

Elävä luontoyhteys vahvistaa henkisyttä

HELENA NUUTINEN

Kalevan Nainen
FM, Logonomi, Lehtori evp.
Luontoyhteysohjaaja, Hiljaisuuden retriitin ohjaaja
050-3016400
www.mielenkieli.com
www.facebook.com/Mielenkieli

”Auta luonto, anna voima tee vereni vahvemmaksi!”

on ikivanha voimaloitsu, jolla esivanhempamme ovat kutsuneet itselleen voimaa luonnosta. Samaa voimaa saamme ammentaa yhä edelleen! Luonto ravitsee meitä tarjoamalla ruumiimme tarvitseman ruuan ja veden. Samalla se ruokkii henkämme: saamme kokemuksia maailmamme uskottomasta kauneudesta ja elämän eheydestä, aistit herkistyvät ja luottamus elämään vahvistuu.

Metsä kutsuu!

Metsäkävelylle lähtiessäsi on aluksi mielessä arjen asioita loputon määrä, tekevätkö töitä, mieltä ärsyttäviä tilanteita, kaikenlaista arjen hälinää. Aistit herkistyvät vähitellen ja alat nähdä pieniä ja suuria ihmeitä ympärilläsi. Alat kuulla lintujen ja tuulen ääniä, hiekan rahinaa kenkiesi alla. Huomaat olevasi läsnä juuri siinä hetkessä, siinä paikassa. Voit irrottautua suorituksista vaatavasta yhteiskunnasta ja mielen hälinä hiljenee vähitellen, jos maltat antaa itsellesi aikaa.

Puiden ja ruohon vihreä väri on tutkitusti kaikkein rauhoittavin väri, tulen katseleminen rauhoittaa, silmä ja sydän lepää veden liikkeitä ja tyyntä järvenselkää katselessa, terva tuoksu hyvälle, mullan koskettaminen ja kasvien hoitaminen elvyttää.

Voisitko seuraavalla kerralla polkua kulkiessasi tai järvellä soudellessasi vain



hengittää ja katsella kaikkea sitä ihmeellistä, mitä ympärilläsi näet? Ihmetellä? Antaisit muun maailman olla siellä josain ja uppoaisit ääniin, maisemiin, yksityiskohtiin, tuoksuihin. Huomaisit, että sinua ympäröivässä luonnossa on kaikki kohdallaan, ainuttakaan virhettä ei näy – ja sinäkin saat olla sen kaiken keskellä juuri sellainen kuin olet. Vain olla, ei tarvitse tehdä mitään.

Eniten tapahtuu silloin, kun ei tapahdu yhtään mitään

Sinun ei tarvitse vaeltaa kymmeniä kilometrejä metsään, vaan lähes saman vaikutuksen voit saada pihan reunalla kannon nokassa tai puistossa. Myös kauniin luontokuvan katseleminen vaikuttaa hyvinvointiin: positiiviset tunteet lisääntyvät, verenpaine, syke ja hengitystiheys laskevat.

Luonto puhuu sinulle, kun lähestyt sitä aistien siinä hetkessä kaikilla aisteilasi. Sinun ei tarvitse muuta kuin mennä luontoon ja olla siellä. Vain olla. Jos maltat olla hiljaa ja hidastaa askeleitasi, avata aistisi, saat lahjan: metsän voima virtaa sinuun ja pyyhkii pois huolet ja pahan olon. Tai ainakin helpottaa niitä.

Uskoakseni luonnon eheyttävä ja hoitava vaikutus perustuu suurelta osin sii-

hen, että luonto ei tee virheitä ja luonnossa tunnet itsesi hyväksytyksi ja riittävän hyväksi juuri sellaisena kuin olet. Luonto palauttaa sinut itsellesi, se palauttaa sinulle oman rytmi, rauhasi ja tasapainosi. Luonto ei moiti eikä syytä sinua mistään. Voit vain olla ja levätä olemisessa. Rakastava Äiti Maa lepää jalkojesi alla, korkea taivaankansi ja siellä aurinko, pilvet, tähdet, kuu ja linnut, ilma ja tuuli – se on mahtava tunne nykyajan suorituspainaisissa, epävarmuudessa ja epäonnistumisen pelossa eläville ihmisille.

Luonnossa kaikki on hyvin, vaikka elämässä ei aina olisi

Metsän reunaan kävellessäsi lähestyt samalla rajaa, jonka ylittyäsi huomaat arjen asioiden näyttävän aivan toisenlaisilta niin kuin maahisten mailla: kaikki on siellä toisinpäin! Uusi näkökulma on raikas ja usein myös hauska. Metsä avaa sinulle uuden ja salaperäisen portin, josta astuttuasi voit vahvistaa omaa henkistä valoasi. Kun avaudut luonnon voimalle, avaudut omille unelmillesi ja mikään ei enää rajoita sinua. Sinussa uinuvat mahdollisuudet heräävät heti, kun annat niille luvan ja arvostat niiden olemassaoloa.

Suomalaisten mielenmuistissa on voimakkaana metsämuisti: yhteys maahan, metsään ja puihin. Kaupungistuminen on onneksi jatkunut vasta niin vähän aikaa, että vieraantuminen luonnosta ja metsästä ei ole aivan kokonaan päässyt tapahtumaan – meillä on siis vielä toivoa saada luotua elävä luontoyhteys uudelleen!

Maailman alkuperäiskansat ovat säilyttäneet kauniin yhteytensä ja kunnioituksensa luontoon. He opettavat meitä ”sivistyneitä” kansoja myös tässä asiassa: me emme voi hyvin, jos Äiti Maa ei voi hyvin. Jos me kohtelemme huonosti Äiti Maata, me kohtelemme huonosti itseämme.

Elävä yhteys luontoon syntyy pyhyden tajun kautta. Se syntyy siitä, että annamme luonnolle takaisin sen arvon, jonka olemme siltä riistäneet. Me olemme riistäneet luonnolta sen henkistä arvoa yksinkertaisesti väheksymällä sitä ja ohittamalla sen, asettamalla luonnon yläpuolelle luontoherruusajattelussamme.

Suomalaisessa kansanperinteessä on paljon myyttisiä tarinoita luonnon haltioista: metsällä, vedellä, vuorella, suolla, maalla ja myös rakennuksilla on omat haltiansa. Nämä haltiat ovat suomalaisessa kansanperinteessä luonnon eri olemus-



puolia, niitä samoja ikivanhoja voimia, jotka pitävät elämän kiertokulun, syntymän ja kuoleman ikuisessa liikkeessä sukupolvesta toiseen.

Luonto puhuu yksinkertaisuuden kieltä

Omalla hiljaisella ja vaatimattomalla tavallaan luonto hoitaa ihmistä ja puhuu meille yksinkertaisuuden kieltä: sanonta viestintää, joka on kaikkein luotettavin ja tärkein viestintämuoto myös meidän ihmisten välillä – kaikista viestintätekniikasta riippumatta.

Luonto hoitaa ja parantaa. Metsäpolulla ja vesillä rauhallisesti ollessa tai liikkuessa, nuotiotulen ääressä istuskellessa on vain yksinkertaisesti hyvä olla. Vain olla. Ei tarvitse tehdä mitään, ei ole kiirettä – muuten sitä kiirettä tuntuu elämässä riittävän loputtomiin!

Onko Sinulla jo luonnossa voimapaikka?

Onko Sinulla sellainen paikka, jossa saat olla rauhassa ja omissa ajatuksissasi? Millainen Sinun paikkasi on? Jos Sinulla ei sellaista vielä ole, missä se voisi olla? Sulje hetkeksi silmäsi ja näe mielessäsi oma voimapaikkasi ja sitten etsi sellainen. Kun käyt usein hiljentyessä ja vain olemassa omassa paikassasi, sen energiataso kohoo vähitellen ja hoitava vaikutus vahvistuu. Ota sitten omasta voimapaikastasi kuva ja laita se itsellesi näkyväälle paikalle – tai omaan piiloon! Jo voimapaikan ajatteleminen auttaa monissa kiperissä tilanteissa.

Surukivi, kiitollisuuskivi

Etsi itsellesi surukivi ja pidä sitä esimerkiksi yöpöydälläsi. Iltaisin voit hiljaa kertoa sille mieltäsi painavat asiat ja saat nukkua yösi rauhassa. Sen viereen voit tuoda jotain pehmeää, vaikkapa sammalta lohduttamaan, auttamaan ja hoitamaan kiven kuulemia huolia ja suruja. Olisiko pöydälläsi myös kiitollisuuskivi kuuntelemissa päiväsi ilonhetkistä ja ihmeistä?

Helena Nuutisen Luontoretriitti Turussa Konsan Kartanossa 15.5. Katso keskiaukeama.



Erja (oikealla) Dalai Laman seurassa.

Meditaatio tiibetiläisessä perinteessä

ERJA VARIS

Tiibetiläisillä on luonnon elementtien lepyttämiseksi vanha seremonia, joka on viimeisen vajaan viiden vuoden aikana otettu uudelleen käyttöön ja toteutetaan kerran vuodessa. Tiibetiläiset kutsuvat näitä luonnon tasapainoa ylläpitäviä elementtejä nimellä ”mamo”. Jos tasapaino järkkyy, seuraa luonnonkatastrofeja ja yhtälailla ihmiset menettävät helpommin malttinsa ja sanotaan, että yhä useammalla mielenterveys järkkyy. Saattaa tuntua kaukaa haetulta, että luonnon elementit tukisivat ihmisten mielen tasapainoa, mutta tiibetiläisen perspektiivin mukaan olemme kaikki samoista viidestä elementistä luotuja ja niin ollen olemme hyvin voimakkaasti vuorovaikutuksessa luonnon elementtien kanssa tiedostimme sitä tai emme. Sen ajatuksen mukaan ympäristömme tila heijastuu meidän sisäiseen tilaamme ja vastaavasti hyvin harjoitetun mielen rauha, tasapaino ja myötätunto heijastuvat ympäristöön.

Takertumisesta vapautuminen on yksi buddhalaisuuden avainopeuksia. Chöd harjoituksessa takertumisesta itseän ja omiin tarpeisiin vapaudutaan visualisoimalla oman ruumiin paloittelu ateriaksi sitä tarvitseville. Machik Labdrön, tiibetiläinen naisjoogi on harjoitusperinteen tärkein mestari. Harjoituksen päämääränä vapauttaa suuri myötätunto virtaamaan esteettä kaikkea elämää kohtaan. Tantrikat eli tiibetiläiskylien shamaanit parantavat chöd-harjoituksella kaikkia vaivoja fyysisistä sairauksista mielenterveyteen.

Olen saanut todistaa useita tällaisia tapauksia Himalajalla vuosia asuessni. Suomeen on keväällä tulossa nunna opettamaan chöd-harjoitusta. Kokoonnumme vierailun lisäksi säännöllisesti tekemään erilaisia buddhalaisia meditaatioita Turussa, Salossa ja Lohjalla, välillä mukana soivat kristalliset soivat kulhot, jotka rauhoittavat kehon ja mielen meditoimaan.

Ryhmistä ja kevään kurssista kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä taivaantanssija@gmail.com

Turun Seudun
Astrologinen
Seura ry www.turunastrologinenseura.fi

Syntymäkartta on kuin koodattu tietopaketti itsestämme, ja astrologia antaa avaimia koodien purkamiseen. Tule etsimään ja löytämään omat avaimesi.

turkuastro@gmail.com ja Fb:ssa Turun Seudun Astrologinen Seura