

A portrait of Erik Bertrand Larssen, a bald man with a grey beard, wearing a dark green zip-up jacket with a textured, fuzzy exterior. He has his arms crossed and is looking directly at the camera with a serious expression. The background is a blurred forest.

**ERIK  
BERTRAND  
LARSEN**

**ALKUVOIMA**

BAZAR



Ensimmäinen painos

Alkuteos: *Urkraft*

Copyright © Erik Bertrand Larssen, Kagge Forlag 2025

Published in agreement with Stilton Literary Agency

Suomenkielisen laitoksen © Bazar Kustannus ja Tarmo Haarala 2025

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-403-960-4

Taitto Jukka Iivarinen / Taittopalvelu Vitale

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:

tuotevastuu@bazarkustannus.fi

MALEMILLENI ja Camillalleni

# SISÄLLYS

## Johdanto 9

**1 Näin rakennat avolaavun ja turvallisen tukikohdan sisällesi 25**  
Itsetunto ja itseluottamus 39

**2 Jos löydät Pohjantähden, löydät myös elämän suunnan 57**  
Missä ja miksi 69

**3 Näin valmistat nuotion ja saat kipinän elämän pimeisiin öihin 101**  
Ensimmäinen kipinä – valoa pimeinä aikoina 116

**4 Metsästääkö mammuttia useita päiviä vai valitako sohva 141**  
Ulkona harjoittelu tekee sinusta kovakalloisemman 153

**5 Löydä juuresi – ja syö niitä 163**  
Läsnäolo, niukkuus ja tarkoitus 174

**6 Heimo ja hyvät suhteet ovat tärkeintä elämässä 191**  
Hyvät joukkueet 200

**7 Minä olen hyvä palelemaan 213**  
Elämä vastakohdissa 222

**8 Yksin harjoittelu – luontoon kytkeytyminen 233**  
Opit parhaiten kokeilemalla itse 255

**Lähteet 267**

**JOHDANTO**

ISTUIN PULKALLANI, JOLLE OLIN ANTANUT nimen Buddy, koska tarvitsin jonkun, jonka kanssa jutella. Olin ollut 58 päivää yksin jääerämaassa. Otin siemauksen haaleaa vettä termospullosta. Yllätyin vieläkin siitä, kuinka kauan vesi pysyi lämpimänä jopa kolmenkymmenen asteen pakkasessa. Aurinko paistoi ja sillä oli kaunis valoseppele, jonka olin nähnyt vain täällä Etelänapamantereella. Riisuin oikean käden kintaani. Vedin kylmin sormin GPS:n esiin rintataskusta ja painelin nopeasti näppäimiä. Luvut ilmestyivät näytölle: 52 kilometriä jäljellä. Panin GPS:n takaisin ja puin kintaan käteeni. Juuri siinä tajusin sen: minä selviytyisin Etelänavalle! Vaikka minulla oli jäljellä vain kaksi aamiaista ynnä muutamia keksinpalasia ja kolme suklaaruutua. Vaikka kehoni oli lopen uupunut ja olin laihtunut melkein kolmekymmentä kiloa, niin minä selviytyisin tästä! Vaikka minun täytyisi sitten kontata viimeinen osuus.

Sallin ensimmäisen kerran itseni ajatella asiaa. Tähän saakka olin keskittynyt päivään kerrallaan, tuntiin kerrallaan, yhteen askeleen. ”Minä selviydyn”, sanoin ääneen itselleni melkein epäuskoisena. ”Minä saavutan unelmani!” Muutaman

vuoden takaisesta toivottomuuden kuilusta, jossa kaikki tuntui saavuttamattomalta, tähän hetkeen, jona olin hyvää vauhtia saavuttamassa jotakin, josta olin unelmoinut siitä asti, kun olin pikkupoika.

Viime päivät olivat olleet karskeja. Vatsaa oli kouristellut, olin oksennellut ja availlut housuntakamustani niin monta kertaa, että paleltumisvaara oli jatkuva. Mutta tässä minä olin – 1 380 kilometriä ruumiillista ja henkistä vuoristorataa takanani. Juuri siinä Buddylla istuessani ja tuijottaessani Etelänapamantereen yli tätä armotonta ja kaunista maisemaa, joka oli ollut ankara oppimestarini kaksi viime kuukautta, minä tajusin, että retki oli saavuttamassa sekä loppu- että kohokohtansa.

Tunsin uuden voiman täyttävän kehoni. Panin termospullon pulkkaan ja kiskoin vetoketjun kiinni. Nousin seisomaan, tartuin sauvoihin ja lähdin kulkemaan lumihangessa. Ensimmäiset kaksi askelta sujuivat helposti, sitten Buddy nykäisi minua takaisinpäin ja tunsin olevani joku muu kuin vain muutama minuutti sitten. ”Vau, tästä minä selviydyn”, kuiskasin itselleni kasvonaamion sisällä. ”Niin, tästä sinä selviydyt, Erik. Et luovuta koskaan. Tämän retken sinä viet loppuun!”

Lähdin etelän suuntaan, ja jokainen askel vei minua kauemmas taaksepäin ajassa. Siellä täällä oli pieniä kuoppia, ja lumikiteet tanssivat tuulen mukana minun hiihtäessäni. Ajatuksiin putkahteli kuvia aiemmista etelänapamatkailijoista, kuten Nansenista, Amundsenista, Shackletonista ja Scottista. Esikuvien mustavalkoisia valokuvia, joita olin katsellut niin monta kertaa kirjoista mummun ja vaarin luona. Näin heidät

edessäni tiiraillessani kohti taivaanrantaa innokkaana havaitsemaan etäällä etelänapatukikohdan. Edelleen kaikki oli vain valkoista. Tuntui aivan siltä kuin sankarini, jotka olivat innoittaneet minut lähtemään tälle matkalle, olisivat luonani. Lisää muistoja kohoili minun kulkiessani.

Tajusin, ettei matka alkanut 58 päivää sitten vaan silloin, kun äiti ja isä veivät minut retkille minun ollessani vielä vauva. Kantolaukussa, jonka isäni oli valmistanut repusta, olin mukana retkillä jo ennen kuin osasin kävellä. Pikku-siskoni Gitte oli myös varhain mukana retkillä. Me kävimme lauantairetkillä, sunnuntairetkillä, metsäretkillä, tunturi-retkillä, mustikkaretkillä ja pääsiäisretkillä. Kävelimme lyhyitä, pitkiä ja erittäin pitkiä matkoja.

Sormenpääni palauttivat minut takaisin nykyisyyteen. Etelänavalle kulku on yhtä pitkää nousua ylämäkeen. Lähtöpiste on meren rannalla, kun taas minä nyt olin melkein 3 000 metriä korkeammalla. Pakkanen oli raakaa, ja kun kehossani oli vähemmän rasvaa, minua alkoi palella nopeammin. Pumpppasin sormiani kintaiden sisällä välttyäkseni paleltumilta. Tutkimusmatkan lopussa tarkkaavaisuus helposti herpaantuu siksi, että on väsynyt ja haluaa päästä eteenpäin mahdollisimman nopeasti. Nyt minun oli erityisen tärkeää huolehtia itsestäni, jotta Etelänapamanner ei maksattaisi minulla yllättäviä oppirahoja.

Silti minä pysähdyin. Nojauduin eteenpäin sauvojen vaaraan. Tajusin, ettei minulle ollut opettanut paljon vain Etelänapamanner vaan myös luonto! Ja sitä se on tehnyt koko elämäni ajan. Sen hetken muistan lopun elämäni. Aivan yksin, vain taivas, aurinko, lumi ja minä. Kylmät sormet ja uupunut

keho. 13. tammikuuta 2022 minä tunnustin, että Etelänapa oli pitkän matkan huipentuma. Ei ollut kyse 60 päivästä yksin jäällä vaan elämästä luonnossa. Kyse oli siitä, kuinka lopullinen oppimestari ja opastaja – luonto itse – oli panostuksellaan kehittänyt asenteitani, ajatuksiani ja suhtautumistani.

Kiitin siinä seisoessani äitiä ja isää siitä, että he olivat antaneet minulle lahjan iloita ja tietää luonnosta. Veisi 50 vuotta, ennen kuin minä todella ymmärtäisin heidän minulle antamansa lahjan arvon. Luonto ei ollut vain sivupersoonaa elämässäni. Rakkaus luontoon on muovannut minua; luonto on itse olennaisuus siinä, mikä minä olen.

Ennen kuin lähdin taas hiihtämään, tunsin voimakasta halua kirjoittaa kaiken oppimani muistiin. Ehkä voisin innoittaa muita kokemaan saman yhteenkuuluvuuden, saman merkityksen ja saman voiman, jonka luonto minulle antaa.

Uskon sinun kaikessa rauhassa aiheeseen tutustuessasi olevan aivan kuten minä: me uneksimme siitä, että elämme elämää, joka todella merkitsee jotakin. Me uneksimme päivästä, jotka ovat täynnä iloa, karskiutta ja valtavaa varantoa! Kohdatessamme päivän me toivomme puhaltavamme elämää hiillokseen ja tarmokkuuden ja lämmön kantavan meitä eteenpäin. Me haluamme mennä illalla nukkumaan kiitossina ja ylpeinä siitä, keitä olemme ja mitä teemme muiden hyväksi. Näemme edessämme tuotteliaita päiviä ja sen, että otamme vastuuta ja työskentelemme ankarasti itsemme ja läheistemme hyväksi.

Me haluamme tuntea, että oma olomme on hyvä huolimatta sateen ja tuivertavien tuulten jaksoista elämässämme

ja että osaamme käsitellä esiin nousevat haasteet sisäisesti tyyninä ja viisaasti. Me haluamme tuntea, että olemme vahvoja, että olomme on turvallinen ja että meitä ympäröivät omaisemme, jotka tukevat meitä vastoinikäymisissä. Me toivomme naurun ja merkityksellisten keskustelujen täyttämiä iltoja, joissa olemme koko ajan läsnä. Tämä on meidän unelmamme, tulevaisuus, jossa keho ja mieli ovat elinvoiman, varannon ja vahvuuden lähde ja jossa todella elämme tulevat ja menevät päivät – täysillä.

Me unelmoimme voimakkaasti elämisestä. Mutta todellisuus on toisenlainen. Me raadamme löytääksemme merkityksen ja rauhan. Monet kokevat, että paine on liian suuri, että väsymme ja stressaannumme liikaa. Arki vaatii meiltä enemmän kuin pystymme suorittamaan. Tunnemme itsemme heikoiksi, epävarmoiksi, riittämättömiksi, ehkä myös ruikutaviksi ja epäoikeudenmukaisesti kohdelluiksi. Aivan kuin olisimme menettäneet otteen siitä, kuinka tulee elää.

Koskaan ennen meillä ihmisillä ei ole ollut helpompaa eikä mukavampaa. Ajatelkaa, kuinka paljon rankempaa elämä oli vain sata vuotta sitten, tuhat vuotta sitten tai 10 000 vuotta sitten. He, jotka tulivat ennen meitä, elivät kokonaan toisenlaisessa todellisuudessa kuin meidän nykyaikainen maailmamme.

Edistys, uusi teknologia ja pyrkimys mukavuuteen ja hyvinvointiin on monin tavoin hyvä, mutta me olemme ajaneet liian kauan katsomatta taustapeiliin. Olemme unohtaneet tai tukahduttaneet jotakin olennaista tai aivan yksinkertaisesti ajaneet sen ohi ajattelemaa asiaa tarpeeksi paljon: olemme

unohtaneet, mistä me tulemme ja keitä me oikeastaan olemme. Olemme lyhyenä aikana muuttaneet elintapaamme niin perustavanlaatuisesti, että olemme hukanneet jotakin matkan varrelle. Tänään me elämme maailmassa, jossa sohva, limsa ja valmisruoat korvaavat veden, marjat ja itse metsästämisen. Otamme alituisesti vastaan ärsykeitä näytöiltä ja matkapuhelimista ja olemme sen myötä menettäneet kyvyn olla hetkeäkään paikallamme. Kun yö laskeutuu, emme enää löydä rauhaa ja turvallisuutta puiden tai kirkkaan tähtitaivaan varjosta vaan näyttöjemme valosta.

Esi-isiemme joutuessa kohtaamaan haasteita ja muuttuessa roteviksi me taas olemme nykyään hauraampia ja ryvemme itsesääliissä.

Esi-isämme tiesivät selkeän suunnan ja päämäärän merkityksen, kun taas me sallimme aivan liian monien vaihtoehtojen häiritä itseämme.

Heidän täytyi selviytyä itse äärimmäisistä olosuhteista, kun taas me pyrimme kohti mukavaa ja lokoisaa elämää.

Heidän täytyi käyttää kehoaan selviytyäkseen, kun taas me istumme aloillamme ja etenemme vähimmän vastuksen tietä.

He ymmärsivät arvostaa sinnikkyyttä ja sisäistä voimaa, jotka voi rankimpina hetkinä itsestään löytää. Me sitä vastoin emme joudu kokemaan nälän epätoivoisia kynsiä tai kylmyyden säälimättömyyttä.

He tiesivät, että yhteisö oli tärkeä, että yhteistyö ja tuki olivat avain selviytymiseen. Me voimme oppia heiltä sen, mitä ystävyys ja perhe todella merkitsevät, mutta saatamme jopa muiden seurassa tuntea olevamme yksin. Jos uskallamme

olla yksin omien ajatustemme kanssa, sitä voi käyttää johonkin rakentavaan. Se antaa meille mahdollisuuden itsetutkiskeluun ja hiljaisuuteen.

Nämä elämänohjeet eivät ole menneisyyden kaipuuta – en usko elämän olleen aiemmin yhtä sopusointuisuutta. Mutta me tarvitsemme ajasta tai paikasta riippumatta tuollaisen muistutuksen perustarpeistamme. Voimme ymmärtää syvemmin itseämme ja muita omaksumalla nämä elämänohjeet arkipäiväämme.

Tämä kirja kutsuu sinut oppimaan luonnosta ja menneisyydestä ja sallimaan viisauden auttaa itseäsi omaksumaan sellainen kestävä ja mielekäs elämäntyyli, jota kaipaamme. Voimme kohentaa elämänlaatuamme ja herättää voimaa itsessämme. Voimme elää nykyaikaisesti samaan aikaan kun olemme uskollisia itsellemme. On mahdollista tarkistaa silloin tällöin taustapeiliin katsomalla, jäikö taakse jotakin, mikä meidän olisi pitänyt ottaa mukaamme. Mehän tiedämme sen syvällä sisimmässämme. Meidän täytyy luopua huonosta ruoasta ja tuntikausien päivittäisestä puhelimen tuijotelusta. Meidän täytyy liikkua enemmän, olla hyökkäävämpiä, toimia aidon ystävän lailla, pitää huolta läheisistämme, uskaltaa tarttua yhdessä toimeen, uskaltaa palella, kokea nälkää ja raataa. On mahdollista löytää rauha ja poistaa stressi. Meistä voi tulla vantterampia! Meistä ei tule sitä haaveilemalla alituisesti yhä uusista aineellisista eduista, vertaamalla itseämme muihin ja katoamalla digimaailmaan.

Meidän täytyy palata tähtitaivaan alle, metsästyksen, karskiuden, nuotion, naurun, virtaavan puron ja aamukasteisten lehtien pariin.

Vanhempieni minulle antama rakkaus luontoon on muovannut koko elämäni. Opin varhain paitsi rakastamaan luontoa myös kunnioittamaan sitä, ymmärtämään sen rytmejä ja lakeja.

Raskaimpina – häpeän, surun, masennuksen ja haasteiden – kausina luonto on ollut läsnä ja auttanut minut takaisin tielle. Luonto on ollut tukenani vaativina hetkinä mutta on ollut myös ilon, tasapainon ja rauhan lähde elämän ollessa helpompaa. Se on ollut elinikäinen opastajani, oppimestari, joka on antanut minulle tasapainoisuuden, sopeutumiskyvyn, voiman ja rauhallisuuden tapaisia arvoja. Nämä ominaisuudet ovat olleet filosofiani kulmakiviä mentaalivalmentajana, kouluttajana ja ihmisenä. Luonto on opettanut minut kohtaamaan vastoinkäymiset tyynen sisäisen voiman avulla, seisomaan vankkumattomana haasteiden koetellessa ja löytämään rauhan tuntemattomissa tilanteissa, toipa elämä tullessaan mitä tahansa. Juuri tämä syvä yhteys luontoon huipentui tutkimusmatkallani Etelänavalle vuonna 2022, jolloin hiihdin yli 60 päivän aikana yksin 1 360 kilometriä. Tutkimusmatka oli osa suurempaa kuvaa – kaiken luonnossa koetun muovaamaa elämää. Lähtien soutamisesta Mjøsalla, sauvakävelystä Jotunheimenissa, riekonmetsästyksestä Pohjois-Norjassa, isoäidin kanssa kalastamisesta Hvalerilla, melontaretkestä Yukon-joella Kanadassa ja Femundenissa, käynnistä Newtonin laella Huippuvuorilla, kiipeilystä Nissedalissa ja sukeltamisesta Stordin tienoilla ja päättyen yksin vaeltamiin Hardangerviddalla ja Rondanessa.

Tärkeimpiä kokemuksiani luonnossa ovat olleet puolustusvoimien selviytymiskurssit. Koin ensimmäiseni 19-vuotiaana ollessani laskuvarjojäkärien mukana aliupseerikoulussa

vuonna 1992. Seuraavina vuosina olin mukana useilla kursseilla ensin oppilaana ja myöhemmin kouluttajana. Juuri näillä kursseilla minä todella ymmärsin, mitä ”paluu luontoon” oikeastaan tarkoitti, ja sain niistä korvaamattoman arvokkaita kokemuksia, joita sitten olen hyödyntänyt elämässäni. Olen vakuuttunut siitä, että voimme kaikki elää voimakkaammin, saavuttaa menestystä ja saada aikaan ihmeellisen matkan. Luonto on tärkeä avain sen toteuttamiseen. Enkä puhu sunnuntairetkestä hiekkatietä pitkin pullakahvikioskille. Saat ihan mielelläsi aloittaa sieltä, jos olet ollut vain asfalttiviidakossa etkä ole tottunut oleskelemaan luonnossa. Meillä kaikilla on erilainen lähtökohta. Mutta toivon, että olet pitkällä tähtäimellä todella yhteydessä luontoon, avaat itsesi sille ja opit siitä varauksettomasti, karskisti ja aidosti. Että ymmärrät, millä tavoin ”alaston ihminen” tosiasiaa sopeutuu elämään luonnossa ja sen kanssa. Etkä saa sitä ymmärrystä vain kirjoja lukemalla. Sinun täytyy kokea se itse. Jos minä pystyn, pystyt sinäkin!

Ensimmäinen vuorokauteni yksin luonnossa oli minulle käänteentekevä kokemus. Olin yhdeksäntoistavuotias ja koulutuksen alkuvaiheessa puolustusvoimien tiedustelulinjalla. Oli ollut pitkä päivä ja yö metsässä, ja heräsin taas kerran kylmissäni. Kurotuin taas kerran ottamaan isoa paksua oksaa ja panin sen nuotioon.

”Herranen aika, miten kylmää”, minä ajattelin. ”Tuleeko koko yöstä tällainen?”

Koko kehoani paleli, hampaat kalisivat. Käperryin sikiöasentoon, ennen kuin äkkäsin, että kouluttaja oli opettanut

meille, kuinka voisimme käyttää nuotion kiviä itsemme lämmittämiseen. Sijoitin muutamia kuumia kiviä ympäri kehoani: yhden reisien väliin, kaksi olkavarsien alle kainalokuoppiin ja yhden leveän, laakean kiven lepäämään mahani päälle. Kylmyys pusertui edelleen selkääni vasten, mutta en enää värissyt. Kivien vaikutus oli välitön, ja ymmärsin, että loppuyö sujuisi hyvin. Allani oli kuusenhavumatto, ja pieni matalakattoinen avolaavu ympäröi minua niin, että tunsin oloni tietyssä määrin turvallisiksi. Kipinöitä räiskyi nuotios- ta kohti kirkasta tähtitaivasta. Seurasin katseellani pienenä hohtena kohoavia kipinöitä, jotka välähtelivät ja sitten kato- sivat. Otava loisti minua kohti, ja löysin Pohjantähden. Nuotio räiskyi rauhalliseen, turvalliseen tahtiin, ja liekit levittivät leppeää lämpöä kasvoilleni.

”Nuotio palaa nyt hyvää vauhtia”, minä ajattelin ja tunsin kehoni rentoutuvan hiukan enemmän. Hengitin syvään ja rauhallisesti mahan avulla. Rauha laskeutui. Tässä hetkessä oli jotakin puhdasta ja yksinkertaista, jotakin ajatonta. Suljin silmäni ja yritin nukkua.

Kun avasin jälleen silmäni, nuotio oli vain pieni, kytevä hiillos. Aurinko oli nousemassa. Metsämaisema levittäytyi kumpuilevana lännen puolella, ja vastakkaisessa suunnassa lepäsi pieni järvi vain muutamaa metriä tuonnempana.

Nousin pystyyn, tunsin itseni hiukan jäykäksi ja kankeak- si, keräsin puita ja männynoksia ja sain nuotion viriämään uudelleen. Laitoin itselleni hieman yksinkertaista teetä muu- tamista mustikoista ja kourallisesta männynneulasia pieneen säilyketölkkiin, jonka olin löytänyt aiemmin. Mustikoiden maku ja männynneulasten kirpeä raikkaus täyttivät suun.

Istuessani siinä nuotion ääressä ja katsellessani mustia, likaisia sormiani, jotka olivat täynnä pieniä viiltoja ja haavoja, tunsin ihmeellistä ylpeyttä. Siinä olimme vain minä, kasteen ja sammalen peittämä maa allani, räiskyvä nuotio ja tunne siitä, että olin kuin kotonani keskellä tätä kaikkea, täysin yhtä luonnon kanssa.

Nyt oli kyse siitä, että selviytyisin muutaman tunnin, ennen kuin ”yksin harjoittelu” olisi ohi ja tapaisin muun tiedustelulinjan ja laskuvarjojääkärit. ”Yksin harjoittelu” oli vuorokausi, joka erottui kaikista muista elämässäni – niin syvän rauhan ja tyytyväisyyden täyttämä yö, että se on yhä tänä päivänäkin läsnä minussa jopa yli kolmen vuosikymmenen jälkeen. Yksinolo syyspimeässä, mukana vain lapinleuku ja pieni selviytymispakkaus – ei makuupussia, ei telttaa, vain minä itse, asepuke ja luonto – oli aivan ainutlaatuinen kokemus. Tunsin tavallaan olevani täysin alaston ja luonnolle antautunut mutta samalla kotona – täältä minä olen lähtöisin.

Tämä kirja on opas nykyaikaisen elämän vaatimusten ja syvimpien vaistojemme välisen tasapainon palauttamiseen. Lähtien siitä, että löydämme tien vaativassa maastossa, ja päätyen siihen, että luomme lämpöä kylmään yöhön, me tutkimme yhdessä sitä, kuinka nämä periaatteet voivat auttaa meitä elämään tietoisempina, vankempina ja pelottomampina tavallista elämää. Voimme löytää suunnan ja tarkoituksen, oppia suoriutumaan vaativassa maastossa, olla valppaita ja syödä sitä, mitä meidät on luotu syömään. Voimme saada uudelleen varantoa ja tarmoa! Meillä on kyky luoda niin paljon valoa ja lämpöä, että usva hälvenee ja jopa pimeys

muuttuu siedettäväksi. Vastaus piilee meissä itsessämme ja on ollut siellä aikojen aamusta asti.

## **Paras versio itsestäsi – mitä ihmettä?**

Suhtaudun kaksijakoisesti siihen, että ihmisen pitäisi olla paras versio itsestään, vaikka puhun itsekin monen muun valmentajan tavoin siitä. Yhtäältä on tärkeää tunnustaa, että olemme tässä ja nyt juuri sitä mitä olemme. Me olemme jo pyrkineet muuttumaan mahdollisimman hyväksi, ja hyväksyessämme sen, että olemme tässä ja nyt, me tosiasiaa tunnustamme tähänastisen matkamme. Olemme jo tällaisina riittävän hyviä, mutta toisaalta myös toivo, kunnianhimo ja voimakas tahto parempaan ovat tärkeitä. Uskoakseni tämä kannustin on meille sekä tärkeä että luontainen. Mehän tahdomme kehittää itseämme. Haluamme etsiä mahdollisuuksia, jotka haastavat omia rajojamme, haluamme kokea uusia saavuttamisen, ymmärtämisen ja käyttäytymisen korkeuksia. Jos meidän ei ole mahdollista kehittyä paremmiksi, menetämme tärkeän osan siitä, mikä itse asiassa kuljettaa meitä eteenpäin.

Hyväksymällä itsemme sellaisina kuin olemme, samalla kun pyrimme kunnianhimoisesti kasvamaan ihmisinä, luomme todellisuudentajuista ja jännittävää dynamiikkaa. Tarkoitin sitä, että on arvokasta tasapainottaa tämä ajallisesti, ajatuksellisesti ja tunneperäisesti. Voimme ajoittain rauhoittua ja ajatella, että meillä menee hienosti ja että olemme kyllin hyviä sellaisina kuin olemme. Toisinaan voimme nostaa tasoa ja tehdä jotakin itseämme haastavaa. Tällä tavoin

voimme elää elämää, jossa hyväksymme varauksetta oman persoonallisuutemme, samalla kun pyrimme avoimesti kehitykseen ja kasvuun. Se antaa syvempää tarkoitusta ja iloa arkeen.

Luonnossa on paljon pysyvää, samaan aikaan kun se myös muuttuu ja kehittyy. Meidän ei tarvitse etsiä saavuttamatonta vaan sen sijaan kokemuksia, jotka muovaavat meitä ja antavat meille syvempää sisältöä. Avaimena on alituinen liikkeellä olo sekä hyväksyessämme sen, keitä olemme, että halutesamme oppia ja kasvaa. Tämä jännitekenttä johtaa meidät kohti aitoa ja mielekästä olemassaoloa, jossa pysähtyneisyys ja edistys ovat yhtä tärkeitä osia itse elämän peliä.

Kaikki kirjan kappaleet on jaettu kahtia. Ensin saat perustavanlaatuista tietoa luonnossa selviytymisestä. Korostamalla käytännöllisiä valmiuksia ja strategioita, joita on käytetty siitä asti kun me olimme metsästäjiä ja keräilijöitä, syvennymme siihen, kuinka ulkona voi tulla toimeen erittäin vähin apuneuvoin. Sinun ei tarvitse olla lähtökohtaisesti kiinnostunut ulkoilmaelämästä, mutta toivon sinun lukijana olevan avoin sille, että opit jotakin uutta.

Jokaisen kappaleen toinen osa käsittelee sitä, kuinka näitä periaatteita ja menetelmiä voidaan soveltaa ja siirtää nykyaikaiseen elämään. Olennaista on vaikuttaa jotenkin itseensä ihmisenä olemalla luonnossa ja käyttämällä vähän kerrassaan joitakin valmiuksia. Toinen perusosa on siirtymisarvo. Esimerkiksi ensimmäinen kappale käsittelee turvallisen tukikohtasi rakentamista luontoon. Toinen osa käsittelee oman turvallisen sisäisen tukikohtasi rakentamista. Me tutkimme

sitä, kuinka käytännön selviytymistaidot voivat auttaa meitä kaikessa arkipäivän pienistä haasteista alkaen suurempiin ja vaativampiin ajanjaksoihin asti. Luonnon tulee opettaa meidät elämään paremmin ja vahvempina!

Kirjan vihoviimeisessä luvussa annan sinulle käytännön haasteen: joudut olemaan vuorokauden yksin ulkona luonnossa mahdollisimman vähän apuvälineitä mukanas. Tämä on sinun oma ”yksin harjoittelusi”. Sinulla pitää olla päälläsi tavalliset retkivaatteet, ja mukanas saa olla ainoastaan puukko, juomapullo ja pieni selviytymispakkaus. Sen jälkeen lähdet kotimaasi luontoon ja pysyt hengissä 24 tuntia. Jos se tuntuu sinusta pelottavalta, sinun pitää mielestäni odottaa päätöksen tekemistä siksi, kunnes olet lukenut kirjan. Alat vähitellen ymmärtää, kuinka ”yksin harjoittelu” voi olla sekä rikastuttavaa että kehittävää. Elvyttämällä ja ymmärtämällä esi-isiemme periaatteet ja käyttämällä niitä nykytodellisuudessa, ennen kuin oleskelemme sitten luonnossa heidän ehdoillaan, voimme luoda paremman tasapainon ja hyvinvoinnin ja pystymme ennen muuta pitämään puolemme kokiessamme yhä enemmän raakuutta elämässämme. Tervetuloa löytöretkelle! Valmistaudu tutkimaan omia juuriasi, löytämään sisäinen alkuvoimasi, karsi pois tarpeeton ja tutki maailmaa pelottomasti asennoituen. Sinun pitää harjoitella yksinoloa mutta myös sitä, kuinka voit olla hyvä ryhmän jäsen.

Kysymys on elämästä selviytymisestä – ei sen alisuorittamisesta.

# VOITTAJAKSI LUONNON VOIMALLA

Suunnistaminen haastavassa maastossa tai yöpyminen kylmässä metsässä vaativat paitsi taitoa myös henkistä lujuutta. Ja toisinpäin: henkistä voimaa rakennetaan käytännön taidoilla ja kyvyllä ylittää omia rajoja. Uskaltaisitko sinä viettää vuorokauden yksin metsässä ilman apuvälineitä?

*Alkuvoima* auttaa palauttamaan tasapainon modernin elämän vaatimusten ja syvimpien vaistojemme välillä. Kirja antaa työkaluja itseluottamuksen rakentamiseen, riskien ottamiseen ja elämänlaadun saavuttamiseen toiminnan kautta. Näin voit löytää oma sisäisen alkuvoimasi, jotta voit luoda elämän, joka on täynnä voimaa, iloa ja merkitystä.

**Erik Bertrand Larssen** (s. 1973) on Norjan suosituin puhuja ja mentaalivalmentaja. Koulutukseltaan hän on upseeri, laskuvarjojääkäri ja taloustieteilijä. Larssenin kirjoja on käännetty jo 13 kielelle, ja ne ovat nousseet monessa maassa bestsellerlistojen kärkeen. *Alkuvoima* on hänen viides suomennettu kirjansa.

ISBN 978-952-403-960-4



KL 17.3

WWW.BAZARKUSTANNUS.FI

ETUKANNEN VALOKUVA: LARS PETTER PETTERSEN