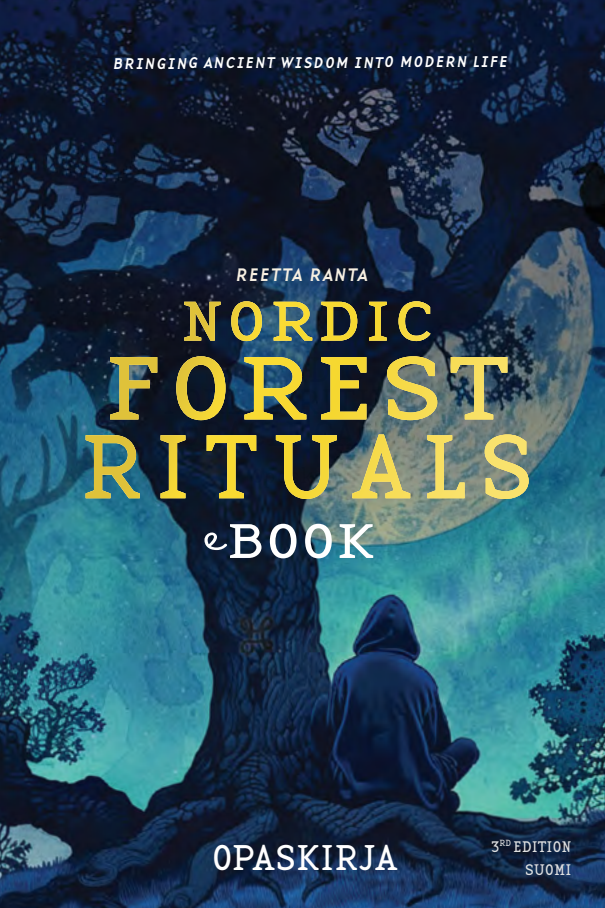


The background of the cover is a stylized illustration. It features a large, gnarled tree with a thick trunk and sprawling branches. A person wearing a dark hooded sweatshirt is sitting on the ground, leaning against the base of the tree, looking away from the viewer. The sky is a deep blue with a large, pale, textured moon. The overall color palette is dominated by dark blues, greys, and a touch of yellow for the text.

BRINGING ANCIENT WISDOM INTO MODERN LIFE

REETTA RANTA

NORDIC FOREST RITUALS

eBOOK

OPASKIRJA

3RD EDITION
SUOMI



© OY POWER ANIMALS UNITED LTD. 2024

JULKAISIJA: Power Animals United, Helsinki

TEKIJÄ: Reetta Ranta

EDITOR: Thatcher Mines

GRAAFINEN SUUNNITTELU: Riikka Haro

VÄRIKUVITUKSISSA KÄYTETTY AI-TYÖKALUJA:

Midjourney v6 + Photoshop Generative AI + Procreate

DESIGN Riikka Haro & Reetta Ranta

POWERANIMALSUNITED.COM

DESIGNED AND MADE IN FINLAND

KORTIT PAINETTU StarOffset Helsinki

100% kierrätyspaperille (Balance Pure 350 g/m²)

PELLAVAPUSSI Mannerveden Ompelimo

100% kivipesty pellava

(Öko-tex standard linen, sourced from Baltia)

PELLAVAPUSSIN SILKKIPAINATUS Kalasataman Seripaja
Helsinki (vesiliukoinen EMO-väri)

ISBN (EPUB) 978-952-69866-2-3

KAUPPA: SAUNAANIMALS.COM

REETTA RANTA

NORDIC
FOREST RITUALS
ORACLE CARDS

Ikiaikaista viisautta
nykyhetkeen

KORTIT

Nordic Forest Rituals Oracle Cards.....	7
Suomen kansa, kansanperinne ja kulttuuri	10
1 - Mänty / Pine / <i>Pinus sylvestris</i>	19
2 - Haapa / Aspen / <i>Populus Tremula</i>	23
3 - Koivu / Birch / <i>Betula pendula</i>	27
4 - Kuusi / Spruce / <i>Picea abies</i>	31
5 - Lehmus / Linden / <i>Tilia Cordata</i>	35
6 - Leppä / Alder / <i>Alnus Glutinosa</i>	39
7 - Kataja / Juniper / <i>Juniperus communis</i>	43
8 - Paju / Willow / <i>Salix Phyllicifolia</i>	47
9 - Pihlaja / Rowan / <i>Sorbus Aucuparia</i>	51
10 - Tammi / Oak / <i>Quercus robur</i>	55
11 - Tuomi / Bird cherry / <i>Prunus padus</i>	59
12 - Vaahtera / Maple / <i>Acer platanoides</i>	63
13 - Mustikka / Bilberry / <i>Vaccinium myrtillus</i> ...	67
14 - Puolukka / Lingonberry / <i>Vaccinium</i> <i>vitis-idaea</i>	71
15 - Lakka / Cloudberry / <i>Rubus chamaemorus</i>	75
16 - Kanerva / Heather / <i>Calluna vulgaris</i>	79
17 - Sammal / Moss / <i>Bryophyta</i>	83
18 - Jäkälä / Lichen	87
19 - Hauki / Pike / <i>Esox lucius</i>	91
20 - Ilves / Bobcat / <i>Lynx lynx</i>	95
21 - Kettu / Fox / <i>Vulpes vulpes</i>	99
22 - Kurki / Crane / <i>Grus grus</i>	103
23 - Laulujoutsen / Whooper Swan / <i>Cygnus</i> <i>cygnus</i>	107
24 - Korppi / Raven / <i>Corvus corax</i>	111
25 - Hirvi / Elk / <i>Alces alces</i>	115
26 - Karhu / Bear / <i>Ursus arctos</i>	119

27 - Jänis / Rabbit / <i>Oryctolagus cuniculus</i>	123
28 - Sammakko / Frog / <i>Rana temporaria</i>	127
29 - Rantakäärme / Grass snake / <i>Natrix natrix</i> ..	131
30 - Mielikki	135
31 - Ilmatar	139
32 - Louhi	143
33 - Kuutar ja Päivätär	147
34 - Maaemo	151
35 - Tellervo	155
36 - Ahti	159
37 - Hiisi	163
38 - Tapio	167
39 - Ukko	171
40 - Sienet	175
41 - Peruskallio / Bedrock / <i>Saxum</i>	179
42 - Suo / Swamp / <i>Palus</i>	183
43 - Kuu / Moon / <i>Luna</i>	187
44 - Aurinko / Sun / <i>Solis</i>	191
45 - Kevät / Spring / <i>Ver</i>	195
46 - Kesä / Summer / <i>Aestas</i>	199
47 - Syksy / Fall / <i>Auctumnus</i>	203
48 - Talvi / Winter / <i>Hiems</i>	207
49 - Sauna	211
Lähteet	215

REETTA RANTA

NORDIC FOREST RITUALS ORACLE CARDS

Ikiaikaista viisautta nykyhetkeen

NORDIC FOREST RITUALS -oraakkelikortit ammentavat inspiraationsa pohjoisen metsän myyttisestä maisemasta – sen puista, kasveista, hengistä, eläimistä sekä tarinoista, jotka kumpuavat syvältä itämerensuomalaisesta kansanperinteestä. Kortit kutsuvat tutkimaan omaa suhdetta luontoon, esivanhempiin ja vuodenviertoon sekä syventämään yhteyttä itsen ja ympäröivään maailmaan.

Korttipakka herättää metsän sielun ja ajattomat rituaalit eloon tavalla, joka on yhtä aikaa leikkisä ja syvällinen. Kortit avaavat mahdollisuuden löytää uudelleen yhteys pohjoiseen luontoon, kuunnella intuition ääntä ja lähteä matkalle kohti itsetuntemusta ja sisäistä muutosta. Niiden avulla tutustut esivanhempiemme uskomuksiin metsän hengistä, eläinten viisaudesta sekä puiden ja yrttien parantavasta voimasta. Kortit tarjoavat paitsi ohjausta myös

mahdollisuuden tehdä yksinkertaisia ja merkityksellisiä harjoituksia, jotka auttavat virittymään luonnon rytmeihin.

Tämä opas auttaa korttien tulkinnessa: se avaa jokaisen kortin merkitystä ja symboliikkaa sekä ehdottaa rituaalia, jonka avulla voit syventää kortin viestiä.

NÄIN KÄYTÄT RITUAALIKORTTEJA:

1. **LUO RAUHALLINEN** tila. Jos mahdollista, hakeudu luontoon – istu ulkona tai tuo jokin luonnonelementti sisätiloihin.
2. **ESITÄ KYSYMYS** tai aseta aikomus. Millaista ohjausta tarvitset juuri nyt?
3. **SEKOITA KORTIT** keskittyen kysymykseesi. Luota intuitioosi.
4. **NOSTA KORTTI** tai levitä useampi kortti eteesi kuvapuoli alaspäin.
5. **KÄÄNNÄ KORTTI** yksi kerrallaan ja pohdi sen kuvaa ja viestiä.
6. **AVAA OPASKIRJANEN** ja lue lisää kortin tarinasta ja rituaalista. Miten ne resonoivat tilanteesi kanssa?
7. **KIRJOITA KOKEMUKSESI** ylös päiväkirjaan tai jaa se ystävän kanssa.

VOIT MYÖS TEHDÄ tämän yhdessä ystävien kanssa: keskustelkaa kuvan ja kortin viesteistä, tehkää rituaali yhdessä tai uppoutukaa suomalaisiin kansantarinoihin.

Nordic Forest Rituals
-oraakkelikorttien tausta:

SUOMEN KANSA, KANSANPERINNE JA KULTTUURI

NORDIC FOREST RITUALS -kortit pohjautuvat pääasiassa itämerensuomalaiseen mytologiaan, kansanperinteeseen ja luontoviisauteen. Ne ammentavat pohjoisten luonnonkansojen maailmankuvasta, jossa ihminen eli tasapainossa luonnon kanssa – ei sen yläpuolella.

Suomen aluetta on asutettu jääkauden jälkeisestä ajasta lähtien, arkeologisten löytöjen perusteella ainakin 11 000 vuoden ajan. Ensimmäiset asukkaat saapuivat mesoliittikaudella, noin 9000 eaa. pääasiassa nykyisen Baltian ja Luoteis-Venäjän suunnasta sekä Norjan rannikkoa pitkin. He olivat metsästäjä-keräilijöitä, joiden elämä oli tiiviisti sidoksissa luontoon. Varhaisista asukkaista kertovat kiviesineet ja lukuisat asuinpaikkalöydöt erityisesti Etelä- ja Itä-Suomessa. Näiden ihmisten puhumat kielet olivat moninaisia, ja osa niistä on jäänyt tun-



temattomiksi, mutta niiden jälkiä on säilynyt paikannimissä.

Pronssikaudella (noin 1500–500 eaa.) Suomeen saapui väestöä muun muassa Volgan keskijuoksun alueelta, ja he toivat mukanaan länsiuraalilaisia kieliä sekä tekstiilikeramiikan perinteen. Näistä yhteisöistä kehittyivät aikanaan saamelaiset. Suomalais-ugrilaisten kielten puhujien esivanhemmat saapuivat myöhemmin, useissa aalloissa, arviolta noin 1200–800 eaa. Suomen kielen esimuoto alkoi eriytyä rautakaudella, ja eri heimojen kulttuurinen eriytyminen näkyi muun muassa koruissa ja murteissa. Varhaisimmat kirjalliset maininnat suomalaisista heimoista löytyvät keskiaikaisista lähteistä; heimoja olivat esimerkiksi hämäläiset, savolaiset ja karjalaiset.

Suomalaiset ovat historian saatossa olleet Ruotsin ja Venäjän vallan alla, saaden vaikutteita



sekä lännestä että idästä. Tästä huolimatta kieli, kulttuuri ja valtiollinen itsenäisyys ovat säilyneet poikkeuksellisen vahvoina. Suomi on yksi harvoista maista, joissa nämä kaikki ovat säilyneet

läpi historian, vaikka maa on ollut suurvaltojen, kolonialismin ja uskonnollisen painostuksen kohteena.

Nykyään suomalaiset muodostavat enemmistön omassa kansallisvaltiossaan. Suomi julistautui itsenäiseksi Venäjästä 6. joulukuuta 1917. Tätä päivää juhlitaan nykyään Suomen itsenäisyyspäivänä. Julistuksen hyväksyi Suomen eduskunta, ja myöhemmin samassa kuussa Neuvosto-Venäjä tunnusti virallisesti Suomen itsenäisyyden.

Suomi ei ole osa Skandinaviaa, mutta kuuluu Pohjoismaihin. Termi "Skandinavia" viittaa nimenomaan Norjaan, Ruotsiin ja Tanskaan, kun taas "Pohjoismaihin" kuuluvat Suomen lisäksi Islanti, Norja, Ruotsi ja Tanska sekä niiden itsehallintoalueet.

Suomi on toistuvasti nimetty maailman onnellisimmaksi maaksi, mikä kertoo pitkäjänteisestä hyvinvoinnista. Hyvinvointi perustuu muun muassa luottamukseen yhteiskuntaa kohtaan, tasa-arvoon, koulutukseen, turvallisuuteen ja luontoyhteyteen. Suomessa on edelleen voimassa jokaisenoikeudet, jotka mahdollistavat vapaan liikkumisen luonnossa riippumatta

maanomistuksesta. Luonnossa saa liikkua jalan, hiihtäen, pyöräillen, ratsastaa maastoa vahingoittamatta, veneillä, uida, kulkea jäällä, poimia marjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja, onkia ja pilkkiä sekä leiriytyä tilapäisesti, kunhan luontoa kunnioitetaan eikä aiheuteta haittaa. Jokaisenoikeudet perustuvat vuosisataiseen perinteeseen, jonka juuret ulottuvat esikristilliselle ajalle ja heijastavat maailmankuvaa, jossa maa nähtiin yhteisenä omaisuutena.

Vaikka suomalaisia ei luokitella alkuperäiskansaksi oikeudellisessa mielessä, suomalaisessa kulttuurissa on havaittavissa vahvaa jatkuvuutta kivikaudelta nykypäivään. Sen sijaan saamelaiset ovat Euroopan ainoa kansainvälisesti tunnustettu alkuperäiskansa. Suomen alueella puhutaan kolmea saamelaiskieltä: pohjoissaamea, inarinsaamea ja koltansaamea. Suomalaisia ja saamelaisia yhdistää suomalais-ugrilainen kieliryhmä, osittain yhteinen geeniperimä sekä vahva luontosuhde ja animistinen maailmankuva, jossa luonto nähtiin pyhänä kokonaisuutena: metsän henget, kasvien ja eläinten haltijat sekä esivanhemmat olivat osa arkea ja rituaaleja.

Itämerensuomalainen kansanperinne on poikkeuksellisen laaja ja rikas. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran (SKS) arkistossa on tallennettu ja tutkittu tätä perinnettä järjestelmällisesti 1800-luvulta lähtien. SKS:n kokoelmissa on miljoonia suullisen perinteen tekstejä ja kortteja, jotka avaavat näkymän menneiden sukupolvien maailmaan ja elämänviisauksiin. Kansalliseepos Kalevala ja sen pohjana olevat runokokoelmat ovat yksi merkittävimmistä suomalais-karjalaisen kulttuuriperinnön lähteistä. Kalevalan runous ja symboliikka ovat vaikuttaneet syvästi suomalaiseen identiteettiin, mytologiaan ja taiteeseen. Myös Nordic Forest Rituals -oraakkelikortit ammentavat inspiraationsa tästä perinteestä.



TEKIJÖISTÄ

Olemme siskokset Reetta ja Riikka – visionäärinen kirjoittaja ja luova suunnittelija. Synnyimme 1970-luvulla Imatralla Itä-Suomessa. Taiteellinen ja nomadisieluinen isämme sekä elinikäiseen oppimiseen uskova kieltenopettajaitimme loivat meille vahvat eväät luovuuteen ja maailman tutkimiseen.

Kasvoimme tarinoiden ympäröiminä. Isämme loi tarinoillaan meille suomalaisesta metsästä elävän, mystisen maailman joka oli täynnä kertomuksia eläimistä, luonnonhengistä ja metsän haltijoista. Äidiltä opimme arvostuksen kieliin, ihmisten kohtaamisiin ja lukemisen uusia ajatuksia ja taitoja avaavaan voimaan.

Tämän perinnön pohjalta luomme sisältöjä jotka ammentavat inspiraationsa suomalaisesta luonnosta, mytologiasta ja kansantarinoista.

Nordic Forest Rituals -oraakkelikorttien kirjoittaja on Reetta Ranta – tarinankertaja, valmentaja, TV-tuottaja ja media-alan yrittäjä. Suomessa Reetta tunnetaan parhaiten *Metsien kätkemä* -TV-sarjasta (*Back to Nature Finland*, backtonature.tv). Reetta on julkaissut useita tietokirjoja, kuten *Rituaalikirja – Etsijän opas* (SKS Kirjat,

2023), *Pyhät puut* (SKS Kirjat, 2025) ja *Sielulinnut* (tulossa SKS Kirjat, 2025). Reetan intohimona on luoda tarinoita, jotka yhdistävät ihmisiä luontoon, ikiaikaiseen viisauteen ja itsetutkiskeluun. Reetta on myös yhteisen yrityksemme Power Animals Unitedin toimitusjohtaja.

Korttien visuaalinen ilme ja graafinen suunnittelu on Riikka Haron käsialaa. Riikka on graafinen suunnittelija (TaM), jolla on laaja kokemus monipuolisista luovista projekteista joissa tarvitaan vahvaa visuaalista tarinankerrontaa, selkeää konseptuaalista ajattelua ja luotettavaa toteutusta.

Töissämme haluamme tuoda ikiaikaista suomalaista viisautta nykypäivän ihmiselle sopivaan muotoon, moderneja työkaluja käyttäen. Esimerkiksi korttien kuvituksissa on käytetty apuna Adoben ja Midjourneyn generatiivisia tekoälytyökaluja joiden avulla saimme arvokasta kulttuuriperintöä helpommin lähestyttäväksi.

Toivomme, että nämä kortit tuovat sinulle iloa, oivalluksia ja inspiraatiota!

Reetta & Riikka

MÄNTY / PINE
PINUS SYLVESTRIS



ROOTED WISDOM

Longevity | Roots | Boundaries



JUURISTA KUMPUAVA VIISAUS

Pitkäikäisyys | Juuret | Rajat

JYKEVÄT ikihongat ovat olleet pyhiä puita, joiden juurille vietiin lahjoja esivanhemmille ja luonnonhengille. Mänty toimi myös karsikkopuuna, johon kaiverrettiin vainajan nimikirjaimet ja kuolinvuosi, ja josta karsittiin oksia vainajan kunniaksi. Karsikko oli sekä muistotietä rajapuu: se merkitsi rajaa, jota henget eivät saaneet ylittää.

Suomalaisessa mytologiassa puu symboloi maailmankaikkeuden rakennetta: sen juuret ulottuvat aliseen, vainajien ja henkien maailmaan; oksat kurottavat yliseen, jumalten valtakuntaan. Runko edustaa keskistä, elävien maailmaa, meidän todellisuutemme. Pyhän puun äärellä ihminen saattoi olla yhteydessä koko maailmankaikkeuden eri tasoihin.

Mytologiassamme Hongotar, männyn haltia,

on myös karhujen suojelija. Kun karhu oli kaa-
dettu, sitä kohdeltiin kuin ihmistä: sen kun-
niaksi järjestettiin juhla-ateria, peijaiset. Juhlan
päätteeksi kallo nostettiin erityiseen mäntyyn,
karhunkallohonkaan. Puun oksalta karhun
sielun uskottiin nousevan takaisin taivasiin,
”Otavaisen olkapäille” eli Otavan, Ison karhun
tähtikuvion näkyvimmän osan luo, jossa kar-
hun ajateltiin syntyvän uudelleen ja palaavan
maahan taas riistana.

Yksi Suomen vanhimmistä, elossa olevista puis-
ta on mänty, joka on kasvanut Saamenmaan
erämaassa yli 800 vuoden ajan.

VIESTI

Mänty muistuttaa meitä siitä, että vaikka eläm-
me keskisessä, elävien maailmassa, esivanhem-
pasi kulkevat rinnallasi ja tukevat sinua. Mitä
paremmin tunnet juuresi, sitä korkeammalle
voit oksiasi kurkottaa, ja sitä vahvempi sinusta
tulee. Muista kuitenkin: sinä olet oman tilasi
vartija. Sinä päätät, kuka tai millaiset energiat
ovat tervetulleita pyhään tilaasi. Seiso vahvana
kuin mänty ja määritä omat rajasi.

RITUAALI

Istu selkä männyn jykävää runkoa vasten. Voit myös sulkea silmäsi, nojata seinään ja siirtyä mielikuvissasi suuren männyn suojaan. Hengitä syvään ja kuvittele, miten juuresi kasvavat syvälle aliseen, tuonpuoleiseen maailmaan, esivanhempiesi tiedon äärelle. Käännä sitten katseesi ylös ja kuvittele yllesi oksat, jotka kurottavat yliseen, jumalten ja jumalattarien valtakuntaan. Muista, että olet osa ajattomien tasojen välistä jatkumoa – niin ylhäällä kuin alhaalla, maailmojen välissä.

HAAPA / ASPEN
POPULUS TREMULA



LISTENER OF SORROWS



Compassion | Sanctuary | Sensitivity

SURUJEN KUUNTELIJA

Myötätunto | Turvapaikka | Herkkyys

HAAPA on pyhä puu – hyvä kuuntelija ja surujen parantaja. Sen lehdet havisevat tuulessa omintakeisesti, tuoden lohtua ja iloa murheen tai levottomuuden keskelle. Luonnon monimuotoisuuden näkökulmasta haapa on todellinen elämänpuu: sadat hyönteis-, jäkälä- ja sienilajit elävät sen lempeässä suojassa, ja sen runko tarjoaa pesäpaikan monille kolopesijälinnuille. Kansanlääkinnässä haapaa on käytetty muun muassa kuumeen alentamiseen ja haavojen puhdistamiseen.

Vanhan uskomuksen mukaan haavan lehdet havisevat koska puu on koko ajan peloissaan. Toisen legendan mukaan värinä johtuu sitä, että Jeesuksen risti olisi tehty haapapuusta. Tämän vuoksi haavan lehdet eivät koskaan saaneet rauhaa vaan surevat ikuisesti. Samasta syystä haavasta ei tehty myöskään ruumisarkkuja – uskottiin, että havina jatkuisi arkussa ja estäisi vainajaa löytämästä rauhaa.

Haapa on erittäin vanha sana ja esiintyy kaikissa itämerensuomalaisissa kielissä. Se on sukua sanalle haapio, joka merkitsee yhdestä haavasta veistettyä ruuhta. Haapioita käytettiin jo kivikaudella, ja saman tyyppisiä yksirunkoisia veneitä tunnetaan monilta alkuperäiskansoilta ympäri maailman. Suomalaisten saunojen lauteet on perinteisesti tehty haavasta, sillä sen pehmeä puu ei kuumene liikaa ja on mukava istua.

VIESTI

Haapa kutsuu sinua tarjoamaan suojaa niille, jotka sitä juuri nyt tarvitsevat. Se muistuttaa, että jokaisella elämällä on merkityksensä – myös kaikkein pienimmällä ja hiljaisimmalla. Mutta muista: sinun ei tarvitse kantaa muiden murheita. Riittää, että olet läsnä. Läsnäolo itsessään on jo lempeä teko, joka antaa suojaa ja myötätuntoa sitä tarvitsevalle.

RITUAALI

Etsi haapa tai muu vanha, kookas puu. Kiedo kätesi sen rungon ympärille ja halaa sitä. Sulje silmäsi ja hengitä syvään – anna sisälläsi oleva suru nousta

esiin, vaikka kyynelinä. Hengitä uudelleen ja päästä uloshengitykselläsi irti siitä, mikä painaa – surusta, huolesta tai levottomuudesta. Toista, kunnes tunnet olosi rauhallisemmaksi.

Aisti puun levollinen rauha vasten kehoasi ja kuinka se ottaa sinut lempeästi vastaan, on läsnä.

Kuuntele hetki lehtien hienovaraista ja lohduttavaa havinaa. Nyt olet valmis tarjoamaan omaa läsnäoloasi myös muille, seisomaan rauhassa heidän rinnallaan kuin haapa.

KOIVU / BIRCH
BETULA PENDULA



TREE OF VITALITY

Protection | Fertility | Renewal



ELINVOIMAN PUU

Suojelus | Hedelmällisyys |
Uudistuminen

KOIVUA ON PIDETTY MAAILMANPUUNA suomalais-ugrialaisten kansojen keskuudessa. Suomessakin kotikoivu on ollut monien talojen tärkeä suojelus- ja pitämyspuu. Koivulla on yhä merkittävä rooli niin rakkausloitsuissa kuin saunaperinteissä. Juhannusaattona koivun oksat koristavat oviaukkoja, symboloiden hedelmällisyyttä, onnea ja yltäkylläisyyttä.

Saunavasta eli vihta on olennainen osa paitsi puhdistautumis- ja parantamisrituaaleja, myös lemmentaikoja ja morsiussaunaa. Morsiussaunan vasta sidottiin oksista, jotka oli kerätty kolmesta risteyksestä, ja siihen punottiin seitsemän erilaista villikukkaa. Kun morsiianta vihdottiin, siirtyivät puun suojaavat ja maagiset voimat hänen ylleen.

Keväällä koivusta kerättiin mahlaa lisäämään terveyttä, kauneutta ja elinvoimaa. Kaleva-

lassa tietäjä Väinämöinen veistää kuuluisan kanteleensa juuri koivusta – soittimen, jonka sävelet lumoavat niin ihmiset, eläimet kuin madotkin. Koivun oksilla esiintyvät risupallot, tuulenpesät, nähtiin kansanperinteessä noitien tekeminä.

Koivu on ollut tärkeä materiaali niin kotien puhdetöissä kuin huonekalujen ja työkalujen valmistuksessa. Koivun tuohi on puolestaan ollut arvokas raaka-aine tuohikenkien eli virsujen, korien, reppujen ja muiden käyttö- ja koriste-esineiden tekoon. Rauduskoivu on Suomen kansallispuu.

VIESTI

Koivu kietoo sinut suojaansa lempeästi kuin rakastava syli keskellä elämän pyörteitä. Se tuo mukanaan rakkautta, elinvoimaa ja toivoa uuteen alkuun. Kortti muistuttaa, että olet hedelmallisessä vaiheessa: elämässäsi voi nyt ver-soa jotain uutta, kaunista ja runsasta. Avaa sydämesi vastaanottamaan yltäkylläisyyttä – sinä ansaitset sen. Koivu on myös vahva suojelija. Sen haltijat seisovat rinnallasi, torjuen kielteisiä

vaikutuksia ja luoden ympärillesi tilan, jossa voit kasvaa rauhassa, omassa tahdissasi.

RITUAALI

Kerää lehteviä koivunoksia (tai muita sopivia oksia, jos koivua ei ole saatavilla) ja sido niistä pieni vasta. Herätä puun eteeriset öljyt saunan lämmössä tai liottamalla vastaa hetki lämpimässä vedessä. Aseta samalla intentio: olen valmis ottamaan vastaan rakkautta ja runsautta.

Painele vastaa kasvojasi vasten ja hengitä sen tuoksua syvään. Anna koivun eteeristen öljyjen täyttää aistisi. Toista kolme kertaa. Voit halutessasi jatkaa rituaalia myös muualle kehoon, lempein, hoitavin liikkein. Päätä rituaali kiittämällä metsän parantavaa kämmentä. Ole kiitollinen siitä, että olet osa elävää luontoa ja saat ottaa vastaan puiden hoivaavaa energiaa.

KUUSI / SPRUCE
PICEA ABIES



ANCESTRAL WISDOM

Healing | Home | Heritage



ESIVANHEMPIEN VIISAUS

Parantaminen | Koti | Perintö

KUUSI symboloi kotia, esivanhempia ja sukujuuria, ja se ilmentää syvää yhteyttä maahan ja vainajiin. Kuusen näyttävä, ainavihanta ulkoasu ja surullisuuteen taittava olemus lienevät olleen osasyynä siihen, että kuusesta on tullut monille suomalaisille pyhä pitämys- tai uhripuu.

Sen ikivihreät oksat tuovat elämän lupauksen keskelle talven hiljaisuutta ja muistuttavat meitä siitä, että elämä jatkuu luonnon levätessä. Suoraan vaakatasoon kasvava latvaton kuusi nähtiin suomalaisessa perinteessä metsäjumala Tapion pöytänä. Sen juurelle vietiin ruokaa ja juomaa saaliin toivossa.

Kuusen kerkistä valmistetaan yskänlääkettä, joka on täynnä C-vitamiinia, karoteenia ja eteerisiä öljyjä. Kuusen pihkaa on käytetty vuosisatoja haavojen ja iho-oireiden hoitoon, ja siitä

valmistettu salva ehkäisee tulehdusta ja torjuu bakteereita. Kansanperinteessä kuusta hyödynnettiin myös oluessa ja muissa käymisjuomissa.

Kuusi on sekä ilon että surun puu: talvipäivänseisauksen aikaan sen vihreät oksat ilahduttavat pohjoisen pimeydessä, ja juhannuksena tai häissä pihaan saatettiin pystyttää juhla- tai hääkuusi, jonka oksat karsittiin latvaa lukuun ottamatta. Hautajaisissa kuusen ikivihreys tuo lohtua ja muistuttaa elämän jatkumisesta surun keskellä. Surukuusi, kapealatvainen *Picea abies* f. *pendula*, onkin tuttu näky suomalaisilla hautausmailla.

VIESTI

Kuusi muistuttaa meitä yhteydestä maahan, josta tulemme sekä perintöön, jota kannamme. Se kutsuu sinua vahvistamaan yhteyttä juuriisi – kotiin, esivanhempiin ja maahan josta tulet. Kuusen parantava voima ja esivanhempiesi viisaus tuo vakautta elämän siirtymävaiheisiin. Se muistuttaa, että sinulla on paljon viisautta käytettävissäsi jos vain pysähdyt kuuntelemaan.

RITUAALI

Etsi rauhallinen paikka kuusen tai muun ikivihreän puun läheltä. Poimi puun käpy ja tunnustele sen rakennetta. Mieti, miten paljon tietoa ja elämänvoimaa mahtuu yhteen pieneen siemeneen.

Pysähdy pohtimaan omia juuriasi: mistä tulet, keiden jalanjäljissä kuljet, kenen tietoa ja perintöä kannat sisälläsi.

Kiitä hiljaa mielessäsi siitä viisaudesta ja voimasta, jota sukupolvet ennen sinua ovat kantaneet ja siirtäneet eteenpäin.

Aseta lopuksi kuusen juurelle pieni ruokalahja tai tilkka juomaa – kunnianosoituksena luonnolle ja esivanhemmillesi. Tämä yksinkertainen ele ilmentää kiitollisuutta ja vahvistaa pyhää yhteyttäsi sukuun ja maahan.

LEHMUS / LINDEN
TILIA CORDATA



SACRED FEMININITY

Love | Fertility | Resilience



FEMINIININEN PYHYYS

Rakkaus | Hedelmällisyys | Kestävyys

LEHMUSTA on pidetty pyhänä puuna, jolle on annettu uhrilahjoja myös Suomessa. Sen sydämenmuotoiset lehdet symboloivat rakkautta. Muinaiseurooppalaisessa perinteessä lehmukset on liitetty hedelmällisyyteen ja rakkauteen, ja lehmus olikin omistettu Freyjalle, kauneuden, rakkauden ja hedelmällisyyden jumalattarelle. Naisten kerrotaan kokoontuneen lehmuksen juurelle hedelmällisyysrituaalien ja toiveiden äärelle.

Lehmus tunnetaan myös niinipuuna. Niinipuunimi kertoo tarinaa lehmuksen käyttötarkoituksesta: sen niinestä eli kuoresta on tehty jo kivikaudella köysii, mertoja ja muita punoksia. Sen pehmeä, sitkeä puu on yhä puuseppien suosiossa – sekä pyhien veistosten että käytännöllisten esineiden materiaalina. Lehmuksen kukista haudutettu tee on lempeä lääke, joka rauhoittaa vatsaa ja mieltä ja johdattaa meidät feminiinisen hoivan äärelle.

VIESTI

Oletko tuntenut liian vähän rakkautta? Lehmuksen kortti tuo vahvan viestin itsensä rakastamisesta. Kutsu sisäistä, pyhää feminiinisyyttä esiin – sitä hoitavaa, luovaa ja voimakasta energiaa, joka sinussa jo asuu. Rakenna yhteys itseesi lempeydellä ja luota siihen, että rakkaus kumpuaa sinusta käsin.

RITUAALI

Etsi rauhallinen paikka. Sulje silmäsi ja hengitä syvään. Kuvittele, että rakkaus säteilee sisältäsi. Tunne, kuinka lempeä, hoivaava energia täyttää sinut. Kuiskaten tai mielessäsi toista itsellesi:

“Saan olla onnellinen.”

“Saan olla rakastettu.”

“Saan tuntea itseni arvokkaaksi.”

“Saan luottaa itseeni.”

Anna rakkauden energian huuhtoutua ylitsesi. Jos kyyneleet nousevat silmiisi, anna niiden tulla: itku hoivaa ja parantaa. Sinä saat rakastaa itseäsi.

Kun tunnet olosi valmiiksi, avaa silmäsi ja katso itseäsi lempeästi ja rakastavasti peiliin. Kanna tätä

*tunnetta mukanasasi joka päivä ja toista harjoitus
aina, kun tunnet rakkaudentunteen haalenevan.*

LEPPÄ / ALDER
ALNUS GLUTINOSA



SOUL TREE



Nurturing | Anticipation | Life energy

POHJOISEN SIELUPUU

Hoiva | Ennustaminen |
Elämänvoima

LEPPÄ on pohjoisen sielupuu, joka on lainannut suomen kielessä nimensä myös punaiselle leppäkertulle. Leppäkerttu puolestaan on Suomen kansallishyönteinen – mystinen sanansaattaja, jota on lähetetty lentoon viestien ja pyyntöjen saattelemana: jos leppäkerttu laskeutuu yllesi, voit kuiskata toiveen sen matkaan. Oikeastaan puun ja hyönteisen nimi tulee punaisesta väristä: joissakin sukukielissä sekä suomen itämurteissa myös sana leppä merkitsee verta. Niin myös lepän kuoren punainen väri symboloi verta, ja siksi puu on liitetty usein naiseen, rakkauteen ja hedelmällisyyteen.

Saamelaiskulttuurissa leppää on käytetty yleisesti vaatteiden, nahkojen ja korujen värjäämiseen. Karhunmetsästykseltä palaavat metsästäjät suojautuivat karhun kostoiskuilta lepän kaarnasta pureskellun punaisen syljen avulla.

Lepän punaisella kaarnalla ja riistan verellä nähtiin olevan syvä, mystinen yhteys. Leppää palvottiin, sillä uskottiin, että lepässä asui saamelalaisten pienriistan metsästyksen jumala, Leaibealmmái.

Leppää on käytetty veistoksissa ja uskonnollisessa kuvataiteessa. Sitä poltetaan perinteisesti savusaunoissa, joissa se antaa lempeän, hoitavan löylyn. Sen puuta käytetään myös kalan savustamiseen, jolle se antaa oman, ainutlaatuisen arominsa. Tervaleppä viihtyy lähteiden ja järvien äärellä, sen kasvupaikka voi kertoa veden läsnäolosta.

VIESTI

Tuntuuko, että olet hukassa – että sisäinen äänesi hukkuu ulkoisen maailman kohinaan? Leppä kutsuu sinua palaamaan itsesi äärelle. Nyt on aika hoivata sieluasi, hidastaa ja kuunnella, mitä syvätlä sisimmästäsi nousee esiin. Sinun ei tarvitse tietää vielä suuntaa – riittää, että pysähdyt, hengität ja annat hiljaisuuden puhua. Lepän lempeä voima muistuttaa, että yhteys omaan ytimeen löytyy lempeydellä, ei pakottamalla.

RITUAALI

Elämän virta voi helposti temmata meidät kauas omasta ytimestämme. Aamulla, ennen päivän kii-reitä, pysähdy – vaikka vain viideksi minuutiksi. Etsi oma hiljainen tilasi, suojapaikka, jossa tunnet olosi turvalliseksi. Istu alas ja hengitä syvään. Kysy hiljaa itseltäsi: "Mitä kehoni ja sydämeni tarvitsevat tänään?"

Kuuntele sisintäsi, etsi omaa ääntäsi – sitä, joka muistuttaa sinua siitä, kuka todella olet. Ole kärsivällinen. Anna vastauksen tulla esiin ilman pakotamista. Se voi olla tunne, kuva, sana tai jopa pitkä viesti. Kirjoita se ylös tai kanno sitä mukanasi päivän ajan.

Muista: sielusi ääni ei koskaan ole tuomitseva – vaan rakastava ja lempeä. Siitä tunnistat sen.

KATAJA / JUNIPER
JUNIPERUS COMMUNIS



RESILIENT SPIRIT



Protection | Purification | Strength

SITKEÄ SELVIYTYJÄ

Suoja | Puhdistus | Voima

KATAJA on voimakas lääkekasvi ja suojeleva pyhä puu, jonka on uskottu torjuvan pahoja voimia. Katajaa on poltettu suitsukkeena seremonioissa energioiden puhdistamiseksi ja pahojen henkien karkottamiseksi. Tuoreita katajanoksia ripustettiin kodin oviaukkoihin suojaksi, ja katajan kuvioita on kaiverrettu vuosisatojen ajan kodin esineisiin – erityisesti voiveitsiin ja rasioihin. Myös metsänhaltijatarta on kutsuttu nimellä Katajatar kaunis neito, jota on kutsuttu avuksi erityisesti karjan suojelijaksi karhun uhatessa.

Katajanmarjoja on käytetty lääkinnällisesti, mausteina ja alkoholijuomien, kuten oluen ja ginin, valmistuksessa. Pohjolan kivikkoisilla kallioilla, ulkosaariston rinteillä ja Lapin tuntureilla kasvava kataja on selviytymisen mestari – sitkeä ja sopeutuva. Sen puu on niin kestävää,

että siitä on tehty jousia.

Suomalaiset kutsuvat toisinaan itseään katajaiseksi kansaksi – ehkä juuri siksi, että katajan hengessä elää SISU – pohjoinen, lannistumaton elämänvoima.

VIESTI

Kataja muistuttaa, että sinussa on syvää voimaa selviytyä vaikeuksista – aivan kuten kataja juurtuu karuunkin maahan ja kestää ankarimmatkin olosuhteet. Se opettaa pysymään lujana omassa voimassasi, silloinkin kun ympärillä myrskyää, ja puhdistamaan elämästäsi sen, mikä ei enää palvele kasvuasi. Kataja kehottaa sinua rakentamaan näkymättömän suojan ympärillesi: terveet rajat, jotka suojelevat sinua ja säilyttävät energiasi. Luota omaan sisäiseen kestävyytesi – sinussa on pohjoisen sitkeyttä, joka kantaa yli vaikeidenkin aikojen.

RITUAALI

Sytytä suitsuke tai yrttikimppu – kataja on erinomainen valinta, mutta voit käyttää myös muita puhdistavia kasveja, kuten salviaa. Puhalla liekki sammuksiin ja anna savun leijaila. Ohjaa savua

varovasti itseäsi kohti tai leyhyttele sitä lempeästi kehosi ympärille.

Kuvittele, miten savu puhdistaa ja häivyttää raskaat ja kielteiset energiat pois luotasi. Tunne, kuinka sisäinen vahvuutesi alkaa kasvaa. Viivy hetki savun syleilyssä ja anna sen muodostaa ympärillesi näkymätön energeettinen suoja. Olet turvassa.

PAJU / WILLOW
SALIX PHYLICIFOLIA



WEAVING VITALITY

Rebirth | Flexibility | Blessing



ELÄMÄN PUNOS

Uudestisyntyminen | Joustavuus |
Siunaus

PAJUA on kunnioitettu pitkään elämänvoiman symbolina. Sen oksilla on siunattu ihmisiä ja koteja pääsiäisen aikaan ortodoksisessa perinteessä ja kevätpäiväntasauksen rituaaleissa. Paju on yksi ensimmäisistä puista, joka herää talven jälkeen, ja siksi sen uskottiin omaavan erityisiä voimia talven voittajana.

Pajun taipuisia oksia on käytetty koreihin ja sen kuoresta on punottu verkkoja. Virpominen, pajunoksilla siunaaminen, on alun perin ollut osa hedelmällisyystaikuutta. Ortodoksisessa perinteessä koristeltu vitsa vietiin kirkkoon palmusunnuntaina siunattavaksi, ja sen jälkeen sillä kosketettiin talon väkeä toivottaen terveyttä, hedelmällisyyttä ja elinvoimaa ihmisille ja eläimille. Pajulla on myös parantavia voimia: sen kuori sisältää salisiinia – luonnon omaa aspiiriinia – jota on käytetty jo vuosituhansia tulehdusten, kuumeen ja kivun lievitykseen.

VIESTI

Oletko ollut liian ankara itsellesi? Oletko juutunut kaavamaisuuteen tai jäykkiin rutiineihin? Tuntuuko kehossasi kankeutta tai jännitystä? Paju kutsuu sinua joustamaan ja uusiutumaan. Sen oksat taipuvat – mutta eivät katkea. Samoin sinäkin voit löytää voimasi mukautumisesta. Kun hellität hieman otettasi, elämänvoima alkaa virrata kehossasi jälleen vapaammin.

RITUAALI

Etsi rauhallinen paikka ja keskity intentioosi kasvattaa joustavuutta. Hengitä syvään, sulje silmäsi ja tunnustele, missä kohtaa kehoasi kannat jännitystä. Aloita sitten lempeä liike: pyöritä olkapäitä, ranteita, keinuta lantiota, anna kehosi liikkua vapaasti. Kun tunnet kireyttä, ohjaa hengityksen avulla huomiosi tuohon kohtaan ja kuvittele mielessäsi päästäväsi irti, sulattavasi jäykkyyden. Älä suorita, vaan anna kehon johdattaa sinua omassa rytmisään. Ole kuin paju – taipuva, kevyt, elossa.

Lopuksi käy makuulle tai istu alas. Hengitä vielä muutaman kerran syvään ja anna kokemuksen laskeutua. Kun avaat silmäsi, tunne, kuinka elämänvoima virtaa sinussa. Ota tämä tunne mukaasi

päivään. Kehoyhteytesi auttaa sinua reagoimisen
sijaan vastaamaan päivän haasteisiin joustavasti
ja kevyesti.

PIHLAJA / ROWAN
SORBUS AUCUPARIA



GUARDIAN TREE

Protection | Strength | Love



PYHÄ SUOJELUSPUU

Suoja | Voima | Rakkaus

ALKUKESÄLLÄ pihlaja puhkeaa valkoiseen kukkaloistoon kuin morsian, ja syksyllä sen kirkkaanpunaiset marjat hehkuvat elinvoimaa. Pihlajaa on pidetty pyhänä puuna monissa kulttuureissa, mukaan lukien itämerensuomalaisessa, balttilaisessa, skandinaavisessa ja kelttiläisessä perinteessä. Suomessa pihlaja on usein ollut pitämyspuu, talon liepeillä kasvava pyhä puu, jonka juurelle vietiin lahjoja talon onnen ja hedelmällisyyden ylläpitämiseksi.

Pihlajaa on pidetty erityisesti naisten ja kotien suojelijana. Se istutettiin usein ensimmäisenä puuna uuden kodin pihalle. Puu liitettiin Rauniin – Ukon, ukkosenjumalan puolisoon – ja uskottiin, että salama ei iskenyt taloon, jota pihlaja suojeli. Pihlajan marjan päätä koristava viisikanta eli pentagrammi on ikiaikainen suojelun symboli.

Pihlaja liittyi myös karjataikuuteen: keväällä, kun lehmät päästettiin laitumelle, ne kuljetettiin pihlajanoksien alta, jotta ne saisivat suojan pedoilta ja pahoilta voimilta. Pihlajasta tehtiin myös saunavastoja, joita käytettiin lemmentainioissa ja hedelmällisyysrituaaleissa. Koska pihlajan uskottiin karkottavan pahaa, sen puusta saatettiin valmistaa paimenten sauvoja ja tietäjien taikasauvoja.

VIESTI

Tuntuuko, että kaipaat turvaa tai tunnet itsesi haavoittuvaiseksi? Pihlajan kortti muistuttaa että sinua suojellaan. Ympärilläsi on ihmisiä ja suojahaltioita, jotka rakastavat sinua ja toivovat sinulle parasta – silloinkin kun et sitä itse huomaa. Pihlajaa on pidetty pyhänä ja suojelevana puuna, joka torjuu pahoja voimia ja pitää loitol-la sen, mikä ei palvele sinua. Sen vahva, mutta kaunis olemus muistuttaa, että herkkyyys ja voima voivat elää rinnakkain.

RITUAALI

Askartele, piirrä tai kaiverra viisisakarainen tähti. Viisikanta symboloi muinaisen viisauden ja suo-

jelun voimaa ja se on tunnettu tuhansien vuosien ajan eri kulttuureissa. Viisisakarainen tähti on liitetty niin babylonialaiseen Ishtar-jumalattareen, planeetta Venukseen kuin suomalaiseen karjатаi-kuuteenkin. Jos mahdollista, käytä pihlajaa, pyhää puuta, joka tehostaa suojaavan symbolin voimaa. Aseta viisikanta näkyvälle paikalle, esimerkiksi alttarillesi tai kodin seinälle, luodaksesi tilaan turvaa ja suojautuaksesi kielteisiltä energioilta.

TAMMI / OAK
QUERCUS ROBUR



THE WORLD TREE

Connection | Wisdom | Eternity



MAAILMANPUU

Yhteys | Viisus | Ikuisuus

TAMMI on itämerensuomalaisessa mytologiassa keskeinen puu – maailmanpuu, joka yhdistää taivaan, maan ja tuonelan. Tammen merkitys maailmanpuuna on tuttu myös monien muiden alkuperäiskansojen perinteissä ympäri maailmaa.

Kalevalassa suuri tammi kasvaa valtavaksi ja pimentää maan, kunnes se kaadetaan ja maailmaan palautuu valo. Tammeen uskottiin kätkeytävän taianomaista voimaa, joka vapautui, kun puu kaatui: Kenpä siitä oksan otti, se otti ikuisen onnen; kenpä siitä latvan taittoi, se taittoi ikuisen taian; kenpä lehvän leikkaeli, se leikkoi ikuisen lemmen. Kansanlääkinnässä tammen kuorta käytettiin muun muassa syylien poistoon, kurkkukipuun ja vatsavaivoihin. Tammenterhoja ja tammipuuta on kansanuskumuksissa pidetty voiman ja hedelmällisyyden symboleina, ja tammea on käytetty erilaisissa onnea ja hedelmällisyyttä lisäävissä rituaaleis-

sa. Joissain eurooppalaisissa perinteissä tammenterhoa on kannettu amulettina tuomaan rakkautta ja elinvoimaa.

VIESTI

Tuntuuko, että olet irrallaan, juureton tai eksyksissä? Tammi muistuttaa sinua siitä, että voimasi piilee sekä juurissasi että kyvyssäsi kasvaa kohti valoa. Kun juuresi ovat vahvat, voit kurottaa yhä korkeammalle. Muista mistä tulet, niin esivanhempiesi viisaus virtaa sinussa tukien ja vahvistaen sinua jokaisella askeleella.

RITUAALI

Juuriemme kautta opimme ymmärtämään itseämme syvemmin – ja vahvistamme sitä maaperää, josta oma kasvumme kumpuaa. Sulje silmäsi ja rauhoita mielesi. Kysy itseltäsi:

Kuka tai mikä sukulinjassani puhuttelee minua eniten?

Anna nimien, kasvojen tai paikkojen nousta esiin vapaasti. Jos sinulla on vanhoja valokuvia, esineitä tai tarinoita suvustasi, ota ne esiin ja pidä hetki käsissäsi. Katso niitä rauhassa ja kuvittele, millaisia

elämäntarinoita ne kantavat – keiden kaikkien elämään ne ovat liittyneet.

Kirjoita muistiin, mitä muistat tai tunnet. Keskity erityisesti niihin tarinoihin, jotka herättävät sinussa positiivisia tunteita, inspiraatiota tai voimaa.

Lopuksi pysähdy kiittämään. Kiitä esivanhempiasi siitä, mitä olet heiltä saanut – ja siitä, että olet tässä. Kuvittele olevasi puu, jonka juuret ulottuvat sukusi multa. Tunne, kuinka heidän voimansa, viisautensa ja selviytymiskykynsä alkaa virrata sinussa ja tukea sinun kasvuasi.

TUOMI / BIRD CHERRY
PRUNUS PADUS



BLISSFUL BLOSSOMS

Joy | Beauty | Celebration



ILON JA KAUNEUDEN PUU

Ilo | Kauneus | Juhla

TUOMEN makea kukkaistuuksu on kesän ensimmäinen – viesti siitä, että valo voittaa. Tuomi on metsänhenkien, ilon ja kauneuden puu, jota on rakastettu monin tavoin. Sen marjoja on syöty, tuoksua ihailtu ja oksista muotoiltu esineitä. Tuomenoksilla ajateltiin olevan parantavia voimia, ja niiden on uskottu suojaavan ukkoselta, varkailta ja muilta pahoilta voimilta.

Tuomen oksia on poltettu hyttysten ja kärpäsien karkottamiseksi, ja sen lehtien uskottiin pitävän hiiret loitolla ruokavarastoista – todennäköisesti amygdaliiniyhdisteen vuoksi, joka on myrkyllinen monille eläimille. Tuomen sitkeä puu on arvostettu käsityöläisten keskuudessa. Sen kuoresta saatiin värjäykseen punaruskeaa sävyä, ja kuivattuja lehtiä ja kuorta on käytetty kansanlääkinnässä.

VIESTI

Onko mielesi ollut matalalla? Tuomi, ilon ja kauneuden puu, tuo viestin keveydestä ja toivosta. Sen kaunis kukinta muistuttaa meitä siitä, että valo palavaa aina – vaikka synkkyys tuntuisi viipyvän pitkään. Tänään on hyvä hetki juhlia niitä hyviä asioita, joita elämässäsi jo on, vaikka ne olisivat pieniä ja arkisia. Avaa ovi ilolle ja anna sisäisen valosi loistaa. Ilo ei vaadi suuria syitä – joskus se löytyy jo siitä, että hengität syvään ja annat itsellesi luvan nähdä kauneuden ympärilläsi.

RITUAALI

Kiitollisuuspäiväkirja on yksinkertainen mutta tehokas rituaali, joka auttaa sinua keskittymään siihen, mikä on hyvää elämässäsi. Kirjoita joka päivä muutama asia, joista olet kiitollinen. Ne voivat olla hyvin pieniä asioita: kaunis auringonpaiste, ihana kupillinen kahvia, ohikulkijan hymy tai merkityksellinen hetki ystävän tai perheen kanssa.

Tutkimukset osoittavat, että kiitollisuus lisää onnellisuutta, terveyttä, palautumiskykyä ja vahvistaa ihmissuhteita. Tunnista se hyvä, mikä on jo elämässäsi. Kun oivallat, että hyvät asiat tapahtu-

vat meille riippumatta siitä, kuka olemme tai mitä teemme, se voi luoda tunteen yhteydestä johonkin itseä suurempaan – esivanhempiiimme, toisiin ihmisiin, luontoon tai johonkin korkeampaan voimaan.

VAAHTERA / MAPLE
ACER PLATANOIDES



PLAYFUL ABUNDANCE



Music | Sweetness | Play

YLTÄKYLLÄINEN LEIKKI

Musiikki | Makeus | Leikki

SUURET ja muhkuraoksaaiset vaahterat tuovat monille mieleen lapsuusmuistoja. Syksyisin vaahteran suuret, värikkäät lehdet kutsuvat leikkimään ja piileskelemään haravoitujen lehtikasojen keskellä, ja edelleen nähdessäni siemenkodan, tekee mieli halkaista se ja liimata vaahterannenä oman nenäni jatkeeksi. Vaahterassa on ihanan kevyt, leikkisä energia ja se huokuu runsautta ja anteliaisuutta.

Vaahteran mahla on sokeripitoinen ja antaa energiaa: monet linnut, tikat ja oravatkin haikutuvat sen makean tuoksun äärelle. Siksi vaahteraa kutsutaan joskus myös laulavaksi puuksi. Lisäksi sen puusta tehdään usein soittimia, kuten kitaroita ja viuluja.

Suomalaiset vaahterat sisältävät vähemmän sokeria kuin pohjoisamerikkalaiset serkkunsa, mutta niiden mesi tarjoaa ruokaa mehiläisille ja muille hyönteisille. Vaahteran kukista voi val-

mistaa myös teetä tai lisätä salaatteihin. Vaahtera on ollut arvostettu pihapuu maalaistaloissa, ja sitä pidetään yhä pyhänä puuna. Vaahteran hieman kämmentä muistuttava viisisakarainen lehti on saanut monia merkityksiä noitien ja druidien keskuudessa, ja vaahterasta tehdyn taikasauvan voimat yhdistetään usein rakkauteen, rahaan ja pitkäikäisyyteen.

VIESTI

Vaahtera kutsuu sinua uteliaisuuteen ja leikkiin. Ilo ja leikki avaavat oven runsauteen – yltäkylläisyyteen, joka kumpuaa hetkistä, joissa nauru, hulluttelu ja ihmettely saavat tilaa. Päästä sisäinen lapsesi esiin. Kun kohtaat maailman avoimin silmin, löydät pieniä ihmeitä kaikkialta. Juuri niissä hetkissä voi piillä yllätyksiä ja kohtaamisia, joista et olisi edes uskaltanut unelmoida.

RITUAALI

Ota yhteys sisäiseen lapseesi: katso maailmaa kuin näkisit sen ensimmäistä kertaa. Muistuta itseäsi jostakin onnellisesta lapsuusmuistosta – mitä rakastit tehdä lapsena? Anna tuon muiston täyttää

sinut ilolla. Ole utelias, leikkisä, hassuttele. Lallattele itseksesi, tanssi vapaasti tai liiku villisti. Anna mielikuvituksesi vaeltaa. Sisäinen lapsesi – se sama, joka kerran olit – on yhä sinussa ja muistuttaa sinua miten ihmeellistä elämä voikaan olla!

MUSTIKKA / BILBERRY
VACCINIUM MYRTILLUS



HIDDEN SUPERPOWERS

Modesty | Simplicity | Strength

PIILOSSA OLEVAT SUPERVOIMAT

Nöyryys | Yksinkertaisuus | Voima

MUSTIKKA, tuo metsiemme sininen aarre – on ehkä ikonisin kaikista pohjoisen luonnonmarjoista. Sen marjat ovat pieniä ja vaatimattomia, mutta elintärkeitä ravinnon ja vitamiinien lähteitä niin ihmisille kuin eläimille, jotka elävät pohjoisessa. Tämä pieni supermarja kantaa mukanaan voimaa, joka ei rajoitu vain ravintoarvoihin: mustikka pystyy värjäämään vaatteetkin, olipa se tarkoituksellista tai ei.

Kaikki suomalaiset tuntevat sanonnan *Oma maa mansikka, muu maa mustikka*. Sanonta juontaa juurensa aikaan, jolloin kaskiviljely vähensi mustikoiden määrää asutusten lähistöllä, kun taas mansikat viihtyivät paremmin avoimilla pelloilla asutuksen läheisyydessä. Näin mansikka ja mustikka alkoivat symboloida viljellyn ja villin luonnon välistä rajaa – ja muistuttavat

meitä yhä siitä, kuinka ihmisen toiminta muo-
vaa ympäristöään.

Mustikka ei ole vain herkullinen, vaan myös todellinen terveystuote: se sisältää runsaasti C- ja E-vitamiineja sekä kuitua. Tutkimusten mukaan mustikka tukee silmien terveyttä, vähentää tulehduksia ja saattaa jopa parantaa muistia.

VIESTI

Et tarvitse suuria sanoja tullaksesi nähdyksi. Sinussa on voimaa, vaikka et olisi jatkuvasti esillä. Omaksu mustikalta vaatimattomuuden ja yksinkertaisuuden voima. Pienuudestaan huolimatta se kantaa sisällään valtavan määrän ravintoa ja elinvoimaa. Luota siihen, että sinun todellinen voimasi ei piile äänessä vaan läsnäolossa. Pienikin voi olla elintärkeä. Olet jo tarpeeksi, juuri sellaisena kuin olet.

RITUAALI

Istu alas ja sulje silmäsi hetkeksi. Hengitä syvään muutaman kerran. Anna kehosi ja mielesi hiljentyä. Avaa itsesi sille ajatukselle, että pienuudessa voi piillä suuri voima.

Kirjoita paperille: Mikä taito, voima tai asia minus-
sa ei kaipaakaan korostamista tai ulkoista hyväksyntää?
Entä mikä piilossa oleva osa itsestäni kaipaakaan mui-
den arvostusta?

Lopuksi sulje silmäsi ja kuvittele itsesi metsän poh-
jalle, mustikkamättään äärelle. Tunne olevasi yhtä
metsän kanssa ja ymmärrä, kuinka hiljainen ole-
muksesi on tarpeeksi. Sano mielessäsi tai ääneen:

"Läsnäolonani riittää. Olen tarpeeksi juuri tällaisena
kuin olen."

PUOLUKKA / LINGONBERRY
VACCINIUM VITIS-IDAEA



RED GOLD OF THE FOREST

Bounty | Nourishment | Fertility



METSÄN PUNAINEN KULTA

Anteliaisuus | Ravitseminen |
Hedelmällisyys

PUOLUKKA, jota pohjolan valoisat kesäyöt hellivät ja talven lumi suojaa, on elinvoiman ja sitkeyden ruumiillistuma. Sen maku on kirpeä mutta miellyttävä, ja ravintosisällöltään se on voimamarja – täynnä polyfenoleja ja antioksidantteja.

Terveysyötyjensä lisäksi puolukalla on erityinen paikka suomalaisessa kulttuurissa. Villinä metsissämme kasvavat puolukat ovat arjen perusruokaa: niistä tehdään mehuja, hilloja, hyytelöitä, niitä lisätään puuroihin ja leivotaan pyöreisiin rönttösiin – karjalanpiirakan kaimuunlaiseen serkkuun, jossa ruiskuoren sisässä on puolukalla maustettua, imellettyä perunaa.

Suomalaisessa kansanperinteessä puolukka symboloi hedelmällisyyttä. Kalevalan viimei-

sessä runossa kerrotaan Marjatasta, joka syö puolukoita ja tulee raskaaksi. Hän synnyttää pojan tallissa, mutta lapsi katoaa ja löytyy myöhemmin suolta. Väinämöinen tuomitsee isättömän lapsen kuolemaan, mutta poika pelastuu – ja hänet kruunataan Karjalan kuninkaaksi.

VIESTI

Jos elämä maistuukin joskus kirpeältä, muista, että sen jälkeen makea maistuu vielä makeamalta! Nyt on aika lisätä makeutta elämääsi. Samaistu puolukan feminiiniseen ja rakkaudelliseen energiaan – siihen lempeään voimaan, joka ravitsee, hoivaa ja kantaa sinua eteenpäin. Pienilläkin asioilla voi olla suuri vaikutus: valitse tänään itsesi puolella olemista, lämpimiä sanoja, hoitavia tekoja ja iloa, joka kumpuaa sisältäsi. Ansaitset elämääsi makeutta, kauneutta ja hyvää!

RITUAALI

Hoivaa itseäsi sisältä ja ulkoa – nosta esiin feminiininen voimasi ja valmistaudu vastaanottamaan elämän runsaus. Tanssi, laula ja ympäröi itsesi inspiroivilla ystävillä. Hemmottele itseäsi hoitavilla

rituaaleilla, levitä ihollesi tuoksuvaa öljyä ja pu-
keudu juuri siihen, mikä saa sinut tuntemaan itsesi
kauniiksi.

Puhu itsellesi lempeästi. Ole hellä. Salli itsesi kokea
se pehmeä, ravitseva energia, joka ympäröi sinua. Ja
huomaa, kuinka puolukan kirpeys hiljalleen muut-
tuu mehukkaaksi, hunajaiseksi makeudeksi.

LAKKA / CLOUDBERRY
RUBUS CHAMAEMORUS



**GOLDEN TREASURE
OF THE MARSH**



Vitality | Sensitiveness | Abundance

SUON KELTAINEN KULTA

Elinvoima | Herkkyys | Yltäkylläisyys

LAKKA on suomaiden kultainen aarre – elinvoiman ja runsauden vertauskuva, mutta samalla äärettömän herkkä ympäristön vaikutuksille. Sen matka kukasta kypsäksi, kullankeltaiseksi marjaksi on hauras: pölyttäjien puute, kesäiset hallat tai rankkasateet voivat estää sen kypsymisen ja vaikuttaa paitsi tämän vuoden satoon, myös tulevaan kasvuun.

Lakka muuttaa väriään kypsyessään: vihertävänkeltaisesta punertavan kautta lopulta mehukkaaksi, kullankeltaiseksi herkuksi. Se on täynnä C- ja E-vitamiineja ja on todellinen supermarja.

Parhaiten lakka kasvaa Saamenmaan myytisillä soilla. Juuri sen herkkyys ja tarkat kasvuolosuhteet tekevät siitä pohjoisen marjoista halutuimman. Lakkaa voi syödä sellaisenaan, mutta perinteisesti se nautitaan hillona: kullanhohtoinen lakkahillo leipäjuuston tai lettujen

kera on monelle se kaikkein ylellisin herkku. Lakkalikööri tunnetaan myös monin paikoin. Marjalla on useita nimiä: lakka, hilla, suomuurain ja valokki.

VIESTI

Tuntuuko, että kiirehdit jotakin liikaa? Lakan kortti kehottaa sinua pysähtymään ja muistuttaa kärsivällisyyden voimasta. Kuten marjat kypsyvät omassa tahdissaan, myös sinä tarvitset aikaa kasvaaksesi ja vahvistuaksesi. Kun odotat oikeaa hetkeä, saat nauttia täyteläisemmästä sadosta ja todellisesta runsaudesta.

RITUAALI

Etsi rauhallinen paikka, jossa voit olla hetken aikaa itsekseksi. Ota esiin muistikirjasi ja hengitä muutama kerta syvään. Kirjoita vapaasti vastaten seuraaviin kysymyksiin: Mikä osa elämässäni tuntuu kiireiseltä juuri nyt? Onko se arki, työprojekti, ihmissuhde tai jokin muu? Miksi tunnen tarvetta kiirehtiä? Tuntuuko kiire tulevan ulkopuolelta – vai luonko sen itse?

Pysähdy sitten tarkastelemaan kiireen juurisyitä. Pelkäätkö jääväsi jostakin paitsi? Yritätkö hallita

jotakin liian tiukasti? Entä jos antaisitkin asioille tilaa kypsyä omaan tahtiinsa?

Pohdi lopuksi, mitä hyvää voisi syntyä, jos odottaisit hetken pidempään. Kaikki tärkeä tarvitsee aikaa kypsyäkseen. Myös sinä. Älä kiirehdi elämää. Se kypsyy kuin lakka, omassa ainutlaatuisessa rytmisään, ja jokaisessa vaiheessa on oma kauneutensa kun sallit itsesi vain nähdä sen.

KANERVA / HEATHER
CALLUNA VULGARIS



PURPLE BLISS

Healing | Wisdom | Empathy



PURPPURAINEN AUTUUS

Parantuminen | Viisaus | Empatia

KANERVA, tuo nummien lempeä vartija, maalaa pohjoisen maiseman violetiksi kesän kynnyksellä. Sen pienet kukat houkuttelevat mehiläisiä, jotka valmistavat niistä voimakastuoksua ja arvostettua kanervahunajaa. Kanervahunaja on punaiseen vivahtavaa, aromaattista ja koostumukseltaan lähes hillomaisista, ja sillä on antimikrobisia ominaisuuksia jotka voivat tukea haavojen paranemista ja auttaa ehkäisemään tulehduksia.

Kanerva viihtyy kuivissa, aurinkoisissa mäntymetsissä, soilla, hiekkamailla ja kallioilla. Vaikka se on lievästi myrkyllinen, pieninä määrinä se on vaaraton. Kansanuskomusten mukaan kanerva voi vahvistaa muistia ja lisätä empaattisuutta. Sen kukkia ja nuppuja käytetään mausteena ja yrttiteessä.

Kanerva on myös luonnon oma väriaine: ennen kukintaa kerätty nuori kanerva antaa kirkkaan-keltaista, oksat tekniikasta riippuen vihreää tai oranssia ja kukat kultaisia tai ruosteenpunaisia sävyjä. Perinteisesti kanervaa on käytetty nahan parkitsemiseen ja luudiksi sidottuna. Sen tieteellinen nimi Calluna tulee kreikan sanasta kalluna – “harjata”.

VIESTI

Kanervan syvä violetti kantaa mukanaan luovuuden, henkisen yhteyden ja sisäisen arvokkuuden sävyjä. Se muistuttaa, että empatia ja kunnianhimo eivät ole vastavoimia – ne voivat kulkea käsi kädessä. Kulkekoon kyky ymmärtää muita kehityksesi ja kasvusi rinnalla. Todellinen voima kumpuaa sydämen viisaudesta.

RITUAALI

Empatia – kyky asettua toisen tunteisiin, vaikka emme olisi kokeneet samaa – on vahva sielun taito.

Harjoita aktiivista kuuntelemista. Keskity toisen ihmisen tunteisiin, havainnoi eleitä, ilmeitä ja kehonkieltä. Kuuntele sanojen takaa nousevia arvoja ja merkityksiä.

Kokeile jakaa, mitä näet ja kuulet. Miltä tämä yhteys sinussa tuntuu? Kun olemme avoimia ja läsnä, voimme kokea syvemmän yhteyden toisiin.

Pysähdy lopuksi pohtimaan, miten havaintosi vaikuttavat vuorovaikutukseesi – ja kuinka ne voivat syventää empaattista yhteyttä muihin.

SAMMAL / MOSS
BRYOBIONTA



LUSH TRANQUILITY



Healing | Tranquility | Sustainability

VEHREÄ RAUHA

Parantumisen | Rauha | Kestävyys

POHJOISEN metsä on pehmeän, vihreän sammalmaton peittelemä. Puiden oksille, kallion koloihin ja metsänpohjan peitoksi levittäytyvät sammalet muodostavat kiehtovan ja kostean pienoismaailman, jonka sävyt ja muodot ovat innoittaneet runoilijoita, taiteilijoita ja erämaiden kulkijoita vuosisatojen ajan. Maailmassa on tuhansia sammallajeja, joista tunnetuimpia Suomessa ovat karhunsammalet, kynsisammalet ja rahkasammalet. Kansanlääkinnässä ja arjessa sammalella on ollut monia käyttötarkoituksia: sammalella on sidottu haavoja, siitä on puristettu juomavettä janon sammuttamiseksi, sillä on eritetty taloja ja onpa sammal toimittanut jopa ekologisen vaipan virkaa.

Sammal on symboli kestävyydelle ja luonnon huolenpidolle: se toimii tärkeänä hiilinieluna. Sen lääkinälliset ominaisuudet, kuten antibakteerisuus ja sienikasvua estävä vaikutus,

ovat olleet erityisen tärkeitä sota-aikoina. Sammalen vehreys ei ilahduta vain silmää, vaan se luo ympärilleen erityistä rauhaa. Ehkä siksi, että se on tarjonnut aikoinaan esivanhemmillemme pehmeän vuoteen, tai siksi että sen läsnäolo kertoo meille yhä koskemattomasta, pyhästä luonnosta.

VIESTI

Kannatko huolta ympäristön tilasta? Sammal kutsuu sinut rauhoittumaan ja muistuttaa sinua lempeydestä myös itseäsi kohtaan. Huoli kertoo välittämisestä, mutta pelkkä murehtiminen ei muuta maailmaa. Sen sijaan pienetkin teot, jotka kumpuavat sydäimestä ja myötätunnosta, voivat luoda todellista muutosta. Sammal kasvaa hiljalleen, lähes huomaamattomasti, mutta sillä on valtava vaikutus ekosysteemiin. Samoin sinun arkiset valintasi – olkoon ne kuinka pieniä tahansa – voivat rakentaa elinvoimaisempaa ja lempeämpää maailmaa.

RITUAALI

*Pysähdy hetkeksi ja luo rauhoittava kupla arjen kii-
reiden keskelle. Lähde sammalmetsään – tai raken-*

na kotipesä itsellesi: tyynyistä, pehmeistä vilteistä ja himmeästä valosta.

Kuvittele olevasi kuin pieni orava pesässään, sammalen sylissä – aivan kuten Aleksis Kiven runossa: “Makeasti oravainen makaa sammalhuoneessa.” Ympäröi itsesi vihreällä – luonnon sävyllä, jonka on todettu lievittävän ahdistusta ja tuovan levollisuutta. Hengitä syvään ja anna huolien liueta pois. Tässä olet turvassa.

JÄKÄLÄ / LICHEN
RHIZOCARPACEAE



SYMBIOTIC HARMONY

Symbiosis | Sensitivity | Humility

SYMBIOOSIN HARMONIA

Symbioosi | Herkkyys | Nöyryys

JÄKÄLÄ on kahden eliön yhteiselämästä syntynyt olento: sieni ja levä elävät siinä symbioosissa. Sieni tarjoaa levälle suojaa, vettä ja rakenteen, kun taas levä tuottaa sokeria yhteistyämällä. Molemmat hyötyvät tästä yhteistyöstä, eivätkä ne yleensä selviäisi itsenäisesti samoissa oloissa.

Jäkälää käytetään monin tavoin: askartelussa, sisustuksessa, pehmusteena – ja se toimii myös luonnon ilmanlaadun mittarina. Poronjäkäle ja islanninjäkäle ovat auttaneet ihmisiä selviytymään vaikeina aikoina, ja nykyään jäkälää näkee jopa ravintola-annosten koristeena.

Maailmassa arvioidaan olevan lähes 20 000 jäkälälajia. Ne kasvavat kivillä, roikkuvat puista tai koristavat vanhojen rakennusten harmaintuneita lautoja. Usein jäkälää ei ensin huomaa, mutta kun alat kiinnittää siihen huomiota, näet sitä kaikkialla. Se voi olla kirkkaankeltainen,

hillityn harmaa tai hennon vihreä. Kalevalassa tietäjä Väinämöisestä käytetään nimitystä naavaparta, joka on viittaus naavajäkälään, joka roikkuu puiden oksilta kuin vanhan miehen parta.

VIESTI

Jäkälä kutsuu sinua pysähtymään ja pohtimaan elämäsi läheisimpiä ihmissuhteita. Kehen tai mihin tukeudut tiukasti? Ovatko nämä suhteet molempia osapuolia ravitsevia – vai kenties toispuoleisia tai takertuvia? Kortti kehottaa sinua etsimään tasapainoa ja vaalimaan juuri niitä suhteita, joissa molemmat saavat kasvaa ja vahvistua. Jäkälä muistuttaa symbioosin viisaudesta: todellinen yhteys syntyy, kun kumpikin antaa ja saa – kun molemmat osapuolet kukoistavat yhdessä, omalla tavallaan.

RITUAALI

Miten luonnon olennot selviytyvät yhdessä? Usein vastaus on: yhteistyöllä – joskus yllättävienkin kumppanien välillä.

Harjoittele havaitsemaan symbioottisia suhteita – niitä kiehtovia kumppanuuksia, joissa kaksi tai

useampi laji elää toisiaan tukien. Istu mukavaan paikkaan ulkona ja ala havainnoida. Valitse jokin kasvi tai eläin, ja tarkkaile sen käyttäytymistä ja vuorovaikutusta ympäristön kanssa.

Kysy itseltäsi:

“Tarvitseeko tämä olento jotakin toiselta lajilta?”

“Antaako se itse jotakin vastineeksi?”

Kirjaa havaintosi muistiin ja syvenny etsimällä lajien yhteiselosta lisätietoa. Kun alat tarkastella luontoa tarkemmin, alat nähdä sen syviä yhteyksiä – ja saatat samalla oivaltaa jotain tärkeää myös omasta elämästäsi.

HAUKI / PIKE
ESOX LUCIUS



**THE ANCIENT
RULER OF WATERS**

Power | Wisdom | Connection



VEDEN MUINAINEN VALTIAS

Voima | Viisaus | Yhteys

TERÄVÄHAMPAINEN, voimakasleukainen ja iän myötä vaikuttaviin mittoihin kasvava hauki on veden valtiias, joka herättää kunnioitusta. Muinaisissa tarinoissa haukea on kutsuttu veenkoiraksi tai ahmatiksi – se syö kaiken, mikä eteen osuu. Kalevalan kuuluisassa runossa Väinämöinen veistää kanteleen hauen leukaluusta.

Tämä petokala viihtyy hitaasti virtaavissa vesissä, matalissa ja ruohikkoisissa järvenlahdissa tai kirkkaissa, kivipohjaisissa vesissä. Hauki on väijyvä saalistaja – se pysyy pitkään paikallaan mutta iskee nopeasti salaman lailla. Hauki symboloi voimaa, tahtoa ja joskus ahneuttakin. Kansanuskomuksissa huonosti eläneen sielun uskottiin päätyvän manalaan haen vatsan kautta.

Hauen ajateltiin liikkuvan elävien ja kuolleiden

maailmojen välillä. Sen luita käytettiin rituaaleissa, taioissa, enteiden arpomiseen sekä suojeleluun ja sadon lisäämiseen. Erityisesti hauen pää – jossa sanottiin olevan sata luuta joilla jokaisella oli oma nimensä – oli täynnä taikavoimia.

VIESTI

Sinussa on enemmän voimaa ja viisautta kuin ehkä tiedätkään. Vesi – alitajunnan ja tunteiden elementti – sekä hauki, veden väkevä vartija, kutsuvat sinua sukeltamaan sisimpääsi. Kuuntele, mitä intuitiosi yrittää kertoa sinulle juuri nyt. Onko jokin päätös kypsymässä? Onko aika toimia?

Kun tiedät, mitä todella tahdot – toimi määrätietoisesti ja pelottomasti. Hauki muistuttaa, että oikealla hetkellä liikkeelle lähtevän voima on vastustamaton.

RITUAALI

Yhdisty sisäiseen viisauteesi veden äärellä – se voi olla järvi, meri, joki, suihkulähde, kylpyamme tai vaikka vesilasi. Istu hiljaa, hengitä syvään ja katso veden pinnan läpi syvemmälle. Mitä näet? Miltä sinusta tuntuu?

Kuvittele, että suuri hauki ui esiin syvyydestä ja pysähtyy eteesi. Mitä se tuo mukanaan – viestin, viisauden, ehkä varoituksen?

Kirjoita ylös, mitä näit, tunsit ja oivalsit. Luota siihen, että sisäinen viisautesi puhuu sinulle tämän vesien valtijan avulla.

ILVES / LYNX
LYNX LYNX



REVELER OF SECRETS

Stealth | Intuition | Mystery



SALAISUUKSIEN PALJASTAJA

Salaperäisyys | Intuitio | Mysteeri

TUPSUKORVAINEN, notkea ilves on Suomen luonnon ainoa alkuperäinen villikissa – suojeltu petoeläin, jonka olemuksessa tiivistyy erämaiden arvoituksellisuus ja kissaeläimen sulava kauneus. Ilveksen täplikäs turkki ja äänetön liike sulautuvat metsän varjoihin niin hyvin, ettei kissaeläintä ole helppo havaita vaikka se olisikin aivan lähellämme. Ihmisille ilves on vaaraton – se karttaa meitä ja liikkuu mieluiten yksinään, metsästäen jäniksiä, lintuja ja joskus jopa pieniä hirvieläimiä.

Sen mystisissä, keltaisissa silmissä on terävänäköisyyttä, kykyä nähdä piilossa oleva ja paljastaa salaisuuksia. Muinaisina aikoina ilveksestä käytettiin nimeä metsän kave – metsän henki. Se kuvasi ilveksen lähes yliluonnollista kykyä sulautua ympäristöönsä ja sen haamumaista, äänetöntä läsnäoloa. Villiä ilvestä näkee luonnossa harvoin – mutta se näkee kyllä sinut.

VIESTI

Ilves kutsuu sinua olemaan avoin elämän mysteerille ja luottamaan intuitioosi. Oletko viime aikoina saanut oudon tunteen, nähnyt saman symbolin toistuvan, tai kokenut unia, joihin et heti löytänyt selitystä? Ilves kehottaa sinua tutkimaan näitä viestejä. Intuitiosi on kuin ilveksen katse: tarkka, kirkas ja autenttinen. Kulje omaa polkuasi, lempeän valppaana ja vaistoihisi luottaen, ja pidä sydämesi avoinna elämän mysteerille.

RITUAALI

Intuitio on kyky ymmärtää tai tietää asioita ilman tietoista päättelyä tai loogista ajattelua. Se on välitöntä, usein sanattomaksi jäävää tietoa, jonka perusteella voit tehdä päätöksiä tai oivalluksia ymmärtämättä tarkalleen, miksi. Intuitio perustuu usein kokemukseen ja aiemmin opittuun, ja se toimii nopeasti ja automaattisesti tietoisien ajattelun rinnalla.

Tee intuitiota vahvistava rituaali. Etsi rauhallinen paikka, jossa voit olla hetken aivan itseksesi. Istu alas mukavasti, sulje silmäsi ja hengitä syvään muutaman kerran. Anna kehosi ja mielesi rauhoit-

tua. Ajattele kysymystä tai valintatilannetta, joka on juuri nyt elämässäsi ajankohtainen.

Kuvittele vaihtoehdot yksi kerrallaan. Kun ajattelet kutakin vaihtoehtoa, keskity siihen, miltä se tuntuu kehossasi: Tuntuuko olo kevyeltä vai painavalta? Rentoutuneelta vai jännittyneeltä? Onko sydämes­si avaruuden tunne vai ahdistusta? Anna kehon kertoa – se tietää usein ennen kuin mieli ehtii mukaan. Kirjoita ylös kokemuksesi.

KETTU / FOX
VULPES VULPES



THE CLEVER GUIDE

Curious | Playful | Spirited



NOKKELA OPAS

Uteliaisuus | Leikki | Innokkuus

KETTU on olento, jossa yhdistyvät leikkisyys, äly ja uteliaisuus. Sen tulenhohtoinen turkki ja sulavat liikkeet tekevät siitä sekä metsän että kaupungin taitavan kulkijan. Talvisin se jättää hankeen kauniita, koukeroisia jälkiä – kuin viestejä toisesta maailmasta.

Suomalaisessa kansanperinteessä kettu on ovela auttaja, joka tulee hädässä olevan tueksi kekseliäisyydellään. Eräissä kansanrunojen tarinoissa kettu auttaa oluenpanija Osmotarta etsimään oluen ensimmäiset taika-ainekset.

Kettu on myös antanut nimensä revontulille – revontulet tarkoittaa kirjaimellisesti ”ketun tulet”. Vanhan tarinan mukaan valot syntyvät, kun kettu juoksee tunturin rinnettä ja sen häntä pyyhkäisee kinosta, josta sinkoilee kipinöitä taivaalle. Itä- ja Pohjois-Suomen kansanperinteessä tulirepo eli tulikettu oli myyttinen olento, jonka tavoitteli jokainen metsästäjä. Sen

kiinni saaminen merkitsi elämän suurimman unelman täyttymistä – tuliketun saanut metsästäjä tulisi rikkaaksi ja kuuluisaksi.

VIESTI

Ketun kortti edustaa leikkisän uteliaisuuden ja viisauden tasapainoa. Se muistuttaa, että elämää ei tarvitse ottaa liian vakavasti – älykkyiden rinnalla on tilaa kepeydelle, leikille ja oivaltavalle nokkeluudelle.

Tämä kortti kutsuu sinua tarkastelemaan elämää luovemmasta näkökulmasta. Onko jokin tilanne, jossa voisit suhtautua asioihin vähemmällä kontrollilla ja suuremmalla uteliaisuudella? Kenties huumori ja kevyt asenne voisivat tuoda juuri sen oivalluksen, jota kaipaavat.

Muista: viisaus ei aina ole vakavaa. Joskus se on pilke silmä kulmassa, rohkea hyppy polulta siivuun tai odottamaton irtiotto keskellä kiireistä arkea.

RITUAALI

Etsi rauhallinen paikka luonnosta – puisto, puutarha tai oma lempipaikkasi. Sulje hetkeksi silmäsi ja

kuvittele kettu eteesi: sen liekehtivä turkki, keveät liikkeet, leikkisä mutta tarkka olemus. Avaa silmäsi ja anna ketun henki tulla osaksi sinua.

Liiku ympäristössäsi kuin kettu: uteliaana, tarkkaavaisena. Havainnoi yksityiskohtia, ääniä, liikkeitä. Aisti ympäristösi kuin ensimmäistä kertaa.

Kun olet hetken aikaa tutkinut, pysähdy ja leiki hetki intuitiollasi: mitä arvelet tapahtuvan seuraavaksi ympäristössäsi? Oletko oikeassa?

Pohdi lopuksi kokemustasi. Mitä oivalsit? Miten voisit tuoda ketun keveyttä ja valppautta arkipäivän tilanteisiin?

KURKI / CRANE
GRUS GRUS



GRACEFUL DANCE



Longevity | Responsibility | Commitment

YLVÄS TANSSI

Pitkäikäisyys | Vastuu |
Sitoutuminen

ESIVANHEMMILLEMME kurki oli kunnioitettu lintujen kuningas, joka edustaa monissa kulttuureissa hyvää onnea ja pitkäikäisyyttä – nämä majesteettiset linnut voivatkin elää jopa 30-vuotiaiksi. Kurkea on pidetty vastuunkantajana: vanhan uskomuksen mukaan se kannattee taivaankantta, ja talon poikittaispalkkiakin kutsutaan suomeksi kurkihirreksi. Kaiken kaikkiaan kurki on ollut hyvä ja odotettu lintu: sen tulo tietää kevään tuloa ja jäiden lähtöä.

Kurkien soidintanssi keväisillä pelloilla tai soilla on vaikuttava näky. Aikuinen kurki on yli metrin korkuinen, ja sen siipiväli on yli kaksi metriä. Tanssiessaan omaa koreografiaansa se muistuttaa renessanssiajan hovitanssijaa, eikä viittausta lintujen kuninkaaseen ole ollenkaan vaikeaa ymmärtää. Kurjet ovat yksiavioisia ja pysyvät uskollisesti puolisonsa rinnalla läpi elämän.

Kurkien ikiaikaiset huudot soilla ja kosteikoilla resonoivat syvällä pohjoisessa sielussa – ne ovat eläneet soidemme yllä tuhansien vuosien ajan. Syksyinen kurkien joukkomuutto herättää kaihon: näemmekö toisemme vielä uudelleen?

VIESTI

Kurki symboloi vastuuta, sitoutumista ja arvokkuutta. Sen ylväs olemus kutsuu sinua muistamaan, mikä elämässäsi on tärkeää ja pyhää. Pitkistä koivistaan huolimatta kurki ei horju – se kulkee määrätietoisesti, omanarvontuntoisesti ja uskollisena sille, mihin on sitoutunut.

Anna kurjen inspiroida sinua pitämään kiinni omista arvoistasi silloinkin, kun ympäröivä maailma on epävakaa. Täytä lupauksesi, sekä muita että itseäsi kohtaan, arvokkaasti ja rehellisesti. Kurki muistuttaa, että todellinen voima syntyy pitkäjänteisyydestä, sisäisestä vakaudesta ja sydäimestä kumpuavasta uskollisuudesta.

RITUAALI

Ota yhteys kurjen voimaan hakeutumalla rauhalliseen paikkaan – mielellään kosteikon, suon tai

järven rannalle. Jos et pääse luontoon, voit kulkea sinne mielikuvissasi.

Istu hiljaa ja virittäydy maisemaan, anna ympäristön ikiaikaisten muotojen puhutella sinua. Pohdi omia sitoumuksiasi ja vastuitasi: mitä kannat mukanas, mihin olet lupautunut? Miten voisit elää enemmän kurjen tavoin – luotettavana, arvokkana, uskollisena?

Anna tämän pohdinnan laskeutua syvälle sydämeesi ja kulje eteenpäin vakaasti kuin kurki ja avaa siipesi – valmiina tanssiin tai lentoon.

LAULUJOUTSEN / WHOOPER SWAN
CYGNUS CYGNUS



BIRTH OF THE WORLD

Purity | Beauty | Cosmos



MAAILMAN SYNTY

Puhtaus | Kauneus | Kosmos

SUOMEN kansallislintu laulujoutsen edustaa puhtautta ja kauneutta, ja sen olemukseen sisältyy itämerensuomalaisten kansojen käsitys kosmoksesta: se pystyy katsomaan veden alle, kuolleiden maailmaan aliseen, liikkumaan tässä todellisuudessa sekä lentämään yläsiin, jumalten ja valon valtakuntaan. Joutsenen muna edustaa myyttiä maailman synnystä.

Karjalaisessa kansanperinteessä joutsenen vahingoittaminen oli kiellettyä, ja Äänisen ja Vie­nanmeren rannoilla Itä-Karjalassa sijaitsevilla esihistoriallisissa kalliopiiirroksissa joutsen esiintyy keskeisenä hahmona. Joutsenen luita on löydetty vain vähän esihistoriallisilta asuin­paikoilta, mutta Tanskasta on löytynyt mesoliit­ tisen ajan hauta, johon vastasyntynyt lapsi on haudattu joutsenen siiven kanssa. Joutsenella onkin ollut mahdollisesti ritualistinen asema tai tabuun liittyvä metsästyskielto. Myös Kale-

valassa joutsen esiintyy Tuonen eli kuolleiden valtakunnan mustassa joessa, ja Tuonen joutsenen tappamista pidettiin mahdottomana tai kohtalokkaana.

Joka kevät joutsenet palaavat etelästä, ja niiden trumpettimaiset huudot kaikuvat yli taivaan. Linnunrataa pitkin takaisin pohjoiseen kulkeva joutsenaura saa monen suomalaisen sydämen läikkymään ilosta – kevät on vihdoin täällä! Tämä vaikuttava näky on vuosituhansia merkinnyt pohjoisen kansoille kevään alkua: talven ote hellittää, uusi elämä saa alkaa.

VIESTI

Tuntuuko joskus, ettet kuulu minnekään? Että olet irrallaan, ulkopuolinen? Joutsen muistuttaa sinua syvästä, näkymättömästä yhteydestä, joka yhdistää sinut kaikkeen olevaan. Se on olento, joka liikkuu sulavasti maailmojen välillä – veden syvyyksistä tähtien valtakuntaan. Niin voit sinäkin.

Sinussa on teelusikallinen tähtipölyä. Se ei ole vain runollinen ajatus – se on myös tieteellinen tosiasia. Olet tullut tähdistä. Joutsen kutsuu sinua muistamaan, että olet osa suurta kerto-

musta. Joskus koemme, ettemme kuulu minnekään. Mutta oikeasti kuulumme kaikkialle. Olet perillä.

RITUAALI

Ota yhteys maailmankaikkeuteen katsomalla yötaivasta ja Linnunrataa. Miljoonien tähtien syli ei ainoastaan lohduta – se palauttaa sinulle kokemuksen siitä, että et ole yksin. Ettet ole koskaan ollutkaan. Etsi paikka joka olisi mahdollisimman kaukana kaupungin valoista ja valosaasteesta. Anna silmiesi tottua pimeyteen. Kenties näet taivaan halki kulkevan sumuisen tähtivyön – se on Linnunrata.

Hengitä syvään ja anna rauhan laskeutua. Voitko erottaa Cygnuksen – joutsenen tähtikuvion? Se muistuttaa ristiä, mutta näyttää tarkasti katsottuna juuri joutsenelta. Sen kirkkain tähti Deneb tarkoittaa arabiaksi ”häntää” ja on linnun pyrstössä. Albireo, toinen kirkas tähti, osoittaa alas linnun nokasta.

Anna tähtitaivaan kutsua sinut mukaansa. Tunne, kuinka liityt jälleen osaksi maailmankaikkeuden hiljaista virtaa – kuin joutsen, joka lentää yössä Linnunrataa pitkin.

KORPPI / RAVEN
CORVUS CORAX



MYSTIC MESSENGER



Intelligence | Companionship | Longing

MYSTINEN SANANSAATTAJA

Älykkyys | Kumppanuus | Kaipuu

SYVISSÄ aarniometsissä asustava korpilla on erityinen rooli suomalaisessa kansanperinteessä. Yhtäältä korppi on murheen ja ikävän poisviejä, viisas ja arvokas samaanin apuhenki, joka inhimillisine piirteineen ja älykkäine olemuksineen toimii ihmisen rinnalla ja tukena vaikeissa tilanteissa. Toisaalta sen synkkä olemus ja haaskansyöjän maine ovat vieneet helposti ajatukset tuonelaan ja tuonpuoleiseen.

Korppi on luonteeltaan yhtä aikaa varovainen ja utelias. Se tarkkailee kauempaa, mutta kun se kiinnostuu tarkkailunsa kohteesta, se uskaltautuu lähemmäs tutkimusmatkalle. Korpin älykkyys, muisti ja tarkkailukyky ovat poikkeuksellisia. Korppia on pidetty ihmisen kaltaisena, sillä se saattaa oppia jopa puhumaan. Luonnossa vaeltavalle korpin tuttu huuto tuo lohtua: "Krrak-krrak! Et ole yksin, vaikka olisit erämaassa."

VIESTI

Kannatko harteillasi taakkaa, jota sinun ei enää tarvitsisi kantaa mukanasasi? Viisas ja älykäs korppi kulkee rinnallasi ja tuo lohtua, kun sydän on raskas. Korppi haluaa jakaa surusi ja keventää kuormaasi. Se muistuttaa, että kaikkea ei tarvitse kantaa yksin.

Ehkä nyt on aika päästää irti jostakin, mitä et enää tarvits? Korppi opastaa sinua lempeästi luopumisen polulla ja muistuttaa, että jokainen sulkeutunut ovi tekee tilaa uudelle – tilaa hengittää, kasvaa ja löytää takaisin valoon.

RITUAALI

Kirjoita paperille kaikki asiat, jotka painavat mieltäsi. Piirrä sitten ympyrä paperin keskelle. Kirjoita ympyrän sisään ne huolet, joihin voit itse vaikuttaa. Ympyrän ulkopuolelle merkitse ne murheet, jotka ovat vaikutuspiirisi ulkopuolella. Vedä ruksi näiden murheiden yli: ne voi korppi kantaa pois luotasi.

Keskity sen sijaan siihen, mihin voit itse vaikuttaa. Pohdi ratkaisuja niihin asioihin, jotka kirjoitit ympyrän sisälle. Laadi pieni toimintasuunnitelma: mitä voit itse muuttaa, pieni askel kerrallaan?

Muista, että korppi kulkee rinnallasi etkä ole murheinesi yksin. Se kutsuu sinua luottamaan omaan älyysi ja selviytymiskykyysi. Viisaus on sitä, että keskität energiasi siihen, minkä voit muuttaa – ja päästät muusta irti.

HIRVI / ELK
ALCES ALCES



WARDEN OF THE WILDS



Reverence | Protection | Cycle of Life

ERÄMAAN VARTIJA

Kunnioitus | Suojelu | Elämän
kiertokulku

HIRVI, tuo majesteettinen pohjoisten metsien suurin nisäkäs, saapui nykyisen Suomen alueelle tuhansia vuosia sitten jääkauden vetäydyttyä maamme yltä. Hirvi ei tullut yksin – sen jäljessä saapuivat myös ihmiset, jotka saivat tästä suurriistasta ravintoa, lämpöä ja mahdollisuuden selviytyä pohjoisen karuissa oloissa. Kylmään ilmastoon sopeutunut hirvi nousi merkittäväksi toteemieläimeksi täällä eläneiden metsästäjä-keräilijöiden kulttuurissa ja se oli samaanien ja tietäjien aluhenki aliseen matkatessa. Sen punamultainen hahmo esiintyykin muinaisten kalliomaalausten seinissä useammin kuin mikään muu symboli.

Myös Suomen tunnetuin arkeologinen löytö on Huittisten hirvenpää – mesoliittiselta kivilaudelta säilynyt puuveistos, joka on koristanut veneen nokkaa tuhansia vuosia sitten. Talvella

uroshirvet pudottavat komeat lapiosarvensa ja alkavat kevään myötä kasvattaa uusia. Kesän kuluessa sarvet vahvistuvat ja saavuttavat täyden loistonsa juuri syksyn kiima-ajan kynnyksellä. Hirvet ja peurat symboloivatkin monissa kulttuureissa vuodenkiertoa ja elämän ikiaikaista kiertokulkua.

VIESTI

Tuntuuko, että kuljet nyt elämän myrskyjen keskellä? Hirvi tuo sinulle rauhoittavan viestin: nosta pääsi ylväästi ylös kuin hirvi, hengitä syvään ja kohtaa tuisku ja tuiverrus kunnialla. Sinussa on enemmän voimaa kuin ehkä tiedätkään.

Kuten hirvi kulkee arvokkaasti läpi karujen ja kivikkoisten maisemien, niin myös sinä voit selviytyä, askel kerrallaan. Luota omaan sisäiseen viisauteesi. Juuresi ulottuvat syvälle ja polkusi kantaa kohti valoa, vaikka se olisi hetkittäin vaikeakulkuinen.

RITUAALI

Seiso paljain jaloin, jalat hartioiden levyisessä haara-asennossa ja tunne jalkojesi alla yhteys maahan.

Suorista selkäsi ja hengitä syvään. Kuvittele hengittäväsi sisään maan voimaa, uloshengityksellä päästä irti epäilystä, ettei sinusta olisi tähän. Anna epävarmuuden sulaa pois jokaisella uloshengityksellä.

Sulje silmäsi ja kuvittele, että vierelläsi seisoo majesteettinen hirvi. Sen suuret sarvet kurottavat kohti taivasta. Tunne esivanhempiesi läsnäolo – he kulkevat rinnallasi, ja heidän voimansa virtaa sinuun. Yhdessä hirven ja esivanhempien tuella nosta leukaasi ylös ja astu rohkeasti eteenpäin, askel kerrallaan. Et ole yksin.

KARHU / BEAR
URSUS ARCTOS



KING OF THE FOREST

Strength | Respect | Ancestry

METSÄN KUNINGAS

Voima | Kunnioitus | Esivanhemmat

KARHU on pohjoisten kansojen suuri totemieläin ja monien klaanien ja heimojen symboli. Suomalaisessa mytologiassa karhu oli metsän kuningas, taivaasta saapunut jumalolento, joka laskeutui Otavan olkapäiltä eli eli Ison karhun tähtikuvion luota maahan. Karhua pidettiin esivanhempana tai pyhänä veljenä, jota tuli kunnioittaa ja karhun metsästyksen liittyi paljon rituaaleja ja sääntöjä.

Nukkuvaa karhua ei saanut tappaa raukkamaisesti pesäänsä – vaan se herätettiin laululla ennen surmaamista. Karhun kaadon kunniaksi järjestettiin peijaiset, joissa karhun luut haudattiin kuin ihmisen jäännökset – paitsi kallo. Karhun kallolla oli erityinen merkitys: siitä saatettiin juoda olutta, ja kallo kiersi peijaisissa osallistujalta toiselle. Lopuksi kallo nostettiin usein korkealle puuhun, yleensä mäntyyn, jotta karhun henki voisi palata taivaaseen. Siellä

se syntyisi uudelleen ja palaisi jälleen metsään jatkamaan luonnon ikuista kiertoa.

Suomalaisten kunnioitus karhua kohtaan oli niin syvä, ettei eläintä uskallettu kutsua oikealla nimellään, ja karhulle onkin yli 200 kiertoilmaisua. Nykyinenkin sana karhu viittaa turkkiin, ei eläimeen itseensä. Karhua kutsuttiin lempeästi mesikämmmeneksi, metsän omenaksi, kultaherraksi tai nalleksi. Karhuja on enää metsissämme vähän ja metsän kuninkaan kohtaaminen on kovin harvinaista.

VIESTI

Karhu muistuttaa sinua kunnioittamaan niin omia kuin muidenkin rajoja. Karhu on esivanhempien viisauden, voiman ja sisäisen rauhan vertauskuva. Se elää vuodenkierron mukaan luonnollisessa rytmissä, leväten talvella ja säästäten energiaa kuunnellen omaa kehoaan ja sisintään. Karhu opettaa, että todellinen vahvuus ei ole jatkuvassa puskemisessa, vaan rohkeudessa pysähtyä, vetää rajat. Karhun viesti on selkeä: kunnioita itseäsi niin syvästi, että uskallat vetää rajat rakkaudella. Terveet rajat ovat kuin näkymätön suoja, joka varjelee

elinvoimaasi ja auttaa sinua pysymään omassa voimassasi.

RITUAALI

Kysy itseltäsi: Missä elämäsi osa-alueella kaipaat nyt selkeämpiä rajoja? Miten voisit suojella itseäsi lempeästi mutta päättäväisesti?

Pohdi hetki sitä, miltä rajojen asettaminen juuri nyt tuntuisi? Kuvittele nyt karhu seisomaan hieman kauempana, vahvana ja rauhallisena. Sen olemus viestii hiljaisesti mutta selkeästi: Kunnioita tilaani. Anna karhun opettaa sinulle, miltä terveet rajat tuntuvat.

Luo sitten mielessäsi ympärillesi pehmeä mutta selkeä energiakupla – oma rauhallinen suoja-alueesi. Tiedä, että tässä tilassa sinun ei tarvitse selittää, todistella tai miellyttää muita. Olet turvassa omassa suojakuplassasi. Kun kunnioitat omia rajojasi, myös muut alkavat kunnioittaa niitä.

JÄNIS / RABBIT
ORYCTOLAGUS CUNICULUS



MYSTIC TALISMAN

Luck | Abundance | Fertility



ONNEN TALISMAANI

Onni | Yltäkylläisyys |
Hedelmällisyys

JÄNIKSIIÄ pidetään monissa kulttuureissa onnea tuovina eläiminä. Suomessakin jäniksen näkemistä pidettiin hyvänä enteena. Jos jänis loikki tiellesi, se toi mukanaan onnea. Ihmiset saattoivat kantaa vyössään myös jäniksenkypälää onnea tuovana amulettina ja suojana pahaa vastaan.

Hittavainen tunnetaan suomalaisessa ja karjalaisessa kansanperinteessä erityisesti metsästyksen ja eräntäynnin suojelushaltijana, jänisten kantaäitinä eli emuuna, jolle metsästäjät saattoivat uhrata ennen jänisjahtiin lähtöä leipää, ryypyn tai hopeaa. Tämä kuvastaa hyvin pyyntikansojen suhdetta riistaan ja niiden haltijoihin: suhdetta ylläpidettiin vastalahjoja antamalla ja ottamalla vain sen verran, mitä tarvittiin.

Nopeasti lisääntyvä jänis symboloi monissa

kulttuureissa hedelmällisyyttä, ja se yhdistetään vahvasti kuuhun, kevääseen ja uuden elämän alkuun. Kansantaruissa jänistä pidetään myös ovelana keppostelijana.

VIESTI

Jänis pomppii luoksesi hyvä uutinen mukanaan: onni ja runsaus ovat tulossa elämääsi! Tämä vilkas onnen talismaani muistuttaa, että elämässäsi voi olla alkamassa uusi, hedelmällinen vaihe. Polkusi avautuu kevyesti, kun luotat intuitioosi ja seuraat edessäsi olevia taianomaisia vihjeitä.

Muista kuitenkin: todellinen runsaus ei synny vain vastaanottamisesta, vaan myös jakamisesta. Kun annat takaisin – iloa, ystävällisyyttä, kiitollisuutta – runsaus ja hedelmällisyys virtaavat luoksesi.

RITUAALI

Tuo ripaus taikuutta elämääsi luomalla oma onentalismaanisi. Voit virkata jäniksenkäpälän, veistää puusta pupun muotoisen amuletin tai tehdä taikaesineesi muulla tavalla, joka tuntuu sinusta oikealta.

Luomisen aikana lataa talismaani hyvillä aikomuksilla – ajattele onnea, runsautta, anteliaisuutta ja elämäniloa. Kun esine on valmis, pidä se mukana: vyöllä, avaimenperässä tai taskussa, josta voit hipelöidä sitä ohimennen. Pieni talismaani kulkee kanssasi ja muistuttaa sinua siitä, että voit kutsua runsautta luoksesi antamalla muille.

SAMMAKKO / FROG
RANA TEMPORARIA



**MIRACLE OF
TRANSFORMATION**

Adaptability | Fluidity | Support

MUODONMUUTOKSEN IHME

Sopeutuvaisuus | Sulavuus | Tuki

SAMMAKOT elävät kosteilla alueilla – lammissa, järvissä ja soilla. Niiden elinkaari alkaa vedessä kudusta, joista kehittyy nuijapäitä ja lopulta aikuisia sammakoita, jotka kykenevät elämään sekä vedessä että maalla. Vaihtolämpöisinä ne sopeutuvat ympäristönsä lämpötilaan ja toimivat tärkeänä osana ekosysteemiä: ne pitävät hyönteiskannat kurissa ja toimivat ravintona muille.

Sammakolla on monia merkityksiä eri kulttuureissa. Eläin liitetään usein muodonmuutokseen ja uudelleensyntymään, ja sitä pidetään onnen symbolina. Suomalaisessa kansanperinteessä sammakkoa on pidetty onnen tuojana ja maan- tai navetan haltijana.

Joissakin myyteissä sammakko on niin voimakas olento, että se kannattelee koko taivasta.

Myös suomen kielen sana sammakko viittaa joskus pylvääseen ja tukeen – kuten vanhoissa vesimyllyissä tai teknisissä rakenteissa, ja on ehkä johdos sanasta sampo joka puolestaan on kalevalaisen runouden mystinen ja rikkauksia tekevä mylly.

V I E S T I

Älä aliarvioi itseäsi. Kuten sammakko nousee vedestä maalle ja mukautuu uuteen ympäristöön, myös sinussa on kyky muuttua, kasvaa ja löytää paikkasi. Ehkä et vielä tunne koko maisemaa edessäsi, mutta se ei tarkoita, ettet olisi oikealla tiellä. Sinussa on sopeutumisen lahja, kyky kulkea elämän virran mukana ja löytää jalansijasi myös silloin, kun maa tuntuu upottavalta.

Sammakko kantaa mukanaan muodonmuutoksen salaisuutta, ja niin kannat sinäkin. Sisälläsi on piileviä kykyjä, jotka odottavat oikeaa hetkeä noustakseen näkyviin. Luota siihen, että kun aika koittaa, saat voimat käyttöön ja pääset loikkaamaan elämässäsi eteenpäin.

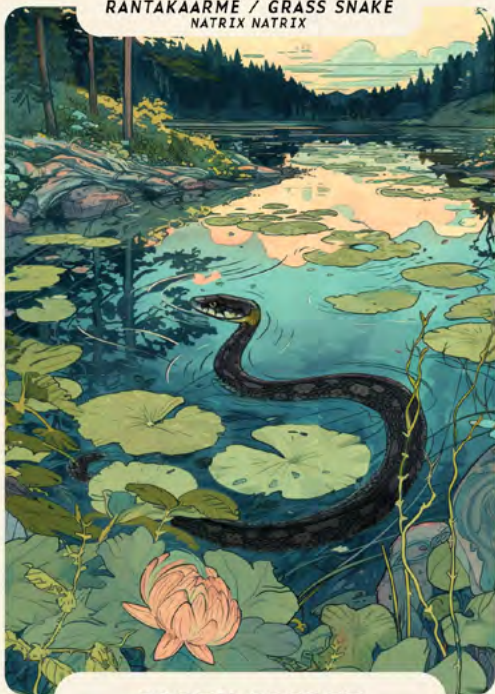
RITUAALI

Mene järven, meren tai joen rannalle. Kerää taskuusi tai kämmenellesi erikokoisia kiviä. Istu alas ja ala pinota kiviä torniksi, etsien jokaiselle kivenmurikalle tasapainoinen paikka. Jos torni kaatuu, älä lannistu – nauti sen uudelleen kokoamisesta. Samat kivet, uusi järjestys, uusi mahdollisuus.

Kokeile erilaisia yhdistelmiä ja rakenna rauhassa. Kuten kivet asettuvat tasapainoon monin eri tavoin, sinäkin voit muuntautua ja löytää uusia tapoja olla maailmassa. Kun olet tyytyväinen torniisi, pysähdy hetkeksi katsomaan sitä: siinä seisoo muistutus sinusta ja muuntautumiskyvystäsi.

Aivan kuten sammakko, sinäkin osaat mukautua siihen, mitä elämä eteesi tuo.

RANTAKÄÄRME / GRASS SNAKE
NATRIX NATRIX



EARTH SPIRIT



Rebirth | Protection | Creativity

MAAN HENKI

Uudistuminen | Suojelu | Luovuus

KÄÄRMEET ovat ikiaikaisia symboleja, joita esiintyy lähes kaikissa kulttuureissa. Ne symboloivat muun muassa hedelmällisyyttä, luovuutta, viisautta ja ikuista elämää. Niiden kyky luoda nahkansa uudelleen on tehnyt niistä myös uudistumisen ja paranemisen vertauskuvia, ja juuri siksi ne esiintyvät yhä lääketieteen ja apteekkien tunnuksissa.

Suomalaisessa kansanperinteessä rantakäärmeellä on erityinen asema. Tätä vaaratonta, mutta hyödyllistä olentoa arvostettiin, sillä se piti hiiret ja rotat loitolla ruokavarastoista. Rantakäärmettä kutsuttiin myös nimillä suoje-luskäärme ja lyylytyskäärme. Nimet heijastavat sen roolia kodin ja karjan suojelijana. Sille tuotiin lahjoja ja ruokaa, aivan kuten haltijoille ja pyhille puille.

VIESTI

Tuntuuko, että vanha nahka kiristää? Käärme opettaa meitä, että kasvu vaatii irtipäästämistä. Se ei voi kasvaa ilman että luopuu entisestä nahastaan, ja niin on myös meidän ihmisten kohdalla. Jossain vaiheessa vanhat uskomukset, roolit tai suhteet alkavat rajoittaa sen sijaan, että suojeleisivat.

Uudistuminen ja parantuminen alkavat siitä hetkestä, kun uskallamme päästää irti asioista jotka eivät enää palvele meitä. Muista, että voit syntyä uudelleen omassa elämässäsi yhä uudelleen. Et ole sidottu entiseen, vaan sinussa on voimaa kasvaa, laajentua ja astua esiin sellaisena kuin olet nyt, kaikessa viisaudessasi, rohkeudessaasi ja haavoittuvuudessaasi. Kasvu ei aina ole kivutonta, mutta se on mahdollista.

RITUAALI

Muista, että sinäkin uusiudut joka päivä konkreettisesti solutasolla. Vetäydy hetkeksi omaan tilaasi. Irrottaudu ulkoisista vaatimuksista ja ota mukaasi paperia, aikakauslehtiä, liimaa ja värejä.

Kirjoita yhdelle paperille asiat, joita haluat vaalia ja kutsua elämääsi uudelleen. Toiselle paperille kir-

joita, mistä olet valmis päästämään irti. Kysy itseltäsi: Mikä tuntuu pysähtyneeltä tai ahtaalta? Mitä asioita haluan jättää taakseni? Polta turvallisesti irtipäästön lista pienenä rituaalina muutokselle.

Sen jälkeen ota käyttöön luovuutesi: maalaa, piirrä tai leikkaa ja liimaa kuvia ja sanoja, jotka kuvas-
tavat uudistunutta itseäsi. Älä pyri täydellisyyteen – luota vaistoosi ja anna käärmeen energian ohjata sinua. Kirjoita lopuksi ylös muutama konkreettinen askel, joiden avulla voit kulkea kohti uudistunutta itseäsi.

MIELIKKI



FOREST GODDESS



Sacred Offerings | Rituals | Nature's Bounty

METSÄN EMÄNTÄ

Pyhät uhrilahjat | Rituaalit |
Luonnon yltäkyläisyys

SUOMALAISESSA kansanperinteessä metsää kohtaan tunnettu kunnioitus oli syvää ja ehdotonta. Sana metsä on alun perin tarkoittanut välissä olevaa tilaa – ihmisasutuksen välillä olevaa metsäistä aluetta, jossa vallitsi oma luonnonlakinsa. Metsä oli toisaalta tärkeä ravinnon lähde ja toisaalta villi, arvaamaton erämaa, ja juuri siksi suhteiden ylläpidon luonnonhenkiin ajateltiin olevan elintärkeää.

Näistä luonnonhengistä yksi merkittävimmistä oli Mielikki, metsän emäntä, pienriistan ja lintujen suojelija sekä metsän kuninkaan Tapion puoliso. Hän katsoi metsän aarteiden, eläinten ja puiden perään. Metsälle lähtevät miehet ja naiset toivat hänelle lahjoja saadakseen luvan kulkea metsässä turvallisesti ja karhujen häiritsemättä. Ensimmäinen saalis tai sato kannettiin pyhän puun juurelle kiitoksena Mielikille – lah-

jana, ei omistamisen merkinä. Mielikiltä pyydettiin myös suojelusta karjalle, etteivät pedot veisi metsässä laiduntavia lehmiä ja lampaita.

VIESTI

Suomen kielessä riistaa ei oteta – sitä pyydetään. Sana pyytää sisältää syvän kulttuurisen ymmärryksen yhteiselosta luonnon kanssa. Mielikin kortti muistuttaa, että jokainen suupala lautasellamme on lahja luonnolta, maalta, eläimiltä ja kasveilta.

Mielikki kutsuu sinut pysähtymään ja tunnistamaan, mistä ravintosi todella tulee. Samalla se johdattaa sinut kohti vanhoja tapoja, jotka opettavat kunnioitusta, kiitollisuutta ja yhteyttä maahan. Kun syöt, syö tietoisesti sydän avoinna ja mieli nöyränä.

RITUAALI

Kun seuraavan kerran kuljet metsässä, pysähdy hetkeksi rauhalliseen paikkaan. Jätä pieni lahja metsälle, kuten siemeniä, tilkka juomaa, kukka tai kivi puun juurelle. Mieti hiljaa, mitä kaikkea olet saanut metsästä: ruokaa, suojaa, iloa, terveyttä. Kiitä mielessäsi Mielikkiä, metsän emäntää, luonnon

runsaudesta. Anna eleen muistuttaa, että olet osa luontoa – kaikki, mitä saat, tulee luonnosta.

Tee rituaali omalla tavallasi, vaikka hymyillen tai leikkisästi. Tärkeintä on läsnäolo ja kiitollisuus. Rituaali ei vaadi vakavuutta tai erityistä uskoa metsän henkiin; sen ydin on kiitollisuuden ja yhteyden kokeminen luontoon.

ILMATAR



SKY MAIDEN



Creator | Cosmic Birth | Divine Feminine

TAIVAAN NEITO

Luominen | Kosminen synty |
Jumalallinen naisellisuus

ILMATAR, ilman impi, on Kalevalassa, suomalais-karjalaisen runoperinteen kokoelmassa, maailman ja Väinämöisen synnyttäjä – kaiken olevaisen äiti. Kalevalan mukaan taivaalla tylsistynyt Ilmatar laskeutuu meren aalloille, missä tuuli hedelmöittää hänet. Sotka rakentaa pesänsä Ilmattaren polvelle ja munii siihen munansa. Kun polvea alkaa kuumottaa, Ilmatar liikauttaa sitä, jolloin munat putoavat ja särkyvät – ja niiden kuorista syntyy maailma. Myöhemmin hän synnyttää myös Väinämöisen, suuren kalevalaisen tietäjän.

Näin taivaan neidosta tulee maailman luoja, joka ilmentää luomisen ja feminiinisen jumaluuden energiaa. Ilmatar edustaa näin uuden syntyä, luovuutta ja äitiyttä.

VIESTI

Oletko parhaillaan luomassa jotain uutta? Ehkä mielessäsi kytee projekti, idea tai kokonainen pieni maailmankaikkeus, joka odottaa syntymistään. Ilmatar, myyttinen ilman tytär ja kaiken alkulähde, kuiskaa sinulle viestin: uudet oivallukset eivät synny kiireessä, täynnä olevan kalenterin puristuksessa tai jatkuvassa ärsyketulvassa. Luovuus tarvitsee hiljaisuutta, joutilaisuutta ja ennen kaikkea tyhjää tilaa. Jos täytät kaikki hetkesi ruudun tuijottamisella, arjen suorittamisella tai loputtomalla tekemisellä, et koskaan ehdi tylsistyä – ja juuri tylsyydessä, pysähtyneissä hetkissä, syntyvät luovuuden siemenet.

Anna itsellesi lupa olla hetken ilman suuntaa tai suunnitelmaa. Uskalla viipyä epätietoisuudessa. Luota siihen, että juuri siellä – hiljaisessa välitilassa – luovuus alkaa kuplia ja uuden alku saa muotonsa.

RITUAALI

Etsi korkea tai tuulinen paikka – mäki, kallio, parveke tai merenranta käyvät hyvin. Nouse seisomaan tai istu alas ja sulje silmäsi. Anna tuulen puhaltaa

kasvoillesi ja vie hengityksesi syvälle kehoon. Ole hetki vain tässä – tekemättä mitään.

Tunne, kuinka ilma virtaa ympärilläsi ja sisälläsi. Tunnista, miten elämä on kulkenut katkeamattomana sukupolvien ketjussa sinuun – esiäitien hengitys, heidän sydämenlyöntinsä, solunsa ja tarinansa ovat tuoneet sinut tähän hetkeen, tähän kehoon, tähän elämään.

Lähetä kiitoksesi elämälle. Anna tuulen kantaa sanaton kiitos taivaasiin. Iloitse Ilmattaren kanssa – siitä, että olet osa elämän jatkumoa, virtaa joka ei katkea. Se elää sinussa, uusiutuu sinussa ja luo sinussa uutta, vaikket tekisi juuri nyt mitään. Luota siihen, että hengittäminen riittää.

LOUHI



QUEEN OF THE NORTH



Autonomy | Resilience | Underworld

POHJOLAN VALTIATAR

Itsenäisyys | Sisu | Tuonpuoleinen

SUOMALAISESSA mytologiassa Louhi on Pohjolan vartija – pohjoisen mahtava emäntä, jonka valtapiiri ulottuu myös kuolleiden valtakuntaan, Tuonelaan. Häntä kutsuttiin myös nimillä Loviatar tai Pohjolan akka, ja hän on Kalevalan todellinen matriarkka – vahva, pelätty ja syvästi viisas.

Louhi hallitsee säätä, taivaan valoja ja sairauksia sekä parantamisen voimia. Hän kykenee muodonmuutoksiin ja kantaa sisällään elämän kaksijakoisuutta: hän voi sekä synnyttää että tuhota. Pohjoisen eli kuoleman ilmansuunnan portinvartijana Louhi edustaa näkyvän maailman tuolle puolen ulottuvaa auktoriteettia ja voimaa.

VIESTI

Vaikka emme tietoisesti etsi kärsimystä, Louhi muistuttaa meitä siitä, että vaikeudet kuuluvat elämään – aivan kuten ilo, rakkaus ja onnellisuuskin. Ne eivät ole merkki epäonnistumisesta, vaan osa inhimillistä kokemusta. Juuri vastoinikäymisten kautta opimme kestävyyt-
tä, kypsymme ja tulemme vähitellen sinuiksi oman voimamme, varjomme ja potentiaalimme kanssa.

Louhi, tuo Pohjolan mahtava ja pelätty emäntä, kantaa itsessään sekä luomisen että hävityksen voiman. Hän ei peittele pimeyttä, vaan hallitsee sitä. Hänen viestinsä ei ole helppoa omaksua, mutta se on tosi: kipu voi olla portti kasvuun. Hän kutsuu meitä katsomaan rohkeasti myös niitä elämämme alueita, jotka tuntuvat raskailta, keskeneräisiltä tai torjutuilta – sillä juuri siellä versoo uusi voima. Louhen viisaus ohjaa meitä huomaamaan, että myös pimeässä voi ta-
pahtua uudistumista.

RITUAALI

Etsi kartasta tai kompassista pohjoisen suunta. Käänny sitä kohti. Muistuta itseäsi jostakin vai-

keasta tilanteesta, jonka olet kokenut tai ajattele ihmistä, jonka kanssa suhteesi on ollut ristiriitainen. Pohdi: Mitä tämä haaste tai ihminen opetti minulle? Miten kokemus vahvisti minua? Mikä on minulle tärkeää?

Kirjoita ylös ajatuksesi ja lähetä hiljainen kiitos Louhelle. Tunnusta hänen roolinsa matkasi muovaajana ja sisäisen voimasi herättäjänä. Kiitä haastavasta kokemuksestasi – juuri ne voivat olla suurimpia opettajiamme. Vaikka itse kokemus voikin olla raskas ja viedä voimia, tällaiset vaikeat tilanteet muistuttavat meitä myös siitä, mikä on meille tärkeää ja mitä haluamme suojella.

KUUTAR & PÄIVÄTÄR



WEAVERS OF
LIGHT AND SHADOW



Cosmic Harmony | Sisterhood | Destiny

VALON JA VARJON KUTOJAT

Kosminen harmonia | Sisaruus |
Kohtalo

KARJALAIS-SUOMALAISESSA kansanrunoudessa ja Kalevalan tarinoissa kuun jumalatar Kuutar hallitsee yötä ja, auringon sisar Päivätär taas päivää. He ovat luonnottaria jotka kutovat vaatteita, Kuutar kultalangasta, Päivätär hopeasta. Heiltä saatetaan pyytää loitsuissa apua tautien parantamiseen tai yöllä itkevän lapsen rauhoittamiseksi. Nuoret neidot pyytävät heiltä puolestaan kaunistukseksi kultaisia ja hopeisia koruja sekä vaatteita. Heidät saatetaan nähdä taivaalla kutomassa – ehkä kultareunaisten pilvien ja auringon ja kuun pilvien välistä heijastuvien taivaallisten valonsäteiden on ajateltu tulevan heidän käsitöidensä kautta.

Kuutar ja Päivätär ovat myös luonnon tasapainon vartijoita ja he hallitsevat mehiläisiä ja ampiaisia. Taivaan neitoja tai kohtalottaria, jotka

vaikuttavat ihmisten kohtaloihin kutomalla, löytyy monista kulttuureista. Kreikkalaisessa mytologiassa heitä kutsuttiin moiriksi. Päivätär on ollut todennäköisesti suomalaisen mytologian Auringon jumalatar, jonka roolin on myöhemmin kristinuskon saapuessa ottanut Neitsyt Maria.

VIESTI

Ei ole valoa ilman varjoa – eikä varjoa ilman valoa. Kuten Kuutar ja Päivätär, voimme mekin löytää tasapainon sisimmästämme, kun ymmärrämme näiden voimien kuuluvan toisiinsa. Tämä kortti muistuttaa kaiken yhteydestä ja olemassaolon syklistä: päivä seuraa yötä, kevät nousee talven jälkeen, ilo ja suru vuorottelevat ihmiselämän virrassa.

Valo ei ole parempaa kuin pimeys – ne vain paljastavat eri asioita. Päivätär kirkastaa polkumme, mutta Kuutar tuo esiin sisäiset totuudet, jotka näkyvät vain hämärässä. Kun opit katsomaan molempia rakkaudella, elämäsi syvenee. Omat varjosi voivat paljastaa voimiasi, joita et ole vielä ottanut käyttöön. Ja oma valosi voi loistaa lempeämmin, kun et enää pelkää pi-

meää. Kortin viesti auttaa sinua hyväksymään, että sekä valo että pimeys ovat osa elämäämme ihmisenä, ja kutsuu sinua löytämään molemmista kauneuden, merkityksellisyyden ja viisauden.

RITUAALI

Etsi hiljainen, sinulle pyhä tila, jossa voit yhdistyä Kuuttaren ja Päivättären energiaan. Tee rituaali mielellään yöllä kuun alla – tai hetkenä, jolloin sekä aurinko että kuu näkyvät yhtä aikaa. Tai sulje vain silmäsi ja kuvittele molemmat taivaankappaleet yläpuolellesi.

Sytytä kynttilä tai suitsuke, ja kutsu taivaalliset neidot luoksesi. Kuvittele kuun valo laskeutumaan yllesi tuoden rauhaa ja viileyttä. Ja kutsu sitten auringon lämmintä säteilyä täyttämään sinut elinvoimalla.

Pyydä Kuutarta ja Päivätärtä kulkemaan rinnallasi ja opastamaan sinua matkallasi. Pohdi oman elämäsi valon ja varjon tuojia: mitä voit oppia kummaltakin, ja miten luot niitä muille ympärilläsi? Kuvittele rituaalin lopuksi miten kumpikin elementti, valo ja varjo, on tasapainossa sisälläsi.

MAAEMO



MOTHER EARTH



34

Nurturer | Source | Sacred Connection

ÄITI MAA

Ravitsija | Lähde | Pyhä yhteys

MAAEMO tunnetaan lähes kaikissa kulttuureissa, ja häntä kutsutaan nimillä kuten Gaia, Pacha Mama, luontoäiti, Mother Earth. Maaemo ilmentää maan feminiinistä periaatetta, ravitsevaa ja elämää antavaa energiaa. Hän on äitijumalatar, kaikkien elollisten suojelija ja kaiken elämän mahdollistaja. Elämän ravitsijana Maaemo ylläpitää ekosysteemien herkkää tasapainoa ja tarjoaa kodin ja ravintoa kaikille maan olennoille. Kalevalassa kylväjän loitsussa pyydetään maan voimia auttamaan kasvussa ja sadon turvaamisessa, ja apuun kutsutaan Akka manteren-alaista, mannun eukkoa, maan emäntää.

VIESTI

Maaemo muistuttaa meitä olemassaolon syklistä ja kaiken elävän välisestä yhteydestä. Hän kantaa meitä, ravitsee meitä ja antaa meil-

le elämän – mutta muistuttaa samalla vastuutamme huolehtia hänestä. Tämä kortti kutsuu sinua pysähtymään ja tunnistamaan, kuinka syvästi oma hyvinvointisi on kietoutunut luonnon hyvinvointiin.

Maaemo kehottaa sinua elämään sopusoinnussa luonnon rytmien kanssa: lepäämään, kun maa lepää, kukoistamaan, kun luonto puhkeaa kukkaan. Hän rohkaisee sinua näkemään maapallon enemmän kuin resurssina – pyhänä olentona, jonka jokainen kallio, kasvi, eläin ja mikro-organismi on osa samaa elävää verkkoa kuin sinäkin. Maaemon viesti on lempeä mutta selkeä: kun pidät huolta maasta, pidät huolta myös itsestäsi.

RITUAALI

Etsi rauhallinen luonnonpaikka jossa voit yhdistyä Maaemon energiaan. Voit kutsua mukaan ystäviä ja muodostaa yhdessä pyhän piirin.

Sulje silmäsi ja hengitä syvään, anna itsesi juurtua ja tasapainottua. Lausu kiitollisuuden sanoja elämän ja ravinnon lahjoista, joita Maaemo meille suo. Kuuntele luonnon ääniä, kosketa kasveja, tark-

kaile hyönteisiä ja eläimiä, ja kuvittele myös kaikki näkymätön elämä maan alla: maaperän madot ja ötökät, sienirihmastot ja muut mikro-organismit. Muista, että Maaemo tarjoaa meille kaikille yhteisen kodin.

Päätä rituaali tunteeseen harmoniasta ja yhteydestä. Voit myös tehdä pienen sitoumuksen Maaemon tukemiseksi, esimerkiksi vähentää ympäristölle haitallisten kemikaalien käyttöä, valita planeetan ja ihmisten hyvinvointia edistävää ruokaa, rajoittaa matkustamista tai yksinkertaisesti kuluttaa vähemmän ja elää yksinkertaisemmin.

TELLERVO



FOREST MAIDEN



Stewardship | Compassion | Playfulness

METSÄN NEITO

Huolenpito | Myötätunto | Leikkisyys

Tellervo on metsän jumalattaren Mielikin ja metsän kuninkaan Tapion tytär. Suomalaisessa mytologiassa hänet tunnetaan kauniina metsänneitona, metsän elinvoiman ja eläinten hoivaajana – lempeänä suojelijana, joka liikkuu metsän siimeksessä kepeästi ja vapaasti.

Metsän vartijana Tellervo kulkee puiden ja purojen lomassa, hoitaa metsän asukkaita ja varmistaa sen terveyden ja tasapainon. Hän suojelee ja ruokkii metsän eläimiä linnuista pieniin nisäkkäisiin luoden turvaa ja elinmahdollisuuksia eläimille. Tellervo edustaa myötätunnon ja vastuullisen huolenpidon henkeä ja ohjaa meitäkin kunnioittamaan luonnon herkkää tasapainoa.

Tellervo huolehtii myös niistä kotieläimistä, jotka laiduntavat metsissä ja pelloilla. Hän ylläpitää yhteyttä ihmisen ja luonnon välillä muistuttaen, että eläinten hyvinvointi kytkeytyy myös meidän hyvinvointiimme.

VIESTI

Tellervo tanssii kepeästi metsän siimeksessä ja kutsuu sinut leikkisästi palaamaan takaisin luontoyhteyteen ja siihen osaan sinua, joka on villi ja vapaa, avoin ja eläväinen. Hän muistuttaa, että luonnossa olemisen ei tarvitse olla suorittamista vaan lapsenomainen, haltioitunut tila, johon voi palata yhä uudelleen. Tellervo kannustaa sinua luonnonsuojeluun ilon kautta, näkemällä se kaikki kaunis ja hyvä joka ympärillämme on. Jokainen meistä voi toimia luonnon suojelijana ja hoivaajana omalla tavallaan ja kun muistat lapsenomaisen ja kevyen suhteen luontoon ja metsään, taistelu luonnon puolesta ei tunnu niin raskaalta.

RITUAALI

Etsi rauhallinen paikka metsästä, lehdosta tai puistosta. Sulje silmäsi ja hengitä syvään, anna metsän äänien ja tuoksujen täyttää aistisi. Kutsu mielessäsi Tellervo, metsän neito, johdattamaan sinua syvempään yhteyteen luonnon kanssa.

Pohdi hetki, mikä luonnossa tuottaa sinulle iloa ja miten voit arjessasi vaalia ja suojella luontoa, vaik-

ka pienillä teoilla. Kuuntele metsän viestejä—ehkä mieleesi nousee ajatus tai tunne, joka rohkaisee sinua toimimaan luonnon hyväksi ilon, ei syyllisyyden kautta.

Päätä meditaatio hiljaiseen kiitokseen luonnon pyhyyden edessä ja tunnista, että olet osa tätä ainutlaatuista elämän verkostoa. Jo pelkkä läsnäolo luonnossa ja kiitollisuus lisäävät hyvinvointia ja iloa.

AHTI



GUARDIAN OF THE WATERS

Abundance | Balance | Moderation



VEDEN VARTIJA

Runsaus | Tasapaino | Kohtuullisuus

AHTI, suomalaisen mytologian vedenjumala ja kalojen haltija, hallitsee vesien valtakuntaa ja sen olentoja. Häntä kunnioitettiin veden suojelijana ja sen syvyyksistä nousevan saaliin antajana. Kalastajat antoivat Ahdille uhrilahjoja ja lauloivat loitsujaan toivoen runsasta pyyntiä ja veden suopeutta. “Anna ahti ahvenia” pyydettiin kun lähdettiin kalaan ja annettiin Ahdille esimerkiksi loraus viinaa.

Veden, joka on kaiken elämän alku ja edellytys, on ajateltu olevan täynnä väkeä, eli luonnon paikoissa ja elementeissä olevaa yliluonnollista voimaa. “Vesi vanhin voitehista” on edelleen monille tuttu sanonta. Vettä onkin käytetty kautta aikojen monenlaisiin maagisiin ja parantaviin tarkoituksiin – sekä kehon että mielen hoitamiseen.

VIESTI

Ahdin kortti muistuttaa sinua veden pyhyydestä ja siitä, kuinka jokainen pisara on osa elämän kiertokulkua. Puhdas vesi ei ole itsestäänselvyys – se on ehtyvä luonnonvara ja elämän perusta. Meret, joet ja järvet ylläpitävät planeettamme ekosysteemejä, ja niiden tasapaino on herkkä. Makeaa vettä on maapallolla vain murto-osa kaikesta vedestä, ja ihmisen toiminta vaikuttaa sekä veden määrään että laatuun yhä enemmän.

Kortti kehottaa pysähtymään ja kysymään itseltäsi: Mitä voisin tehdä tänään veden hyväksi? Ehkä se tarkoittaa kulutuksen vähentämistä, myrkyttömien tuotteiden valitsemista, muovin välttämistä, tai vaikkapa pienen puron siivoamista roskista. Yhtä lailla se voi olla tietoinen hetki veden äärellä, yhteyden tunnistaminen ja sitoutuminen vesien suojeluun.

RITUAALI

Tee tietoinen aamurituuaali veden pyhyyden kunniaksi. Kun huuhtelet kasvosi vedellä, käyt aamu-suihkussa tai juot vettä täyttääksesi yön aikana huvenneet nestevarantosi, mieti hetki reittiä, jota

kautta vesi on hanaasi tullut. Onko se pohjavettä, puhdistettua järvivettä tai kenties oman lähdekai-von vettä? Jos et tiedä, ota selvää.

Tiedosta, että sama vesi on kiertänyt maapallolla jo miljoonia vuosia. Veden kiertokulku – haihtuminen, tiivistyminen pilviin ja sateen kautta takaisin maa-han ja vesistöihin palaaminen – on jatkunut lähes muuttumattomana siitä lähtien, kun planeetallem-me muodostui nestemäistä vettä. Tämä tarkoittaa, että jokainen vesimolekyyli kehossasi on voinut olla osa muinaista merta, dinosauruksen elimistöä tai jääkauden jäätikköä.

Pohdi omaa suhdettasi veteen ja sen merkitystä ar-jessasi. Puhdas vesi käy yhä harvinaisemmaksi tällä planeetalla – käytä vettä kohtuudella ja muista ve-den pyhyys elämän kiertokulussa.

HIISI



SACRED GROVE

Forest | Ancient Sites | Worship



PYHÄ UHRIPAIKKA

Metsä | Muinaiset paikat | Palvonta

MUINAISESSA suomalaisessa perinteessä Hiisi saattoi merkitä pyhää metsän henkeä tai pyhää uhripaikkaa. Nämä paikat – usein erikoiset metsäiset kalliorinteet, kivimuodostelmat tai vanhoista puista muodostunut lehto – toimivat aikoinaan kokoontumispaikkoina ja hengellisen yhteyden keskuksina.

Länsi-Suomessa hiidet liitettiin paikkoihin, joissa esi-isiä kunnioitettiin, kun taas Itä-Suomessa Hiisi saatettiin nähdä suurriistan ja metsän eläinten valtiaana. Kristinuskon levitessä pyhät paikat siirrettiin kirkkomaille, niiden paikalle rakennettiin kirkkoja tai niiden merkitys demonisoitiin. Näin Hiisi alkoi muuttua kansantarinoissa peikkomaiseksi ja pelottavaksi hahmoksi.

Silti Hiiden pyhä läsnäolo elää yhä kielessä ja maastossa: hiidenkirnut ja hiidenkiukaat ovat nimiä luonnon muodostamille kivimuodostel-

mille ja muinaisille kivirakenteille, ja hiisi-sanan sisältävät paikannimet ovat erittäin yleisiä Suomessa. Hiisi edustaa suomalaisten syvää yhteyttä luontoon ja kunnioitusta metsän pyhyttä kohtaan.

VIESTI

Hiisi kutsuu sinut jälleen yhteyteen luonnon ja esivanhempiesi kanssa. Se muistuttaa ikiaikaisesta viisaudesta, joka kehottaa meitä elämään sopusoinnussa ympäristömme kanssa ja näkemään luonnon pyhyiden.

Kortti kehottaa pohtimaan, näetkö pyhyttä ympärilläsi ja kohteletko luontoa kunnioituksella. Hiiden viesti on myös toiminnallinen: etsi ympäristöstäsi paikka, joka tuntuu erityiseltä, pysähdy ja kuuntele, mitä se voi opettaa sinulle. Vastaavasti voit selvittää museoviraston karttapalvelusta, onko kotisi läheisyydessä hiisiä vanhoja pyhiä metsiä tai esihistoriallisia hauta- tai rituaalipaikkoja.

Kun alat tunnistaa pyhiä paikkoja ympärilläsi luonnossa, syvennät yhteyttäsi maahan, esivanhempiisi ja niihin heimoihin, jotka ovat kulke-neet täällä ennen meitä.

RITUAALI

Etsi luonnosta paikka, joka tuntuu sinulle erityiseltä tai pyhältä. Se voi olla vanha puu, erikoisen muotoinen kivi tai rauhallinen kohta metsässä, rannalla tai puistossa.

Kulje tuohon paikkaan hiljaisesti ja tietoisesti. Avaa sydämesi ja mielesi paikan hengelle.

Jätä pieni lahja – ruokapala, kolikko tai sinulle merkityksellinen esine – kiitoksena paikan hengille.

Istu hetki hiljaisuudessa. Pohdi paikan merkitystä ja omaa yhteyttäsi luontoon ja esivanhempisi. Lähe pois kiitollisena ja kanna sydämessäsi mukanas päätöstä kunnioittaa ja suojella luonnon pyhyyttä myös arjessasi.

TAPIO



SPIRIT OF THE FOREST



Stewardship | Connection | Wilderness

METSÄN JUMALA

Huolenpito | Yhteys | Erämaa

TAPIO on suomalaisen kansanperinteen metsänhaltija ja metsän jumala, jonka alaisuudessa kaikki metsän eläimet elävät. Hän on se, jolta metsästäjät pyysivät saalista – ja hänellä on valta antaa tai pidättää pyyntionni. Hän hallitsi Tapiolaa, metsän valtakuntaa, ja hänen apunaan toimi Tapion väki, kuten metsän muut haltijat ja petoeläimet. Tärkeässä roolissa ovat myös Tapion puoliso, Mielikki metsän emäntä, sekä heidän lapsensa Annikki, Nyyrikki ja Tellervo, joita pyydettiin avuksi joko suojelemaan metsästäjiä ja metsässä vaeltavaa karjaa, tai olemaan suosiollinen metsästyssaaliin muodossa.

Erityinen vaakasuojaan latvonut kuusi tunnettiin nimellä Tapion pöytä, jolle vietiin uhreja monivaiheisissa rituaaleissa, jotta metsän kuninkaan suosiota saataisiin osaksi matkaa. Uhripaikkana saattoi toimia myös muurahaispesä.

VIESTI

Tapion kortti kutsuu sinua huolehtimaan metsästä. Metsä antaa meille ruokaa, rakennustarvikkeita, suojaa ja yltäkyläisyyttä, mutta se vaatii myös kunnioitusta. Metsän kuninkaana Tapio muistuttaa hienovaraisesta tasapainosta ottamisen ja antamisen välillä.

Kun saat tämän kortin, pysähdy pohtimaan omaa suhdettasi luontoon: elätkö tasapainossa sen kanssa – vai otatko ehkä enemmän kuin annat? Tapio kutsuu meitä jokaista kulkemaan metsässä jälkiä jättämättä, tulevia sukupolvia ajatellen ja luonnon pyhyttä kunnioittaen.

RITUAALI

Tee konkreettinen teko metsän hyväksi. Listaa ensin päivän aikana kaikki materiaalit, ruoka ja muut asiat, jotka ovat peräisin metsästä, esimerkiksi puusta tehdyt esineet ja rakenteet, paperi, lääkkeet, ruoka, happi jota hengität – kaikki, joiden juuret ulottuvat metsään.

Pysähdy sitten miettimään, onko se, mitä annat takaisin tasapainossa sen kanssa, mitä saat metsästä. Pohdi, miten voit suojella metsiä ja auttaa Tapion väkeä tehtävässään. Tee sitten konkreettinen teko

*metsän hyväksi: kerää roskia metsästä, tue suoje-
lualuetta, istuta puu tai jaa tietoa metsien merkityk-
sestä. Rituaalin ydin on tiedostaa metsän tarjoamat
antimet, ja antaa takaisin, sekä vahvistaa yhteyttä-
si Tapion valtakuntaan kansanperinteen hengessä.*

UKKO



**GOD OF THE
SKY AND THUNDER**

Harvest | Mastery | Power

TAIVAAN JA UKKOSEN JUMALA

Sato | Hallitseminen | Voima

UKKO on yksi muinaisten suomalaisten arvostetuimmista ja palvotuimmista jumaluuksista. Hän on sadonkorjuun, taivaan ja ukkosen jumala, suomalaisten vastine skandinaaviselle Thorille. Slaavien ukkosenjumala tunnettiin nimellä Perun ja balttien Perkunas. Voimakas suomalainen kirosana perkele juontuu tästä nimestä, ja sanasta tuli myöhemmin kristillistämisen myötä paholaisen synonyymi.

Kun suomalaiset siirtyivät kaskiviljelyyn ja karjatalouteen, sääolosuhteista tuli ratkaisevia sadon onnistumiselle. Samoihin aikoihin Ukosta tuli elintärkeä jumala, jonka suosiota haettiin rituaalein ja juhlamenoin. Alkukesästä Ukolta pyydettiin Ukon vakoissa sateita, sadonkorjuun aikaan taas poutaa. Ukon ajateltiin iskevän salamoita kirveellä, ja Ukkoa kuvataankin usein sotakirvestä kantavana hahmona. Kirves

muistuttaa veneen muotoisia työkaluja, joita rannikon suomalaiset käyttivät kivikauden lopulla Kiukaisten kulttuurissa, ja samannäköisiä riipuksia on löydetty rautakaudelta. Ukon mukaan on nimetty suomen kielessä myös ukkonen, jota kutsutaan myös ukonilmaksi tai Jumalan ilmaksi.

Kirjallisia lähteitä muinaisista suomalaisista jumaluuksista on vähän. Suurin osa tiedosta on kulkenut suullisena perintönä, runoina ja lauluina. Mikael Agricolan vuonna 1551 julkaisema Psalmien esipuhe on harvinainen kirjallinen vilkaisu näihin uskomuksiin – hän mainitsee Ukolle järjestetyt hedelmällisyysriitit, joissa syötiin, juotiin ja harjoitettiin "häpeällisiä tekoja" sadon turvaamiseksi.

VIESTI

Ukko, muinaissuomalaisten ylijumala, hallitsee säätä, sadetta ja ukkosta. Hänen voimansa ilmentää luonnon raivoa, mutta myös sen hedelmällisyyttä ja elämänvoimaa. Myös sinussa elää tämä kaksijakoinen voima: kyky murskata vanhaa ja synnyttää uutta.

Tämä kortti kehottaa sinua tunnistamaan ja

sanoittamaan vihasi, surusi tai turhautumisesi ja kanavoimaan tämän voiman rakentavasti omaan kasvuusi. Salli itsesi olla villi. Salli itsesi olla voimakas. Sisälläsi vellova raivo voi pelottaa, mutta siinä piilee voima muuttua. Muista myös, että myrskyn jälkeen ilma on raikkaampi ja kostea maa vastaanottavaisempi uudelle kasvulle.

RITUAALI

Nosta malja Ukon kunniaksi – ja juhli elämän myrskyjä! Ukko edustaa luonnonvoimien kesyttämätöntä rytmiä: ukkosta, sadetta, tulta ja elämää synnyttävää voimaa. Hänen kunniakseen vietettiin muinoin Ukon juhlaa, jolloin ihmiset kerääntyivät yhteen toivomaan sadetta, hedelmällisyyttä ja elämän jatkumista. Kokoa siis läheiset yhteen, järjestä ateria, kilistä malja tai juhli omalla tavallasi ukkosen ja sateen elämää synnyttävää voimaa.

Pidä juhlan aikana mielessäsi Ukon olemus – kesyttämätön, villi energia, joka voi ravistella, uudistaa ja synnyttää uutta.

SIENET / MUSHROOMS
FUNGI



MYCELIAL WHISPERS



Unknown | Subconsciousness | Invisible

RIHMASTON KUISKAUKSET

Tuntematon | Alitajunta | Näkymätön

SIENTEN rihmastot, myseelit, kutovat maan alle näkymättömän maailman – verkoston, jossa kulkee tietoa, ravinteita ja viestejä sienten ja puiden välillä. Se, mitä näemme maan pinnalla, sienen lakki ja jalka, on vain hedelmä, näkyvä osa paljon laajemmasta kokonaisuudesta.

Suomalaisessa kulttuurissa sienet ovat arvoisaan – kantareellit, herkkutatit ja mustatorvisienet ovat rakastettuja metsän antimia. Siperian ja Pohjois-Suomen shamanistisissa perinteissä erittäin myrkyllinen punakärpässieni (*Amanita muscaria*) oli portti toiseen maailmaan. Se auttoi matkaamaan tuonpuoleiseen rummun, tanssin ja hengen johdatuksen kautta ja hakemaan tietoa jota hyödynnettiin mm. parantamiseen ja tulevan ennustamiseen.

Maailemankuulu sienitutkija Paul Stamets uskoo sienten olevan avain selviytymiseemme.

Ne uudistavat ekosysteemejä ja voivat jopa muuntaa maailmoja. Uusimpien tutkimusten mukaan psilosybiiniavusteinen terapia on tuottanut lupaavia tuloksia erityisesti vaikean masennuksen ja päihderiippuvuuksien hoidossa, kun sitä käytetään osana valvottua psykoterapiaa.

VIESTI

Sienten kortti kuiskaa: katso pintaa syvemmälle, avaudu elämän mysteerille. Kaikki ei ole sitä miltä näyttää. Kuten pohjoisten metsien rihmasto kätkee alleen yhteyksien verkoston, myös elämässä on näkymättömiä yhteyksiä, jotka ohjaavat ja yhdistävät meitä. Kuuntele tätä viestintää – alitajunnan, metsän ja hiljaisien olentojen viisautta.

Sienet muistuttavat sinua luottamaan siihen, mitä et voi nähdä. Ihmissuhteiden, tapahtumien ja sattumien takana on usein jotain syvempää. Olet jo osa suurempaa yhteyttä, vaikket tiedäkään sitä vielä.

Kuuntele alitajuntasi ääntä, tarkkaile toistuvia symboleja ja havainnoi metsän hiljaisia viestejä. Saatat huomata, että juuri näkymättömässä

ja piilossa oleva tuo sinulle vastauksen suurimpiin kysymyksiisi.

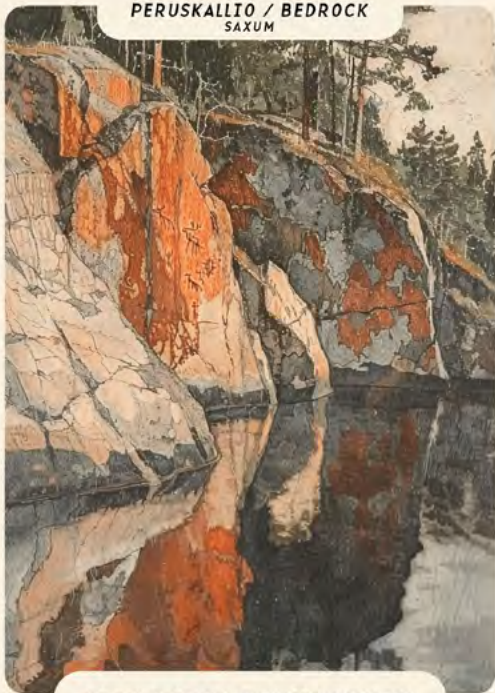
RITUAALI

Harjoittele katsomaan pintaa syvemmälle: sienten maailma tarjoaa loputtomasti kiehtovaa tutkittavaa. Etsi metsästä sieni ja tutki sitä katseellasi: tarkastele jokaista ryppyä, värisävyä ja pintaa. Vastusta halua poimia, koskea tai syödä sitä; anna sen jäädä osaksi metsän suurta ekosysteemiä.

Kuvittele, kuinka tieto virtaa tässä herkän pienessä olennessa—osana näkymätöntä verkostoa, joka ulottuu koko metsän halki. Tunne, miten vaatimattoman sienien viisaus voi muuttaa käsityksiäsi sekä siitä itsestään että ympäröivästä suuresta luonnosta.

Opettele myös tunnistamaan parhaat ruokasienet ja muista, että on parasta ihailla tuntemattomia kaunottaria etäältä ja keskittyä keräämään vain selvästi tunnistettavia ja turvallisia lajeja.

PERUSKALLIO / BEDROCK
SAXUM



ELEMENTAL FOUNDATION

Stability | Timelessness | Relics



ALKUPERUSTA

Vakaa | Ajaton | Muinaismuistot

SUOMEN peruskallio kertoo tarinaa maan muinaisista voimista: se on syntynyt miljardeja vuosia sitten syvällä maankuoren uumenissa, missä hehkuva magma on hitaasti jäähtynyt ja kiteytynyt kiveksi, kuten graniitiksi ja gneisiksi. Vuorijonojen poimutukset, muinaiset tulivuoret ja sedimenttien kerrostumat ovat muokanneet tätä ikiaikaista kallioperää monimuotoiseksi kokonaisuudeksi. Pitkän ajan kuluessa jääkausien ja säiden aiheuttama eroosio on paikka paikoin paljastanut kauniit silokalliot, jotka muodostavat yhden maailman vanhimista peruskallioista.

Osa pystysuorista kallioseinistämme, jotka avautuvat länteen auringonlaskun suuntaan, ovat toimineet myös muinaisten kertomusten näyttämönä: niiden pinnoille punamullalla, verellä ja muilla luonnonmateriaaleilla maalatut hirvet, samaanilahmot, veneet, käärmeet ja muut eläimet kertovat ajasta, joihin meillä on

pääsy enää vain mielikuvituksessamme. Maalaukset on tehty kivikaudella ja pronssikaudella yli 7000–3000 vuotta sitten, ja maalausten tarkoitusta voi vain arvailla. Ehkä ne olivat osa pyhiä rituaaleja, merkitsivät heimojen reviirejä ja metsästysalueita tai kuvasivat muuten aikansa ihmisten elämää metsästyksestä samaanien tiedonhakumatkoihin.

Keski-Suomen Saraakallion kalliomaalaukset ovat Fennoskandian suurimmat, ja niistä tunnetaan yli 200 kuvaa. Kalliomaalaukset kiehtovat ja inspiroivat meitä yhä tänäkin päivänä, kutsuen pohtimaan muinaisten heimojen rituaaleja ja elämäntapaa näiden samojen ikiaikaisten kallioiden äärellä.

VIESTI

Peruskallio kutsuu sinua maadoittumaan ja luottamaan siihen, että voit nojautua sen vakaiseen ja ikiaikaiseen pintaan – niin konkreettisesti kuin symbolisestikin. Peruskallio on kantanut elämää päällään miljoonien vuosien ajan: se on kestänyt maanjäristykset, jääkausien painon ja muinaisten mammuttien tassujen töminän. Se ei vähästä vavahda ja pystyy kanttelemaan myös sinua.

Pysähdy hetkeksi ja pohdi: kuka tai mikä on sinun elämäsi peruskallio? Onko se läheinen ihmissuhde, mökkikalliosi vai kenties sisäinen sielunmaisemasi, jonne palaat yhä uudelleen? Visualisoi tuo kallio mielessäsi. Palaa siihen aina, kun tarvitset turvaa, selkeyttä tai lohdutusta.

RITUAALI

Etsi rauhallinen, kallioinen paikka ja laskeudu makuulle maata vasten. Sulje silmäsi ja anna hengityksesi syventyä. Rentouta kehosi ja kuvittele olevasi ikaiaikaisen peruskallion syleilyssä – kallion, jonka pinnalla haalistuneet kalliomaalaukset kantavat muistoja menneistä ajoista.

Tunne, kuinka maa allasi on vakaa ja muuttumaton. Anna kallion ajattoman energian kannatella sinua. Hengitä rauhassa ja kuvittele, että sinäkin olet osa tätä muinaista kiveä, yhtä sen pysähtyneisyyden, painon ja voiman kanssa.

Avaa mielesi. Nouseeko kallion syvyydestä jokin tunne, symboli tai ajatus? Kuuntele hiljaa. Kun tunnet olosi valmiiksi, avaa silmäsi ja palaa lempeästi tähän hetkeen. Kirjaa ylös kaikki viestit, kuvat tai ajatukset, jotka nousivat esiin.

SUO / SWAMP
PALUS



MYSTIC MARSH



Transition | Preservation | Femininity

MYSTINEN SUOMAA

Siirtymä | Säilöminen |
Feminiinisyyys

SUO on paikka, tai oikeastaan rajatila, missä maa ja vesi kietoutuvat toisiinsa ja jossa tämän- ja tuonpuoleinen kohtaavat. Mystinen ja salaperäinen suo kätkee syvyyksiinsä menneisyyden salaisuuksia: turpeen happamassa ja hapettomassa maaperässä esineet ja jäljet muinaisista ajoista voivat säilyä vuosituhansia. Suot tarjoavat ainutlaatuisen elinympäristön monille erikoistuneille lajeille, kuten sammalille, suoperhosille ja kurjille. Nämä soiseen ympäristöön sopeutuneet lajit kukoistavat juuri suon erityisissä oloissa.

Noin kolmasosa Suomen maa-alasta on suota, mikä on maailman mittakaavassa poikkeuksellisen paljon. Maailmanlaajuisesti suot ja kosteikot ovat monien uhanalaisten lajien viimeisiä turvapaikkoja. Suomessakin jopa kaksi kolmasosaa uhanalaisista suolajeista on erityisen riippuvaisia lettojen ja suometsien säilymisestä.

VIESTI

Suo-kortti kutsuu sinut pysähtymään rajatilaan – hetkeen kahden aikakauden, ihmissuhteen, työn tai muun elämänvaiheen välillä. Se muistuttaa, että kaikkeen ei tarvitse löytyä vastausta juuri nyt. Elämä ei ole jatkuvaa ratkaisujen etsimistä, vaan myös lepäämistä, kuuntelemista ja olemista.

Kuten suo kätkee sisäänsä tuhansien vuosien historiaa, kasvien siemeniä ja muinaisjäänteitä, sinussakin on kerrostumia, jotka vaativat oikeaa hetkeä noustakseen esiin. Sinäkin voit antaa ajatusten, tunteiden ja päätösten kypsyä rauhassa, ilman kiirettä. Suo ei kiirehdi – eikä sinunkaan tarvitse ratkaista aina asioita halki, poikki ja pinoon -periaatteella. Luota siihen, että kun aika on kypsä, nousee ratkaisu suosta. Ja joskus on niin, että joidenkin asioiden on tarkoitus jäädä ratkaisemattomiksi ja säilyä mysteereinä.

RITUAALI

Onko elämässäsi jokin ongelma, johon olet etsinyt kuumeisesti ratkaisua jo pidemmän aikaa löytämättä sitä? Päästä irti ajatuksesta, että sinun pitäisi

ratkaista tuo asia juuri nyt, ja anna tietoisesti ongelman vajota "suohon".

Kirjoita paperille ongelma, tunne tai tilanne, jonka haluat ratkaista. Kuvittele sitten, kuinka asetat tämän paperin symbolisesti suon syvyyksiin – sinne, missä se saa olla muuttumattomana. Voit halutesasi värittää tai maalata ongelmasi päälle kuvan, joka esittää suota.

Luota suon hoitavaan energiaan – siihen, että se kantaa ja säilyttää sen, mikä on arvokasta, ja nostaa asian esiin vasta silloin, kun sinulla on aikaa ja energiaa alkaa käsitellä sitä. Tai kenties ongelma ratkeaa ajan kanssa mystisesti kuin itsestään.

KUU / MOON / LUNA



LUNAR ENCHANTMENT



Intuition | Cycles | Transformation

KUUN LUMOUS

Intuitio | Syklisyys | Muutos

KUU, tuo maapallon ikaikainen seuralainen, on kiehtonut ihmistä kautta aikojen. Esivanhempamme seurasivat kuun vaiheita ajoittaen niiden mukaan kylvöjä, sadonkorjuuta, säätä ja rituaaleja. Myös suomalaiset, kuten monet alkuperäiskansat, ovat muinoin palvoneet kuuta. Mikael Agricola mainitsee tämän vuonna 1551 julkaisemassaan esipuheessa Psalttarin suomennokeksen: "He palvelivat myös monia muita asioita – kiviä, kantoja, tähtiä ja kuuta."

Kuun vaikutus ulottuu syvälle maapallon rytmeihin. Se liikuttaa valtameriä vuorovesien mukana, vakauttaa ilmastoa ja Maan akselia, ohjaa kasvien kasvua ja eläinten käyttäytymistä sekä toimii monien myyttien ja tarinoiden inspiraationa.

Uusikuu symboloi kevään energiaa ja hedelmällisyyttä – se on oikea aika istuttaa uudet ajatukset ja tavat sekä laittaa siemenet itämään.

Suomensukuiset kansat ovat pyytäneet uudenkuun aikaan hyvinvointia ja onnea tulevaisuutta varten. Vanha kansa tiesi kertoa, että kasvavalla kuulla kaikki nesteet nousevat ylöspäin ja elinvoima lisääntyy. Täysikuu oli suomalaisessa perinteessä puolestaan levon ja juhlan aikaa. Laskevan kuun aikaan energia vetäytyy maata kohti, eli se oli hyvää aikaa istuttaa esimerkiksi juurekset ja perunat sekä syventää ja tarkistaa suunnitelmia, sekä luopua asioista, jotka tasapainottavat elämää.

VIESTI

Eri kansanperinteessä kuu liitetään hedelmällisyyteen, feminiinisyyteen, intuitioon ja alitajuntaan. Kuun kasvun ja vähenemisen on perinteisesti nähty heijastavan luonnon ja elämän kiertokulkua. Kuun eri vaiheet ovat toimineet myös vertauskuvina naisen elämänkaarelle: uusikuu edustaa nuorta neitoa, täysikuu äitiä ja vähenevä kuu viisasta vanhaa naista.

Tämä kortti kehottaa sinua virittäytymään omaan rytmiisi ja tunteisiisi. Kuu opettaa elämään muutoksessa ja luottamaan omaan sisäiseen liikkeeseesi. Kuun vaiheet muistuttavat,

että elämässä on aikoja kasvulle, kypsymiselle ja irtipäästämiselle. Jatkuvassa liikkeessä oleva kuu vaikuttaa elämäämme täällä maan päällä monella tavalla: se vetää valtameriä puoleensa, ja voi myös nostaa esiin tunteita, muistoja ja oivalluksia.

RITUAALI

Tarkista, missä vaiheessa kuu on juuri nyt. Istu ulkona tai ikkunan äärellä ja vietä mahdollisuuden mukaan hetki kuun valossa meditoiden. Anna kuun lempeän loisteen valaista sisäisiä maisemiasi – alitajunnan sokkeloita ja piilotettuja tunteita.

Tee yksinkertainen rituaali, joka vastaa kuun vaihetta:

UUDENKUUN AIKAAN kylvä uusia aikomuksia.

KASVAVALLA KUULLA mieti mitä tarvitset saavuttaaksesi tavoitteesi.

TÄYDENKUUN ALLA juhli saavutuksia ja runsautta.

VÄHENEVÄLLÄ KUULLA päästä irti siitä, mikä ei enää palvele sinua.

AURINKO / SUN / SOLIS



SOLAR RADIANCE



Vitality | Divinity | Enlightenment

AURINGON SÄTEILY

Elinvoima | Jumaluus |
Valaistuminen

AURINKO on aurinkokuntamme säteilevä sydän ja elämän ehto. Tähti, jonka ympärillä kaikki planeettamme kiertävät. Se syntyi lähes viisi miljardia vuotta sitten tähtienvälisen kaasun ja pölyn tiivistyessä, ja on Maan synnystä lähtien valaissut ja lämmittänyt planeettaamme, tarjoten kaiken elämän tarvitsemat olosuhteet.

Auringon merkitys on ymmärretty kaikissa kulttuureissa ympäri maailmaa. Aurinkoristi – ympyrä, jonka sisällä on risti – symboloi vuoden ja päivän kiertoa, ja sitä pidettiin myös voimakkaana suojelevana symbolina. Tätä merkkiä on löydetty kaikkialta skandinaavisista haudoista egyptiläisiin kivikaiverruksiin. Aurinkopyöriä maalattiin myös Suomessa talojen seinustalle suojaamaan ja tuomaan onnea.

Suomalaisessa kansanperinteessä Auringon toinen nimi oli Päivä, ja Auringon jumalatar mah-

dollisesti Päivätär – elämän ja valon jumalatar. Myöhemmin tämä jumalatar sulautui kansantarinoissa kristilliseen Neitsyt Marian kuvaan, symboloiden äidillistä suojaa ja elämän kantavaa voimaa.

VIESTI

Auringon kortti kutsuu sinua loistamaan valoa – sekä ulkoista että sisäistä. Aurinko herättää luonnon keväisin, saa kasvit kasvamaan ja antaa meille ihmisille voimaa, iloa ja toivoa. Oma sisäinen aurinkosi on samanlainen energianlähde, joka saa sinut loistamaan ja kasvamaan.

Kortti symboloi myös tietoisuuden kirkastumista ja sydämen avautumista – hetkeä, jolloin jokin elämässäsi saa uuden suunnan. Se voi liittyä oivallukseen, eheytymiseen tai siihen, että uskallat viimein seistä omassa voimassasi ja näyttää todellisen itsesi maailmalle.

Muista että Aurinko nousee joka päivä, vaikka et aina näkisikään sitä. Kortti muistuttaa, että sisälläsi palaa valo, joka ei sammuu, vaikka sitä välillä peittäisivät pilvet. Elämäsi ei tarvitse olla täydellistä, jotta voit loistaa. Riittää, että annat itsellesi luvan säteillä omalla tavallasi.

RITUAALI

Nouse auringonnousun aikaan ja anna itsesi viipyä hetken aamun herkän valon syleilyssä. Käännä kasvosi kohti nousevaa Aurinkoa, hengitä syvään ja tunne, kuinka lämpö ja valo täyttävät kehosi ja mielesi. Kiitä Aurinkoa sen elämää ylläpitävästä lämmöstä ja valosta, ja anna kotitähtemme säteiden imeytyä itseesi – tunne, kuinka sisäinen valosi yhdistyy Auringon loistoon ja virittää sinut uuteen päivään.

Jos kaamos tai pilvinen sää estää auringonnousun näkemisen, voit sytyttää kynttilän tai tulen Auringon kunniaksi. Istu sen valossa ja anna kiitollisuuden tunteen täyttää sydämesi. Anna liekin muistuttaa sinua siitä, että valo ja lämpö asuvat sinussa – myös silloin, kun taivas on harmaa.

KEVÄT / SPRING / VER



AWAKENING BLOSSOMS



Renewal | Growth | Air

HERÄÄVÄT KUKINNOT

Uudistuminen | Hedelmällisyys |
Ilma

KEVÄÄLLÄ Aurinko kohoaa yhä korkeammalle taivaalle ja päivänvalo lisääntyy, ja Maan kallistuma saa pohjoisella pallonpuoliskolla aikaan lämpötilojen nousun ja valon määrän kasvun. Tämä muutos käynnistää kasvien kasvun: siemenet alkavat itää, versot nousevat maan uumenista ja metsät täyttyvät lintujen laulusta.

Myös kevätuulessa on erityistä taikaa. Aivan kuin se toisi tuulahduksen jostain kaukaa, maasta jossa kaikki on toisin – kenties Lintukodosta, lämpimästä ja onnellisesta paikasta, jonne esivanhempamme uskoivat muuttolintujen lentävän talveksi Linnunrataa pitkin. Kevään elementti on ilma: lisääntyvä valo ja lämpö nostavat aamukasteen, muuttolinnut ja ajatuksetkin ilmaan. Monet alkuperäiskansat ja kulttuurit pitävät kevätpäiväntasausta todellisenä uuden vuoden alkuna, joka omistettiin he-

delmällisyydelle ja kasvulle ja niistä vastaaville jumalille ja jumalattarille.

VIESTI

Kevään kortti tuo sinulle toivon, heräämisen ja uudistumisen sanoman. Se muistuttaa, että elämä on syklistä, aivan kuten vuodenajat – ja että jokainen loppu kätkee sisäänsä uuden alun siemenen. Synkimmänkin talven jälkeen maa sulaa, valo lisääntyy, ja pienet versot puskevat esiin kylmästä mullasta kohti aurinkoa.

Tämä kortti kutsuu sinua huomaamaan ensimmäiset elon merkit myös omassa elämässäsi. Ehkä olet ollut odotustilassa, suojassa kuin siemen lumen alla. Ehkä olet tuntenut väsymystä, epävarmuutta tai pysähtyneisyyttä. Kevät muistuttaa, ettei sinun tarvitse kiirehtiä – vaan luottaa siihen, että oikea aika versoa kyllä koittaa.

RITUAALI

Kevät kutsuu sinua kääntymään kohti valoa, ravitsemaan itseäsi ja tekemään tilaa uusille aluille niin ajatuksissa, tunteissa kuin teoissakin. Voit aloittaa pienin askelin raivaamalla tilaa kodissasi, mielessä-

si tai kalenterissasi. Istuta jokin siemen – konkreettisesti tai vertauskuvallisesti – ja seuraa sen kasvua yhdessä heräävän luonnon kanssa.

Valitse sinulle merkityksellinen siemen, olipa se kukka, yrtti, kurpitsa tai papu. Istuta se seuraavan uudenkuun aikaan multaan ja kirjoita samalla ylös tavoitteesi ja unelmasi. Hoivaa kasvia ja seuraa sen matkaa; samalla voit tehdä suunnitelman unelmiesi toteutumiseksi.

Pidä päiväkirjaa sekä kasvin kasvusta että omasta prosessistasi. On jännää seurata, puhkeaako unelmasi kukkaan yhtä aikaa kasvattamasi kasvin kanssa.

KESÄ / SUMMER / AESTAS



RADIANT GLOW

Flourish | Passion | Fire



HEHKUVA LOISTE

Kukoistus | Intohimo | Tuli

POHJOISEN valoisat kesäyöt ovat täynnä taikaa. Kesämme on kuitenkin lyhyt, ja siksi otamme usein paineita sen onnistumisesta. Viisasta voisi olla vetäytyä mökille lepäämään, mutta lataa loman täyteen juhlia, festareita, mökkireissuja, sukulaisvierailuja ja muita aktiiviteetteja. Toisin kuin maatalousyhteiskunnan ahertajalle, jonka tärkeimmät työt ajoittuivat kesäkuukausille, urbaanille etsijälle kesän pitäisi olla levon aikaa, sillä suurin osa yrityksistä lomailee silloin.

Ironisesti oma sisäinen kellomme huutaa toisin: nyt on aika pariutua, vaeltaa ja kerätä talteen kaikki se, mitä talvella tarvitsemme pitääksemme itsemme hengissä. Sisällämme asuva eläin tai metsästäjä-keräilijä, jonka kehossa yhä kuljemme, on aktiivisimmillaan. Auringonvalon lisääntyminen vaikuttaa vireystilaan ja hormonitoimintaan, ja kaikki tämä saa kehomme

seksuaalienergian hyrisemään uudella taajuudella. Kesä on myös romantiikan, rakkauden ja nautintojen aikaa.

Kesän elementti on tuli, ja sitä riittääkin niin auringonvalon, juhannuskokon kuin tunteidenkin merkeissä. Keskikesän rituaalit ovat keskittyneet ympäri maailmaa pitkälti hedelmällisyyden ja lemmentaikojen ympärille.

VIESTI

Kesän kortti sytyttää kipinän sinussa. Se kutsuu sinua avaamaan mielesi ja sydämesi elämälle – kokemuksille, tunteille ja uusille alkujen mahdollisuuksille. Olipa kyse uuden rakkauden heräämisestä, luovuuden kukinnasta tai oman elämänilon vahvistumisesta, tämä kortti muistuttaa: kesän tuli palaa myös sinussa.

Salli itsesi rakastua – elämään, hetkeen, itseesi. Ja muista tasapainottaa kuumuus levolla, maa-doittumisella ja viilennyksellä – ota päiväunet, kävele paljain jaloin, pulahda järveen. Elä, niin kuin kesä olisi ikuinen – edes pienen hetken ajan.

RITUAALI

Tämä rituaali sopii toteutettavaksi mihin vuoden-aikaan tahansa – tärkeintä on yhdessäolo ja merkityksellinen hetki. Kutsu ystäväsi koolle viettämään yhteinen juhla, jossa luotte kukkakoristeet elämän ilon, rakkauden, ystävyyyden ja hedelmällisyyden kunniaksi.

Käyttäkää luonnonmateriaaleja, kuten sesongin kukkia, yrttejä, sulkia, korsia, simpukoita tai muita pieniä, teille merkityksellisiä esineitä. Voitte yhdessä punoa niistä seppeleitä, koristeita tai pieniä talismaaneja. Sitokaa niihin mukaan symbolisesti omat toiveenne.

Kun koristeet ovat valmiit, pitäkää tarinatuokio, jossa jokainen voi kertoa, mitä on sitonut mukaan omaan luomukseensa. Näin luotte yhteyden paitsi omaan sisäiseen toiveeseenne myös toisiinne.

SYKSY / FALL / AUCTUMNUS



EARTHY ABUNDANCE

Harvest | Fulfillment | Earth



MAANLÄHEINEN RUNSAUS

Sato | Täyttymys | Maa

SYKSYLLÄ luonto näyttää vielä kuin viimeisillä voimillaan loistonsa. Kirkkaankeltaisten haavanlehtien värinä sokaisee silmät syysauringos-
sa; vaahteroiden, tammien ja muiden jalopuiden hehkuva ruska, pihlajanmarjoihin syttyvä syvän punainen väri. Myös meillä ihmisillä on syksyisin usein viimeinen energiapiikki ennen talveen hiljentymistä. Syksyllä alkaa koulu ja uudet harrastukset, ja monelle syksy tuntuukin eräänlaiselta uuden vuoden aloitukselta.

Syyspäiväntasaus – joka osuu 22. tai 23. syyskuuta – symboloi tasapainoa: päivä ja yö ovat suunnilleen yhtä pitkät. Arjessa tämä voi muistuttaa meitä tasapainon hakemisesta työn ja levon, antamisen ja vastaanottamisen tai yksinolon ja yhteyden välillä. Alkusyksy on myös aktiivista sadonkorjuun aikaa. On aika kerätä talteen metsän ja puutarhan antimet, täyttää kellarit mehuilla ja hilloilla, kuivattaa sienet ja pakastaa marjat.

Samalla syksy kantaa mukanaan luopumisen tuskaa auttaen hyväksymään kuoleman osana elämää. Kirkkaat värit antavat tilaa ruskean ja harmaan sävyille, päivät lyhenevät, puut ja pensaat pudottavat lehtensä ja valmistautuvat talveen. Loppusyksystä kansat ympäri maailmaa juhlivat paitsi sadonkorjuuta myös esivanhempia ja vainajiaan: kelttien Samhain ja sittemmin amerikkalaistunut Halloween (All Hallows' Eve, kaikkien pyhien aatto), meksikolainen kuolleiden päivä (Día de Muertos) ja suomalaisten kekri muistuttavat monilta osin toisiaan. Satovuden päätteksi on aika juhlia elämän kiertokulkua syömällä, juomalla, vainajia kunnioittamalla – ja Suomessa tietenkin myös saunomalla.

VIESTI

Syksy kutsuu sinua pysähtymään ja katsomaan taaksepäin – mitä olet saanut aikaan, mitä olet oppinut, mitä kantanut mukanasasi? Juhlita saavutuksiasi, olivatpa ne suuria tai pieniä. Anna itsellesi lupa olla ylpeä omasta kasvustasi. Samalla syksy opettaa irtipäästämisen viisautta. Kuten puut pudottavat lehtensä valmistautuakseen uuteen vuodenaikaan, sinäkin voit hel-

littää otettasi asioista, jotka eivät enää palvele sinua – vanhoista tavoista, uskomuksista tai velvollisuuksista, jotka vievät voimiasi. Kun uskallat luopua, luot tilaa uudelle luovuudelle, levollisuudelle ja sisäiselle selkeydelle.

RITUAALI

Tee luonnon tai oman puutarhasi sadosta mandala. Mandala on monissa eri kulttuureissa käytetty pyhä ympyränmuotoinen kuvio, joka yleensä kuvaa sisäistä tai ulkoista kosmosta. Mandalan keskipisteenä on maailmankaikkeutta ja sen syntyä symboloiva elämänkukka ja sen ympärillä jokaiselle neljälle ilmansuunnalle avautuvat portit. Se on meditaation ja rituaalien apuvälineenä käytetty kuvio, jonka luominen itsessään on meditatiivista. Mandalan piirtämisen, rakentamisen tai sen katselun uskotaan rentouttavan, luovan tasapainoa ja auttavan mietiskelyssä ja itsetutkiskelussa.

Luo oma mandalasi luonnosta löytämistäsi materiaaleista kuten sienistä, kukista, kävyistä ja kepeistä. Voit sijoittaa sen sisälle alttarillesi tai ulos vaikka lempipuusi juurelle, korkealle kalliolle tai pihan hietikolle. Mandalan luominen luonnon elementeistä on hyvin maadoittavaa, ja kaunista syysmandalaa on rauhoittavaa katsella.

TALVI / WINTER / HIEMS



DREAMY TRANQUILITY

Stillness | Subconscious | Water



UNENOMAINEN HILJAISUUS

Hiljaisuus | Alitajunta | Vesi

TALVI on pysähtymisen ja hiljaisuuden aikaa. Luonto ympärillämme on jo jonkin aikaa valmistautunut lepoon. Pitkään ja pimeään pohjoisen talveen sopeutuneet kasvit ja eläimet elävät ankarimman vuodenajan säästöliekillä, koska niiden DNA:han syväkoodattu toimintamuisti osaa kertoa, että auringonvalo, lämpö ja ruoka ovat nyt vähissä, ja näillä samoilla eväillä pitää selvitä yli talven.

Me ihmiset jätämme usein huomiotta oman kehomme viestit. Yritämme taistella päivien lyhenemistä vastaan etelänmatkoin, aurinkolampuin ja ylimääräisin kahvikupein sen sijaan, että hyväksyisimme olevamme osa luontoa ja ymmärtäisimme, että kuin puut tai eläimet myös me ihmiset tarvitsemme lepoa talvella.

Jos eläisimme kuten karhut tai muinaiset metsästäjä-keräilijät, olisimme nyt lepotilassa, kyl-

läisinä syksyn sadonkorjuusta. Talvi opettaa meitä hidastamaan. Se tarjoaa täydelliset olosuhteet levolle, sisäiselle työskentelylle ja kodin hiljaiselle ilolle – hygge-tunnelmalle. Pimeyden keskellä odotamme valon uudelleensyntymää.

VIESTI

Oletko saanut levähtää viime aikoina? Talven kortti muistuttaa: nyt on levon aika. Tasapainota työ ja lepo: ahkeran työnteon jälkeen on tärkeää hidastaa tahtia ja antaa itsellesi lupa levätä. Kuten luonto vetäytyy talveen, myös sinulla on oikeus vetäytyä rauhaan, palautua ja valmistautua seuraavaan vaiheeseen. Hiljentyksen ja levon hetket ovat välttämättömiä, jotta voit myöhemmin aloittaa uuden kierroksen uudella energialla.

Veden ajatellaan edustavan pysähtynyttä ja sisäänpäin kääntynyttä talven energiaa sekä symboloivan alitajuntaa ja unien maailmaa. Lämmitä itsellesi kuuma kylpy, rentoudu ja anna alitajunnalle tilaa synnyttää uutta.

RITUAALI

Unien näkeminen ja tiedon hakeminen unista on

ikiaikainen rituaali, jota esivanhempamme ovat harjoittaneet kautta aikojen. Unityöskentelyn avulla voimme saada tietoa itsestämme ja päästä käsiksi sellaiseen tietoon, jota päivätajumme ei päästä läpi. Kun opimme tulkitsemaan uniamme, opimme lisää itsestämme ja olemme vahvemmin sisäisessä ohjauksessa.

Ennen nukkumaanmenoa, varaa itsellesi rauhallinen hetki. Kirjoita ylös kysymys tai aihe, johon toivot unessasi vastausta tai oivallusta. Voit asettaa muistikirjan ja kynän valmiiksi sängyn viereen. Voit toistaa mielessäsi toiveesi: "Toivon, että uneni tuovat minulle tietoa tästä asiasta."

Aamulla, heti herättyäsi, kirjoita ylös kaikki muistamasi unet, tunteet ja tunnelmat – pienetkin yksityiskohdat voivat olla merkityksellisiä. Tarkastele myöhemmin päiväkirjaasi: mitä unesi yrittivät kertoa? Mitä viestejä, symboleja tai tunteita nousi esiin? Toistamalla tätä rituaalia opit vähitellen tulkitsemaan uniasi ja vahvistat yhteyttä sisäiseen viisauteesi. Unet voivat toimia karttana ja kompassina, jotka auttavat sinua löytämään oman totuutesi ja suunnan elämässäsi.

SAUNA



RITUALS OF PURIFICATION

Sanctity | Tradition | Connection



PUHDISTAUTUMISEN RITUAALIT

Pyhyys | Perinne | Yhteys

SUOMALAINEN sauna on ikiaikainen ja ainutlaatuinen osa kansamme identiteettiä, jonka juuret ulottuvat jopa 10 000 vuoden taakse jääkauden jälkeiseen aikaan. Alkujaan maakuopasaunoina tunnetut asumukset ovat kehittyneet nykyaikaisiksi saunoiksi, joissa yhdistyvät perinteet, rentoutuminen ja luonnon kunnioitus. Suomessa on enemmän saunoja kuin kotitalouksia tai autoja.

Saunomisen rituaali – kiukaan lämmittäminen, löylyn heittäminen, vihtominen ja vuorottelu kuumen ja viileän välillä – kantaa mukanaan syvää kulttuurista merkitystä. Menneinä aikoina sauna myös oli pyhä paikka, jossa synnyttiin ja lähetettiin vainaja viimeiselle matkalleen, parannettiin sairaita, tehtiin lemmentaikoja, jaettiin tietoutta seuraaville sukupolville ja tehtiin rituaaleja elämänvaiheesta toiseen siirryttäessä. Saunan haltijaa, tai saunatonttua, terveh-

dittiin saunaan tultaessa ja löylyä heitettäessä: Terve löyly, terve lämmin, terve tervehyttäjälle. Saunassa ei edelleenkään saa remuta tai kiroilla, vaan siellä tulee käyttäytyä rauhallisesti ja arvokkaasti pyhää tilaa kunnioittaen.

Perinnesaunottajat puhuvat metsän hoivaavasta kämmenestä. He työskentelevät löylyn ja vihtojen kanssa, joissa metsän väki yhdessä tulen, kiven ja veden väen sekä parantajan taitojen kanssa luovat tilan paranemiselle, puhdistautumiselle ja rentoutumiselle. Sauna on rajatila – paikka näkyvän ja näkymättömän, elämän ja kuoleman kohtaamiselle. Suomen kielen sana löyly, eli kiuaskiville heitetystä vedestä nouseva höyry, merkitsi alun perin sielua.

VIESTI

Sauna-kortti kutsuu sinua puhdistautumiseen, itsetutkiskeluun ja sisäiseen uudistumiseen. Olet astumassa pyhään tilaan ja voit riisua kaikki roolit ja naamiot.

Sauna on on turvapaikka, jossa jokainen on tasa-arvoinen. Kuuman höyryn ja hiljaisuuden keskellä voit kuunnella sisintäsi ja hikoilla pois sen kaiken, mikä ei enää palvele.

Mitä haluat jättää taaksesi? Mikä haluaa syntyä sinussa uudelleen?

RITUAALI

Luo seuraavasta sauna-, suihku- tai kylpyhetkestäsi tietoinen rituaali. Jos perinteinen sauna ei ole ulotuvillasi, luo oma pyhä tilasi höyryävällä kylvyllä tai suihkulla.

Tee pieni vasta tai vihta ohuista koivunoksista tai valitsemistasi puunoksista tai yrteistä. Liota sitä ensin kuumassa vedessä jotta eteeriset öljyt vapautuvat tuoksuina ilmaan. Aloita vihtominen kasvoista: pidä vastaa kasvojesi yllä ja hengitä syvään oksien läpi, nauti vihreästä yrttien tuoksusta. Kulje hitaasti kehoasi alaspäin ja tunne, kuinka ihosi pehmenee, huolet sulavat pois ja lihasjännitys hellittää. Päätä rituaali pulahtamalla viileään veteen tai antautumalla kylmän suihkun alle niin annat viimeistenkin jännitysten huuhtoutua pois.

Kiedo lopuksi itsesi pehmeään kylpytakkiin tai lempipyyhkeeseesi ja istahda mukavaan nojatuoliin yrttiteen kanssa. Tässä hetkessä voit tuntea sisäisen muutoksen: uudelleensyntymän, kehon, mielen ja sielun tasapainon. Anna tämän tunteen jäädä kehoosi loppupäiväksi tai kuljettaa sinut levolliseen uneen.

> TILAA REETAN UUTISKIRJE OSOITTEESSA

REETTARANTA.COM

LUE LISÄÄ SUOMALAISISTA PERINTEISTÄ
JA RITUAALEISTA REETAN KIRJASTA

**RITUAALIKIRJA
– ETSIJÄN OPAS**

(SKS KIRJAT 2023)

PYHÄT PUUT

(SKS KIRJAT 2025)

SIELULINNUT

TULOSSA SYKSYLLÄ 2025!
(SKS KIRJAT 2025)

TILAA ORAAKKELIKORTIT:

SAUNAANIMALS.COM

LÄHTEET

KANSANTARINAT JA USKOMUKSET

- Alhonen, Anssi: Esivanhempien puu. Kirjoituksia itämerensuomalaisesta uskomusperinteestä. Taivaannaula. 1.6.2023 http://www.taivaannaula.org/Esivanhempien_puu.pdf.
- Gertch, Mia 2015: Kahdeksan faktaa pääsiäisestä – ei vain kristillinen juhla. Yle 3.4.2015. <https://yle.fi/uutiset/3-7906177>.
- Haavio, Martti 2021 (1942): Suomalaiset kodinhaltijat. 2. painos. SKS Kirjat, Helsinki.
- Harva, Unto 2018 (1948): Suomalaisten muinaisusko. 7. uudistettu laitos. SKS, Helsinki.
- Havaste, Paula 2015: Taika päivässä. 365+1 suomalaista taikaa. Gummerus, Helsinki.
- Jumalten ja vainajien linnut. Taivaannaula 16.11.2012. <https://www.taivaannaula.org/2012/11/16/jumalten-ja-vainajien-linnut>.
- Laatikainen, Satu 2019: Saunan kansa. SKS, Helsinki.
- Lehto ry. 1.6.2023. <http://lehto-ry.org>.
- Lönnrot, Elias 1955 (1949): Kalevala. WSOY, Helsinki.
- Lönnrot, Elias 2008 (1880): Suomen kansan muinaisia loitsurunoja. Salakirjat, Helsinki.
- Kaski, Liisa (toim.) 2005: Kalevala ja opas sen lukemiseen. SKS, Helsinki.
- Kouvola, Karolina 2021: Pohjolan jumalattaret. SKS Kirjat, Helsinki.
- Nenola, Aili & Timonen, Senni (toim.) 1990: Louhen sanat. Kirjoituksia kansanperinteen naisista. SKS, Helsinki.
- Paulaharju, Samuli 1924: Syntymä, lapsuus, kuolema. WSOY, Porvoo.
- Pentikäinen, Juha 2003: Kuoleman ja ruumiin käsittämisestä eri uskonnoissa.
- Pulkkinen, Risto (2014): Suomalainen kansanusko. Samaaneista saunatonttuihin. Gaudeamus, Helsinki.

Ranta, Reetta (2025): Pyhät puut. SKS Kirjat, Helsinki.
 Ranta, Reetta (2023): Rituaalikirja – Etsijän opas. SKS Kirjat, Helsinki.
 Ranta, Reetta (2025): Sielulinnut. SKS Kirjat, Helsinki.
 Sommar, Heidi 2020: Suomalaisessa kansanuskossa vilisee jumalia ja haltijoita, pyhyys löytyy metsästä. Yle 9.2.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/02/09/suomalaisessakansanuskossa-vilisee-jumalia-ja-haltijoitapyhyys-loytyy>
 Taivaannaula, 1.6.2023. www.taivaannaula.org.
 Thuleian Tupa, 1.6.2023 <http://www.thuleia.com>.
 Tunturisusi, 1.6.2023 <http://www.tunturisusi.com>.
 Wikipedia, several. 1.6. 2024 <http://wikipedia.com>

SAMANISMI JA MYTOLOGIA

Anna-Leena Siikala. Taivaannaula 24.1.2013. <https://www.taivaannaula.org/2013/01/24/myyttien-maailmankuva-eli-loitsujen-kielessa>
 Ancient Symbols, 1.6.2023 <https://www.ancient-symbols.com>
 Energiakeskus Indigo, 1.6.2023. <http://www.energiakeskus.com>
 Haavio, Martti 2020 (1967): Suomalainen mytologia. 4. tarkistettu laitos. SKS, Helsinki
 Knuuttila, Seppo & Piela, Ulla (toim.) 2021: Ympäristömytologia. SKS, Helsinki.
 Pentikäinen, Juha 2006: Samaanit. Pohjoisten kansojen elämäntaistelu. 3. painos. Gummerus, Helsinki.
 Pentikäinen, Juha 1995: Saamelaiset. Pohjoisen kansan mytologia. SKS, Helsinki.
 Siikala, Anna-Leena 1992: Suomalainen samanismi. Mielikuvien historiaa. SKS, Helsinki.
 Siikala, Anna-Leena 2012: Itämerensuomalaisten mytologia. SKS, Helsinki.

NATURE: ANIMALS, PLANTS AND STARS

Aapala, Kirsti 2009: Metsänpeitosta metsäkeskuksiin – sanakirjojen metsäkuva. Kielikello 2/2009. 1.6.2023 <https://www.kielikello.fi/-/metsanpeitostametsakeskuksiin-sanakirjojenmetsakuva>.

- Davies, Alison 2019: Tähtitaivaan tarinoita. Gummerus, Helsinki.
- Ilomäki, Henni & Lauhakangas, Outi (toim.) 2002: Eläin ihmisen mielenmaisemassa. SKS, Helsinki.
- Kaski, Liisa 2019: Myyttiset eläimet. Tarua ja totta eläinten mahdista. 2. painos. SKS, Helsinki.
- Kovalainen, Ritva & Seppo, Sanni 1997: Puiden kansa. Hiilinielutuotanto, Kemiönsaari.
- Murphy-Hiscock, Arin 2017: Vihreä noita. Kattava opas yrttien, kukkien, eteeristen öljyjen ja muiden taikavoimien maailmaan. Viisas elämä, Helsinki.
- Pihlström, Kåre & Viherä-Aarnio, Anneli 2020: Suomalaisten puut arjessa ja ajatuksissa. Metsäkustannus, Helsinki.
- Piippo, Sinikka 2019: Kasvien maaginen maailma. Tammi, Helsinki.
- Puiden juurilla. Taivaannaula 6.8.2021. <https://www.taivaannaula.org/2012/08/06/puiden-juurilla>.
- Telkänranta, Helena 2016: Eläin ja ihminen. SKS, Helsinki.
- Tukiainen, Maaretta & Frey, Markus 2018: Pohjolan voimaeläimet. Tuuma Kustannus, Helsinki.
- Schrijver, Karel & Schrijver, Iris 2015: Living with the Stars. How the HumanBody is Connected to the Life Cycles of the Earth, the Planets, and the Stars. Kindle Edition. Oxford University Press, UK.
- Suomalaisten huoli luonnon tilasta kasvanut – luontokato tunnistetaan nyt merkittäväksi uhaksi. Ympäristöministeriö 28.6.2022. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410903/suomalaistenhuoli-luonnon-tilasta-kasvanut-luontokatotunnistetaan-nyt-merkittavaksi-uhaksi>.
- Wohlleben, Peter 2016: Puiden salattu elämä. Gummerus, Helsinki.
- Valtaoja, Esko et al. 2013: Tähtenlento pöytälaatikossa ja muita taivaan tarinoita.
- Viljanen, Miina 2021: Ekologinen elämä tekee tyytyväiseksi. Helsingin Sanomat 2.5.2021. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000007951223.html>.
- Tähtitieteellinen yhdistys Ursa, 1.6.2023. <https://www.ursa.fi>

PSYKOLOGIA JA HYVINVOINTI

- Aliouche, Hidaya 2022: Urbanization and Human Health. News-Medical. 1.6.2023 <https://www.newsmedical.net/health/Urbanization-and-HumanHealth.aspx>
- Bergman, Peter 2010: The Value of Ritual in Your Workday. Harvard Business Review 8.12.2010. <https://hbr.org/2010/12/the-value-of-ritual-in-your-workday>
- Brown, Brene 2018: Rising strong. Audiobook. Penguin Random House Audiobooks. New York, NY, USA.
- Heiskanen, Irma & Kailo, Kaarina 2006: Ekopsykologia ja perinnetieto. Green Spot, Helsinki.
- Ollikainen, Tapio 2019: Mitä jos olisimme metsästäjäkeräilijöitä? Helsingin yliopisto 11.2.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/kulttuuri/mitajos-olisimme-metsastaja-kerailijoita>
- Plotkin, Bill 2007: Nature and the Human Soul. New World Library, Novato, California, USA.
- Plotkin, Bill 2003: Soulcraft. Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche. New World Library, Novato, California, USA.
- Seligman, Martin E. P. 2012: Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Nicholas Brealey Publishing, London, UK.
- Sutton, Jeremy 2020: Psychology of Forgiveness: 10+ Fascinating Research Findings. Positive Psychology 3.9.2020. <https://positivepsychology.com/psychology-of-forgiveness>
- The Moon and Calendar Rites Farmers' Almanac 1.6.2023. <https://www.farmersalmanac.com>.
- Hirvikallio, Terhi 2016: Kuu. Naisen voima. Omakustanne.
- Hjält, Marjut 2021: Maaginen vuosi. Taikoja, enteitä ja haltijaväkeä. SKS Kirjat, Helsinki.
- Pöyhönen, Anne 2005: Yläkuu ja alakuu. Ajoituksen taito suomalaisessa kansanperinteessä. Yläkuu kustannus, Espoo.
- Vilkuna, Kustaa 2012: Vuotuinen ajantieto. 27. Painos. Otava, Helsinki.

NAISEUS

- Koppelo, Heli & Alanen, Milka 2006: Naisten saunakirja. Ajatus Kirjat, Helsinki.
- Mort, Meri 2018: Lumoava nainen. Otava / Hidasta elämää, Helsinki.
- Stark-Ahola, Laura 1998: Magic, Body and Social Order. The Construction of Gender Through Women's Private Rituals in Traditional Finland. SKS, Helsinki.

PAIKAT JA HISTORIA

- Aalto, Ilari & Helkala, Elina 2017: Matka muinaiseen Suomeen. Atena, Jyväskylä.
- Haggrén, Georg et al. 2015: Muinaisuutemme jäljet. Gaudeamus, Helsinki.
- Huttunen, Antti & Ranta, Reetta 2016: Metsien kätkemä. Opas suomen kauneimpiin kohteisiin. Gummerus, Helsinki.
- Kesäläinen, Tuomo & Kejonen, Aimo 2017: Suomen luonnon pyhät paikat. Salakirjat, Helsinki.
- Kivikäs, Pekka 2009: Suomen kalliomaalausten merkit. Kalliot, kuvakentät ja kuvamerkitykset. Atena, Jyväskylä.
- Parkkinen, Jukka & Wetterstrand, Tuija 2013: Suomen kalliomaalaukset. Bongarin käsikirja. SKS, Helsinki.
- Paulaharju, Samuli 1932: Seitoja ja seidan palvontaa. SKS, Helsinki.
- Pentikäinen, Juha & Miettinen, Timo 2003: Pyhän merkkejä kivessä. Etnika, Jyväskylä

RITUAALIT

- Becca, Piastrelli 2021: Root & Ritual. Timeless Ways to Connect to Land, Lineage, Community, and the Self. Sounds True, Boulder, Colorado, USA.
- Bell, Catherine 2009: Ritual. Perspectives and dimensions. Kindle edition. Oxford University Press, New York, USA.
- Bell, Catherine 2009: Ritual Theory, Ritual Practice. Kindle edition. Oxford University Press, New York, USA.
- Guenzi, Paolo 2013: How Ritual Delivers Performance. Harvard Business Review 25.2.2013. <https://hbr.org/2013/02/how->

- ritual-delivers-performanc.
- Hollister, Sarah: Placenta Burial Rituals. Placenta Risks. 1.1.2023. <https://placentalrisks.org/wp-content/uploads/2018/09/Placenta-burialritualsfrom-around-the-world-handout.pdf>.
- Kirkinen, Tuija et al.: Lapsi sai hautaan mukaansa linnunsulista, kasvikuiduista ja turkiksesta valmistettuja antimia mesoliittisella kivikaudella. Helsingin yliopisto 3.11.2022. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/kulttuuri/lapsi-sai-hautaan-mukaansalinnunsulista-kasvikuiduista-ja-turkiksestavalmistettuja-antimia-mesoliittisella-kivikaudella>
- Pulkkinen, Eija 2017: Syntymän ja kuoleman kirja. Minerva, Helsinki.
- Ozenc, Kursat & Hagan, Margaret 2019: Rituals for Work: 50 Ways to Create Engagement, Shared Purpose, and a Culture that Can Adapt to Change. Kindle edition. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, USA.
- Turner, Victor et al. 1997: The Ritual Process. Kindle edition. Routledge, New York, NY, USA.
- Uro, Risto 2020: Rituaalit eivät ehkä pelasta maailmaa mutta rituaalien ekologinen tutkimus paljastaa mielen ja ympäristön suhteesta jotain tärkeää. Risto Uron blogi 10.3.2020. <https://blogs.helsinki.fi/uro/2020/03/10/rituaaliteivat-ehka-pelasta-maailmaa-mutta-rituaalienekologinentutkimus-paljastaa-mielen-jaympariston-suhteesta-jotain-tarkeaa>.
- Vohs, Kathleen D. et al. 2013: Rituals Enhance Consumption. Sage Journals 17.7.2013. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797613478949>

UNET

- Aronen, Anna-Mari & Pihl, Susan 2020: Unentaidot. Löydä uni ilman lääkkeitä. Duodecim, Helsinki.
- Chambers, Dorothy 2023: Books and Bedtime. Sleepjunkie 10.5.2023. <https://www.sleepjunkie.com/books-and-bedtime>
- Fromm, Erich 2013: The Forgotten Language. An Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales, and Myths.

- Kindle edition. Open Road Media, New York, NY, USA.
- Lindholm-Kärki, Anne 2012: Uni tuntee sinut. Unet voimaantumisen ja ammatillisen ohjauksen välineenä. Basam Books, Helsinki.
- Koskenalho, Ninnu 2020: Unisieppari lapsen suoelijana. Antroblogi Kulttuurishokki 12.4.2020. <https://antroblogi.fi/2020/04/unisiepparilapsensuoelijana>
- Lamberg, Marko 2021: Painajainen sanoin ja kuvin. Pohjoiset painajaiset 1400–2020 -hankkeen blogi 30.8.2021. <https://blogs.helsinki.fi/northernnightmares/2021/08/30/painajainensanoin-ja-kuvin>
- Pardi, Dan 2017: What Hunter-Gatherers Tell Us About Natural Sleep Patterns. Psychology Today 21.8.2021. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/personal-health-mastery/201708/what-huntergatherers-tell-us-aboutnatural-sleep-patterns>
- Partonen, Timo 2005: Valo käy sisäisen kellon rytminsiirtoon. Duodecim nro 23, 2005. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95372>
- Tommola, Anna 2020: Yöllinen elämämme. Miksi näemme unia? Atena, Helsinki.

NORDIC FOREST RITUALS ORACLE CARDS

1 - Mänty / Pine / <i>Pinus sylvestris</i>	19
2 - Haapa / Aspen / <i>Populus Tremula</i>	23
3 - Koivu / Birch / <i>Betula pendula</i>	27
4 - Kuusi / Spruce / <i>Picea abies</i>	31
5 - Lehmus / Linden / <i>Tilia Cordata</i>	35
6 - Leppä / Alder / <i>Alnus Glutinosa</i>	39
7 - Kataja / Juniper / <i>Juniperus communis</i>	43
8 - Paju / Willow / <i>Salix Phylicifolia</i>	47
9 - Pihlaja / Rowan / <i>Sorbus Aucuparia</i>	51
10 - Tammi / Oak / <i>Quercus robur</i>	55
11 - Tuomi / Bird cherry / <i>Prunus padus</i>	59
12 - Vaahtera / Maple / <i>Acer platanoides</i>	63
13 - Mustikka / Bilberry / <i>Vaccinium myrtillus</i>	67
14 - Puolukka / Lingonberry / <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	71
15 - Lakka / Cloudberry / <i>Rubus chamaemorus</i>	75
16 - Kanerva / Heather / <i>Calluna vulgaris</i>	79
17 - Sammal / Moss / <i>Bryophyta</i>	83
18 - Jäkälä / Lichen.....	87
19 - Hauki / Pike / <i>Esox lucius</i>	91
20 - Ilves / Bobcat / <i>Lynx lynx</i>	95
21 - Kettu / Fox / <i>Vulpes vulpes</i>	99
22 - Kurki / Crane / <i>Grus grus</i>	103
23 - Lulujoutsen / Whooper Swan / <i>Cygnus cygnus</i>	107
24 - Korppi / Raven / <i>Corvus corax</i>	111
25 - Hirvi / Elk / <i>Alces alces</i>	115
26 - Korhu / Bear / <i>Ursus arctos</i>	119
27 - Jänis / Rabbit / <i>Oryctolagus cuniculus</i>	123
28 - Sammakko / Frog / <i>Rana temporaria</i>	127
29 - Rontakäärme / Grass snake / <i>Natrix natrix</i>	131
30 - Mielikki.....	135
31 - Ilmatar.....	139
32 - Louhi.....	143
33 - Kuutar ja Päivätär.....	147
34 - Maemo.....	151
35 - Tellervo.....	155
36 - Ahti.....	159
37 - Hiisi.....	163
38 - Tapio.....	167
39 - Ukko.....	171
40 - Sienet.....	175
41 - Peruskallio / Bedrock / <i>Saxum</i>	179
42 - Suo / Swamp / Palus.....	183
43 - Kuu / Moon / Luna.....	187
44 - Aurinko / Sun / Solis.....	191
45 - Kevät / Spring / Ver.....	195
46 - Kesä / Summer / Aestas.....	199
47 - Syksy / Fall / Auctumnus.....	203
48 - Talvi / Winter / Hiems.....	207
49 - Sauna.....	211

KIIITOS

TOIVOTTAVASTI NORDIC FOREST RITUALS
-ORAAKKELIKORTIT TUOVAT PÄIVIISI ILOA JA
MERKITYSTÄ!

