

HAIKUJA TOIPUMISELLE

Mielenterveyden keskusliitto järjesti vuonna 2024 Haikuja toipumiselle -luovuuskutsun, joka kasvatti toivon kipinää, lohdutti, herätteli, kannusti ja johdatti luontoon.

Kysyimme: Onko luonto auttanut sinua – antanut sinulle lohtua ja voimaa? Minkä tunteen luonto sinussa herättää?

Mielenterveyden keskusliiton kulttuurikummi näyttelijä ja laulaja Irina Björklund tuki luovuuskutsua. Irina Björklundille villi luonto on elämässä ja luovuudessa kaikki kaikessa. Mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten valtakunnallisen järjestön kulttuurikummina hän kannusti pohtimaan, miten luontoyhteyden voi löytää kulttuurin ja taiteen kautta silloinkin, kun luontoon ei syystä tai toisesta itse pääse tai kun ympäristön tulevaisuus ahdistaa.

Haikuja ihmiskunnalle -projektissaan Björklund on tarkastellut, miten ihminen voi auttaa luontoa. Kulttuurikummina hän halusi tarkastella asiaa toisin päin: miten luonto vuorostaan auttaa ihmisiä.

© Mielenterveyden keskusliitto



”Avaa ovi luonnolle - astu sen helmaan rauhoittumaan. Ota siitä henkinen valokuva. Miten näet itsesi kuvassa? Kirjoita sen kaveriksi haiku! Kyllä, pieni japanilainen kolmen rivin miete... siitä ihanan voimaannuttavasta tunteesta, mitä luonto sinulle tuo.

Palaa mielessäsi aina tähän kuvaan ja tunteeseen, kun tarvitset voimaa. Ja jos vaan mahdollista... astu ulos ja ota vastaan luonnon loputon voimavara. Se on sinulle. Ja minulle. Meille kaikille.”

Rakkaudella,
Irina



© Irina Björklund

”Sulje silmäsi ja muistele, tai kuvittele...”

...miltä tuntuu kostea sammal paljaiden jalkojesi alla... auringon lämmittämä rantakallio selkääsi vasten...miltä tuntuu ja tuoksuu ikivanhan männyn kaarna... tai havunneulaset kuumana kesäpäivänä...miltä kuulostavat sadepisarat puiden lehtiin osuessa... lokkien kirkuna aikaisin aamulla...mustarastas kesäiltana...ukkosen jyrinä kaukaisuudessa...entä miltä näyttää täydellinen luonnonmetsä - sellainen, jossa haluaisit vaellella loputtomiin, istua vanhan kannon nokkaan ja rauhoittua...kuunnella villin luonnon viisautta?

Me ihmiset olemme alun perin luonnon lapsia. Oletko sinäkin huomannut, miten luonto rauhoittaa mieltä? Parantaa haavat, herättää aistit. Ainakin itse olen pienestä pitäen kokenut syvän yhtenäisyyden tunteen luonnon, ja sen villien asukkaiden kanssa. Metsälle, ja merelle voin kertoa kaikki huoleni. Puissa asuu kaikki se voima, rakkaus ja viisaus, jota tarvitsen. Kun painan käteni, tai selkäni vanhan puun runkoa vasten, tunnen, miten tuo voima siirtyy minuun; tuo juurien kautta maan syvyyksistä nouseva ikivoima. Latvojen kautta kerääntyvät auringonsäteet. Tämä voimavara on loputon, niin kauan kun on metsiä... ja täysin maksuton:)



© Jeanne Ihander

Avaa ovi luonnolle - astu sen helmaan rauhoittumaan. Tai istuta siemen ruukkuun ja seuraa sen maagista kehittymistä...kuuntele ja helli sen kasvua ikkunalaudallasi. Ota siitä henkinen valokuva. Miten näet itsesi kuvassa? Kirjoita sen kaveriksi haiku...siitä ihanan voimaannuttavasta tunteesta, mitä luonto sinulle tuo. Palaa mielessäsi aina tähän kuvaan ja tunteeseen, kun tarvitset voimaa. Ja jos vaan mahdollista...astu ulos ja ota vastaan luonnon loputon voimavara. Se on sinulle. Ja minulle. Meille kaikille.

Innolla ja rakkaudella teostasi odotellen,
Irina



Luettavanasi on 64 luovuuskutsuun lähetettyä haikua, tai oikeammin haigaa. Haiga on haiku, joka on yhdistetty joko valokuvaan tai maalaukseen. Japanissa yleisimmin tussipiirroksiin.

Lue haikuja kiireettä, makustele niiden sanoja ja tunnelmia. Lausu niitä ääneen. Kuuntele avoimena. Mitä ajatuksia tai tunteita haiku herättää? Mitä aisteja on mukana? Mitä tekoja? Mitä kohteita? Mitä vuodenaikoja? Mistä kokemukset tulevat? Suorista havainnoista vaiko muistoista?



Minä unohdin
sinä pysyit lähellä
et jätä koskaan

Heli



Usvassa kuljen,
haihdun kun valo välkkyy:
tässäkö tämä.

Tuukkavalatteri



Kuurankukkia
Pakkanen pyrkii sisään
Sisällä rauha

Tuula



Kirsikkapuiden
tuoksu oli hurmaava
- halasin niitä

Kirsikkapuiden
tuoksu oli hurmaava
- halasin niitä

Kirsikkapuunoksa



Ulkona sataa
Minä palaan takaisin
Takaisin kotiin

Lumienkeli



Vaikka taivaita
en tavoita kelluen
pysyn pinnalla.

Lumme



Mun puutarhani
Iloni, muistoni kai
Kannattelijä

Marisa

Kuohuvan kosken
rinnalla uljas linna
sineen kohoten.

Jukka



Katse kaukana
Mieleni kuin erämaa
Kasvun aika nyt

Arja



sade pisaroi
kuljen valoa kohti
luonto lohduttaa

Sade pisaroi
Kuljen valoa kohti
Luonto lohduttaa

tuikku.art



Aamun hämärissä, yksin.
Ahdistus, uusi aamu toivo ja helpotus.

Irina



Tämäkin aamu,
kallisarvoinen lahja,
ainutlaatuinen.

Päivi



Ajatukseni ajautuvat ulapalle.
Paeta en voi,
kaipuu saavuttaa minut.

Zalamander67



Valon pisarat
Maailman värit hohtaa
Sieluni herää

Heli



Sinä ja minä
Luonnon mahtava voima
Rakkauden mahti

MM



Olla paikallaan
ilman ajatuksia
- kaikki paikallaan.

Paula



Polku elämään
Itseni vuoksi kuljen
Eheyden hetki

Jenni



Kirkastaa mielen
Kuuluu laulu lintujen
Pahin on ohi

Kirkastaa mielen
Kuuluu laulu lintujen
Pahin on ohi

Tanjamaarit



Kukittuaankin
puu elää ja hengittää.
Voimana valo.

Erja

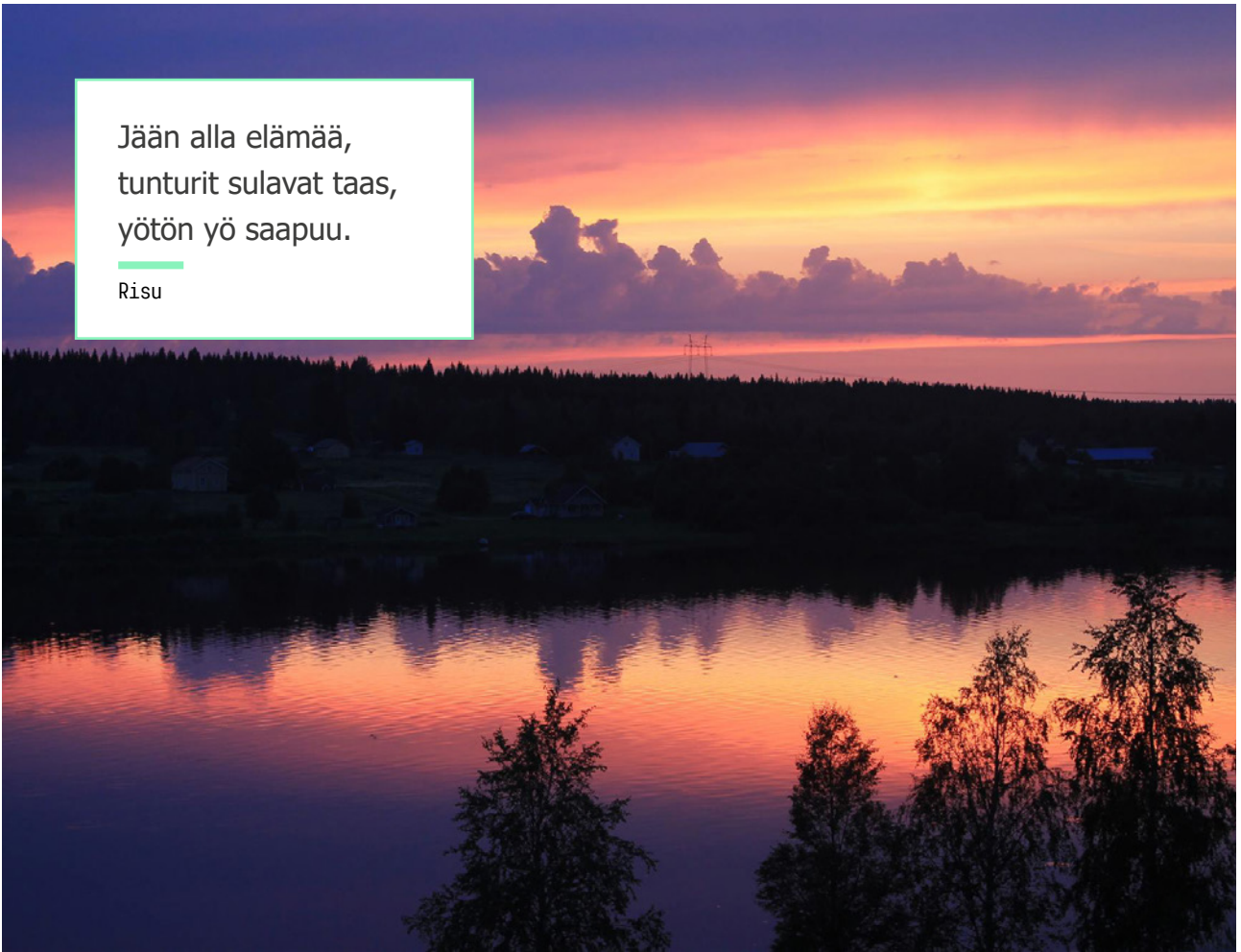


Polta käpysi
niin sisäinen tulesi
pysyy liekeissä.

Minna

Jään alla elämää,
tunturit sulavat taas,
yötön yö saapuu.

Risu



Höyhen pienoinen,
lensi maahan ihmisen,
lohdun antamaan.

Kat ja



Juuret syvällä.
Ei vie virta. Kovertaa
elämää varten.

Satu



Yk-si-nä-syy-des
On per-kaa-ma-ton vie-lä
Täh-ti-het-ke-si

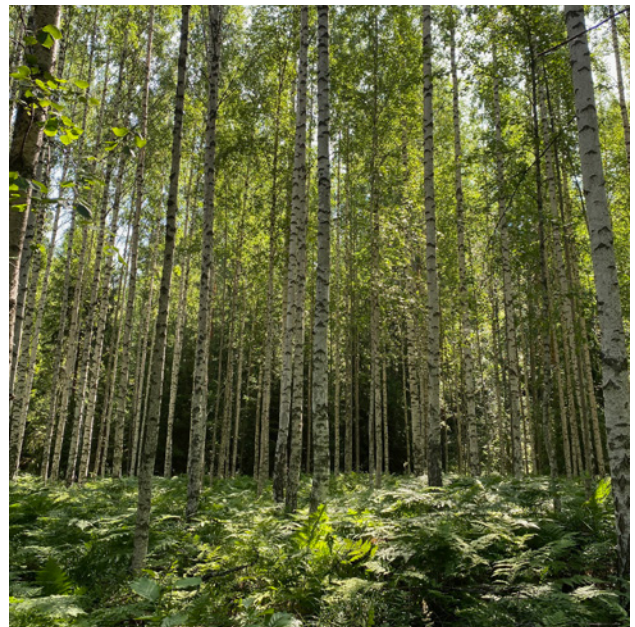
Tiina



*Näen edessä
hyvän tulevaisuuden
askel kerrallaan.*

Näen edessä
hyvän tulevaisuuden
askel kerrallaan.

Titta



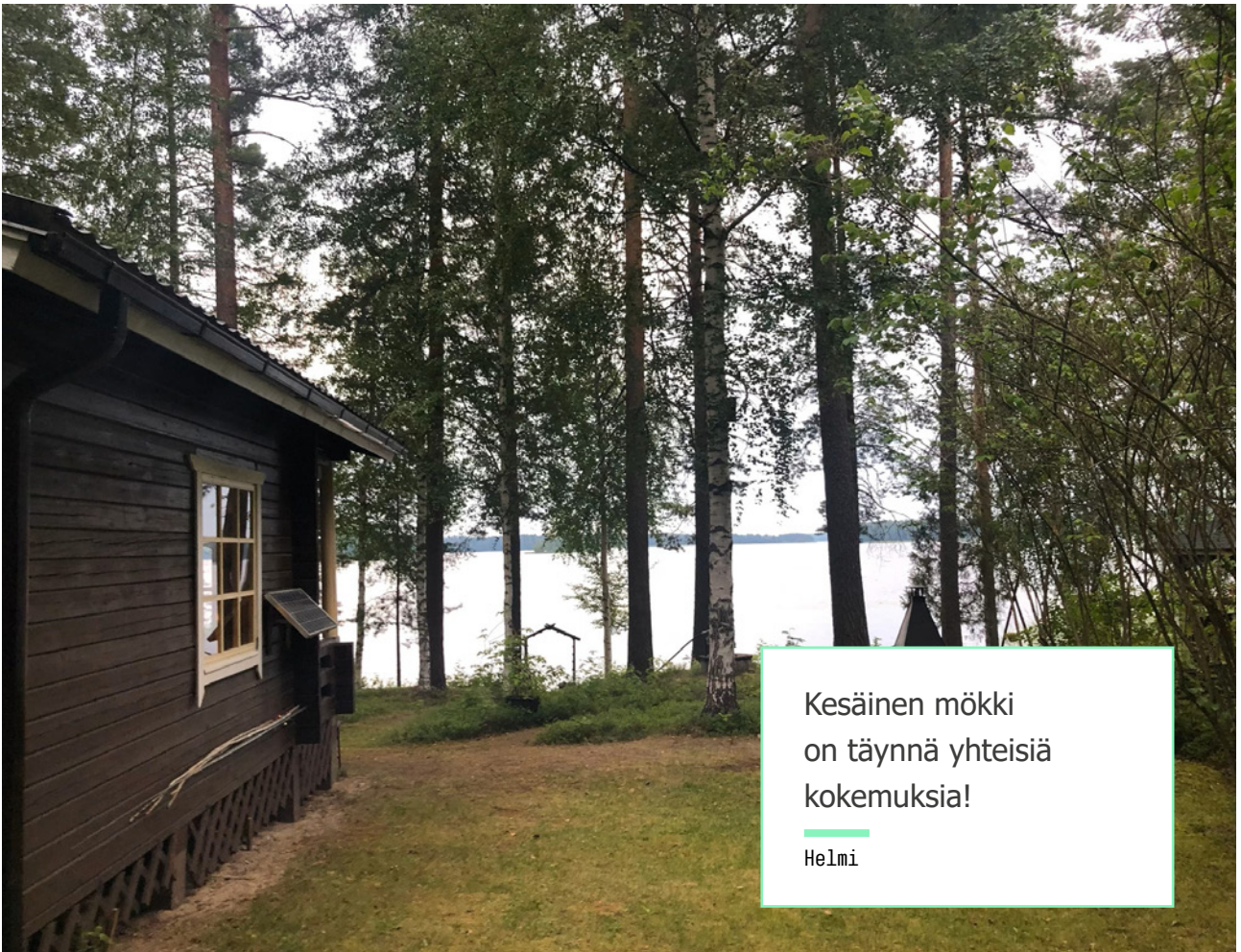
Kierrän kesässä
vihonvihreän kehän.
Just tästä elän!

Johanna



Taikaa tunnelmaa
loitsuja päivään tähän
toivoa saatan

Erja



Kesäinen mökki
on täynnä yhteisiä
kokemuksia!

Helmi



Laineiden sointi
Saa sieluni laulamaan
Omin sävelin

Susan



Kesäinen polku
saattakoon minut uuteen
helpompaan eloon

Päivi



Onnen kyneleet.
Vuosia täysin poissa.
Vihdoinkin vesi virtaa.

Milou



Meren voimasta
sydämeni rauhoittuu.
Olen kotona.

Mari



Tuuleton sade
Huuhtoo huolen kerrallaan.
Pudottaa veteen.

Pirjo



Yksinäisyyttä,
vaan ei se haittaakaan kun,
luonnossa taas oon

Yksinäisyyttä
vaan ei se haittaakaan kun,
luonnossa taas oon

Aleksi



Vastasyntynyt
tulevaisuuden toivo
hentoa untuvaa

Emma Sofianna



Kesäinen ilta
TYYNÄ LAMPI JA MINÄ
RAUHA ON LÄSNÄ.

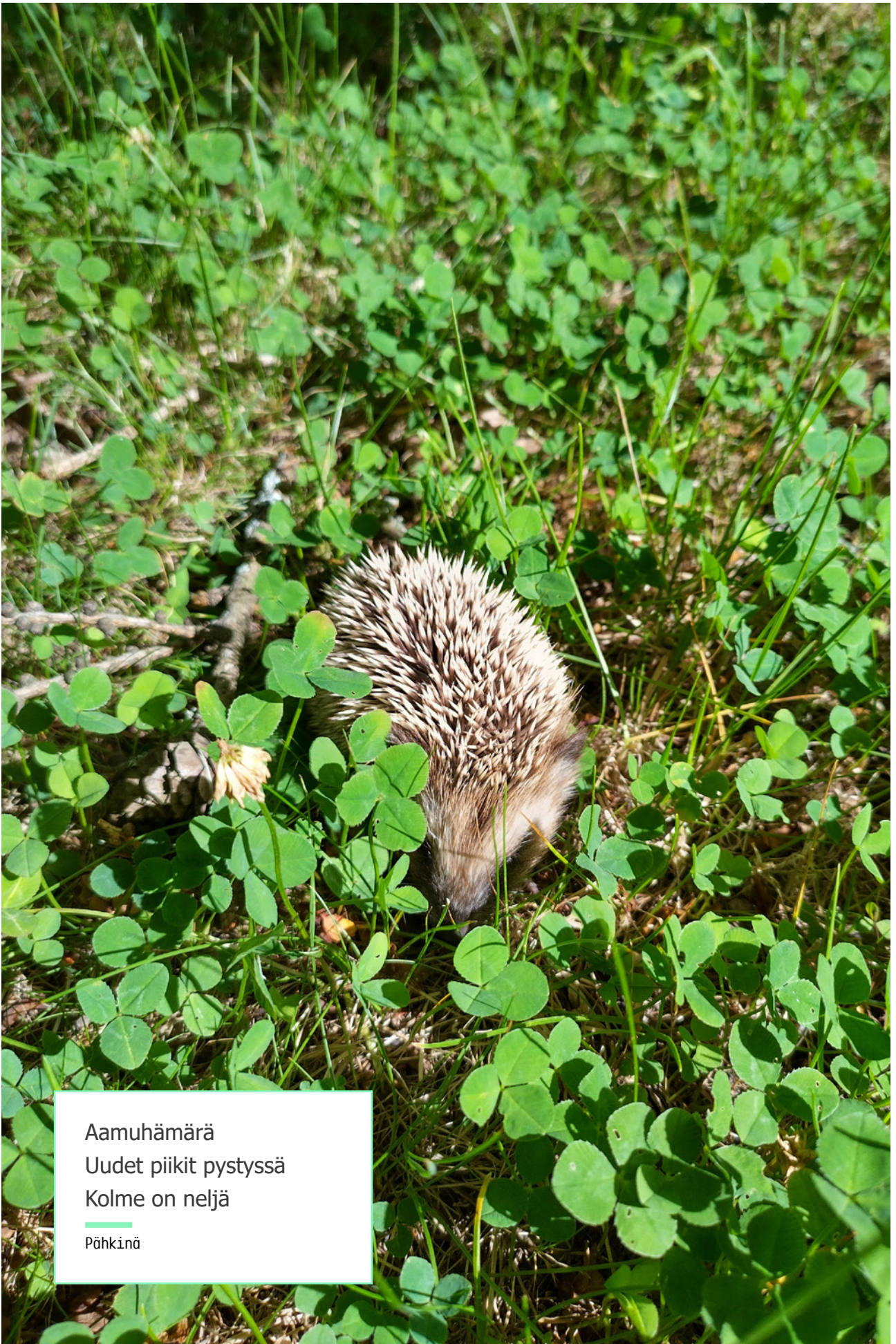
Kesäinen ilta
Tyyni lampi ja minä
Rauha on läsnä.

Johanna



Joella työntä
Pionit ja omenat
Kukkii valossa

Henna



Aamuhämärä
Uudet piikit pystyssä
Kolme on neljä

—
Pähkinä



Maailma palaa
Sammuta ja sytytä
toivonkipinä

Saana



Rytmi arvokkain
Antaa meille elämän
Syke sydämen

Tuultenlaulu



Kun pelko hiipii
Tunnen luonnon sylissä
Elämä kantaa

Kun pelko hiipii
Tunnen luonnon sylissä
Elämä kantaa

Veera



*Voi kissankellot
kauniisti ne soivat
herkät siniset*

Voi kissankellot
kauniisti ne soivat
herkät siniset

Tuija



Auringon siltaa
Käy aalto ja muistan taas
Mitä rakastan

Pulliska



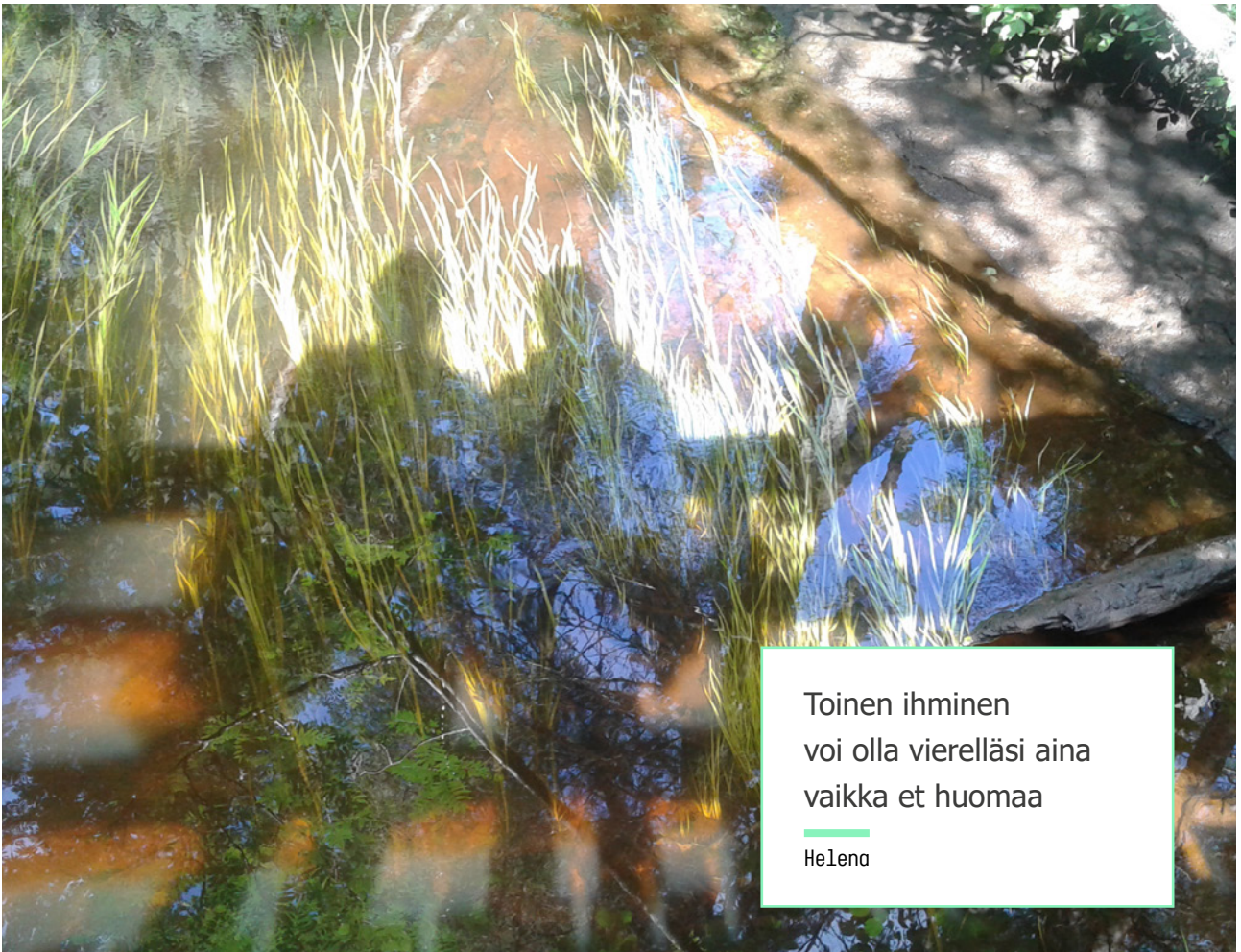
Kesäpolulla
metsän reunustamalla
askel kevenee

Sini



Kaipuuni kauas
Kuitenkin tässä hyvä
Sama kaikille

Sini H



Toinen ihminen
voi olla vierelläsi aina
vaikka et huomaa

Helena



Kotipihan penkki
Ystävän laukku lohdutus
Voikukkia ihanaa

Pirkkana



Linnunpoikaset
lähdössä maailmalle
siivet kantaen

Linnunpoikaset
lähdössä maailmalle
siivet kantaen

Kristiina



Sielun sirpaleet
Keräsin lattialta
Eilisen lehdet

Soile

Sielun sirpaleet
Keräsin lattialta
Eilisen lehdet



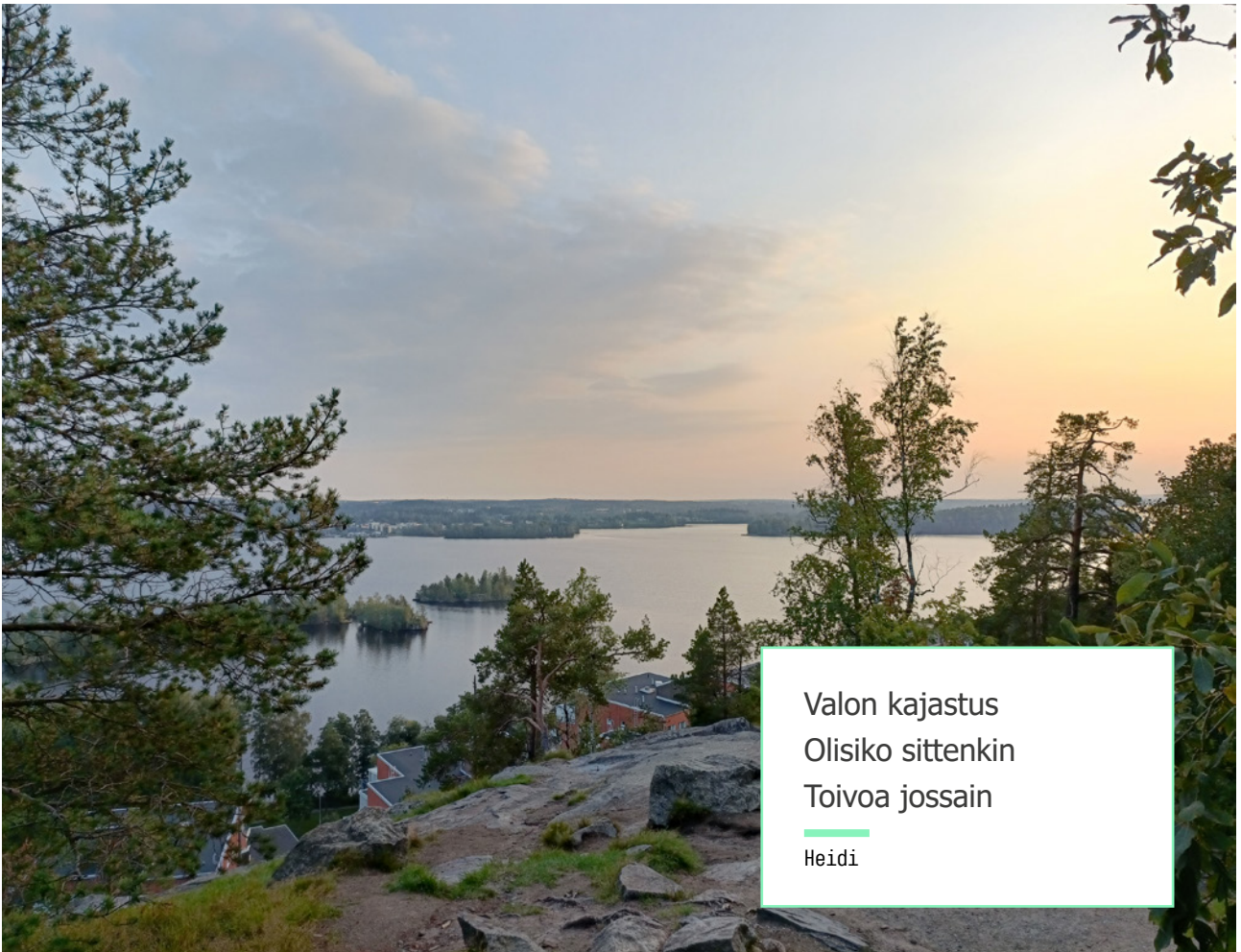
Sydämen lepoon
aamubarhain polulle
kutsuvat linnut

Hanna



Sateenko jälkeen
Tulikin meille tyyni
Tässä kaikkeus

Sari



Valon kajastus
Olisiko sittenkin
Toivoa jossain

Heidi



Yksinkertaisuus
Tämän sielu tunnistaa,
Tänne se kuuluu

Päivi



Elämä tässä.
Sai minut jaloilleen.
kirvoitti rakkauteen.

Elämä tässä.
Sai minut jaloilleen.
Kirvoitti rakkauteen.

Päivi



vai-me-ne-val-le
hil-jai-suu-del-le su-on
syö-me-ni sa-lat

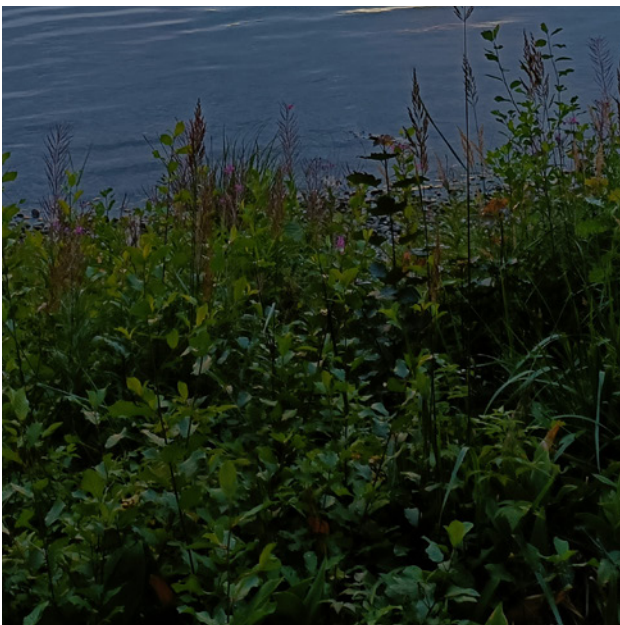
arka



Minun sieluni
hiljentyy kuuntelemaan
onnellisuutta.

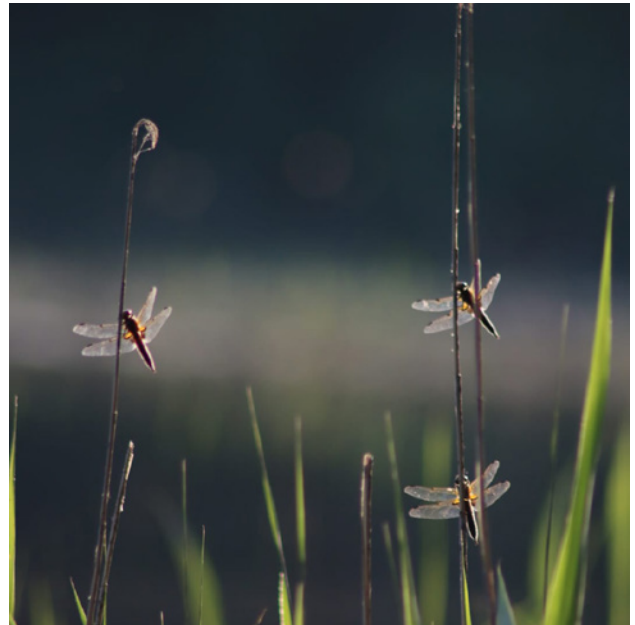
Minun sieluni
hiljentyy kuuntelemaan
onnellisuutta.

Elämän hetkistä




Auringon laskuun,
haaveillen, hiljaisuuteen
kuiskutan; toivun!

LeLa



Muodonmuutos on
vapautua, irrottaa
vanhasta uuteen.

Riikka ja Tiina



Skogen är vänlig,
silar varsamt ljuset mjukt
och skingrar ängslan.

Minna



Sammalikkoonko
murheeni katosivat
niin huomaamatta

Sanni



Hengitän ilmaa,
samaa kuin sinäkin nyt.
Metsä vaikenee.

Eliina



Kasvaa isoksi
Varjoista vahvistua
Oksaan istua

Heli

Mitä ovat haikut?

Haiku on Japanista lähtöisin oleva lyhyt runomuoto.

Lyhydestä huolimatta haikut voivat kertoa koko ihmiselämän tunneskaalasta tai kuvata luonnon suuruutta. Usein haikussa yhdistetään tunnekokemus luontoon, myös vuodenaika tulee esille.

Haikussa ei ole otsikkoa tai nimeä, joka ohjaisi tulkintaan.



Haikussa tärkeintä on hetki – ei niinkään runo.
Haiku on tuokiokuva, kuvaus hetkestä.

**Haiku on tuokiokuva,
kuvaus hetkestä.**

Haikuilla voimme jakaa kokemuksia muutamalla lyhyellä sanalla, joissa tiivistyy tunne hetkestä ja kokemus siitä, että emme ole yksin. Haikut sopivat erityisen hyvin pienten, intiimien, henkilökohtaisten asioiden jakamiseen.



Tunnistamalla intiimit asiat, jotka koskettavat meitä, opimme tuntemaan ja arvostamaan itseämme ja maailmaamme enemmän. Jakamalla näitä asioita muiden kanssa päästämme heidät elämäämme aivan erityisellä, persoonallisella tavalla.

- William J. Higginson, 1985

Miten haiku kirjoitetaan?

Haikun mitta on useimmiten 17 tavua, jotka jakautuvat kolmelle riville: 5-7-5.

Eli ensimmäisellä rivillä on viisi tavua, toisella rivillä seitsemän tavua ja kolmannella, alimmalla rivillä taas viisi tavua.

Muista, että haikuissa tärkeintä ei ole noudattaa orjallisesti ohjeita, vaan ennemminkin antaa tilaa kokemukselle ja hetkellisyydelle. Myös tavun käsite on japanissa erilainen kuin suomessa, joten aivan tarkalla tavumäärällä ei siis ole väliä. Ei haittaa, vaikka et oppisi kirjoittamaan sääntöjen sisällä. Oleellista on kirjoittaa ja hakea tekstiin vahvuutta, ilmaisua ja tunnetta. Tärkeintä on kokemus, että olet elossa, elät tätä hetkeä, koet elämää – ja jotta tuntisit ja tiedostaisit sen vielä selvemmin, kirjoita siitä!



**Haikun mitta
on 17 tavua:
5-7-5**

Innostuisitko kirjoittamaan oman haikun?

Kirjoita haiku. Voit lähteä liikkeelle käyttämällä esimerkiksi seuraavaa rakennetta:

1. Kirjoita haiku, jossa on vuodenaikaan tai luontoon sitova sana. Usein haikuihin liitetään jokin vuodenaikasana, se herättelee lukijassa tuohon vuodenaikaan liittyviä mielikuvia.
2. Lisää haikuun niin sanottu ”leikkaussana”, joka erottaa poikkeavat mielikuvat tai ajatukset toisistaan, esim. huudahdus, ääni, hämmästys.
3. Tuo haikuun mukaan tunnelma tai tunne, jokin vihje tunnetilastasi.
4. Hae sanoilla rytmiä, joka kuvaa kokemusta.
5. Yksinkertaista, napakoita ja ilmaise suoraan. Älä yritä ahtaa haikuun liikaa kerrontaa.

Lue tämän vihon haikuja ja etsi niistä, mitä keinoja kirjoittaja on käyttänyt. Löydätkö joitain yllä olevista?

Lähteet:

- Haikun polut. Hashi no 40, 2019. Toimitus Mirja Paatero. Japanilaisen kulttuurin ystävät ry. Helsinki 2019.
- Higginson William J., Harter Penny, 1985. The Haiku Handbook. How to Write, Share, and Teach Haiku. Kodansha International.
- Shiki Masaoka. Japanilaisia haiku-runoja neljälle vuodenajalle. Kustannusyhtiö Orienta. 1999.
- McGee Margaret D., 2009. Haiku – the Sacred Art. A Spiritual Practice in Three Lines. Skylightpaths.

Lämmin kiitos kaikille Mielenterveyden keskusliiton Haikuja toipumiselle -luovuuskutsuun vuonna 2024 osallistuneille.



*”Avaa ovi luonnolle - astu sen helmaan rauhoittumaan.
Ota siitä henkinen valokuva. Miten näet itsesi kuvassa?
Kirjoita sen kaveriksi haiku! Kyllä, pieni japanilainen
kolmen rivin miete... siitä ihanan voimaannuttavasta tunteesta,
mitä luonto sinulle tuo.*

*Palaa mielessäsi aina tähän kuvaan ja tunteeseen, kun tarvitset
voimaa. Ja jos vaan mahdollista... astu ulos ja ota vastaan
luonnon loputon voimavara. Se on sinulle.
Ja minulle. Meille kaikille.”*

Rakkaudella,
Irina

Näiden sanojen myötä haluamme kannustaa myös sinut mukaan haikujen äärelle. Luettavanasi on 64 luovuuskutsuun lähetettyä haikua. Lue haikuja kiireettä, makustele niiden sanoja ja tunnelmia. Lausu niitä ääneen. Kuuntele avoimena. Mitä ajatuksia tai tunteita haiku herättää?

Haikuja toipumiselle on toteutettu lahjoitusvaroin.
Haluatko olla mukana tukemassa kulttuuritoimintaa?
Lahjoittamalla tuet Mielenterveyden keskusliiton kulttuuritoimintaa.
Lahjoittaminen onnistuu MobilePaylla numeroon **24482**.

Mielenterveyden keskusliitto ry:n rahankeräyslupa RA/2022/656