

Sielu lepää lämmössä

Suomalaisille sauna on erityinen tila, jossa on vuosisatojen ajan puhdistauduttu, parannettu, autettu sieluja syntymään uuteen kehoon ja pesty ruumiita. Pohdin Aurajokilaakson Henkisen Kehityksen emännöimässä kesäseminaarissa rovaniemeläisen Jouko Härkösen kanssa saunan merkitystä henkisessä puhdistautumisessa.

Tekstit: Maarit Heinonen

Sielu joko lepää tai ei lepää saunan lauteilla. Jouko Härkönen havahtui alkuvuodesta 2017 siihen, ettei hänen sielunsa eikä kehonsa levännyt saunassa. Saunomisesta oli tullut hänelle pakollinen viikoittainen tapa – suomalaisen kuuluu saunoa. Tarkemmin pohtien saunominen tuntui yhdentekevältä.

”Jälleen kerran istuin saunan lauteella, pää kuumassa ja jalat kylmässä, enkä rentoutunut. Mietin miksi ylipäätään käyn kuumassa kopissa istumassa, suihku riittäisi hyvin peseytymiseen. Siinä pohtiessani minulle tuotiin ajatus, että voisinhan oikaista itseni pitkäksi tähän lauteelle. Kuuntelin ajatusta. Kiulu oli sopivasti käden ulottuvilla ja heitin kauhallisen vettä kiukaalle.”

Täydellinen löyly

Tuo kauhallinen oli Joukon saunakokemuksessa käänteentekevä.

”Se löylynheitto oli täydellinen. Käden liike oli rento, vesi osui täydellisesti kiville. Tunsin, kuinka lämpö levisi kehossani tasaisesti. Kehotuntemus oli todella kokonaisvaltainen.”

”Seuraavaksi heitin kaksi peräkkäistä kauhallista vettä kiukaalle. Nyt lämpö oli voimakkaampi. Silloin pääni tyhjentyi täysin ajatuksista. Tunsin lämmön kehoni eri osissa. Aistin lämmön käsissä, polvissa, aivan kaikkialla kehossa. Tunsin, että olen tässä.”

”Koin kehoni kiinnittyvän lauteeseen, olin yhtä lauteen kanssa. Minulle tuotiin ajatus: älä nukahda, ole tietoinen.”

Tämän saunomiskerran jälkeen Joukon suhde saunaan muuttui täysin.

”Aiemmin saunominen oli pakonomaista, nyt saunasta tuli kehon ja mielen rentoutumisen paikka minulle.”

Sauna parantaa

Sauna tarjoaa nykyään Joukon keholle täydellisen rentoutumisen.

”Olin ennen kuin viulunkieli, niin jännittynyt. En pystynyt palautumaan haastavan työn rasituksista. Uskon, että saunakokemukseni pelasti minut stressin fyysisiltä oireilta.”

Lämmin sauna on Joukolle myös meditaation mahdollistaja.

”Saunan lämpö auttaa minua olemaan hetkessä, ilman samaa rataa kiertäviä ajatuksia. Kun keho on täysin rento ja arjen ajatukset kaikonnet, kuulen itseni ja hengen maailman viestejä. Saan ratkaisuehdotuksia mieltä painaviin asioihin.”

Ruissalon kesäseminaarissa brittimeedio **Robin Hodson** kertoi lämmön auttaneen häntä meediotyöskentelynsä alkuvaiheissa rentoutumaan ja saamaan näin paremmin yhteyden henkimaailman viestintuoihin. Robin ei rentoutunut lämpimässä saunassa, vaan lämpimässä kylvyssä!

Entä millainen on hyvä sauna Joukon

mielestä?

”Minulle on tärkeää, että lauteelle mahtuu pitkäksien. Sähkösauna on hyvä, koska sen lämpöä pystyy paremmin hallitsemaan kuin puulämmitteisen. Näkisin, että rentoutumiseen ja meditaatioon kuuma sauna ei ole kovin hyvä, vaan tasainen noin 70 asteen lämpö on osoittautunut minulle sopivaksi. Ja rullalle kääritty pyyheliina auttaa niskaa rentoutumaan.”

Vastantekijän ja parantajan sukua

Joukon lapsuuden tärkeä sauna oli isovanhempien luona Rovaniemen Juotasniemellä navetan yhteydessä. Jouko vietti veljensä kanssa murrosikänsä asti kesät mummolassa maatilalla töissä ja isoisan saunavastanteko-opissa.

”1960-luvun lopulla teimme koivuvastoja myyntiin.”

Samainen hevosten kengittäjänä toiminut isoisä toi Joukolle Ruissalon kesäseminaarin meediotalaisuudessa **Irene Nadénin** välittämänä viestin saunasta ja parantamisesta. Isoisä kannustaa Joukoa parannustyössä.

”Äitini varasi minulle vuonna 1981 tai 1982 yksityisistunnon selvänäkijä **Olli Kalajoelta**. Olli kertoi minulle parantavista käsistäni ja kehotti ottamaan ne käyttöön. Asia unohtui vuosiksi. Kunnes vuonna 1998 käsieni iho meni niin huonoon kuntoon, että jouduin opiskelemaan uuden ammatin ja olin käsien takia sairauseläkkeellä neljä vuotta.”

Joukon parannustyötä tekevä sisko tuuppasi hänet mukaan Rovaniemen Henkisen Kehityksen yhdistyksen toimintaan vuonna 2002 ja kehityspiiriin.

”Parannustyössä omat käteni paranivat täysin.”

Joukon äiti, **Laila Härkönen**, oli henkiparantaja.

Hän otti kotona vastaan ihmisiä 1970-luvun puolivälistä aina 2000-luvun alkuun asti. Parantamistyönsä aloittamisen aikoihin Laila Härkönen liittyi hiljattain perustettuun Rovaniemen Henkinen Kehitys yhdistykseen.

”Meillä kävi ihmisiä kaikkialta Suomesta ja ulkomaita myöten. Äitini näki parantamisen lahjana eikä ottanut siitä mitään maksua. Minä koen äitini tapaan parantamisen myös palvelutehtävänä.”

Jälkikirjoitus

Viimeistelin tämän saunajutun aamusauenomisen lomassa heinäkuussa. Minä sain oman saunaoivallukseni elokuun lopulla 2016. Silloin viimein, yli kymmenen kesän jälkeen, ymmärsin, että voisinhan minä myös yksin, ilman perhettä, saunoa naapuruston yhteishallinnassa olevassa rantasaunassa. Aamun tarjoama hiljaisuus houkutteli kokeilemaan aamusaunomista. Aluksi useampi naapuri viikonlopun aamulenkillä tupsahti rantaan tarkistamaan, mistä savu nousee, kunnes hekin tottuivat aamusauñojaan.

Opin, että aamusaunostani tulee erityisen rento, kun otan termospullokahvin ja illalla piimään turpoamaan laittamani kaurahiutale-mustikka-puuron mukaan aamiaisekseni saunanlämmitykseen. Se, että olen aamulla valmistellut uuniin lounaan perheelleni, saa velvollisuudentuntini hiljentymään ja varmistaa rauhallisen perhelounaan, eikä saunan tuoma rentoutus kaikkoo heti kotiin käveltyä.

Sain uskomattoman vahvistuksen saunaoivallukselleni Ruissalon kesäseminaarissa Robinin työpajassa, jossa harjoittelimme pareittain psykometrian avulla auran luenta. Silmät sidottuna parini (joka ei silmät aukikaan olisi voinut tietää) kuvaili minulle korvarenkaani energiasta saunarannan ja aamusauhani. Henkien maailma on todella viisas!

Millainen voisi olla sinun saunaoivalluksesi?

Löylyn henki

”Sauna on suomalaiselle kirkko, apteekki, kylpylä, nuorisotila – ja paljon muuta”. Näin tiivistää Suomen Kirjallisuuden Seuran arkistotutkija **Juha Nirrko** kansanperinteitä kokoavassa sauna-aiheisessa kirjassa (Sauna. Pieni perinnekirja. SKS 2010). Kirjaan on koottu tekstejä 1880- ja 1960-lukujen väliltä eri maakunnista. Teksteissä kerrotaan, mitä saunassa on loitsuttu, mitä laulettu, miten kiuasta lämmitetty tai löylyä heitetty. Tai millainen on saunan haltija.

Saunan haltia asuu seinän ja kiukaan välissä, eikä sinne saanut pudottaa vihtaa missään nimessä, sillä saunan haltia suuttuisi ja antaisi taudin. Jos pani kylpiessä löylyä kovasti yhteen paikkaan niin että porot pöllähti uunista, sanottiin että haltia puhaltti. – Sortavala 1936

Saunan haltiaa, joka joskus näyttäytyi ja jollakin kolinalla olemassa olonsa ilmaisi, kutsuttiin myös pirttipölköksi. Jokaisessa saunassa sellainen uskottiin olevan. Ei muuten sauna säilynytkään. Se palaa, tai muuten vahingoittuu, jos ei haltia sitä suojele. – Nousiainen 1936

Pielaveden pitäjän Lampaanjärven kylässä tapahtui muutamia aikoja sitten sellainen tapaus. Kun torpan joukot olivat lauantai iltana kylpemässä ja mies lähti ensi saunasta pois tuomaan nuorinta lastaan ja vaimo jäi yksin muutaman lapsen kanssa saunaan. Silloin joku ääni sanoi hänelle saunan ovella, että tule joutuun pois. Vaimo kiirehti saunasta pois luullen miehensä kuhtuneen. Mutta kun hän saunan ovesta peäs pois silloin saunan laipio putos sisään. Saunan haltija eli tonttu pelasti siis hänet varmasta kuolemasta. – Pielavesi 1936

Tai miten vainajien henget ovat kolistelleet.

Miesvainaani sanoi, että jonkun saunassa pelasivat korttia. Siellä rupesi kolisemaan. Oli kuin olisi hevosia juossut. Siellä oli ruumis saunassa. Silloin tuli miehille äkkilähdtö. – Köyliö 1948

Yhes mökis kuoli vanha isäntä, se vietiin saunaan, se tuli samana iltana ropisemaan. Miniän tytärtä oli olkapäästä repinä, ovia aukona, peitteitä repinä, jättänä ovet auki. 3 henkeä piti olla ovia kiinni panemas, yksitellen ei uskaltaneet, siinä oli pelkoa tarpeeksi. – Säämäjärvi, Aunus 1961

Keittomäessä kuoli nuori nainen. Kun hänen lastaan vietiin saunaan ja lapsi itki, kuultiin vainajan huoneesta koputusta. Vainaja pyrki lapsensa luokse. – Sulkava 1939