

# Luonto parantaa

## Vai parantaako luonto?

JOUKO JOKINEN

Viiisaalla tuttavallani, jo edesmenneellä työpaikkalääkärillä, oli tapana sanoa, että ei hän ketään pysty parantamaan. Voi vain hieman auttaa. Luonto parantaa.

Jostakin syystä nykyään ajatellaan, että tässä ympärillämme on keinotekoisia, oikeasta luonnosta irrallista. Oikea luonto on tuolla muualla, metsässä, vesillä, vuorilla. Olemme rakentaneet urbaanin ympäristömme betonista ja asfaltista. Oikeaan metsään verrattuna kaupungin värähtely on matala ja korkean värähtelyn paikat ovat harvassa, sellaisia saattavat olla esimerkiksi kirkot tai konserttisalit. Siten kaupungista löytää vain harvoja luonnonhenkiä ja siitä johtuneen, että kaupunkia ei koeta osaksi luontoa.

Kuitenkin kaikki olemme osa luontoa, yhtä hyvin meistä jokainen kuin myös ihmisten rakentama ympäristömme. Luonnon voimia vain on kovin eri tavalla eri paikoissa ja sen useimmat meistä ainakin tiedostamatta kokevat.

Keskellä ankeinta betonierämaata asuva rouva viiltää vahingossa leipäveitsellä haavan sormeensa. Hän vetäisee sormeen laastarin ja verenvuoto tyrehtyy. Muutaman päivän kuluttua haava on aivan ummessa ja kohta siitä ei oikein näy edes arpea. Tämähän on meidän kaikkien tuntema ja useimpien kokema tapahtuma, aivan luonnollista. Meihin sisäänrakennettua, luontoko siis paransi? Mitä ilmeisimmin.

Esi-isämme elivät meitä lähempänä luontoa. Olemme niin lujasti sidotut materiaan, että esi-isäin kertomukset tuntuista ja muista luonnonhengistä leimataan satuiluksi. Siis itse asiassa väitetään, että vakaat aikuiset ihmiset vain kuvittelivat! Kuitenkin tänään puhutaan metsän virkistävästä voimasta, miten vaikkapa luontopolulta voi löytää uutta voimaa. Eikä sitä pidetä satuiluna, päinvastoin luonnon edullisia vaikutuksia osataan jopa mitata!

Ihminen osana luontoa on avuksi ihmiselle. Sain kuulla kertomuksen leskeksi jääneestä kolmen lapsen äidistä. Hänen elämältään oli pudonnut pohja, tuntui mahdottomalta jatkaa. Avuksi tuli oma sisko. Hän vei leskeksi jääneen sisarensa Lappiin. Monet kokevat Lapin luonnon ja siellä vaikuttavat luonnonhenget vahvasti. Näin sureva sisko nousi jaloilleen, löysi



jälleen pohjan elämälleen. Sisaren apu ja luonto auttoivat.

Mikä on luomakunnan liikkeelle paneva voima, alku ja juuri? Uskallan väittää, että se on rakkaus ja rakkaudesta tuntemme toistaiseksi hyvin pienen osan. Ihmiskunnalla on aikain kuluessa ollut viisaita opettajia monia. Kaikki he ovat opettaneet, että pyytäkää, niin teille annetaan. Jo tässä näkyy rakkauden olemus: vilpittömään pyyntöön vastataan, eikä vastalahjoja, aneita vaadita.

Noin sata vuotta sitten Rudolf Steiner ennusti, että tulevaisuudessa ihmisten sairaudet kehittyvät sellaisiksi, että lääketiede on niiden suhteen voimaton. Ainoaksi mahdollisuudeksi tulevaisuudessa nousee, että ihmiset kokoontuvat rukoilemaan sairaan puolesta. Viime vuosisadan loppupuolella Esko Jalkanen puolestaan kulki mittavan elämänkaaren näkijänä ja opettajana. Hän julkaisi melkoisen määrän kirjoja, jotka on koottu otsikon ”Uusi ajatus löytyy luonnosta” alle. Niissä voi nähdä jatkumon joillekin Rudolf Steinerin esittämille ajatuksille.

Esko Jalkanen silmät avautuivat luomakunnan henkisyydelle luontoa tarkkailemalla. Askel askeleelta hän pääsee yhä uusista asioista perille henkioppaidensa tuella. Sen näkee selvästi hänen kirjoistaan, vallankin jos jaksaa lukea ne aikajärjestyksessä. Se on jännittävä matka!

Esko Jalkanen päätty opastamaan meitä kaikkia, jotka haluamme auttaa, miten voimme pyytää avuksi luonnon kaik-

kia salattuja voimia. Salattuja nämä voimat ovat vain niiltä, jotka eivät halua niitä nähdä. Luomakunta on kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen ja tätä kokonaisuutta tulee yrittää auttaa. Ihminen on ehkä universaalissa kokonaisuudessa aika vähäinen tekijä, mutta maapallomme kannalta ratkaisevan tärkeä.

Meillä on lupa pyytää näitä voimia avuksi myös itsellemme ja läheisillemme. Saamme olla vakuuttuneet, että pyyntöme kuullaan ”yläkerrassa”. Ongelmaksi saattaa muodostua, että vastaus ei ole toiveidemme mukainen, silti pitkässä juoksussa elämän suuren tarkoituksen mukainen.

Ihminen inkarnoituu maan päälle mukanaan reppu, jossa on kaikenlaista selvitettävää edellisistä elämistä. Ongelma tietenkä on, että emme juurikaan pysty tiedostamaan tämän reppumme sisällöstä koituvia vaatimuksia. Nämä vaatimukset, myös karmaksi kutsutut, saattavat paljonkin vaikuttaa elämämme kulkuun ja siinä ilmeneviin seikkoihin. Siten vaikuttaminen saattaa näyttää sattumanvaraiselta, vaikka syvemmissä todellisuudessa niin ei olisikaan.

Kun ihminen tai useammat yhdessä vapaasta tahdostaan esittää pyynnön toisen tai itsensä hyväksi ilman oman voiton pyyntöä, silloin luonnon voimat tulevat avuksi, aina kun se on sallittua. Koskaan tällainen pyyntö ei ole haitaksi. Se on rakkauden teko.

# Luonto meidän parantajamme ja me luonnon

RIITTA WAHLSTRÖM

psykologi, kasvatustieteiden lisensiaatti, ekopsykologi ja kouluttaja

Luonnossa olemisen päivittäin noin 20 minuuttia on todettu vaikuttavan monella tavalla hoitavasti.

Tutkimukset kuvaavat miten masennus, keskittymisvaikeudet, stressi ja ärtyneisyys helpottuvat. Parhaiten ihminen elpyy monimuotoisessa metsässä ja vähemmän puistoissa ja piholla. Jopa puuhun nojaaminen tai halaaminen on todettu stressiä lieventäväksi. Kun kerroin tästä ekoterapialuontoni yhteydessä italialaisille ja venäläisille lääkäreille, venäläiset lääkärit totesivat, että heidän kulttuurissaan tiedetään, mihin vaivaan mihin puu tuo helpotusta.

Mänty helpottaa keuhkovaivoja. Rakennettiinpa Suomessa ennen vanhaan keuhkotautiparantolatkin mäntykankaille. Koivu virkistää ja antaa elinvoimaa. Kuusi rauhoittaa, puhdistaa ilmaa - eipä ihme, että joulukuusi on niin tärkeä perinne. Monilla, kuten minullakin, on oma voima- tai hoitopuunsa. Eläinten silittely lisää mielihyvähormonien eritystä ja yhteys eläimiin on monella tavalla hoitavaa.

Luonnon elvyttävää vaikutusta on tutkittu erityisen paljon Hollannissa ja Japanissa. Japanissa monet lääkärit määräävät lääkkeeksi rauhallista kävelyä metsässä ja Suomessakin on muutama lääkäri antanut metsäkylpysoituksen.

Luonnon hoito on niin vaikuttavaa, että pelkästään luontovalokuvan katselu vähentää ahdistusta. Olisipa luontokuvia enemmän sairaaloiden ja muiden vastaavien vastaanottotilojen seinillä.

Luonto elvyttää eläimillään, tuoksuillaan, äänillään, väreillään, muodoillaan ja kaikella, mitä luonnossa on.

Maaaitimme tasapainottaa sähkömagneettisen kenttämme, jos meillä on mahdollisuus pitää jalkojamme tai käsiämme hiekassa tai mullassa tai kiven päällä noin 20 minuuttia. Tutkijalääkäri Sinatra kumppaneineen on todennut tämän monien kokeittensa avulla ja puhuukin maadoittumisen merkityksestä.



Luontoyhteydessä avautuvat harmonisella tavalla tunteemme ja syvimät ajatuksemme. Luonnossa kannattaakin ottaa pohdittavaksi kiperiä ongelmia ja nykyään monet terapeutit käyttävät luontoyhteysharjoitteita työssään. Luonto tuottaa mielihyvää jopa sisätiloissa. On havaittu, että luonnonmateriaalien koskettaminen tuntuu hyvältä ja muovi ikävältä. Luonnonvalo on hyväksi silmille, keinovalo rasittaa.

Kun tuot luonnonkiven sisälle, tuot luonnon.

Luonnonkivien koskettaminen, katselu ja kodin tai työpaikan koristaminen niillä on mielihyvää tuottavaa. Viherkasvit tuottavat mielenrauhaa ilmaa puhdistavan vaikutuksen lisäksi ja niiden hoitaminen lisää ihmisen merkityksellisyyden tunnetta. Puutarhaterapia on Englannissa yliopistotasoinen tutkimusala ja siellä toimii tuhansia ryhmiä ja klubeja viherkasvien sekä puutarhanhoidon ympärillä.

Vesi on kenties maailman vanhin ja eniten tunnettu mieleen vaikuttava elementti. Jo pelkkä käsien ja kasvojen vauhtelu vedellä rauhoittaa ja pelkkä horisontin katselu muuttaa aivotointiamme levolliseen tilaan. Veden ja tulen katseleminen rauhoittaa ja samalla elvyttää oloamme ja saamme yhteyden sisimpäämme.

Tutkimus, harrastus ja ammatillinen toiminta luonnon elvyttävien voimien ympärillä on nykyisin kuuminta muotia. On

paradoksaalista, että vasta nyt kun äitimaa voi huonosti, olemme heränneet arvostamaan luonnon uskomattomia hoitovoimia. Nyt, kun jokaikinen puhdas vesipisara alkaa olla kullaa arvoinen, herätään siihen, miten ihminen ei voi hyvin, jos luonto ei voi hyvin.

Monet herät ihmiset ollessaan raikatussa avohakatussa metsässä kokevat suurta surua yhdessä äitimaan kanssa. Tämä suru on mahdollista kanavoida monenlaiseen toimintaan luonnon puolesta. Voimme istuttaa puita, puusisarten www.treesisters.org ryhmä on maailmanlaajuisena ryhmänä istuttanut viime vuonna miljoona puuta ja tavoite on tänä vuonna miljardi puuta. Muoviroksien kerääminen luonnosta on arvokas teko, koska eläinparat sairastuvat mikrohiukkasiksi hajoavista muoviroksista.

Ihailu, rakkaus, hyvät teot ja kiitollisuus luontoa kohtaan palaa takaisin lähettäjille. Metsä, puut, kasvit ja eläimet aistivat ihmisen tunnemaailman ja sydämen. Jos ihminen osoittaa rakkautta kasveille ja eläimille ne voivat paremmin. Me emme ole erillisiä luonnosta ja ihmisen henkinen vaikutus luonnon elpymiseen on mitaattamattoman arvokas ja osin tutkimatton.

Luonto on parantajamme ja me voimme olla luonnon parantajia.

Huikkeimmat tulokset ihmisen vaikutuksesta luonnon elvyttämiseen ja veden puhdistamiseen on saatu monista kokeista, joita Lynne McTaggart kirjoissaan Intention Experiment ja The power of Eight kuvaa. Erityisen voimallista on keskittynyt ryhmässä tehty intentio. Seremoniat ja rituaalit ovat toinen vahva keino, joissa vaikutus on todella suuri sekä luonnolle että ihmiselle. Ohjaan ihmisiä ja luontoa elvyttäviä seremonioita kursseillani ja toki innostan tekemään ekotekoja. Luonnon auttaminen on nyt kaikkien asia.

*Riitan kursseja ja kirjoja Eheyttävä luonto, Vihreä kasvatus ja hoiva (yhdessä Mervi Juusolan kanssa) ja Wellness By Loving Nature voi tiedustella riitta.wahlstrom@gmail.com*

**Riitta Wahlströmin Luontoyhteysohjaajan koulutus idyllisessä Villa Aurorassa Mäntyharjulla 23.-27.5.2018.**

Opit parantamaan omaa ja asiakkaidesi hyvinvointia erilaisten harjoitteiden avulla.

Kurssihinta 200 € sis.: opetus, Taianomainen luonto -tapahtuma, laaja sähköisesti toimitettava materiaali ja konsultointi sekä todistus. (Majoitus- ja ruokailutied. info@avamor.fi, 045 6156260)

Ilmoittautuminen ja tiedustelut: riitta.wahlstrom@gmail.com viim. 3.5.2018.