



Luonto puhuttelee ihmisen sielua

Marita Niemelä



**Lähtökohtana:
Ihmisen kokonaisvaltainen
hyvinvointi**

**Ihmisyuden ja minuuden
määrittelyä:**

Klassinen näkemys:
Ihminen on fyysinen ja
psykkinen olento
sosiaalisessa ympäristössä

Uusi (vanha) näkemys:
Yllämainittujen lisäksi
ihmisellä on myös
henkinen olemus: ihmisen
kokonaisuuteen kuuluu
keho, mieli ja sielu

Mitä henkisyys / hengellisyys on?

“ Ihmisen henkilökohtainen pyrkimys ymmärtää elämän keskeisiä kysymyksiä, merkityksellisyyttä ja omaa suhdettaan perimmäiseen todellisuuteen, pyhyyteen, elämää ohjaavaan voimaan ja transsendentaaliin/ylimaalliseen “
(mukaillen Moreira-Almeida, Koenig & Lucchetti, 2014)

Henkisyyden (spirituality) yhteys terveyteen ja hyvinvointiin laajasti tutkittua:

Yhteys mm. elämän vaikeuksista selviämiseen, hyvinvointiin, onnellisuuteen, toivoon, optimismiin, merkityksen ja tarkoituksellisuuden kokemukseen, itsetuntoon, kiitollisuuteen, myötätuntoon sekä vähäisempään masennukseen, itsetuhoisuuteen ja päihteiden käyttöön (Koenig, 2012:3-6)




Luonnon ja henkisyysyden yhteys?

1. Luonto aktivoi ihmisen henkistä potentiaalia ja voimavaroja (Borgen 2008):
Luonto “herättäjänä” tai muistuttajana

2. Ihminen erottamaton osa luontoa ja maailmaa, kaiken olevaisen yhteys toisiinsa (Bragg, 1996): **Luonto yhteyden edistäjänä**

3. Henkisyys luonnon ja hyvinvoinnin välittäjänä (Kamitsis & Francis, 2013):
Luonto henkisen täyttymyksen tuojana

4. Luonto opettajana ja ikaikaisen viisauden heijastajana?



Luonto elämän ja ihmisyyden
vertauskuvana



*Mitä silloin
sisälläni kuulen,
mitä itsessäni näen,
mitä minusta jää,
kun ympärilläni
kaikki
on ihan hiljaa.*

*Marita Niemelä
Sielun maisemaa*

Tekeminen vai oleminen?

Luonto ei tee, luonto on.



Vapaus olla se, kuka on.

*Metsän kauneus pysäyttää.
Osatapa samalla tavoin ilmentää
arvokkuutta
viisautta
voimaa
lujuutta
aitoutta.*

*Häpeilemättä, ilman pelkoa
että voisi koskaan olla
mitenkään
vääränlainen.*

- Marita Niemelä, Sielun maisemaa -



*Luovuuden kierrossa
kukoistamisen jälkeen
on osattava ja uskallettava
lakastua ja kerätä voimia,
jotta voi
syntyä taas uudelleen.*

*Marita Niemelä
Sielun maisemaa*

Elämän luonnollinen
kiertokulku:

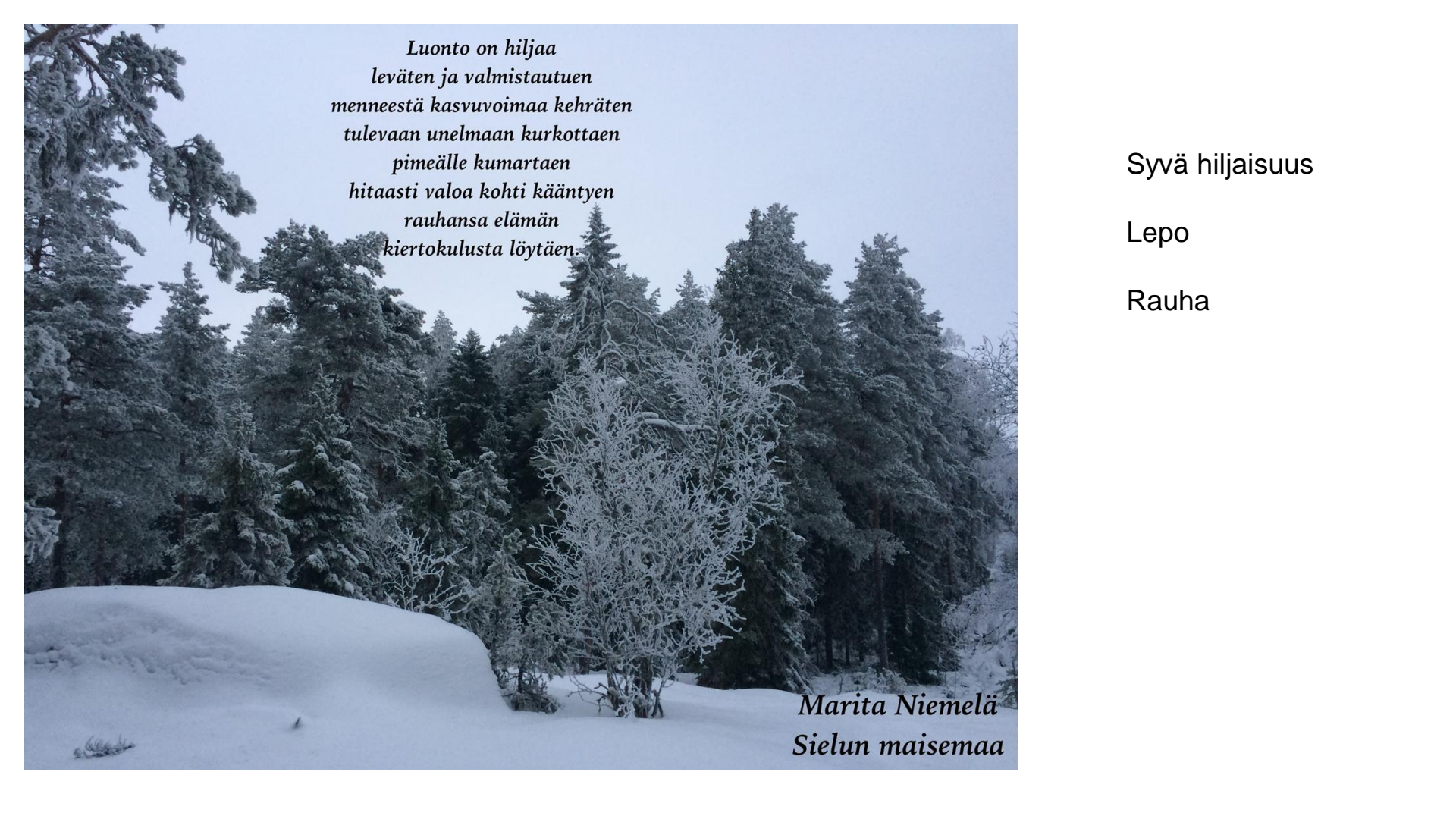
Kukoistaminen ja loisto
Lakastuminen
Lepääminen
Uuden alun synnyttäminen



Lakastuminen ja
kuihtuminen

vai sittenkin

täyttymyksen ja
irtipäästämisen
juhla?

A photograph of a winter forest. The foreground is a smooth, snow-covered slope. In the middle ground, several evergreen trees are covered in a thick layer of white snow, their branches drooping under the weight. The background shows a dense forest of similar trees under a pale, clear sky. The overall mood is quiet and serene.

*Luonto on hiljaa
leväten ja valmistautuen
menneestä kasvuvoimaa kehräten
tulevaan unelmaan kurkottaen
pimeälle kumartaen
hitaasti valoa kohti kääntyen
rauhansa elämän
kiertokulusta löytäen.*

Syvä hiljaisuus

Lepo

Rauha

*Marita Niemelä
Sielun maisemaa*



*Uusi alku,
vielä hento ja hauras,
ja silti
ei epäilystäkään
tulevasta voimasta.*

*Marita Niemelä
Sielun maisemaa*

Uusi alku

Elämän voima

Tasapaino



Mikä luonnossa puhuttelee
Sinun sieluasi, juuri nyt?

VIISAS  ELÄMÄ



MARITA NIEMELÄ
Sielukas elämä

Rohkeutta olla minä

Kiitos!

Marita Niemelä
marita.h.niemela@gmail.com
maritaniemela.fi

