaa mielen vaeltaa ja löytää vastauksen ongelmaan sisältään.

Luonnonelementtejä voidaan pyytää harjoitteeseen mukaan esimerkiksi rummuttelemalla. Mutta myös paikan valinnallakin voi vaikuttaa siihen millaisia luonnonelementtejä on harjoituksessa mukana. Toisaalta tietoisuus luonnon energioista voi tehdä sen, että joku paikka voi tuntua huomattavasti voimakkaammalta. Eli se voi olla juuri sillä hetkellä mitä kyseinen henkilö tarvitsee. Kun joku sama paikka tuntuu vetävän puoleensa useasti, niin silloin luonnon energia voidaan todeta olevan hyvin läsnä siinä kohtaa. Toisaalta se mitä luonnossa on ja mitä itse tekee, voi tehdä paikasta pyhän, sillä että on läsnä, arvostaa ja kuuntelee. Luonnossa on energia koko ajan läsnä. Se kuka itse on ja mitä tuo luontoon, vaikuttaa siihen millainen paikasta tulee. Jokaisen paikan voi pyhittää. Seremonian voi aloittaa ottamalla yhteyttä esimerkiksi maaäidin energiaan ja isä taivaan energiaan ja luomalla ikään kuin suojakuvun tilan ympärille, että saa olla rauhassa. Luonnonelementtejä voi myös puhutella. Olennaista on oma intentio asiaan.

Luonto kaipaa sitä, että ihminen tiedostaa sen näkymättömän maailman. Esimerkiksi puut pitävät kovasti ihmisten kanssa juttelemisesta ja siitä, että niitä halataan. Yleensä ihmiset vaan kulkevat näiden ohi, eikä yhtään ymmärretä, että ne ovat osa maailmankaikkeutta. Ne siis tykkäävät siitä, että ne huomioidaan ja niitä kiitetään. Myös esimerkiksi kotihenkiä ja –tonttuja on hyvä muistaa kiittää ja huomioida säännöllisesti. Suurin osa ihmiskunnasta elää ikään kuin laatikossa, eli itse luomassa maailmassa ja tämä valtaosa väestöstä ei siis kuule, näe eikä tiedä toisesta todellisuudesta, joka on yhtä aikaa heidän kanssaan läsnä. Ja koska tämä on enemmistö toistaiseksi maailmassa, niin heille ei aukea maailma, jossa voi vaikkapa puhua puiden kanssa. Jos keskustellaan vaikkapa puiden kanssa, niin niillä on tosi paljon asiaa. Ihmiskunnasta osa on kuitenkin sillä tasolla, että he ovat niin auki aistien havaittavissa olemattomalle todellisuudelle, että he pystyvät näkemään, kuulemaan ja kokemaan tällaisia asioita. Myös mielenterveyspuolella, jos nähdään enkeleitä ja tonttuja, niin ne tulkitaan useimmiten psykoosin oireiksi. Vaikka asia voikin olla niin, että kyseisen henkilön aistit ovat niin auki, että hän havaitsee oikeasti tämän toisen todellisuuden. Haltijamaailma luonnossa pystyy myös opettamaan ja auttamaan meitä luonnon läheisyyteen. Tärkeintä on siis mennä luontoon ja olla siellä läsnä ja katsoa mitä se lähtee tekemään itse kullekin.

Parantaminen:

Luonnossa voidaan tehdä myös parantavat riittejä. Parantavassa riitissä voidaan esimerkiksi rummuttaa ja luonto on tällöin parantavana apulaisena. Parantavassa riitissä voi olla tosi monta hoitavaa elementtiä, joita ovat muun muassa luonnon läsnäolo, soiva musiikki (esimerkiksi rummutus), ihmisten hoitavaenergia ja itsen toive paranemisesta. Olennaisinta luonnossa on kuitenkin se, että se riisuu ihmisen egoa pois. Parhaimmillaan luonto on silloin, kun se tuo kyyneleet silmiin ja on oikeasti läsnä ja aistii sen olemassa oloa. Taide on myös ihan oma juttunsa paranemisprosessissa ja itsensä löytämisessä ja se voi hyvin myös lähteä luonnosta. Luonnontaidetta voi tehdä vaikkapa erilaisista siemenistä. Näistä voi valita yhden siemenen, joka puhuttelee siinä hetkessä. Tämän jälkeen se liimataan esimerkiksi paperille ja siitä voi lähteä piirtämään luovuutta käyttäen.

Luonnon mukaan voi alkaa hyvin myös laulamaan. Laulu voi olla hoitavaa laulua tai vaikkapa shamanistista laulua. Kaikki lähtee läsnäolosta ja siitä miten voidaan kanavoida erilaisia asioita oman itsen kautta. Laulu on yksi sellaisista asioista, jota voidaan lähteä luomaan sisältä. Voidaan ajatella vaikkapa muusikoita, jotka vaan alkavat tuottamaan ja luomaan, niin samalla tavalla se on kaikissa ihmisissä mukana. Ryhmässä tehtynä voidaan lähteä hakemaan alkukantaisia ääniä tai sitten haetaan yhdessä tai yksin ennalta sovittuja ääniä. Jos tehdään ennalta sovittua ääntä, voidaan sopia, että lähdetään tekemään yhdessä esimerkiksi pitkää a-kirjainta tai muuta sovittua vokaalia. Laulun syntyminen riippuu toisaalta myös siitä mitä muuten tehdään eli tanssitaanko samalla vaikkapa nuotion ympärillä. Laulun voi tulla myös sanat mukaan ja siihen voi sisältyä myös esimerkiksi rumpuja. Laulun syntyminen voi olla myös ikään kuin jammailua, jolloin halutaan olla samalla iloisia yhdessä. Lisäksi on olemassa myös pyhiä vanhoja lauluja. Toisaalta laulu voi olla hoitavaa ja parantavaa esimerkiksi kurkkulaulun tai itkulaulun tapaista. Laulu on voimakas kanavointitapa, joten ohjaajan on hyvä olla valppaana käsittelemään kipeitäkin asioita.

Joillekin oma ääni on hyvin vieras, joten siihen auttaa se, että luodaan rituaalin piirteitä läsnä olemisen avuksi. Ryhmälle on hyvä etukäteen kertoa mitä tulee tapahtumaan ja mihin ne perustuvat. Sen jälkeen rituaali voidaan aloittaa esimerkiksi sillä, että tuodaan ryhmä luontoon paljain jaloin kulkien. Maaenergian tunteminen on nimittäin tärkeää ja sen tuntemiseen auttaa, kun kulkee paljain jaloin luonnossa. Paljain jaloin kulkeminen auttaa myös läsnäolon tietoisuudentilaan pääsemiseen sekä sen kautta pystyy virittäytymään hiljaisuuteen ja pyhyteen. Elementtejä voidaan tuoda konkreettisesti tilanteeseen läsnä olevaksi, eli voidaan tuoda rituaaliin mukaan esimerkiksi tulielementti. Rituaalissa voidaan käyttää savua puhdistus mielessä. Tarkoituksena on hakea alkukantaisuutta ihmisen sisältä. Mitä kauemmas päästää päiväajunnasta sisäiseen maailmaan, sitä helpompaa on heittäytyminen rituaaliin mukaan.

Lopuksi:

Kansanperinteessä voidaan löytää erityisen tärkeinä asioina musiikki ja laulaminen (varsinkin rytmisen enemmän kuin melodinen), ääni, eri elementit (esimerkiksi tuli, savu, vesi), seremoniat ja rituaalit sekä yrttien maailma. Harjoitteet kannattaa toteuttaa ryhmän tason mukaan riippuen siitä miten avoimen läsnä olevia nämä ovat. Eli siis voidaan, joko vaikka vain halailla puita, tai sitten pidemmälle ehtineiden kanssa, voidaan jo puhua puiden kanssa. Joka tapauksessa harjoitteissa voidaan oppia läsnäoloa, kuuntelua ja meditaatiota luonnossa. Harjoitteissa voidaan käydä läpi erilaisia luonnon energioita ja miltä ne tuntuvat. Seremonioille kannattaa valita rauhallinen paikka ilman melua ja muuta hälinää. Henkilökohtainen kokemus on olennainen osa sitä, että voi löytää tien näkymättömään maailmaan. Kirjasta lukien ei pääse läsnäolon tilaan ja sitä kautta tällaiseen maailmaan. Luonnossa voi liikkua tietoisena. Kun tiedostaa luonnossa kaiken itsensä ympärillä, ja että se kaikki on oikeasti elävää, niin liikkuminen käy luonnossa helpommaksi. Lopulta voi päästä jopa niin sanottuun intiaanihiipimiseen eli liikkumisesta ei tule enää ääntäkään, joka on upein tapa olla läsnä luonnossa.

TUIJA KUOPPAMÄEN HAASTATTELU 10.4.2014.

Tuija Kuoppamäki on opiskellut yliopistossa uskontotieteitä ja valmistunut v. 2002. Lisäksi Tuija on opiskellut aikuisopiskelijana luontoalatutkimon, Luontoyrittäjä. Tuija on tätä kautta löytänyt töitä Kemiöstä Westersin puutarhasta ja on ollut siellä töissä jo 10 vuotta. Lisäksi Tuija on harrastanut Kalevalaista laulamista, lauluparantamista sekä käy klassisen laulun tunneilla.

Tuija lähti yliopistosta valmistuttuaan ulkomaille. Hän oli ensin Brasiliassa puolisen vuotta, jossa tutustui afrobrasiliaisiin perinteisiin. Siellä häntä ihmetytti miten siellä on säilynyt afrikkalaiset tavat ja perinteet, vaikka afrobrasiliaiset olivat olleet pitkään orjina. Brasilian jälkeen Tuija lähti puoleksi vuodeksi Irlantiin, jossa hän tutustui kelttiläiseen ekoyhteisöprojektiin. Ulkomaanvuoden jälkeen Tuijaa kiinnostivat omat perinteet entistä enemmän ja tähän oli vastaus samanhenkiset ihmiset ja Juurielon toiminta.

Juurielo:

Juurielo on yhdistys, joka tutkii suomalaisia vanhoja perinteitä ja yhteyttä ekologiseen elämäntapaan. Yhdistys järjestää toiminnallisia leirejä sekä vuodenkiertoon liittyviä tapahtumia ja juhlia. Juurielon osaamisalueita ovat myyttiset laulut, rituaalit, draama, käsityö sekä luontokasvatuksen muodot. Itse Juurielo yhdistys perustettiin tosin vasta noin kolmen vuoden toiminnan jälkeen. Ensimmäisinä vuosina järjestettiin nuorille aikuistumisleirejä eli juurileirejä. Sen jälkeen mukaan tulivat perheleirit, aikuistenleirit, vaellusleirit, laskiaistapahtumat, kekrijuhlat, juhannusjuhlat, ja niin edelleen. Suurin osa leireistä ja tapahtumista on ollut Suodenniemellä Koskelan museon torpalla, vaikkakin osa niistä on ollut muuallakin Suomessa.

Juurielon toimintaa, seremonioita ja rituaaleja luonnossa:

Juurielon järjestämien juhlien tapahtumat voivat olla sekä sisällä että ulkona. Esimerkiksi kekrijuhlissa voidaan kävellä perinnemaisemissa ja käydä kuppikivillä seremonioineen. Seremoniassa voidaan puhua ja jättää uhrilahjoja. Juhlat jatkuvat illallisella, jossa katetaan ruokaa myös esivanhemmille. Juhlissa muistellaan edesmenneitä ihmisiä lisäksi itkuvirsillä. Juhlan aikana kekripukki vierailee paikan päällä. Lopuksi kekrijuhla päättyy saunomiseen.

Juurielon toimintaan sisältyy paljon luonnossa hiljentymistä, tehtäviä luonnossa sekä seremoniallisia asioita luonnossa. Tarkoituksena on, että asioita ei niinkään selitellä vaan keskustellaan ja koetaan asioita elämyksellisesti. Luontoyhteyttä on haettu esimerkiksi siten, että ihmiset ovat hakenneet itselleen paikan, jossa ovat voineet kuunnella itseään ja luontoa. Luonnossa voidaan edetä myös seremoniaalisesti esimerkiksi saapua paljain jaloin hiljaa pyhälle paikalle. Vaellusleirillä voidaan myös mennä veneellä katsomaan kalliomaalauksia. Soutamisen rytmiin sopii hyvin Kalevalaiset laulut, joissa yksi on esilaulajana ja loput toistavat säkeitä. Juurielon toimintaan sisältyy paljon lauluja (esimerkiksi nuotiolauluja) ja perinnetansseja. Yhdistyksen toimintaa sisältyy myös perinnekäsitöitä (tuohitöitä, perinnesoittimia luonnonmateriaaleista, luo- ja sarvitöitä, savitöitä, amulenttejä) sekä ympäristötaidejuttuja (installaatioita luonnonmateriaaleista).

Aikuistumisleirillä käydään seremonioissa muun muassa eri elementtejä, ja haltioita läpi. Lisäksi leirillä voi olla metsäretkiä sekä vaellusretkiä. Vaellusretki sisältää teeman hiljaisuus, jolloin ollaan koko päivä ihan hiljaa ja vaelletaan samalla jonossa pyhälle paikalle. Aikuistumisleireillä on ollut myös näytelmiä ja esitettävää taidetta, joista esimerkkinä identiteettikirppis. Siinä on aluksi kasa rekvisiittaa ja vaatteita, joista jokainen saa koota itselleen uuden identiteetin ja hahmon. Tämän jälkeen etsitään hahmolle sopiva paikka maastossa. Leiriläiset kiertävät lopuksi hahmot läpi maastossa ja hahmot saavat kertoa kuka on ja miksi hahmo on siinä ja mihin hahmo on menossa. Aikuistumisleirillä on ollut myös joskus roolipeli metsässä. Roolipelissä oli mukana kaksi heimoa, joilla on omat tavoitteensa edistää asemaansa.

Aikuistumisleirillä yksi päivä on ollut aiheeltaan esimerkiksi vesipäivä, jolloin mennään luonnon lähteelle hiljaa jonossa kävellen. Vesipäivänä kulkijoita vastassa on veden haltiahahmo, luonnonlähteen äärellä leiriläiset ovat lausuneet pienet loitsusanat vedelle sekä leiriläiset saavat tämän jälkeen vettä luonnonlähteeltä juodakseen ja pestäkseen silmänsä.

Viimeinen seremoniapäivistä on karhuseremonia, joka toteutetaan illalla. Ennen seremoniaa puhdistaudutaan savulla tai mennään savun läpi. Lisäksi joku voi seremonian aluksi rummuttaa rummun kanssa. Karhuseremoniassa yksi leiriläisistä lähtee kerrallaan polkua pitkin etsimään karhua. Karhuhahmoinen henkilö on piiloutunut polun varrelle koloon. Leiriläisten pitää uskaltaa pimeässä kuitenkin ohittaa karhu päästäkseen eteenpäin. Kun leiriläiset ovat tulleet takaisin metsästä, on ollut laulujen vuoro. Seremonian ennen ja jälkeen on puhuttu karhusta ja sen merkityksestä suomalaisille.

Perheleirillä on ensimmäisenä päivänä tehty paikanesittely haltiakierroksen avulla. Mukana on ollut muun muassa veden haltia, myllyn haltia, metsän haltia ja saunan haltia. Lasten kanssa on leirin aikana tehty myös metsäretkiä sekä rakennettu majoja puista ja köysistä. Lapsille leirit ovat olleet vähemmän seremoniaalisia. Yksi seremonioista kuitenkin on kylvysseremonia saunassa, jossa on ollut muun muassa loitsuja vanhemmilta lapsille. Lapset tekevät leireillä myös näytelmiä esimerkiksi luonnonhaltioihin liittyen. Lasten kanssa leireillä on leikitty näytelmällisiä perinleikkejä (esimerkiksi naurisleikki ja kauppalaiva-leikki), joissa kertoja kertoo tarinan ja lapset ja aikuiset yhdessä esittävät tarinan.

SIRPA RÄSÄSEN HAASTATTELU 27.5.2014

Sirpa Räsänen on toiminut kouluttaja-ohjaajana ja hänellä on osaamista kansanperinteen tuntijana ja taitajana erityisalana myyttinen ja henkinen perinne. Lisäksi hän haluaa välittää eteenpäin iloa luontoyhteydestä ja sen voimasta. Sirpa toimii Juurielo yhdistyksen puheenjohtajana. Sirpa on myös opiskellut yliopistossa antropologiaa. Yliopistoaikoina hän veti kehityskriittistä ryhmää, jossa mietittiin jo silloin onko nykyisenlainen kehityskäsitys oikeanlainen, eli minkä kustannuksella kasvu tapahtuu. Sirpa kiinnosti kovasti köyhempien ja heikompien sekä alkuperäiskansojen tukeminen. Hän oli myös kiinnostunut millainen on alkuperäiskansojen henkinen ja maailmankuvallinen ajattelu ja ylläpitääkö se terveempää luontosuhdetta. Näihin liittyvää taikaukopuolta voi tarkastella myös positiiviselta kannalta ja ennakkoluulottomasti varsinkin, jos katsantokanta on ulkopuolinen. Kulttuurinen arvostus on erityisen tärkeää.

Sirpa teki aikoinaan tutkimusta Perun Amazoniassa ja tutustui samalla paikallisiin. Köyhissä oloissa olevat olivat hyväntuulisia ja onnellisia, vaikka arkitodellisuudessa heillä ei ollut mitään tietoa mistä saisi seuraavan päivän ruoan hankittua. Sirpa kiinnitti erityisesti huomiota paikallisten tarinoihin, joissa oli usein mystinen elementti. Tarinat olivat voimakkaita välineitä siirtyä päiväajunnasta yötajuntaan. Paikallisten kulttuuri oli metsäkulttuuri, joten yhtäläisyyksiä oli helppo nähdä verrattuna omiin kulttuuriperinteisiimme. Metsäkulttuuri ja siihen liittyvä eläinperinne muutenkin tuntuu läheisemmältä kuin esimerkiksi Juutalais-kristillinen perinne, joka tulee aavikkoseudulta. Mytologiset hahmot (muun muassa metsänneidot ja haltijaolennot) olivat vastaavia kuin meille. Kokemus herätti ajatuksen siitä, että tällaisia kokemuksia on sisältänyt myös meidän kulttuuri.

Kristillinen perinne ehkä nähdään nykypäivänä enemmänkin jonkinlaisena turvasatamana globalisoitumisen aiheuttamissa muutoksen käänneissä, joka pitää koossa suomalaisia. Eriäinen tietoisuus pitäisi herätä koko yhteiskunnan tasolla näihin asioihin. Ei siis ehkä uskalleta irrottautua kristillisestä perinteestä, vaikka tosiasiasa harva esimerkiksi Jeesuksen sovitustyöstä omakohtaisesti on hirveästi mieltä. Osa vaikutuksensa on konservatiivisuudella, joka hankaa muutoksia vastaan. Nykypäivän kulttuurimme sisältää kuitenkin tosiasiasa paljon tyhjyyttä ja merkityksettömyyttä. Meillä on runsaasti pahoinvointia ja itsemurhatilastotkin ovat suuret. Vaihtoehtona voi olla tutustua omaan kansanperinteeseen. Kansanperinteen ja myyttien kautta eläminen nimittäin rikastuttaa elämää ja antaa sille merkityspohjaa ihan eri tavalla.

Sirpa kävi vielä myöhemmin muutaman kerran uudelleen Amazoniassa ja hänelle heräsi tällöin voimakkaampi tarve ja henkinen ristiriita siitä, että nuoria tulisi opettaa enemmän vaalimaan omia juuriaan. Samalla Sirpalle valkeni se, että hän tiesi omista juuristaan vain vähän. Tämä vaikutti siihen, että Sirpa lähti tutustumaan tarkemmin omiin juuriin ja kansanperinteeseemme. Samalla hän muutti Katajamäen yhteisöön asumaan, jossa hän pääsi yhdessä yhteisön kanssa toteuttamaan muun muassa Kekri-juhlat perinteiseen tapaan. Tutustuessa juuriin ja kansanperinteeseemme lähti muotoutumaan ajatus Juurielo -yhdistyksestä ja sen toiminnasta. Toiminta sisältäisi muun muassa nuorille initiaatio-riitin, jossa opetettaisiin meidän vanhoja kulttuuriperinteitä, arvoja ja luontokäsitystä.

Juurielon seremonioihin ja rituaaleihin otetaan vaikutteita omasta kansanperinteestä. Taka-ajatuksena niissä on myös vahvasti luontoyhteyden löytäminen ja luonnonsuojelulliset lähtökohdat. Seremonioihin ja riitteihin vaikuttaa myös osaltaan meidän myyttiperinne (muun muassa maailmansynty -myytti, karhunsynty -myytti ja elämänpuu -myytti). Myytit eivät ole yksitulkintaisia, joten niitä varioimalla saa hyvän aineistopohjan seremonioihin ja riitteihin. Tarinat sisältävät myyttejä monella tasolla ja ne opettavat jokaiselle ikäkaudelle uusia asioita ja tulkintamahdollisuuksia. Kukin myyteistä kertoo ihmiselämän kaikista puolista (syntymä, seksuaalisuus/elämän voima ja kuolema) ja ne kertovat kaikista meistä. Kaikkien luonnonkansojen päärituaaliperinne keskittyy juuri näihin elementteihin. Nämä kaikki elementit tulevat mukaan myös yleensä jokaiseen riittiin josakin mielessä. Myytit ovat kaikissa meissä, joten jokainen on oman elämänsä ja maailmankaikkeutensa keskipiste positiivisella tavalla. Kaikkea tietoa ei ole saatavissa meidän omasta kansanperinteestä. Meillä ei ole esimerkiksi nykypäivänä tietoa siitä, onko meidän kansanperinteessä ollut tapana pitää nuorille vaikkapa aikuistumis- tai initiaatio-riittiä. Voimme kuitenkin päätellä, että sellainen on ollut, koska muillakin luonnonkansoilta on sellainen ollut. Niissä asioissa, joista meillä ei ole tietoa, voimme tukeutua muihin luonnonkansoihin.

Rituaaleissa peruslähtökohta on se, että mennään tästä todellisuudesta niin sanottuun välitilaan, jossa ei ole niin paljon tuttua ja turvallista. Tästä päästään taas yhteisyyden tilaan, jossa voidaan tuntea yhteenkuuluvuutta käymällä sama asia muiden kanssa läpi. Samalla astutaan ikään kuin uuteen olomuotoon käymällä rituaali läpi. Seremonioihin ja rituaaleihin tuodaan jossain muodossa eri elementit (maa, ilma, vesi, tuli) mukaan. Luonnonuskonnoissa ne ovat itseisarvona pyhiä. Rituaaleissa voi olla tilanteen ja tarpeen mukaan mukana myös esimerkiksi laulu ja soittaminen.

Usein Juurielon leireillä on jotain käytännöttöitä (kuten riukuaidan valmistamista), lauluja, leikkejä, tansseja, myyttisiä tarinoita, henkisen puolen opetusta, luonnontuntemusta, luonnon yrttien ja kasvien keräilemistä, tulen käsittelemistä ja nuotion sytyttämistä. Yhdessä tekeminen yhteisen hyvän eteen on myös hyvin tärkeä oppi. Metsäretkille on järjestetty aina silloin tällöin myös ohjaajien esittämiä erilaisia hahmoja (kuten metsänneitoja), jotka johdattelevat ryhmää keskustelemaan kansanperinteestä. Juurielon Kekri-juhlissa on ollut tapana myös muistella esivanhempia ja muita läheisiä ihmisiä ja heille on sytytetty kynttilä ja mahdollisesti myös laulettu jokin laulu.

Nuorten rituaaleissa tärkeimmät ovat maailmansynty-rituaali, hiljainen päivä, karhurituaali ja elämänpuu-rituaali.

Maailmansynty-rituaalissa käydään läpi rituaalinen syntymä. Sitä kautta yritetään opettaa syklistä ajattelua. Vanha maailmankuva perustuu siihen, että kaikki syntyy aina uudestaan ja uudestaan. Joka vuosi ja joka päivä on uusi syntymä. Jokaisella on myös aina henkilökohtaisen uudistumisen mahdollisuus olemassa ja hän voi syntyä halutessaan uuteen identiteettiin. Maailmansynty-rituaalissa ollaan ensin kodassa ja suljetaan silmät. Sen jälkeen lauletaan Maailmansynty -laulua ja laulusta sellaista versiota, jossa on lintu. Myytissä tiivistyy se ajatus, että ihmisen voima lähtee siitä, että itse löytää voimansa ja itse muovaa oman maailmankaikkeutensa. Kodasta viedään yksi nuori kerrallaan savusaunaan, joka kuvastaa kohtua. Kun kaikki ovat saapuneet saunaan, rummutetaan rumpua, mikä kuvastaa äidin sydämen lyöntiä. Sitten kun nuoresta tuntuu, että saunassa on liian tukalaa ja on valmis lähtemään saunasta, niin voi lähteä kohdusta maailmaan. Kuvaelmaa esittää samalla yksi ohjaajista, jotta nuoret ymmärtäisivät mistä asiassa on kyse. Syntyvä johdatetaan aukon läpi, joka on tehty puiden lehdistä. Kätilö ottaa syntyvän vastaan ja hän saa muinaisnimen synnyttyään. Tämän jälkeen henkilö voi kirmailla metsässä tai mennä uimaan niin halutessaan.

Hiljainen päivä on päivä, jolloin ei puhuta. Puhuminen vie huomioon muualle, joten tilanteen rauhoittaminen on senkin vuoksi paikallaan. Tällöin kiinnitetään huomiota enemmän ympäristöön. Päivä voi sisältää esimerkiksi vaelluksen yhdessä ryhmässä suolle tai jollekin merkittävälle paikalle.

Karhurituaalissa kerrotaan karhumyytistä. Yöllä pimeimpään aikaan pitää löytää yksin metsässä karhun pesä, jossa on karhun nahkaan pukeutunut ohjaaja. Karhun vieressä tulee olla jonkin aikaa, jonka jälkeen saa lähteä takaisin päin. Takaisin tullessa mennään sinne missä kuuluu rummun ääni. Rummun ääni kuuluu kodassa. Kootaan on sytytetty tuli. Jokainen saa kootaan saavuttuaan juomaa juodakseen. Samalla lauletaan karhunsynty - myytti laulua ja erilaisia karhuun liittyviä lauluja. Karhunpeijais-seremoniasta esitetään tietty häämeno, jossa *rekonstruoidaan* alkuperäistä karhun ja ihmisen liittoa. Karhu on nimittäin meidän kantaeläin ja me olemme niin sanottua karhunheimoa.

Loppuseremonia on elämänpuu-seremonia. Ohjaajat punovat pitkän napanuoran, jossa on lehviä ja kukkia. Siitä tehdään kuvainnollisesti suuri napanuora, joka sidotaan isoon pihlajaan. Nuorten tullessa loppujuhlaan, heidät sidotaan ensin napanuoraan ja tavallaan muistetaan heitä siitä, että kaikki ihmiset ovat kiinni alkuperäisessä elämänyhteydessä ja siitä, että kaikki ovat sukulaisia kaikkien luonnonolentojen kanssa. Sen jälkeen lauletaan elämänpuu-lauluja.

JAANA KOURIN HAASTATTELU 22.11.2013

Jaana Kouri on uskontotieteilijä, luokanopettaja ja kirjailija. Jaana on työskennellyt shamanistisesti ja rakentanut shamaanirumpuja kahdenkymmenen vuoden ajan. Hän on toiminut useita vuosia Suomen shamaani-seurassa, on käynyt useita shamanismin kursseja sekä on shamanic counselor, shamanistinen ohjaaja.

Jaanalla on luokanopettajan koulutus ja kulttuurintutkijan koulutus (valmistunut uskontotieteestä 80-luvulla). Jaana toimi aikanaan Hankoniemellä luokanopettajana ja teki samaan aikaan yhteistyötä luokanopettajan Eija Temmeksen kanssa (joka opiskeli silloin ympäristökasvatusta). Ympäristökulttuurikasvatuksen aluetta ei opetettu koulussa niin syvällisesti kuin he olisivat toivoneet, joten he alkoivat yhteistyönä perustamassaan yrityksessä, Aarteenkoura (=saniainen), toteuttamaan luokanopettajan työn ohella tämänlaista syventävää ympäristökulttuurikasvatusta. Jaana toi yritykseen kulttuurin näkökulmia ja Eija ympäristötietoa. Aarteenkouran kautta tehtiin muun muassa leirikouluja lapsille ja kasvattajille. Paras Aarteenkouran toteutus oli tarinapolku -konsepti.

Shamanismi ja maallikot

Maailma on täynnä erilaisia uskomuksia ja käsityksiä voimista. Kun lähdetään ihmisiä kouluttamaan shamanistisesti, iso asia on se, että silloin lähdetään tekemään henkilökohtaista suhdetta siihen. Shamanistiselle polulle lähteminen on aina tietoinen vapaaehtoinen valinta, johon ei tule eikä saa ketään pakottaa. Kaikista shamanismiin perehtyneistä henkilöistä ei kuitenkaan tule itse shamaaneja, vaikka monet pystyvät näkemään shamanistisesti ja pystyy näkemään asioiden henkistä olemusta ja näkee asiat henkinä. Shamaani on ennen kaikkea välittäjä kahden eri maailman välillä (=henkimaailman ja tämän maailman).

Kun verrataan keskenään luontomatkailussa mahdollisesti käytettäviä shamanistisia harjoitusten sovellutuksia ja shamanistisia harjoituksia, ero löytyy ennen kaikkea siinä, että jälkimmäisissä kutsutaan henget paikalle, aina. Tämä tarkoittaa sitä, että tällöin kaikki harjoitukset ovat tehty vuorovaikutuksessa henkien kanssa.

Mitä tulee shamanismiin, niin maallikkoasiakkaiden kanssa tulee olla erityisen varovainen ja oppaana tulisi olla sellainen, joka on ollut shamanismin kanssa enemmänkin tekemisissä ja tietää mitä ollaan tekemässä. Esimerkiksi shamanistinen neuvonpyyntö ei ole leikkiä, koska shamanistisen maailmankuvan mukaan asiat ovat totta, jolloinka pitää olla valmis ottamaan neuvo myös vastaan. Vastuullisuus shamanistisissa asioissa on tärkeää ja leikkiminen henkien kanssa ei kuulu shamanismiin. Raja menee vastuullisuudessa ja se pitää muistaa ohjatessa asiakkaita, eli ei tee mitä ei itsekään tiedä mitä on tekemässä.

Luonnossa ja luonnon kautta voidaan ammentaa paljon suomalaisia kansanperinteitä. Voidaan esimerkiksi imitoida ja kertoa shamanismista asiakkaille, jotka eivät ole tutustuneet shamanistiseen maailmaan aiemmin. Tällöin näkökulma on enemmänkin luonnonkiinnostukseen vastaamista kuin shamanistiset lähtökohdat. Tarkoituksena on herkistää asiakkaiden aistit huomaamaan eri asioita ja opetetaan asiakkaita käyttämään mieltä vastaanottimena. Ympäristökasvatuksen alueella on ollutkin tämän tyyppistä kansanperinteen hyväksikäyttöä. Asiakaskohderyhmän mukaan voidaan valita mistä lähtökohdista lähdetään herkistämään asiakkaita. Tarinoilla ja leikeillä on erittäin voimakas vaikutus muun muassa lapsiin mutta myös aikuisiin. Aikuisille voidaan kertoa oikeilla nimillä vanhasta suomalaisesta kansanuskosta, shamanistisesta tavasta elää ja että se on uskontojen äiti kautta maailman ja että se liittyy vahvasti luonnonympäristöön.

Ympäristökasvattaja ja shamanistiseen maailmaan tutustuminen

Jos ympäristökasvattaja haluaa todella syventää omaa luonnon ympäristöntuntemusta, niin on suositeltavaa käydä shamanistinen peruskurssi. Tällöin löytää oman tavan ympäristökasvattaa. Lisäksi mikäli toimii asiakkaiden kanssa näiden asioiden parissa, niin peruskurssi auttaa siihen, että rituaalit ja seremoniat myös toimivat käytännössä ja eivätkä jää vain esitykseksi. Ympäristökasvattajan tulisi miettiä millainen hän on itse ja miten ja mitä haluaa tuoda asiakkaalle kokemuksellisesti koettavaksi. Ohjaaja on itse esimerkkinä muille ja on konkretisoituma elämäntavasta ja elämäntätönsomuksesta. Shamanistisella kurssilla voi kysyä myös omaa tarinan kerroksen hahmoa ja tarinoita.

Tarinapolku

Tarinapolku voidaan viitoittaa erilaisin merkein esimerkiksi nauhoilla. Ohjaajien tulisi kulkea itse etukäteen maisema läpi ja kuunnella mitä maisema haluaa opettaa. Mitkä kukkaset kukkivat, paljonko on hyttysiä, ja niin edelleen. Lisäksi tulisi miettiä tarinoita mitä liittyi paikallisiin maisemiin, historiaan, luonnon ilmiöihin sekä poimia kartasta paikannimiä. tarinat voivat olla esimerkiksi Suomen vanhoja satuja ja arvoitukset kansanuskomuksia ja niin edelleen. Kustaa Vilkun Vuotuinen ajantieto -julkaisu on hyvä lähde, josta voi ammentaa vanhoja uskomuksia ja tarinoita. Voidaan myös kuvitella, että ikään kuin tarina asuu jossakin paikassa. Näiden tarinoiden lomaan voi tehdä tehtäväpisteitä, jotka tehdään 4-5 hengen kokouksissa ryhmissä. Tehtävät voivat olla esimerkiksi tiedollisia kysymyksiä, aistien käyttöä tarkkailemalla ja kuuntelemalla sekä toiminnallisia fyysisiä tehtäviä (esimerkiksi ihmisenkokoisen hämähäkkiverkon läpi kulkeminen). Tarinapolussa voi olla myös luonnonstudio, jossa hiljennytään ja kuunnellaan ääniä. Tällöin herkistytään.

Shamanistinen taide

Shamanista taidetta on muun muassa kuvataiteen, sanataiteen, kuvaamisen ja käsitöiden saralla. Shamanistisella taiteen kurssilla opetellaan miten itse tehdään shamanistista taidetta, mutta tällöin pitää olla ymmärrys miten tehdään itse shamanistinen matka. Shamanistinen taide perustuu siihen, että shamaani on ennen kaikkea välittäjä kahden eri maailman välillä (=henkimaailman ja tämän maailman). Taidetta tehdään yhteistyönä henkimaailman kanssa.

Kun tehdään esimerkiksi rumpuja (jotka ovat käsitöitä), haetaan jatkuvasti henkimaailmasta tietoa, mikä on rummun henki, mitä se haluaa, millainen se tulee olemaan ja mitkä ovat sen henkiset juuret. Samalla opitaan myös ihmisen omaa shamaaniutta: millainen hän on itse välittäjänä, mikä on hänen elämäntehtävänsä, miten hän tuo viestiä henkimaailmasta. Eli aluksi tehdään shamanistinen matka, ja tuodaan viesti sieltä mukana. Tällöin ei välttämättä puhuta, mikä on se viesti, joka on matkalta tuotu mukana, vaan koko keho on tällöin välittäjänä. Rummun kanssa käydään rummun tekoprosessin aikana koko ajan vuoropuhelua, sillä se on shamanistisessa kulttuurissa elävä olento. Rummun tekeminen tapahtuu tässä hetkessä ilman sen suurempia suunnitelmia etukäteen. Koko käsityö ja taide ovat siis tässä hetkessä ja syntyy intuitiivisesti.

Shamanistisen taiteen suuntausta voidaan tehdä myös ilman ymmärrystä miten tehdään shamanistinen matka, mutta tällöin asiakkaiden tulee olla tietoisia tästä, että taide on suuntaa antavaa millaista se voisi olla shamanistisena taiteena. Taidetta voidaan siis soveltaa ja tehdä ilman shamanistista matkaa, esimerkiksi voidaan tehdä isoja kuvioita eli mandaloita luonnon esineistä. Luonnon esineiltä kysytään, että haluaako ne tulla mandalaan mukaan. Asiakkaita tulisi kuitenkin muistuttaa, että muun muassa elävää puuta ei saa katkoa. Mandaloita voidaan koota metsään tai vaikka omalle pihalle. Ne tuodaan piiriin ja laitetaan kuvioon vuoron perään. Kuvion ei tarvitse välttämättä esittää mitään. Mandalan voi halutessa myös nimetä. Mandaloita voi tehdä myös toiselle, jolloin haetaan mandalaan toiselle tärkeitä asioita.

Mandalan tavoin voidaan piirtää kuvia ja kirjoittaa. Asiakkaita voidaan pyytää menemään luontoon ja tämän jälkeen kirjoittamaan ja piirtämään mitä he kuulivat, näkivät ja aistivat. Asiakkaalle voidaan myös tehdä raaimit matkalle esimerkiksi pyytämällä, että ottakaa luonnosta kaksi puuta, jonka välistä menette (=portti), ja kun olet ollut luonnossa tarpeeksi kauan, niin tule takaisin tämän saman portin läpi ja piirrä tämä kokemus. Muista aina ohjeista aikataulu ja rajat. Portista voidaan kertoa jokin tarina, että se on esimerkiksi satuportti tai aarteenportti.

Voimapaikat

Voimapaikat etsitään shamanistisessa kulttuurissa henkien kanssa luonnossa. Keskustelua käydään henkien kanssa koko ajan ja mukana on yleensä helistin, joka pitää hoksottimet vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Kun tuntuu hyvälle, löytyy voimapaikka. Jos ei tehdä shamanistista matkaa, voi etsiä voimapaikkaa etsimällä esimerkiksi hyvältä tuntuva kivi tai puu vaikkapa kodin lähellä (voimapaikka voi olla myös unessa tai muuten ei enää olemassa oleva). Asiakas voi piirtää voimapaikan ja itsensä ympärille ympyrän ja katsoa mitä siitä näkyy ympärille. Hän voi myös piirtää ja kirjoittaa asiasta. Voimapaikka on yleensä asiakkaan sen hetkinen henkinen maailma, johon voi palata mahdollisesti myöhemmin. Yleensä siinä on läsnä sellaiset asiat, jotka ovat asiakkaalle sillä hetkellä tärkeitä.

Luonnon elementit vesi, tuli, ilma ja maa

Shamanistisen maailmakuvan mukaan luonnon elementit vesi, tuli, ilma ja maa ovat suuria luonnonvoimia ja pääasiallisia elementtejä.

Elementeiltä voi lähteä kysymään neuvoa ja tavoitteena on oppia näkemään ja kuulemaan niitä arkipäivässä. Kursseilla jokainen päivä voidaan nimetä jonkun elementin mukaan, esimerkiksi maanantaina on vesi-päivä. Voidaan miettiä missä kaikkialla vettä on luonnossa ja mitä se kertoo. Mikä on veden merkitys ja miten se muuttuu esimerkiksi eri vuodenaikoina lumeksi ja jääksi. Näistä asiakas voi piirtää ja kirjoittaa. Oman kokemuksen kautta saadaan vastaukset. Jälkeenpäin voidaan puhua ryhmässä tarinat auki, jolloin voidaan oppia toisten kautta. Kokemus saisi jäädä käytäntöön pidemmäksi ajaksi omaan arkeen.

Käsitöissä pääelementit ovat olennaisesti esillä ja ovat konkreettisesti iholla. Esimerkiksi rummun rakentamisessa tulipäivänä haetaan tulelta opetusta ja väännetään rummun kehän kaari, mikä vaatii kuumaa tulta. Vesipäivänä päreet, eli rummun kehä, täytyy saada märiksi ennen vääntämistä, joten ne ovat ennen tätä likoamassa esimerkiksi joessa. Päreiden kanssa käydään esimerkiksi tällöin uimassa. Kun aletaan laittaa eläimen nahkaa rummun päälle, niin se on maapäivä. Eläimet ja ihmiset ovat maanlapsia eli yhteys tulee sitä kautta maahan. Yhteys maahan on tärkeä, sillä kaikki olemme kuolevaisia.

Eri elementtien kokemuksellisuus olisi hyvä huomioida myös eri vuodenaikojen kautta. Vuodenaikojen läsnäolo on todella määräävä, esimerkkinä pimeys syksyllä ja talvella. Pimeään metsään voidaan tehdä harjoitteita, esimerkiksi heijastinpolkuja, jotka kuljetaan taskulampun kanssa. Tämänlaiset tehtävät pitäisi olla kuitenkin vapaaehtoisia, jolloin ketään ei ole tarkoitus pelotella pimeällä. Tulen opettaminen pimeällä on valtavan hieno ja nuotio talvella on ihan toisenlainen elämys kuin keskikesällä. Talvella lumeen voidaan taputella polkuja ja labyrintteja. Ympäristökasvatukseen voi saada ideoita vanhoista perinteisistä leikeistä ja opettajien pedagogisten opintojen alkuopetuksen leikeistä.

Suomalaisessa kansanperinteessä ei tiedettävästi ole vastaavaa kuin tulikävely, mutta se on yksi kansainvälinen lähestymistapa tuli-elementtiin maapallon kansalaisina. Mikäli asiakkaille järjestetään tulikävelyä, niin heille olisi hyvä kertoa mistä tällainen tapa on peräisin ja missä tilanteissa sitä on käytetty.

Elementit maaemonen, luonnon voimat, haltiat ja henget, voimaeläimet

Shamanistista harjoitusta tekeville on paljon harjoitteita, jotka voivat liittyä maaemoseen, luonnon voimiin, haltioihin ja henkiin sekä voimaeläimiin. Tällöin ihmisten tulee olla tietoisia, että kutsutaan henkiä ja kerrotaan miten näitä henkiä kutsutaan.

Soveltaen voidaan kuitenkin myös maallikollekin kertoa esimerkiksi tarinoiden muodossa maaemosesta, luonnon voimista, haltioista ja hengistä sekä voimaeläimistä. Tällöin näkökulma on enemmänkin luonnonkiinnostukseen vastaamista kuin shamanistiset lähtökohdat. Asiakkaat voidaan myös johdattaa esimerkiksi seikkailupolulle, jossa luonnon merkit johdattelevat polkua. Tällöin esimerkiksi joku ääni saattaa varoittaa tai kutsua luokseen, oksa estää kulkua tai näyttää johdattavan jonnekin. Asiakkaille voidaan siis opettaa samalla avointa ympäristön lukutaitoa. Seikkailupolulle voidaan rakentaa esimerkiksi miniatyyrimaailmoja kiven ja kannon väliin, joiden kautta asiakkaat oppivat lukemaan luontoa paremmin. Lasten kanssa kannattaa puhua näkyvästä maailmasta sekä tarinoista ja saduista. Ovatko esimerkiksi kivet eläviä vai ei? Onko aurinko elävä vai eloton? Shamanistisen maailman mukaan nimittäin kaikki elementit ovat eläviä. Usein myös lapset piirtävät automaattisesti auringolle naaman eli elolistavat auringon.

Äänet

Hiljaisuus on olennaista suomen kansanluonteessa. Meidän anti maailmalle onkin osata olla itse hiljaa. Se on taito: osata olla itse hiljaa, jotta osaa kuulla ja kuunnella. Luonto taas ei ole koskaan täysin hiljainen.

Sokkoleikit (pimeässä kulkeminen, sokkona kulkeminen) ovat hyviä kuuntelemisen harjoitteita. Osallistujat voidaan pistää sokkona kulkemaan tasamaastossa jonossa köyden varassa, jolloin ensimmäinen ja viimeinen vain näkee. Tällöin terävöitetään kuuloa. Voidaan tehdä myös hiljaisuuden polku, jossa osallistujat näkevät, mutta tällöin annetaan tiettyjä rajoja, kuten se, että ei saa katsoa taakseen, vaikka mitä kuuluisi tai tapahtuisi. Tällaisia rajoja voidaan ammentaa esimerkiksi tarinoista ja seikkailusaduista. Esimerkkinä tästä on Veljeensä etsivä tyttö tai puhuva lintu –satu. Voidaan antaa myös tehtäviä hiljaisuuden polulla kuljettaessa tehtäväksi. Esimerkiksi pyydetään miettimään joku tärkeä kysymys itsellesi ja matkan jälkeen kirjoitetaan se mitä tuli mieleen ja kuultiin: tämän on vastaus itsellesi. Henkisen heräämisen ensimmäinen tärkeä vaihe onkin kuuleminen.

Suomalaisissa sanonnoissa kuvaillaan usein meditatiivisia hetkiä, joita koetaan, kuten esimerkiksi tuleen tuijottaminen. Meditaatiohetket voivat olla myös kivellä istumista voimapaikan keinoin. Voidaan tehdä esimerkiksi harjoitteita, joissa istutaan paikallaan vähintään puoli tuntia, jotta kuulee äänet sellaisena kuin ne ovat luonnostaan. Voidaan tehdä myös harjoitteita, jossa istutaan auringon laskusta auringon nousuun auringon puolesta. Tällöin istutaan voimapaikassa samassa asennossa ja harjoitteen tekijä ei saa nähdä 180 astetta kauemmas. Kun on elämässä jokin suurempi kysymys mielessä, niin tällöin haetaan kysymykseen vastausta koko yön ja seurataan mitä kuulee ja näkee. Kun ei saa katsoa taakseen, harjoite on myös oman pelon voittamista.

Tuoksut

Tuoksut ovat shamanistisessa maailmassa lähinnä hajuaistin kautta tietämistä ja näkemistä. Ajattelun kautta se on sama kuin esimerkiksi haju edustaa kukkaa, jolloinka kukka itse on läsnä. Haju opettaa muun muassa kuolemasta esimerkiksi märkiä nahkatöitä työstäessä. Ihmisen muisti toimii myös hajujen kautta.

Maisemat ja näkymät

Ihmisen lähiympäristö ja arkiympäristön on kokonaisuudessaan tärkeä. Ei voida sanoa mikä olisi parempi. Luonnon rauha on aina hyvästä. Jokaisella on oma sielunmaisema. Erämaissa sanotaan, että henget ovat enemmän läsnä, mutta ehkä ne vain huomataan siellä paremmin kaikessa hiljaisuudessaan.

Näytelmät/esittävä taide

Draaman juuret löytyvät muun muassa rituaaleista. Seremonioissa ja rituaaleissa kaikki ovat osallistujia. Shamanistissa seremonioissa ja rituaaleissa pitää tietää mitä tekee, koska niissä haetaan henkimaailmasta opetusta ja ne syntyvät siinä hetkessä. Shamanistista teatteria voidaan tehdä esimerkiksi siten, että kysytään shamanistisilla matkoilla omaa tarinan kerronnan hahmoa ja tarinoita ja tämän jälkeen esitetään nämä tarinat.

Esittävä taide voidaan soveltaen rakentaa vaikka siitä lähtökohdasta, mitä kukin haluaa esittää ja siitä kehitetään tarina/näytelmä. Roolipelit ja tarinateatteri sekä nukketatteri ovat hieno tapa luoda esittävää taidetta. Esittävässä taiteessa voidaan käyttää myös naamareita. Naamarit kätkevät henkilön, jolloin voidaan esittää jotain muuta hahmoa. Naamareita voidaan valmistaa luonnosta esimerkiksi tuohesta.

Vaatetus ja muu rekvisiitta

Tarinan kerronnassa tarina voidaan tuottaa todeksi esimerkiksi esineiden kautta. Pukeutuminen tarinan kertomuksen mukaisesti tuovat tarinan osaksi kokemuksellisuutta. Varsinkin lapsille vaatetuksella ja rekvisiitalla on suurta merkitystä. Saduista löytyy myös ideoita, joiksi tarinankertoja voi pukeutua.

Shamaanilla saattaa olla myös oma asunsa lähtiessä matkalle. Ideana on se, että asussa on voimaeläimet mukana. Shamaani ajattelee, että ei ole olemassa symboleita vaan ne ovat niitä kuin ne ovat ja ne ovat elollisia ja tosia.

Laulut

Shamanismissa on sellainen ajatus, että laulu on enemmänkin ääni. Ihminen on laulun ja äänen instrumentti. Laulu alkaa laulaa ja laululla on tietty henki. Ääni ei välttämättä ole kaunista kuten koulumusiikissa, vaan äänet voivat olla ähkinää ja mörinää ja ei haittaa ollenkaan meneekö nuotin viirestä. Asiakkaiden kanssa voidaan tehdä erilaisia harjoitteita. He voivat olla keskellä luontoa ja kuunnella luonnon ääniä sekä alkaa tämän jälkeen tuottamaan kuulemiaan ääniä ja laulua. Kun tullaan luonnosta pois ja keräännytään ryhmäksi, tuotetaan yhdessä ryhmässä ääniä, joka on moniäänistä ja kokemuksena hienoa. Lähtökohtana on se, että ei ole yleisöä vaan laulua tehdään itselleen. Laulut voivat olla henkilökohtaisia tai sitten niistä voi tulla kaikkien yhteisiä kansanlauluja tai voimalauluja. Shamanisella laulukurssilla haetaan voimalauluja ja niin edelleen.

Rumpu, rytmi ja tanssi

Rumpu on yleinen koko maailmassa. Shamanismissa rumpu on apuhenki. Rumpu on sydämenääni, rytmi. Rytmi on monotonista ja yhtymistä äiti maahan. Rummun ääni on turvallinen ääni, joka pitää shamaanin tässä hetkessä ja todellisuudessa tehdessään samalla matkaa. Transsimatkoilla voidaan myös tehdä paljon melua soittimilla. Tällöin kovassa melussa haetaan mielen vakautta, jolloin suljetaan mieli muulta melulta.

Henget rakastavat tanssia. Henget ovat silloin läsnä mukana kehossa.

MENETELMÄOPAS

Polkuja voiman ja juurien jäljille



JOHDANTO

Tätä menetelmäopasta voi käyttää itsenäisestä tai ryhmässä oppiakseen ekopsykologian, rituaalien ja ekologisen perinnetiedon keinoin kokonaisvaltaisempaa luonnossa oleilua ja liikkumista. Tavoitteena on rakentaa kokemuksellinen suora luontoyhteys sekä löytää tätä kautta vastuullinen ympäristökäyttäytyminen.

Harjoitteet ja rituaalit on koottuna siten, että ne huomioivat vuodenvuorokierroksen (kuva 8, liite 6/5). Tiettyjä rituaaleja on esimerkiksi luonnostaan tehty tiettyinä vuodenaikoina. Kalenteri seuraa perinteistä vuodenvuorokierrosta keuhkoihin (marraskuu - lokakuu).

Ihminen on seurannut kautta aikojen Auringon, Kuun ja tähtien asemaa sekä päivän, kuukauden ja vuodenajan ajankohdallisia vuorovaikutuksia. Ajallisesti rytmi on toistuva. Luonnossa on moninaisia rytmejä, joiden kanssa tulee elää tasapainossa. Se miten jokin toimenpide onnistuu, on ajateltu, että riippuu pitkälti tekijän kyvyistä, apukeinoista ja ennen kaikkea ajoituksesta. (Paungger & Poppe 2008, 17–19.)

Vuodenvuorokierroksen huomioon ottamisen tarkoituksena on tässä menetelmäoppaassa se, että harjoitteita tulisi säännönmukaisesti tehdä pitkin vuotta ja siten, ettei päädy tekemään joka kerta pelkästään muutamaa mieluista harjoitetta. Harjoitteista ja riiteistä voi valita tarvittaessa myös tilanteeseen sopivan tai luoda yhtenäisen kokonaisuuden.

Tämä siksi, että on esimerkiksi riittejä, mitä haluaa juuri sillä hetkellä omaan elämäänsä. Henkilö on voinut myös havaita jotakin uutta tai oppinut jotakin uutta elämässä, ja haluaa riitin kautta juhlaa ja vahvistaa oman elämän käännekohtia. Riitin tekeminen lähtee ennen kaikkea ihmisestä itsestään ja siitä millainen tarve hänellä on. Riitteihin voi hakea asioita, jotka ovat itselle läheisiä. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

Tämä menetelmäopas sisältää shamanististen harjoitusten sovellutuksia, mutta ei varsinaisesti shamanistisia harjoituksia. Tämä johtuu siitä, että itse shamanismin tulee perehtyä aivan toisella tasolla ja vakavuudella. Mikäli tähän maailmaan haluaa syventyä, pyydän tutustumaan siihen hyvien ohjaajien kautta. Internetistä löytyy kursseja ja ohjaajia kunkin tarpeisiin.

Harjoitteet ja riitit menetelmäoppaaseen olen valinnut asiantuntijahaastattelujen perusteella, kokeilemalla itse tiettyjä osioita käytännössä sekä käyttäen kirjallisuutta apuna. Joitakin harjoitteita ja riittejä muokkasinkin vielä haastattelujen ja kirjallisuuden pohjalta menetelmäoppaaseen sopivaksi. Tarvittaessa alkuperäiset haastattelut löytyvät opinnäytetyön liitteinä ja kirjallisuudesta valitut harjoitteet ja riitit löytyvät lähdeviitteiden perusteella.

HARJOITTEIDEN OHJAAMISESTA

Menetelmäoppaan harjoitteita voi toteuttaa itsenäisesti tai niitä voi tehdä ohjatusti ryhmässä. Sen kenen vastuulla on ryhmän ohjaaminen, tulee huomioida tiettyjä seikkoja ryhmän ohjaamisessa.

Luonto kuuluu kaikille, ja me elämme jatkuvassa luontoyhteydessä esimerkiksi hengityksen ja ruoan suhteen. Ekopsykologisten harjoitteiden vetäminen sopii kaikille, jotka haluavat vetää harjoitteita puhtaasti luontosuhteen vahvistamisen ulottuvuuden kautta. Mikäli tarkoitus on tehdä kuntoutusta tai psykiatrista kuntoutusta, on hyvä, että vetäjänä on ammatti-ihminen, joka tuntee psyykkistä problematiikkaa ja osaa suhteuttaa ongelmat elämäntilanteisiin ja problematiikkaan. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

Tärkeintä luontoharjoitteiden ja riittien ohjaamisessa on tiedostaa vastuumitä tekee ja käyttää omaa harkintaansa viisaasti. Kun ohjaa luontoon perustuvia harjoitteita, niissä olisi hyvä olla oma kutsumus pohjalla. Lisäksi luontoharjoitteiden ohjaajalla pitäisi olla luontainen kiinnostus ja karisma sekä kyky ohjata ja johdattaa ihmisiä. Harjoitteita ohjattaessa tärkeää on etukäteissuunnitelma siitä, missä harjoitteet tehdään eli pitää tuntee ympäristö. Lisäksi pitää tietää miten harjoitteet etenevät, sekä ohjaajan ulosanti tulee olla selkeä, jotta ohjattavat tietävät mitä tapahtuu. Kaiken kaikkiaan ryhmän ohjaajan tiedot ja taidot vaikuttavat ryhmän kokemuksellisuuteen ja siihen miten paljon ryhmän jäsenillä on mahdollista saada ohjauksesta irti. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

Ekopsykologisia harjoitteita tulisi ohjata siten, että

- luodaan tila ja rauha harjoitteille,
- luodaan turvallinen olotila ja otetaan turvallisuusnäkökohdat huomioon,
- annetaan riittävästi aikaa ja sovitaan takaisintulo merkki,
- annetaan selkeitä lyhyitä tehtäviä,
- sovitaan miten toimitaan ja missä alueilla liikutaan,
- harjoitteen aikana huomioidaan se, että ei meluta tai roskata luontoa,
- lisäksi hyvä käytös ja kunnioitus toisia lajeja kohtaan on tärkeää sekä kiitoksen ilmaiseminen olemassa ololle,
- kerrotaan, että harjoitteen aikana ei puhuta keskenään vaan vasta harjoitteen jälkeen puretaan kokemukset yhdessä,
- kokemusten purkuvaiheessa huomioidaan se, että kokemuksia itsessään ei tule kritisoida sekä
- kuunnellaan ja kunnioitetaan toisten luontokokemuksia.

(Heiskanen, haastattelu 14.5.2014)

Talven ja sääilmiöiden huomioiminen harjoitteissa:
Ekopsykologisia harjoitteita voi hyvin tehdä myös talvella luonnossa. Talvella olisi hyvä kuitenkin huomioida se, että lähettyvillä olisi esimerkiksi jokin tulisija tai kota, jonne pääsisi lämmittelemään välillä. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

Talvella voi lumen aikaan tehdä yhtä hyvin myös riittejä luonnossa. Silloin on vaan hyvä huomioida, että pukeutuu riittävästi ja käyttää lämpimiä kenkiä, jotta riitin aikana ei tule kylmä. Talvella voidaan tehdä riittejä samalla tavalla kuin muinakin vuodenaikoina, eli silloin onnistuu myös samalla tavalla rummuttaminen, rummuniunaaminen, itkulaulut, kynttilän sytyttämiset, piirin muodostaminen, ja niin edelleen. Luonnossa makaaminen tai istuminen talvella voi olla vähän lyhytaikaisempaa kuin muuna vuodenaikana, mutta sekään ei ole siis poissuljettua talvella. Tarvitsee vain olla mukana kunnan istuma-alusta. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

Vuodenaikoihin liittyy erilaisia sääilmiöitä. Sääilmiöistä esimerkiksi sateen ei tarvitse liikaa pelätä sotkevan harjoitteita luonnossa. Esko Jalkasen mukaan sadepisaroissa on paljon bioenergiaa, joten sateen voi ajatella olevan eräänlaista energiahierontaa. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

Sopivat paikat luonnossa:

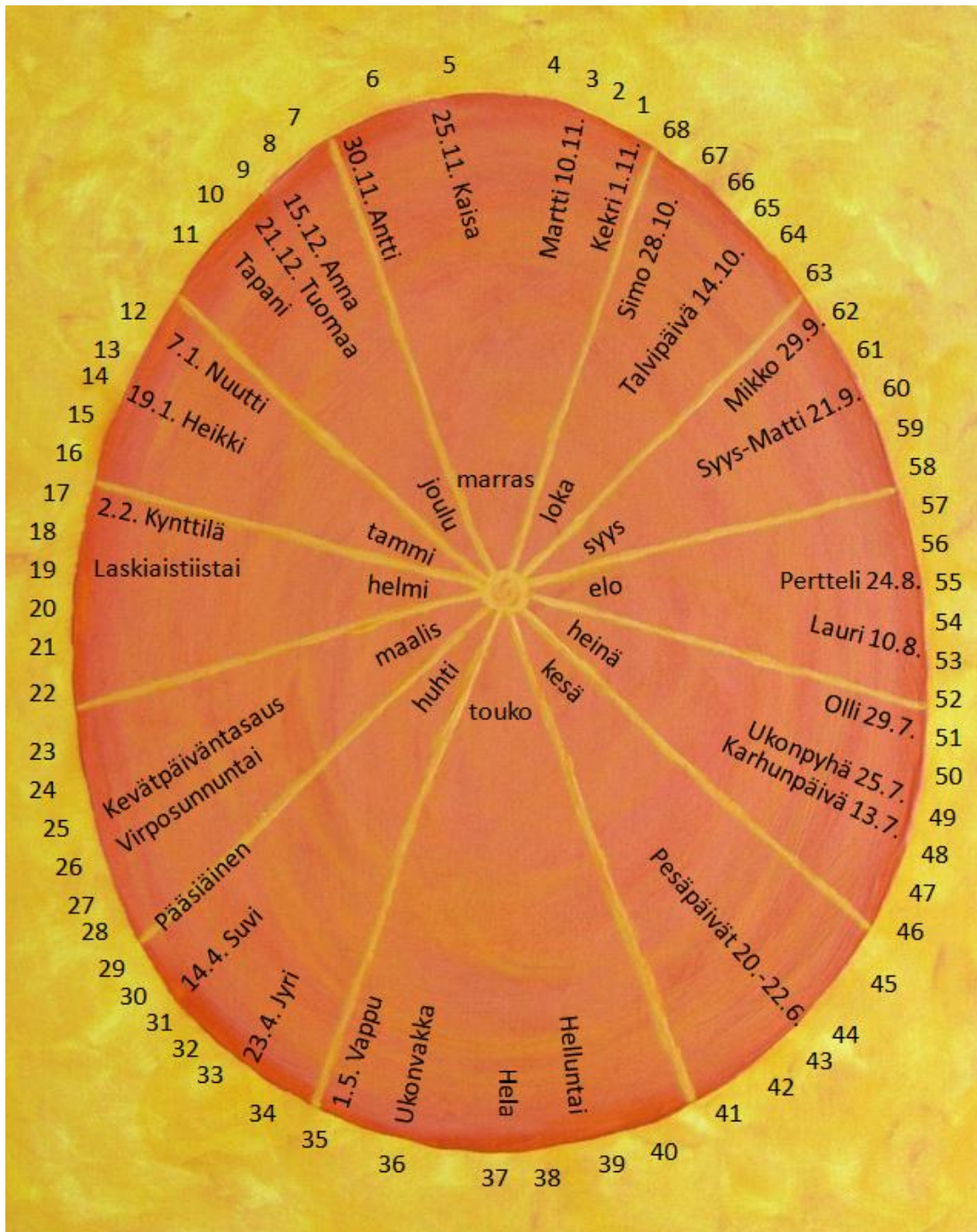
Elvyttävä luontoympäristö ja voimapaikat löytyvät sellaisista paikoista, jotka eivät ole meluisia tai tuhottuja. Elvyttävyyteen pyrkivissä harjoitteissa tulisi välttää meluisia tai tuhottuja paikkoja. Elvyttävät harjoitteet ovat erilaisia kuin tiedostamisharjoitteet, joissa taas voidaan käyttää myös meluisia ja tuhottuja paikkoja hyväksi. Tiedostamisharjoitteissa halutaan herätellä ihmisiä käyttäytymään ja toimimaan viisaasti. Harjoitteen suorittamisen paikka siis riippuu harjoitteelle asetetuista tavoitteista. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

Shamanistisia harjoitusten sovellutuksista:

Kun verrataan keskenään esimerkiksi luontomatkailemista mahdollisesti käytettäviä shamanistisia harjoitusten sovellutuksia ja shamanistisia harjoituksia, ero löytyy ennen kaikkea siinä, että jälkimmäisissä kutsutaan henget paikalle, aina. Tämä tarkoittaa sitä, että tällöin kaikki harjoitukset ovat tehty vuorovaikutuksessa henkien kanssa. (Kouri, haastattelu 22.11.2013)

Mitä tulee shamanismiin, niin maallikkoasiakkaiden kanssa tulee olla erityisen varovainen, ja oppaana tulisi olla sellainen, joka on ollut shamanismin kanssa enemmänkin tekemisissä ja tietää mitä ollaan tekemässä. Esimerkiksi shamanistinen neuvonpyyntö ei ole leikkiä, koska shamanistisen maailmankuvan mukaan asiat ovat totta. Ja koska shamanistisessa maailmankuvassa asiat ovat totta, pitää olla valmis ottamaan neuvo myös vastaan. Vastuullisuus shamanistisissa asioissa on tärkeää ja leikkiminen henkien kanssa ei kuulu shamanismiin. Raja menee vastuullisuudessa ja se pitää muistaa ohjatessa asiakkaita, eli ei tee mitä ei itsekään tiedä mitä on tekemässä. (Kouri, haastattelu 22.11.2013)

VUOSIKALENTERI



Kuva 8. Oheinen vuosikalenteri on tarkoitettu olemaan apuna menetelmien toteuttamisessa.

VUODENKIERTO

Kekri. Satovuosi päättyy myöhään syksyllä **kekrijuhlaan** (eli sadonkorjuujuhlaan sekä vainajien muistamisen juhlaan). Se on ollut vuoden suurin juhla. Alun alkaen kekrin sijainti kalendaarisesti on vaihdellut syyskesästä myöhäissyksyyn, mutta myöhemmin sen vietto vakiintui kalendaarisesti 1.11. kohdalle. Kekriin kuuluivat olennaisesti myös taiat. Juhlaruokia vietiin aina ensin haltijoille riiheen, uhripuulle tai uhrikivelle. Lisäksi hengille jätettiin ruokaa taloon ja henget saivat oman saunavuoronsa. Vierailijat esittivät kekrinä leikkejä ja tansseja. (Taivaannaula n.d.)

Jako aika. Kekrin jälkeen alkaa jako aika (kekristä Marttiin 10.11. tai Siimosta Marttiin) ja sen jälkeen uusi vuosi. Jako aikaa on pidetty pyhänä aikana uuden ja vanhan vuoden välissä. Jako aikana oltiin hiljaa ja joutilana. Se oli erityistä aikaa myös siltä kannalta, että henkien sanottiin olevan silloin erityisesti liikkeellä. (Taivaannaula n.d.)

Uusi vuosi alkoi Marttina 10.11. oikein kunnolla. Kylävierailut sekä runsas ruoka oli olennaisia osia kyseisenä päivänä. (Taivaannaula n.d.)

Kaisan päivänä (25.11.) muistettiin karjan ja lampaiden suojelushaltijaa. (Taivaannaula n.d.)

Antin päivänä (30.11.) on aloitettu valmistautuminen joulun. Kalastajat aloittivat Anttina talvikalastuskauden. Veden väkeen suhtauduttiin kunnioituksella. Tällöin lepyteltiin vedenhaltijaa loitsuissa ja kalansaaliista annettiin lahjoja hyvityksenä. (Taivaannaula n.d.)

Annan päivää on vietetty 15.12. Muinaissuomalaisen käsityksen mukaan vihreäviittainen Anna eli Annikki on Tapion tytär tai metsän emäntä. Annikilla oli tapana soitella metsässä simapilliä, istua kultaisella tuolilla kehären vaskisella värttinällä. Annikin koiria olivat metsän pedot. (Taivaannaula n.d.)

Tuomaan päivään (21.12.) liittyvät aurinkosymbolit. Näitä tunnetaan useita. Symboleja laitettiin oven pieleen ja porttiin ja ne tehtiin esimerkiksi pärestä tai maalattiin tervalla. (Taivaannaula n.d.)

Joulunaika kestää Tuomaan päivästä (21.12.) Nuutin päivään (13.1.). Nuutin päivä (13.1.) on kansanperinteen mukaan itse asiassa tarkoittanut loppiaisen jälkeistä päivää eli 7.1. Aikaa on kutsuttu myös pesäpäiviksi. Se on ollut ilon ja valon juhla sekä levon ja rauhan aika. Yö oli tällöin pisimmillään ja päivä lyhimmillään. Joulunaikaan on muistettu läheisiä, haltijoita, suvun vainajia, kotieläimiä sekä saunottu, leikitty ja syöty hyvin. Aattona on viety juhlaruokia myös haltijoille talon pitämyspuun juurelle. (Taivaannaula n.d.)

Tapanina (26.12.) muodostettiin talosta taloon kulkevia kulkueita. Joukon kärjessä oli pukki eli jouluäijä. Jouluäijällä saattoi olla päällään esimerkiksi turkki väärinpäin ja häntänä tervaan kastettu vihta. (Taivaannaula n.d.)

Nuuttipukkiperinteeseen (7.1.) on kuulunut kummallisesti pukeutuneet miehet tai naiset. Päähän oli puettu pukin tai lampaan nahka, kasvot oli joko noettu mustaksi, peitetty nahalla tai tuohisella naamarilla sekä lisänä oli pitkä parta, takkina oli nurinpäin käännetty nahka tai olkipalmikkotakki. Nuuttipukit kiersivät talosta taloon ja heitä kestittiin laulujen ohessa. Nuuttinäpäivää juhlittiin iloisesti ja meluisasti. (Taivaannaula n.d.)

Heikin päivänä (19.1.) vietettiin talven selän taittumista. Erityisesti lapset kiersivät silloin talosta taloon, kopauttivat seinään merkiksi talven selän katkeamisesta ja jatkoivat melulla, helinällä, kolistellen ja rummutuksella. Heillä oli mukanaan kelloja, kulkusia ja metalliastioita. (Taivaannaula n.d.)

Kynttilänäpäivää (2.2.) on vietetty sydäntalven viimeisenä merkkinäpäivänä. (Taivaannaula n.d.)

Laskiaistiistaita vietettiin laskemalla mäkeä ja huutamalla taloon pitkiä pellavia. Laskiaisiin kuului sauna, jossa kujeiltiin, mutta samalla ei saanut puhua lainkaan. Hiljaisuutta saatettiin jatkaa myöhemmin vielä illallisella. Iltaa vietettiin hämärässä. (Taivaannaula n.d.)

Kevätpäiväntasauksena hävitettiin tarkoituksella asioita, sillä silloin oli otollisinta, että ne pysyivät myös poissa. (Taivaannaula n.d.)

Virposunnuntaita vietettiin viikkoa ennen pääsiäistä. Luonnon elinvoima osoitettiin vihannilla oksilla, mikä tulee kevään mukana. Virpomisella ja loitsuilla toivotettiin onnea, terveyttä ja hedelmällisyyttä. Entisaikaan virpoja oli kunnioitettu henkilö, kuten esimerkiksi talon isäntä. Oksien rituaalikäytöllä on syvät historialliset juurensa luonnonuskaisessa perinteessä. (Taivaannaula n.d.)

Pääsiäispäivä on aikaisintaan 22.3. ja viimeistään 25.4. Vanhan kansan pääsiäisenä on juhlittu kevään alkamista. Silloin on siivottu koti, keinuttu, tanssittu, leikitty, poltettu onnea tuovia valkeita sekä tervehditty aurinkoa. Pääsiäisenä oli myös tapana soittaa kelloja ennen aamiaisen syömistä. Kiirastorstaina puhdistettiin pihamaa pahoista hengistä tulen, katajan, tervan ja kilisevien lehmänkellojen avulla. Pihamaata kierrettiin lisäksi kahdesti myötäpäivään ja kerran vastapäivään. Koti puhdistettiin kiertämällä talon ympäri suojaavien elementtien kanssa. Lankalauantaina valkeat roihusivat ja niiden ympärillä pidettiin hauskaa. Vanha kansa tiesi hyvin, että tuli on puhdistava, suojeleva ja onnea tuova. Lisäksi pahat voimat karttoivat väkevän tuoksuista tervaista ja katajaista savua. Pääsiäisaamuna auringon uskottiin tanssivan ja sitä seuraamaan noustiin aamuvarhaisella korkeille paikoille saadakseen osan auringon voimasta itselleen. Pääsiäisaamuna ensimmäisenä nähdyn eläimen sielulliset ominaisuudet sai itselleen koko vuodeksi. (Taivaannaula n.d.)

Suvipäivää vietettiin 14.4. Suvipäivä katsottiin olevan vuoden ensimmäinen kesäpäivä. Suvipäivänä tehtiin taikoja, jotta olisi löydetty lisäravinoksi linnunmunia. (Taivaannaula n.d.)

Jyrinpäivää vietettiin 23.4. Silloin ei tehty töitä ja se vietettiin kaikessa hiljaisuudessa ja rauhassa, jotta vältyttiin huonolta onnelta. Jyrinpäivänä tosin vastaavasti myös huudeltiin metsään, soitettiin torvia ja sytytettiin kokkoja kukkuloille, jotta metsien pedot pysyisivät kauempana laiduneläimistä. Uhripuille oli tapana viedä lahjoja, ruokaa ja juomia, vaikkakin muutoin talosta ei annettu muuten mitään pois Jyrinpäivänä. (Taivaannaula n.d.)

Vappua vietettiin 1.5. Vapun aamuna soitettiin pukinsarvea, leppäsarvea ja lehmänkelloja. Silloin saatettiin pukea myös eriskummallisia vaatteita ja tiukuja hameen helmoihin. Laitumet kierrettiin lisäksi suojaavien esineiden kanssa. Vapunyönä poltettiin tulia ja karkotettiin susia huutamalla. Karkotuskeinoina oli myös esimerkiksi asutusta kohti kulkeneen suden jalanjäljen leikkaaminen maasta ja kääntämällä sen toisinpäin. Ajatuksena on se, että koko ilmiötä voitiin hallita pienellä palasella asiaa, mikä sisältää asian sielullisen olemuksen. Vappuna kylvettiin juoksevassa vedessä, mikä toi elinvoimaa ja terveyttä. (Taivaannaula n.d.)

Ukonvakkaa vietettiin kylvöjen aikaan, jolloin järjestettiin juhlat Ukolle sateen tuomiseksi. Juhlapaikkana oli järven ranta tai sitten Ukon mukaan nimetty vuori tai saari. Juhlijat asettuivat kaikki piiriin ja menoja johtanut seisoi vyötäisiään myöten vedessä. Juhlissa myös laulettiin, rukoiltiin ja juotiin loitsuilla pyhitetty Ukon malja. (Taivaannaula n.d.)

Helaa on vietetty helatorstain ja helluntain tienoilla. Se on kevätjuhla, jota vietettiin niityillä, pelloilla, lehdoissa ja vuorilla. Helaan kuuluu helavalkea, jonka ympärillä tanssittiin ja laulettiin. Tuli ja väkevä tervasavu karkottivat pahantahtoiset henget ja kutsuivat suopeita henkiä. (Taivaannaula n.d.)

Helluntai oli ilon aikaa, jolloin nautittiin yhdessäolosta ja luonnon kauneudesta. Saunassa vihdottiin, valkeita poltettiin, laulettiin, naurettiin ja otettiin ilolla kesä vastaan. (Taivaannaula n.d.)

Pesäpäivien (20.–22.6.) aikaan juhannusviikolla vietettiin vuoden pisimpiä päiviä. Sellaisia töitä, jotka tuli edistyä, ei tehty pesäpäivien aikaan. Auringolta voitiin pyytää päivänpaistetta ja ateria syötiin mahdollisesti auringon kunniaksi. (Taivaannaula n.d.)

Juhannuksena päivä on pitkä ja luonto on kauneimmillaan sekä väkevimmillään. Kodit koristeltiin oksilla, lehvillä ja kukilla. Juhannusta vietettiin saunomalla, polttamalla kokkoja, iloitemalla luonnon keskellä laulamalla ja tanssimalla sekä viemällä antimia pyhille lähteille ja uhrikiville. Ennen auringonnousua kerättiin keskikesän kastetta, sillä se oli erityisen väkevää. Sillä voitiin esimerkiksi pestä kasvonsa. (Taivaannaula n.d.)

Karhunpäivää vietetään 13.7. Meille suomalaisille on ollut jo aikojen alusta asti tärkeää palvoa karhua. Karhua muistettiin uhreilla, riiteillä ja lauluilla. Uskomuksemme mukaan karhulla on vahva sidos ihmislajiin ja sen katsottiin ymmärtävän puhetta ja lukemaan ihmisten ajatuksia. Tarinat kertovat karhun ja ihmisnaisen pariskunnasta, josta kasvoi karhun kansa. Karhun hahmossa on edustettuna fyysinen ja henkinen, voima ja viisaus. (Hiitola n.d.)

Jaakon päivänä eli Ukon pyhänä (25.7.) vältettiin töitä, jotta ukkonen ei tekisi vahinkoa. Kolinaa vältettiin ja lattiat puhdistettiin ja niille ripoteltiin lehtiä. Tulta ei sytytetty taloissa ennen iltaa. Jaakon päivä aloitti syyskesän. (Taivaannaula n.d.)

Ollin päivänä (29.7.) vietettiin maanhaltijan juhlaa. Se oli kesän ja syksyn rajoista ensimmäinen. Maanväkeä kiitettiin uhrijuhlassa. Maa oli myös tällöin pyhä, mikä tarkoitti sitä, että maasta ei saanut poimia marjoja eikä kerätä korttakaan. Arkisia töitä vältettiin. Ennen kuin kannettiin juhla-ateria pöytään, pirskoteltiin vettä lepän tai kuusen oksalla kantajan edelle pöytään saakka. Maanhaltijalle annettiin osa juhla-ateriasta puun juurelle. (Taivaannaula n.d.)

Laurin päivästä (10.8.) ajateltiin, että kesä on loppuillaan ilmojen viiletsä ja puiden lakatessa kasvamasta. Aamuöisin näkyy usein tähän aikaan vuodesta tähdenlentoja eli Laurin kyyneleitä. Jossain päin päivää on juhlitu ja uhrattu pyhään lähteeseen. (Taivaannaula n.d.)

Perttelin päivästä (24.8.) alkoi syksy. Päivän sanottiin tekevän yön pimeäksi. Aamupäivät olivat kasteisia ja yöt hallanvaaraisia. (Taivaannaula n.d.)

Syys-Matti (21.9.) aloitti talven puhdetyöt. Se on helmikuisen Talvi-Matin veljespari ja peilikuva. (Taivaannaula n.d.)

Mikon päivänä (29.9.) loppui sadonkorjuu ja laiduntaminen. Ajankohtana pidettiin juhlia, väenkokouksia, tansseja ja häitä. Kauden päätöstä juhlistettiin polttamalla kokkoja ja uhraamalla haltijoille kiitoksena syksyllä alkavasta uudesta vuodesta. Aamulla ulos astuessaan vedettiin ilmaa kolmesti henkeen ja loitsittiin. Tämän jälkeen maahan tiputettiin uhrilahja tai vietiin se puun juurelle. (Taivaannaula n.d.)

Talvipäivä (14.10.) aloittaa vuoden talvipuoliskon. (Taivaannaula n.d.)

Simona (28.10.) joidenkin mielestä päättyi jo vanha vuosi, jolloin alkaisi jako-aika. Joka tapauksessa se tuo kekrin jo ovelle. Simona lähestytään talven pimeintä aikaa ja maa ja pienet vedet alkavat lopullisesti jäätyä. Simon aikoihin kalastettiin paljon ja kalastajat viettivät pieniä juhlia ja kokoontumisia. (Taivaannaula n.d.)

MENETELMIÄ

1. Kekrijuhla

Vietä kekriä haluamallasi tavalla joko yksin tai ryhmässä. Kävele mahdollisuuksien mukaan perinnemaisemassa ja suuntaa kulkusi jollekin pyhälle paikalle. Kunnioita henkiä ja vainajia puheella sekä anna näille jokin lahja. Syö juhla-ateria ja kata ruokaa myös esivanhemmille. Muista esivanhempia itkuvirsillä. Vietä juhlaa loppuksi tanssien, leikkien ja saunoen. (Kuoppamäki, haastattelu 10.4.2014; Taivaannaula n.d.)

2. Pyhien puiden kunnioittaminen

Pyhänä on pidetty suuria, merkittäviä ja voimallisia puita. Pyhiä puita voidaan kunnioittaa uhraamalla, kumartamalla, kiertämällä puuta ympäri, polttamalla uhritulia, nauttimalla sen juurilla ateria. (Kovalainen & Seppo 1997, 22, 123.) Etsi pyhiä puita ja kunnioita niitä haluamallasi tavalla.

3. Hiljaisuudessa luontoon

Mene hiljaisuudessa luontoon yksin tai ryhmässä. Vaikuttavinta on se, että menee ryhmän kanssa hiljaisuudessa, koska se on silloin täysin tietoisesti valittua, että ollaan hiljaa. Ylipäätään se, että kuljetaan hiljaa luonnossa, on erityisesti talvella hyvin vaikuttavaa, koska silloin siellä ei ole samaa äänimaailmaa kuin kesällä. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

4. Maailmansyntyy -rituaali

Maailmansyntyy -rituaalissa käydään läpi rituaalinen syntymä. Sitä kautta yritetään opettaa syklistä ajattelua. Vanha maailmankuva perustuu siihen, että kaikki syntyy aina uudestaan ja uudestaan. Joka vuosi ja joka päivä on uusi syntymä. Jokaisella on myös aina henkilökohtaisen uudistumisen mahdollisuus olemassa ja hän voi syntyä halutessaan uuteen identiteettiin. Maailmansyntyy-rituaalissa ollaan ensin kodassa ja suljetaan silmät. Sen jälkeen lauletaan Maailmansyntyy -laulua ja laulusta sellaista versiota, jossa on lintu. Myytissä tiivistyy se ajatus, että ihmisen voima lähtee siitä, että itse löytää voimansa ja itse muovaa oman maailmankaikkeutensa. Kodasta viedään yksi ohjattava kerrallaan savusaunaan, joka kuvastaa kohtua. Kun kaikki ovat saapuneet saunaan, rummutetaan rumpua, mikä kuvastaa äidin sydämen lyöntiä. Sitten kun ohjattavasta tuntuu, että saunassa on liian tuulaa ja on valmis lähtemään saunasta, niin voi lähteä ”kohdusta” maailmaan. Kuvaelmaa esittää samalla yksi ohjaajista, jotta ohjattavat ymmärtäisivät mistä asiassa on kyse. Syntyvä johdatetaan aukon läpi, joka on tehty puiden lehdistä. Kätilö ottaa syntyvän vastaan ja hän saa muinaisnimen synnyttyään. Tämän jälkeen henkilö voi kirmailla metsässä tai mennä uimaan niin halutessaan. (Räsänen, haastattelu 27.5.2014.) Kokeile oheista rituaalia yhdessä ryhmän kanssa.

5. Luonnonelementtien mukaan pyytäminen harjoitteeseen

Paikan valinnalla voi vaikuttaa siihen millaisia luonnonelementtejä harjoituksessa on mukana. Kun joku sama paikka tuntuu vetävän puoleensa useasti, niin silloin luonnon energia voidaan todeta olevan hyvin läsnä siinä kohtaa. Toisaalta se mitä luonnossa on ja mitä itse tekee, voi tehdä paikasta pyhän, sillä että on läsnä, arvostaa ja kuuntelee. Luonnossa on energia koko ajan läsnä. Se kuka itse on ja mitä tuo luontoon, vaikuttaa siihen millainen paikasta tulee. Jokaisen paikan voi pyhittää. Seremonian voi aloittaa ottamalla yhteyttä esimerkiksi maaäidin energiaan ja isä taivaan energiaan ja luomalla ikään kuin suojakuvun tilan ympärille, että saa olla rauhassa. Luonnonelementtejä voidaan pyytää harjoitteeseen mukaan esimerkiksi rummuttelemalla ja niitä voi myös puhutella. Olennaista on oma intentio asiaan. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.) Pyydä luonnonelementtejä mukaasi esimerkiksi rummuttamalla ja puhuttamalla niitä.

6. Vesi-elementti

Mene luontoon lähteelle hiljaa jonossa kävellen. Mieti samalla mitä veden haltijalla on sinulle kerrottavaa vesi-elementistä. Lausu luonnonlähteen äärellä pienet loitsusanat vedelle, jonka jälkeen saat vettä luonnonlähteeltä juodaksesi ja pestäksesi silmäsi. (Kuoppamäki, haastattelu 10.4.2014.) Vettä juodessa on hyvä muistaa olla nöyrä ja puhaltaa veden pintaan kolmesti, jotta veden vihat eivät osu itseesi. Näin kannattaa tehdä, kun juo vettä purosta, joesta, järvestä, lammesta tai lähteestä. (Havaste 2007, 52–73.)

7. Roolien ja tottumusten rikkominen -harjoite: vaihda roolia toisen lajin tai luonnonelementin välillä

Roolien ja tottumusten rikkomista voidaan harjoitella esimerkiksi sellaisella harjoituksella, jossa leikitään ikään kuin olemalla puu eli vaihdetaan rooleja puun kanssa. Rooleja voidaan vaihtaa myös esimerkiksi kiven, karhun tai peuran kanssa. Kun liikkuu esimerkiksi karhuna, katsoo ympäristöä ihan eri tavalla. Samoin roolivaihdoksen aikana ikään kuin haistaa asioita ihan eri tavalla ja varoo erilaisia asioita. Roolivaihdokset lisäävät yhteenkuuluvuutta, kun pääsee asettumaan toisen lajin asemaan. Ajatuksena tällaisessa harjoitteessa on myös se, että vaihdetaan ihmiskeskeisestä ajattelusta elämäkeskeiseen ajatteluun. Roolinvaihto voi lisätä myös uskallusta ja vapautumista peloista, kun katsoo asioita eri tavalla. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Kokeile vaihtaa roolia toisen laji tai luonnonelementin välillä. Käytä mielikuvitustasi ja älä järkeile liikaa. Etene tunteesi mukaan.

8. Näytelmät ja esittävätaide: perinneleikit

Leiki näytelmällisiä perinneleikkejä (esimerkiksi naurisleikki ja kauppalaiva-leikki), joissa kertoja kertoo tarinan ja muut yhdessä esittävät tarinan. Näytelmiä voidaan tehdä esim. luonnonhaltioihin liittyen. (Kuoppamäki, haastattelu 10.4.2014.) Lisää vinkkejä sopivista perinneleikeistä voi etsiä vaikka Internetistä.

9. Suhde paikkaan –harjoitus

Suhde paikkoihin voidaan rakentaa esimerkiksi mielipaikka-harjoitteen avulla tai luonnonäänimaiseman kautta. Ennen kaikkea paikkaan kiinnytään kiintymyssuhteiden kautta. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Ko-keile luoda suhdetta paikkaan esim. siten, että etsit paikan joka kutsuu luokseen.

10. Näkymättömän maailman tiedostaminen

Luonto kaipaa sitä, että ihminen tiedostaa sen näkymättömän maailman. Esimerkiksi puut pitävät kovasti ihmisten kanssa juttelemisesta ja siitä, että niitä halataan. Yleensä ihmiset vaan kulkevat näiden ohi, eikä yhtään ymmärretä, että ne ovat osa maailmankaikkeutta. Ne siis tykkäävät siitä, että ne huomioidaan ja niitä kiitetään. Haltijamaailma luonnossa pystyy myös opettamaan ja auttamaan meitä luonnon läheisyyteen. Tärkeintä on siis mennä luontoon ja olla siellä läsnä ja katsoa mitä se lähtee tekemään itse kullekin. Myös esimerkiksi kotihenkiä ja – tonttuja on hyvä muistaa kiittää ja huomioida säännöllisesti. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.) Mene luontoon ja huomioi sen näkymätön maailma olemalla läsnä, juttelemalla ja halaamalla luonnonelementtejä sekä kiittämällä näitä.

11. Roolien ja tottumusten rikkominen –harjoite: tee asioita väärinpäin ja nurinkurin

Joillakin intiaaniyhteisöillä on esimerkiksi yhteisössään klovnin roolin ottanut henkilö, joka herättelee ihmisiä omalla olemuksellaan ja teoillaan. Hänellä voi olla vaatteet nurinpäin ja hän saattaa tehdä asioita nurinpäin ja takaperin. Nauraminen ja vapautuminen tätä kautta voisi helpottaa myös käsittelemään arkipäivän haasteita ja uhkia. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Tee asioita väärinpäin ja nurinkurin.

12. Näytelmät ja esittävätaide: identiteettikirppis

Harjoitus alkaa sillä, että kerätään aluksi kasa rekvisiittaa ja vaatteita. Näistä henkilö kokoaa itselleen uuden identiteetin ja hahmon. Tämän jälkeen etsitään hahmolle sopiva paikka maastossa. Ryhmä kiertää lopuksi hahmot läpi maastossa ja hahmot saavat kertoa kuka on ja miksi hahmo on siinä ja mihin hahmo on menossa. (Kuoppamäki, haastattelu 10.4.2014.) Tee itsellesi uusi identiteetti ja mieti hahmollesi sopiva paikka luonnossa. Pohdi miksi valitsit itsellesi kyseisen identiteetin ja paikan luonnossa sekä mieti millaisia tavoitteita kyseisellä hahmolla voisi olla.

13. Rummutusmatka

Rummutusmatkoihin voidaan yhdistää luonnossa olemista, saunomista ja keskustelua. Rummutusmatkojen avulla voidaan päästä käsiksi mielikuvamaailmaan. Ihmisen ensimmäinen rumpu on sydän, koska kasvumme alkaa äidin kohdussa. Rummutusmatkoilla mennään siis ikään kuin vauvan vastaanottavaiseen tilaan, jossa on aistit auki. Rummutushetki on hyvin lyhyt (noin 5-10 minuuttia), jotta ihmiset eivät mene liian syvään transsiin. Rummutuksen ohjaus on hyvin vastuullista toimintaa, sillä rumpu on hyvin voimakas elementti. Pelkästään mielikuvamatkat voivat nostaa isoja asioita pinnalle, joita tulisi sen jälkeen pystyä käsittelemään. Rummutusmatkojen jälkeen katsotaan yhdessä mitä sieltä nousee. Kenenkään kokemukset eivät ole vääriä. Mielikuvamatkoilla voi tulla vastaan myös ikäviä ja hämmentäviä asioita. Rummutuksen aikana ollaan hyvin rennosti esimerkiksi makuulla tai sen aikana voi myös liikkua. Mikäli rummutuksen aikana tulee huono olo, niin tilasta voi tarvittaessa myös poistua. Jokainen voi myös itsekseen halutessaan rummuttaa itselleen ilman ohjausta, mutta tällöin hänen pitää olla tietoinen siitä, että hän on itse vastuussa itsestään. Rummutusmatkat ovat voimallisia maailmankuvan avartamisen keinoja. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Tee rummutusmatka joko yksin tai ryhmässä. Rummutusmatkan voit tehdä myös keskelä luontoa paikassa, joka tuntuu hyvältä.

14. Laulaminen ja soittaminen

Laulamalla voidaan elvyttää perinteistä luontosuhdetta. Laulua ja musiikkia voidaan pitää lahjana luonnolle ja luontokappaleille. Soittaminen on tärkeä erilaisten vuorovaikutustilanteiden säätelyissä ja se kuuluu vahvasti elämän siirtymätilanteisiin. Voimallinen laulaminen ja soittaminen antavat voimaa laulajalleen, mutta myös välittää syvällistä tietoa toisille lajeille. Voidaan puhua, että tällainen tila ikään kuin säteilee ulospäin. (Heiskanen 2006c, 40; Heiskanen 2006a, 143–151.) Mene luontoon ja laula ja soita lahja luonnolle.

15. Kohti tavoitetta

Mieti mitä toivot ja mikä on tavoitteesi mihin suuntaan haluat mennä. Anna sen jälkeen katseesi vaeltaa maisemassa tai kulje sellaiseen paikkaan, jossa tavoittelemasi elementit ovat. Sopivuudesta viestii omat aistihavaintosi eli älä järkeile liikaa. Etene tunteesi mukaan. (Salonen 2010, 90.)

16. Tunnista nykvisyys

Mieti nykyistä tilannettasi mitä siihen kuuluu ja missä olet. Anna sen jälkeen katseesi vaeltaa maisemassa tai kulje sellaiseen paikkaan, jossa tunnistat nykyisyyspaikan elementit. Sopivuudesta viestii omat aistihavaintosi eli älä järkeile liikaa. Etene tunteesi mukaan. (Salonen 2010, 91.)

17. Rakenna lumesta

Lumesta voi rakentaa hyvin esimerkiksi majoja ja taideteoksia. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Kokeile rakentaa lumesta haluamiasi asioita.

18. Hiljaisuus

Hiljaisuus on olennaista suomen kansanluonteessa. Meidän anti maailmalle onkin osata olla itse hiljaa. Se on taito: osata olla itse hiljaa, jotta osaa kuulla ja kuunnella. Luonto taas ei ole koskaan täysin hiljainen. Sokko-leikit ovat hyviä kuuntelemisen harjoitteita. Kulje sokkona tasamaastossa jonossa köyden varassa, jolloin vain ensimmäinen ja viimeinen näkee. Tällöin terävöitetään kuuloa. Kulje myös pimeässä maastossa, jolloin luonnonäänet kuuluvat ihan eri tavalla. Kulje lisäksi hiljaisuuden polkua pitkin siten, että osallistujat näkevät, mutta rajoitetusti. Rajoja voidaan luoda esim. siten, että ei saa katsoa taakseen, vaikka mitä kuuluisi tai tapahtuisi. Mieti polulla joku tärkeä kysymys itsellesi ja matkan jälkeen kirjoitetaan se mitä tuli mieleen ja kuultiin: tämän on vastaus itsellesi. Henkisen heräämisen ensimmäinen tärkeä vaihe onkin kuuleminen. (Kouri, haastattelu 22.11.2013) Kokeile hiljaisuuden harjoitteita yksin tai ryhmässä.

19. Hyvältä tuntuvan ominaisuuden lisääntyminen ja vahvistaminen

Anna katseesi vaeltaa maisemassa ja valitse juuri tällä hetkellä sopivalta tuntuva kohde ja sen ominaisuus. Anna tämän jälkeen hyvältä tuntuva ominaisuuden lisääntyä ja vahvistua kehossasi ja mielessäsi. Kokeile tehdä tämä myös toisinpäin siten, että haet mielessäsi ensin toivotun tunteen ja lähdet hakemaan sen jälkeen katseellasi elementtiä, mikä vahvistaa kokemusta. (Salonen 2005, 106–107.)

20. Vuorovaikutus muiden lajien sielujen kanssa

Voimme yrittää aistia toista lajia menemällä ikään kuin samalle aallonpituudelle ja olemalla vuorovaikutuksessa toisten lajien kanssa. Tämä voi tapahtua esimerkiksi syvässä hiljaisuudessa, pitkien paastojen kautta tai esimerkiksi unien kautta. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Kokeile vuorovaikutusta haluamallasi tavalla.

21. Mielipaikka

Kulje luonnossa ja seuraa omia tuntemuksiasi kutsuuko jokin paikka tai elementti luoksesi. Jätä järkeilyt sikseen. Vietä kohteessa sopivalta tuntuva ajan. (Salonen 2005, 105.)

22. Oman elämäntehtävän löytäminen

Kulje luonnossa pohtien samalla omaa elämäntehtävääsi, mikä se voisi olla. Anna aistien olla avoinna ja älä järkeile liikaa. Etene tunteesi mukaan ja ota luonnosta jotakin, mikä edustaa elämäntehtävääsi. Muista kuitenkin jokamiehenoikeutesi. Katsele löytämääsi rauhassa. (Wahlström 2006b, 123.)

23. Kulje pimeässä

Pimeys herättää erilaista ajattelua, mielikuvia ja unet (unet on myös osa luontoa) tulevat lähemmäs. Pimeys merkitsee erilaisia asioita itse kullekin. Pimeys voi avata suhdetta pelkoihin ja käsittelemättömiin asioihin. Pimeyden kautta ihminen voi ikään kuin vapautua ja sen kautta uskallus ja rohkeus lisääntyvät. Pimeässä voi olla hienoa myös kulkea. Se luo jännityksen makua ja seikkailun tuntua. Äänimaailma on myös hyvin kiehtova pimeällä. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Kulje luonnossa pimeään aikaan.

24. Luonnon elementit vesi, tuli, ilma ja maa

Luonnon elementit vesi, tuli, ilma ja maa ovat suuria luonnonvoimia. Elementeilta voi lähteä kysymään neuvoa ja tavoitteena on oppia näkemään ja kuulemaan niitä arkipäivässä. Voidaan miettiä missä kaikkialla vettä on luonnossa ja mitä se kertoo. Mikä on veden merkitys ja miten se muuttuu esimerkiksi eri vuodenaikoina lumeksi ja jääksi. Näistä henkilö voi piirtää ja kirjoittaa. Oman kokemuksen kautta saadaan vastaukset. Jälkeenpäin voidaan puhua ryhmässä tarinat auki, jolloin voidaan oppia toisten kautta. Kokemus saisi jäädä käytäntöön pidemmäksikin ajaksi omaan arkeen. (Kouri, haastattelu 22.11.2013) Mieti luonnon elementtien merkitystä kulkiessasi luonnossa ja kokeile kysyä niiltä neuvoa mieltä askarruttavaan kysymykseen.

25. Tutustu eri luontoelementteihin

Etsi luonnosta esimerkkejä neljästä peruselementistä maasta, ilmasta, vedestä ja tulesta. Tulen elementtinä voidaan löytää luonnosta esimerkiksi hiiltä. (Wahlström 2006b, 129.)

26. Runot ja loitsut

Runoja ja loitsuja voi myös itse tehdä helposti. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Kokeile lausua luonnossa runoja ja loitsuja. Voit pitää niitä samalla lahjana luonnolle.

27. Nojaa puuhun tai halaa sitä

Nojaa selkä vasten puuta silmät kiinni ja hiljenny. Voit myös halata puuta. Puulla on hienot ja hoitavat energiat, jonka avulla voit ladata itseäsi. Tällä harjoituksella on mm. juuret intiaanien vanhoissa tavoissa. (Wahlström 2006b, 124.)

28. Ympyrät ja kaaret

Etsi luonnosta ympyröitä ja kaaria. Maaginen ympyrä ja kaikenlaiset kaaret ovat olleet muinaissuomalaisille tärkeitä suojaamaan pahoja voimia, kateutta ja pahaan silmää vastaan. Niitä on käytetty erityisesti elämäkkaaremme merkittävässä siirtymäkohdissa. (Kailo 2006a, 238.)

29. Luonnonelementtien avulla soittaminen

Musiikki luo mielikuvia ja se koskettaa ihmistä sisältä. Musiikki voi myös palauttaa muistoja. Luonnon ääniä voi jäljitellä soittimien kanssa, mutta myös luonnonelementtien avulla voidaan soittaa. Esimerkiksi kävyistä ja kivistä lähtee hienoja ääniä. Käpyä voi soittaa myös vaikka lehtinipun kanssa. Kepeistä saa tehtyä esimerkiksi guiron, kun keppeihin tekee muutamia viiltoja tai lovia. (Romppanen, luento 26.5.2014.) Etsi luonnosta erilaisia ääniä.

30. Tuonpuoleisen väen miellyttäminen ja lähestyminen

Tuonpuoleista väkeä voidaan miellyttää hyväntapaisuudella, sopivilla tavoilla ja käytöksellä. Kun haluaa miellyttää haltijoita ja tuonpuoleista väkeä, kannattaa lausua näille tervehdysloitsu. Tämän lisäksi kannattaa kumartaa kohteliaasti joka suuntaan sekä antaa uhrijuoma tai -ruoka. Tärkeään toimeen kannattaa kysyä apua puilta ja loitsu metsään. Taikuuden suunnat ovat vastapäivään ja vasemmalla kädellä. Tuonpuoleinen väki tekee asiat toisin kuin ihmiset. Näin ajatellen tuonpuoleista väkeä lähestyttiin vasemmalta, suunnattiin vastapäivään ja vielä mahdollisesti takaperin. (Havaste 2007, 52–73.) Kokeile miellyttää tuonpuoleista väkeä ja lähestyä heitä haluamallasi tavalla.

31. Voimapaikat

Voimapaikan etsiminen voi tapahtua etsimällä esimerkiksi hyvältä tuntuva kivi tai puu. Voimapaikka voi olla myös unessa tai muuten ei enää olemassa oleva. Voimapaikka on yleensä henkilön sen hetkinen henkinen maailma, johon voi palata mahdollisesti myöhemmin. Yleensä siinä on läsnä sellaiset asiat, jotka ovat henkilölle sillä hetkellä tärkeitä. Piirrä voimapaikan ja itsesi ympärille ympyrän ja katso mitä siitä näkyy ympärille. Piirrä ja kirjoita asiasta. (Kouri, haastattelu 22.11.2013) Etsi oma tämän hetkinen voimapaikkasi luonnosta ja katso mitä siitä näkyy ympärille.

32. Ilmansuuntien lahjojen haaste

Harjoite tehdään luonnossa ja siellä kierretään ympyrä. Harjoituksen voi tehdä pareittain ja ryhmässä. Ensin mietitään yksin asioita ja sitten pohditaan parin kanssa ilmansuunnan lahjaa ja haastetta. Lopuksi voidaan vielä kiertää ryhmän kanssa paikat ja jokainen pari saa esitellä omia havaintoja ilmansuunnan lahjoista ja haasteista. Aluksi jokainen etsii sopivan paikan luonnosta, mikä vetää puoleensa. Harjoitteen tekijät saavat muutamia vinkkejä siitä mitä asioita tulee esim. idästä. Esimerkiksi aurinko nousee idästä ja laskee länteen ihan joka päivä. Eli jokainen päivä on uusi alku. Samalla voi käydä läpi elämänkaarta nuoruudesta vanhuuteen. Harjoite voidaan aloittaa myös pohtimalla esimerkiksi kevättä. Harjoitteessa voi löytää monia symbolisia tasoja. Idän ilmansuunnan haaste voi olla se, että jos aina aloittaa uutta ja ei tee asioita loppuun, niin ei käy kovin hyvin. Eli kaari tulisi tehdä loppuun. Pohjoisen ilmansuunnan kohdalla usein jostain syystä voi tulla esiin kuolema ja suvun riidat. Pohjoisen kylmällä tuulella saattaa olla tähän myös vaikutuksensa. Toisaalta pohjoiseen liittyy lumi ja lumen tuoma valo. Elämän vaikeista kohdista voi siis karaistua ja niistä voi löytyä oppia hyvään elämään. Tämä harjoitus sopii hyvin myös talviseen luontoon. Talveen liittyy pohjoinen ilmansuunta. Pohjoinen ilman-suunta opettaa tekemään yhdessä asioita ja auttamaan toisia. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Kokeile ilmansuuntien lahjojen haastetta luonnossa.

33. Anna lahja luonnolle

Mene luontoon johonkin kauniiseen paikkaan ja ota ruokaa mukaan ja anna se kiitoksena tai lahjana luonnolle ja luonnoneläimille. Mukaan voi ottaa myös kynttilän, jonka kautta tulen elementti on myös mukana tapahtumassa. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

34. Parantavat riitit

Parantavassa riitissä voi olla monta hoitavaa elementtiä, joita ovat mm. luonnon läsnäolo, soiva musiikki (esimerkiksi rummutus), ihmisten hoitavaenergia ja itsen toive paranemisesta. Olennaisinta luonnossa on kuitenkin se, että se riisuu ihmisen egoa pois. Parhaimmillaan luonto on silloin, kun se tuo kyöneleet silmiin ja on oikeasti läsnä ja aistii sen olemassaoloa. Taide on myös ihan oma juttunsa paranemisprosessissa ja itsensä löytämisessä ja se voi hyvin myös lähteä luonnosta. Luonnontaidetta voi tehdä esimerkiksi erilaisista siemenistä. Näistä voi valita yhden siemenen, joka puhuttelee siinä hetkessä. Tämän jälkeen se liimataan esimerkiksi paperille ja siitä voi lähteä piirtämään luovuutta käyttäen. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.) Kokeile parantavia riittejä yksin tai ryhmässä. Kävele paljain jaloin ja tunne maaenergia, puhdista itsesi savulla, käytä ympyröitä ja kaaria, soita rumpua tai helistintä, tee luonnontaidetta, käytä puhdistavia ja voimaannuttavia luonnonyrttejä, kokeile sanan voimaa loit-sujen muodossa, tanssi ja huomaa, että hengetkin rakastavat tanssimista, vietä hetki hiljaisuudessa ja tavoittele tietoista läsnäolon tilaa. Kaiken tarkoituksena on poistaa tukoksia, tasapainottaa energiailaa sekä voimaannuttaa. Tärkeää on olla unohtamatta omaa toivetta tasapainoisesta tilasta.

35. Roolien ja tottumusten rikkominen –harjoite: kulje takaperin

Tottumuksia voi ikään kuin rikkoa tekemällä asioita väärin päin. Samalla tavalla voidaan ajatella, että voisi käyttää harjoitteena esimerkiksi takaperin kävelyä. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Kokeile takaperin kävelyä luonnossa.

36. Elämänpuu-seremonia

Punotaan pitkä pajunköysi, jossa on lehviä ja kukkia. Siitä tehdään kuvainnollisesti suuri napanuora, joka sidotaan isoon pihlajaan. Henkilöt sidotaan ensin napanuoraan ja tavallaan muistetaan heitä siitä, että kaikki ihmiset ovat kiinni alkuperäisessä elämänyhteydessä ja siitä, että kaikki ovat sukulaisia kaikkien luonnonolentojen kanssa. Sen jälkeen lauletaan elämänpuu-lauluja. (Räsänen, haastattelu 27.5.2014.) Kokeile seremoniaa ryhmässä tehtynä. Etsi seremonia paikaksi jokin korkea vuori tai kallio tai jokin suuri ja voimallinen puu. Kokeile tehdä myös puusta salkoa, joka koristellaan kukkasin ja lehvin ja seppelein. Puusta tehty salko edustaa maailman keskusta ja elämänpuuta.

37. Laulaminen

Ääni on yksi ihan olennaisista asioista, mitä kautta pääsee läsnäolontilaan luonnon kanssa. Kuuloaistin kautta voidaan tulla läsnä siitä mitä tapahtuu tässä hetkessä. Luonnon mukaan voi alkaa hyvin myös laulamaan. Kaikki lähtee läsnäolosta ja siitä miten voidaan kanavoida erilaisia asioita oman itsen kautta. Laulu on yksi sellaisista asioista, jota voidaan lähteä luomaan sisältä. Voidaan ajatella esimerkiksi muusikoita, jotka vaan alkavat tuottaa ja luomaan, niin samalla tavalla se on kaikissa ihmisissä mukana. Ryhmässä tehtynä voidaan lähteä hakemaan alkukantaisia ääniä tai sitten haetaan yhdessä tai yksin ennalta sovittuja ääniä. Jos tehdään ennalta sovittua ääntä, voidaan sopia, että lähdetään tekemään yhdessä esimerkiksi pitkää a-kirjainta tai muuta sovittua vokaalia. Laulun syntyminen riippuu toisaalta myös siitä mitä muuten tehdään, eli tanssitaanko samalla esimerkiksi nuotion ympärillä. Lauluun voi tulla myös sanat mukaan ja siihen voi sisältyä myös esimerkiksi rumpuja. Laulun syntyminen voi olla myös ikään kuin jammailua, jolloin halutaan olla samalla iloisia yhdessä. Lisäksi on olemassa myös pyhiä vanhoja lauluja. Toisaalta laulu voi olla hoitavaa ja parantavaa esimerkiksi kurkkulaulun tai itkulaulun tapaista. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.) Kokeile tuottaa ääniä luonnossa ja ala laulamaan esimerkiksi luonnon mukaan. Voit ottaa mukaan halutessasi myös rummun.

38. Perinne-ekologisia -harjoitteita

Kokeile rakentaa majoja ja perinne-käsitöitä ja samalla opit perinteisiä taitoja ja elämäntapaa. Perinteiset elämäntavat, perinteisen elämäntavan rytmiikka, käsityöt ja käsillä tekeminen voi avata tien omiin juuriin. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

39. Väkirikkaita ja vaikutukseltaan tehokkaat luontokappaleet

E erityisiä väkirikkaita ja vaikutukseltaan tehokkaiksi luontokappaleiksi miellettiin aikoinaan esimerkiksi kuohuvasta koskesta kerätyt kivet, ukkosien särkemät polttopuut, paljon pihkaa sisältävät puut. Ajateltiin, että samanlainen vaikutti samanlaiseen ja samanhenkinen samanhenkiseen. Pihkaantumista edistivät siten esimerkiksi pihkaiset puut. (Kailo 2006a, 259.) Etsi luonnosta väkirikkaita ja vaikutukseltaan tehokkaita luontokappaleita. Poimi niitä mukaasi, mikäli mahdollista, mutta muista tällöin olla vahingoittamatta luontoa.

40. Yhteenkuuluvuus –harjoite: luonnonelementtejä

Kaikki se mikä vahvistaa ymmärrystä siitä, että on olemassa kiertokulku/ympyrä/kehä, vahvistaa myös yhteenkuuluvuutta. Kiintymystä ja huolenpitoa lisää ilo ja nautinto. Yhteenkuuluvuuden vahvistamisessa on tärkeää maltaa olla ja aistia sekä antaa tunteitten tulla ja kehittyä, ettei vaan ohita näitä asioita. Kokemuksen jakaminen on myös tärkeää. Vahvasta yhteenkuuluvuutta juomalla lähteestä tai pitämällä kiviä kädessä ja koskettamalla niitä. Nämä lisäävät omaa aistillista kokemuksellista suhdetta luonnon elementtien kanssa ja yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

41. Luonnossa eteneminen paljain jaloin

Hae paikka, jossa voi kuunnella itseään ja luontoa sekä samalla hiljentyä. Etene luonnossa paljain jaloin hiljaa paikalle. (Kuoppamäki, haastattelu 10.4.2014.)

42. Veden kunnioittaminen

Vettä ja veden henkeä voidaan kunnioittaa kiittämällä esimerkiksi lähdeettä tai kaivoa ja ne voitiin myös koristella kukkasin (Wahlström 2006b, 19). Kunnioita haluamallasi tavalla vettä ja veden henkeä.

43. Rumpu ja rytmi

Rumpu on yleinen koko maailmassa. Rumpu on sydämenääni, rytmi. Rytmi on monotonista ja yhtymistä äiti maahan. Rummun ääni on turvallinen ääni. (Kouri, haastattelu 22.11.2013.) Kokeile rummuttamista luonnossa.

44. Laulu ja ääni

Shamanismissa on sellainen ajatus, että laulu on enemmänkin ääni. Ihminen on laulun ja äänen instrumentti. Laulu alkaa laulaa ja laululla on tietty henki. Ääni ei välttämättä ole kaunista kuten koulumusiikissa, vaan äänet voivat olla ähkinää ja mörinää ja ei haittaa ollenkaan meneekö nuotin viirestä. Henkilö voi olla keskellä luontoa ja kuunnella luonnon ääniä sekä alkaa tämän jälkeen tuottamaan kuulemiaan ääniä ja laulua. Kun tullaan luonnosta pois ja keräännytään ryhmäksi, tuotetaan yhdessä ryhmässä ääniä, joka on moniäänistä ja kokemuksena hienoa. Lähtökohtana on se, että ei ole yleisöä vaan laulua tehdään itselleen. (Kouri, haastattelu 22.11.2013) Kokeile tuottaa ääniä luonnossa yksin tai ryhmässä. Tuottamasi ääni voi olla esimerkiksi ähkinää, mörinää, kiekaisuja, ininää, pörinää ja luonnonäänimaailman toistamista.

45. Luonnon kunnioittaminen

Luontoa kunnioitettiin aikojen alussa mm. ottamalla lakki pois päästä, polvistumalla maahan, suutelemalla maata ja syleilemällä sitä. Luontoa voidaan lepytellä värssyjen ja loitsujen avulla. Luonnosta löytyy aineksia vaikka millaiseen sanavaraston kartuttamiseen, joiden avulla voidaan keskustella niin haltijoiden kuin jumalienkin kanssa. (Stalo 1995, 26–29.) Aikojen alussa metsän rajan ylitykseen pyydettiin lupa. Mene siis metsään ja osoita metsän rajan ylityksessä kunnioitusta metsää kohtaan ja pyydä lupa saapua metsään. (Kovalainen & Seppo 1997, 58.) Kunnioita tämän jälkeen luontoa myös jollain muulla haluamallasi tavalla.

46. Rituaalin piirteitä äänen avuksi

Kokeile oheista yksin tai ryhmässä. Kulje ensin paljain jaloin luonnossa. Maaenergian tunteminen on tärkeää ja sen tuntemiseen auttaa, kun kulkee paljain jaloin luonnossa. Paljain jaloin kulkeminen auttaa läsnäolon tietoisuudentilaan pääsemiseen sekä sen kautta pystyy virittäytymään hiljaisuuteen ja pyhyteen. Puhdista tämän jälkeen itsesi savua käyttäen. Kokeile vapauttaako elävä tuli (esimerkiksi nuotio) luovuuden voimavarojasi äänen muodossa. Tavoittele oman äänen käyttöä (esimerkiksi laulamalla) tavalla tai toisella. Tarkoituksena on hakea alkukantaisuutta ihmisen sisältä. Mitä kauemmas päästää päivätajunnasta sisäiseen maailmaan, sitä helpompaa on heittäytyminen rituaaliin mukaan. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.)

47. Soutaminen veneellä

Käykää ryhmänä katsomassa jotakin pyhää luonnossa soutamalla. Soutamisen rytmiin sopii hyvin Kalevalaiset laulut, joissa yksi on esilaulajana ja loput toistavat säkeitä. (Kuoppamäki, haastattelu 10.4.2014.) Kokeilkaa laulamista soutamisen ohessa.

48. Karhurituaali

Karhurituaalissa kerrotaan karhumyytistä. Yöllä pimeimpään aikaan pitää löytää yksin metsässä karhun pesä, jossa on karhun nahkaan pukeutunut ohjaaja. Karhun vieressä tulee olla jonkin aikaa, jonka jälkeen saa lähteä takaisin päin. Takaisin tullessa mennään sinne missä kuuluu rummun ääni. Rummun ääni kuuluu kodassa. Kotaan on sytytetty tuli. Jokainen saa kootaan saavuttuaan juomaa juodakseen. Samalla lauletaan karhunsynty -myytti laulua ja erilaisia karhuun liittyviä lauluja. Karhunpeijais-seremoniasta esitetään tietty häämeno, jossa rekonstruoidaan alkuperäistä karhun ja ihmisen liittoa. Karhu on nimittäin meidän kantaeläin ja me kuulumme niin sanottuun karhunheimoon. (Räsänen, haastattelu 27.5.2014.) Kokeile karhurituaalia ryhmässä tehtynä.

49. Roolien ja tottumusten rikkominen -harjoite: roolipeli metsässä

Roolipelissä on mukana kaksi heimoa, joilla on omat tavoitteensa edistää asemaansa (Kuoppamäki, haastattelu 10.4.2014). Roolipeli etenee vuorovaikutuksen ja luovuuden avulla, mutta pohjautuen kuitenkin sääntöihin ja tausta-aineistoon. Roolipelejä on olemassa runsaasti ja niistä löytyy tietoa esimerkiksi Internetistä tai kirjallisuudesta. Tähän kohtaan voisi sopia loistavasti Kalevala-aiheinen roolipeli. Kokeile erilaisia luontolähtöisiä roolipelejä ryhmässä ja näe samalla luonto aivan eri tavalla toimintaympäristönä.

50. Pyhiä paikkoja luonnossa

Maisemaelementin pyhyys voi ilmetä katsojalle silloin, kun katsoja nöyrytyy, avautuu sille sekä osaa katsoa sitä oikeasta näkökulmasta, valaistuksesta ja suunnasta käsin. Kiinnitä huomiota erityisesti esimerkiksi itse kallioihin, kallioiden sijaintiin maastossa, kallioiden ihmiskasvoja muistuttaviin rakennepiirteisiin, kalliopirroksiin ja –uurroksiin sekä kallioiden asemaan maailmankuvassa. Myös poikkeuksellisen muodon omaavat kivet voivat olla maisemadominanteja (Pentikäinen & Miettinen 2006, 45, 95, 98.) Suoalueita pidettiin puolimaailmana tai välitilana, jossa vesi ja maa kohtasivat. (Laurén 2006, 36–37.) Pyhiä lehtoja on sijainnut meillä pienillä kumpareilla, kivikkoisilla mäillä sekä kallioisilla jylhillä jyrkänteillä. Pyhissä lehdossa saattoi olla myös lähde, lampi tai puro. Siellä on saattanut olla jokin merkittävä suurempi puu tai pensas tai sitten kivi, jolle on uhrattu. Pyhänä on pidetty suuria, merkittäviä ja voimallisia puita. Tapion pöytää pidettiin metsän alttarina. Se on muodoltaan matalana kasvava kataja tai kuusi alaspäin kääntyvine oksineen. Latva sillä on tasainen ja laakea. (Kovalainen & Seppo 1997, 22, 34, 64.) Jumalien, haltijoiden ja maahisten antamina merkkeinä pidettiin mm. Tapion tuulihattuja eli tuulenpesiä, Tapion hiuksia eli uusia versoja työntävä kantoa, Tapion sammalta eli naavaa, Tapion kämmentä eli onttoa koivun pötkelöä, metsänlinnaa eli muurahaispesää (Stalo 1995, 16–78). Etsi luonnosta erityisen pyhiä paikkoja. Löydettyäsi pyhän merkkejä luonnosta, kunnioita niitä haluamallasi tavalla.

51. Luonnon pyhyden kunnioitus

Kun luonnon kanssa elää, niin sitä pitää myös kunnioittaa. Perusjuttuja on ollut luonnon pyhyys. Luonnossa on ollut myös muita pyhempää paikkoja. Kun tällaiselle pyhälle paikalle mennään, niin luonnostaan saattaa hiljentyä. Tällöin ikään kuin aistitaan luonnon pyhyys menemällä hiljaiseksi ilman, että siitä tarvitsee erikseen sanoa siitä. Hiljaisuudessa on jotakin erityistä, jota ei välttämättä tarvitse täyttää puheella. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.) Kunnioita luonnon pyhyttä esim. hiljaisuudella.

52. Haltijakerros

Tutustu uuteen paikkaan haltijakerroksen avulla. Mukana voi olla esim. veden haltija, myllyn haltija, metsän haltija, saunan haltija, jne. (Kuoppamäki, haastattelu 10.4.2014.) Mieti millaisia haltijoita on olemassa ja mitä ne haluavat paikasta kertoa. Haltijakerros voi olla esim. esittävä tai siitä voi kirjoittaa tai piirtää. Käytä mielikuvitustasi.

53. Spiraali tai labyrinti kivistä

Spiraali symboloi elämän alkua ja kasvua, josta todennäköisesti myös labyrintit ovat saaneet alkunsa. Tee kuvio kivien avulla ja kierrä kuvio läpi. Kuviolla on oma vaikutuksensa kokemuksiin ja tuntemuksiin. (Wahlström 2006b, 132.)

54. Meditaatio voimapaikan keinoin

Meditaatiohetket voivat olla kivellä istumista voimapaikan keinoin. Voit tehdä esimerkiksi harjoitteita, joissa istutaan paikallaan vähintään puoli tuntia, jotta kuulee äänet sellaisena kuin ne ovat luonnostaan. Voit tehdä myös harjoitteita, jossa istutaan auringon laskusta auringon nousuun auringon puolesta. Tällöin istutaan voimapaikassa samassa asennossa ja harjoitteen tekijä ei saa nähdä 180 astetta kauemmas. Kun on elämässä jokin suurempi kysymys mielessä, niin tällöin haetaan kysymykseen vastausta koko yön ja seurataan mitä kuulee ja näkee. Kun ei saa katsoa taakseen, harjoite on myös oman pelon voittamista. (Kouri, haastattelu 22.11.2013) Kokeile meditaatiota omassa voimapaikassasi.

55. Yhteenkuuluvuus –harjoite: hengittäminen luonnossa

Hengittäminen luonnossa -harjoitus pohjautuu siihen perusajatukseseen, että kasvit antavat meille happea ja me niille hiilidioksidia. Harjoitus opettaa antamisen ja saamisen vuorovaikutusta ja tasapainoa sitä kautta. Lisäksi se opettaa kiintymyksen ja huolenpidon kehän. Harjoitteessa voi lähteä myös hyräilemään esimerkiksi puun keinumisen mukana. Tällöin lähtee vuorovaikutukseen tuulen ja puun kanssa. Samalla voi alkaa esimerkiksi tanssimaan näiden elementtien kanssa. Tämä auttaa pois ihmiskeskeisyydestä ja vahvistaa tunnetta, että ihminen kuuluu osana kokonaisuuteen. Perinnekologiassa lähtökohtana on, että kaikki lajit ovat samanarvoisia ja yhtä tärkeitä. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Kokeile keskittyä hengittämiseen luonnossa sillä ajatuksella, että se on antamisen ja saamisen vuorovaikutusta. Voit samalla myös hyräillä tai tanssia luonnon mukaan.

56. Roolien ja tottumusten rikkominen –harjoite: kulje silmät kiinni

Tottumusten rikkomista voidaan harjoitella kulkemalla silmät kiinni ja luottamalla toisen ohjaukseen. Samalla myös muut aistit, kuten kuuloaisti, terävöityy. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.) Kokeile silmät kiinni -kävelyä luonnossa parin ohjatessa sinua. Vaihtoehtoisesti voit peittää omat silmäsi osittain esimerkiksi ohuella läpinäkyvällä huivilla ja kulkea luonnossa varovaisesti omalla vastuullasi. Tämä terävöittää muita aistejasi.

57. Luonnonmerkkien johdattelema seikkailupolku

Kulje seikkailupolulla, jossa luonnon merkit johdattelevat polkua. Kulkeminen tapahtuu siten, että joku ääni saattaa varoittaa väärästä suunnasta tai kutsua luokseen, oksa estää kulkua tai näyttää johdattavan jonnekin. Tämä opettaa samalla avointa ympäristön lukutaitoa. (Kouri, haastattelu 22.11.2013)

58. Mene luontoon ja etsi jotain mistä pidät

Etsi luonnosta jotain mistä pidät. Pyydä, että saat olla sen luona ja kysy samalla haluaako se auttaa oppimaan siltä jotakin. Kunnioita ja kohtelee kohdetta tasavertaisesti. Mikäli tunnet edelleen kohteen olevan miellyttävältä, olet saanut suostumuksen. Kuuntele tunteitasi, älä järkeile. (Helminen-Mäenpää 2006, 75.)

59. Luonnon läsnäolon ongelmanratkaisussa

Jos on jokin arkipäiväinen ongelma elämässä ja ei pysty päättämään mitä tekisi seuraavaksi, niin ongelmaan voisi lähteä hakemaan ratkaisua esimerkiksi riitin avulla. Kyseessä voisi olla myös esimerkiksi shamanistinen matka tai matka ylipäänsä luontoon. Eli luonnon läsnäoloa voi käyttää apuna, että löytää vastauksen sisältään. Matkan voi tehdä siten, että on intentio mitä haluaa matkalta ja pyytää apua. Tämän jälkeen voi lähteä kulkemaan luontoon tarkoituksena löytää jotakin, mikä auttaa ymmärtämään sen, mikä on ratkaisu omaan kysymykseen. Kävellessä luonnossa saattaa löytää luonnosta jotakin sellaista, mikä saa ymmärtämään sen asian. Ja jos tällaiselta matkalta ei löydykään mitään, niin se yleensä tarkoittaa sitä, että ei ole ollut tarpeeksi valpas sille asialle. Mitä enemmän siis pääsee läsnäoloon, niin sitä helpommin maailma tarjoaa vastauksia kysymyksiin. Esimerkiksi jos henkilön ongelmana on ahdistunut olo ymmärtämättä mitä tehdä, ja hän löytää luonnosta linnun höyhänen, joka on valkoinen ja kevyt. Sen symboliikka on keveys, vapaus, puhtaus, jne. Tällöin henkilö voi ymmärtää symboliikan kautta kaipaavansa keveyttä elämäänsä. Toisaalta symboliikan ei tarvitse olla näin selkeääkään. Henkilö voi löytää vaikka kauniin kiven, joka ikään kuin sattuu silmään. Sen kanssa voi istua luontoon, antaa mielen vaeltaa ja löytää vastauksen ongelmaan sisältään. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.) Kokeile löytää johonkin mieltä askarruttavaan ongelmaan ratkaisua luonnon läsnäoloa apuna käyttäen.

60. Yhteenkuuluvuus –harjoite: ornamentin kirjailu

Kirjaille ornamentteja kankaalle ja luo samalla suhde toteemisen kanta-emon sieluun. Toteemisia kantaemoja ovat esim. hirvet, karhut sekä jotkin tietyt linnut ja kasvit. Samalla voit myös laulaa toteemiselle kantaemolle. (Heiskanen, haastattelu 14.5.2014.)

61. Liikkuminen luonnossa tietoisena

Luonnossa voi liikkua tietoisena. Kun tiedostaa luonnossa kaiken itsensä ympärillä, ja että se kaikki on oikeasti elävää, niin liikkuminen käy luonnossa helpommaksi. Lopulta voi päästä jopa ns. intiaanihiipimiseen, eli liikkumisesta ei tule enää ääntäkään, joka on upein tapa olla läsnä luonnossa. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.) Kokeile luonnossa liikkumista tietoisena.

62. Tanssi

Tanssi luonnossa ja luonnon kanssa. Henget rakastavat tanssia. Henget ovat silloin läsnä mukana kehossa. (Kouri, haastattelu 22.11.2013)

63. Kuvien piirtäminen ja kirjoittaminen

Shamanistisen taiteen sovelluksessa voidaan piirtää kuvia ja kirjoittaa. Henkilöt menevät ensin luontoon ja tämän jälkeen kirjoittavat ja piirtävät mitä he kuulivat, näkivät ja aistivat. Henkilöt voivat aloittaa ja lopettaa harjoituksen siten, että he kulkevat luonnossa esim. kahden puun välitse (=portti) harjoituksen alussa ja lopussa. Porttina käytetään alussa ja lopussa samaa porttia. Portista voidaan kertoa jokin tarina, että se on esimerkiksi satuportti tai aartenportti. (Kouri, haastattelu 22.11.2013) Kulje valitsemastasi portista luontoon ja aisti luontoa. Palaa takaisin samasta portista ja piirrä ja kirjoita kokemuksistasi.

64. Kehosoittimella soittaminen

Kehosoittimella voidaan soittaa. Ääni värähtelee ja värähtely taas vaikuttaa aineeseen. Ääni värähtelee kehon eriosissa eritavalla. Rentouttavan olon, helpon onnistumisen tunteen ja yhteenkuuluvaisuuden tunteen saa helposti aikaiseksi, kun kehosoitimia soitetaan ryhmässä. Oman kehon liike ja itse kokeminen on tärkeää kehosoitamisessa. Kehosoittamista ja luontosoitamista voi tehdä myös pimeässä, jolloin se on ihan erilainen aistikokemus. (Romppanen, luento 26.5.2014.) Kokeile kehosoitimella soittamista luonnon keskellä. Napsuttele sormia, taputa käsiä reisiin, tömistele jaloilla, jne. ja keksi sopiva rytmi.

65. Perinnekäsityöt

Tee perinnekäsityöitä (tuohitöitä, perinnesoitimia luonnonmateriaaleista, luo- ja sarvitöitä, savitöitä, amulenttejä) sekä ympäristötaidejuttuja (installaatioita luonnonmateriaaleista vahingoittamatta luontoa) (Kuoppamäki, haastattelu 10.4.2014).

66. Luonnon elementit vesi, tuli, ilma ja maa

Luonnon elementit vesi, tuli, ilma ja maa ovat suuria luonnonvoimia. Eri elementtien kokemuksellisuus olisi hyvä huomioida myös eri vuodenaikojen kautta. Vuodenaikojen läsnäolo on todella määräävä, esimerkkinä pimeys syksyllä ja talvella. Pimeään metsään voidaan tehdä harjoitteita, esim. heijastinpolkuja, jotka kuljetaan taskulampun kanssa. Tämänlaiset tehtävät pitäisi olla kuitenkin vapaaehtoisia, jolloin ketään ei ole tarkoitus pelotella pimeällä. Tulen opettaminen pimeällä on valtavan hienoa ja nuotio talvella on ihan toisenlainen elämys kuin keskikesällä. Talvella lumeen voidaan taputella polkuja ja labyrintteja. (Kouri, haastattelu 22.11.2013) Kokeile tutustua luonnon elementteihin yksin tai ryhmässä haluamallasi tavalla.

67. Tietoinen läsnäolo

Kiire nykymaailmassa verrattuna luontoon on se olennaisin ero sen välillä mitä luonto voi tarjota ihmisille konkreettisesti. Kun pääsee tietoisesti läsnäolon kautta tähän hetkeen, oppii näkemään maailman ihan eri tavalla. Harjoitteessa suljetaan silmät ja kuunnellaan mitä ympärillä tapahtuu. Toisaalta on olemassa paljon sellaista, jota ei ole kuulo- tai näköaistien havaittavissa luonnossa. Tärkeää on osata herkistyä luonnon energialle, joka löytyy oman hiljaisuuden ja läsnäolon kautta. Mitä enemmän on läsnä, sitä avoimempi on sille, mikä on luonnon maailma ja sen viesti ihmisille. (Tuppurainen, haastattelu 20.5.2014.) Kokeile sulkea silmäsi luonnon keskellä ja kuuntele mitä ympärilläsi tapahtuu.

68. Mandalat

Shamanistisen taiteen sovelluksessa voidaan esimerkiksi tehdä isoja kuvioita eli mandaloita luonnon esineistä. Luonnon esineiltä kysytään, että haluaako ne tulla mandalaan mukaan. Mandaloina voidaan koota metsään tai vaikka omalle pihalle. Ne tuodaan piiriin ja laitetaan kuvioon vuoron perään. Kuvion ei tarvitse välttämättä esittää mitään. Mandalan voi halutessa myös nimetä. Mandaloina voi tehdä myös toiselle, jolloin haetaan mandalaan toiselle tärkeitä asioita. (Kouri, haastattelu 22.11.2013) Kokeile tehdä mandala yksin tai ryhmässä. Mandala on yleensä ympyränmuotoon tehty kuvio kuvaten kosmosta ja sen tarkoituksena on eheyttää ja tasapainottaa ihmistä kokonaisuutena.

LÄHTEET

- Havaste, P. 2007. Loitsu-kirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Heiskanen, I. 2006a. Lauluinen luontomme. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 143–175.
- Heiskanen, I. 2006c. Ekologinen perinnetieto ekopsykologian kumppanina. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto: Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 29–42.
- Helminen-Mäenpää, R. 2006. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 69–77.
- Hiitola n.d.
http://www.hiitola-foorumi.net/v3/ajastaika/show_event.php?id=71&size=small
- Kailo, K. 2006a. Saunan mielenmaisema: Elämänkaarirituaalit ja suomalainen luontosuhde. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 246–283.
- Kailo, K. 2006c. Morsiusteollisuudesta luomuhäihin: Nais- ja luontoystävällisten rituaalien elvytys. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 200–245.
- Kouri, J. 2013. Uskontotieteilijä, luokanopettaja ja kirjailija. Haastattelu 22.11.2013.
- Kovalainen, R. & Seppo, S. 1997. Puiden kansa. Oulu: Kustannus Pohjoinen ja Perferia Publications.
- Kuoppamäki, T. 2014. Juurielon hallituksen jäsen <http://www.juurielo.fi/>. Haastattelu 10.4.2014.
- Laurén, K. 2006. Suo – sisulla ja sydämellä: Suomalaisten suokokemukset ja –kertomukset kulttuurisen luontosuhteen ilmentäjinä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Paungger, J. & Poppe, T. 2008. Kuun vaikutus puutarhassa, terveydessä, maanviljelyssä ja metsänhoidossa. Tampere: Yläkuu kustannus.

Pentikäinen, J. & Miettinen, T. 2006, Pyhän merkkejä kivessä. Helsinki: Etnika.

Romppanen, M. 2014. Äänimaisemat, musiikki ja luontokokemus. Luento. Luontokeskus Haltia, Espoo. 26.5.2014. LIVE – Liiketoimintaa verkostoitumalla. Maaseudun luontoresurssit Green Care –yrittäjyyden voimavarana. Seminaarin muistiinpanot.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green spot.

Stalo, L. T. 1995. Suomalaisten jumalat. Forssa: Forssan Kirjapaino.

Taivaannaula n.d. Viitattu 8.5.2014. <http://www.taivaannaula.org/>

Wahlström, R. 2006b. Eheyttävä luonto: Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

HAASTATTELUT

Heiskanen, I. 2014. Psykologi. <http://www.irmaheiskanen.fi/> Haastattelu 14.5.2014.

Räsänen, S. 2014. Juurielon puheenjohtaja. <http://www.juurielo.fi/> Haastattelu 27.5.2014.

Tuppurainen, S. 2014. Luontaishoitaja. Haastattelu 20.5.2014.