

Veera Jahn

PALJON KAIKESTA LÄSNÄOLON VOIMA



Paljon kaikesta



Omistussanat

Kaiken rakkauden ja kiitollisuuden voimalla omistan kirjani isälleni, äidilleni, veljelleni ja Irmelille. Ilman teitä en olisi saanut olla rikkinäinen ja rajallinen. Ilman teitä en olisi kyennyt kokoamaan itseäni uudestaan niin monesti kaaduttuani. Ilman teitä en olisi uskaltanut pysähtyä näkemään elämän kauneutta. Ilman teitä en olisi saanut vetää itseäni ääri rajoille ja palata takaisin siihen, missä elämää ainoastaan on.

Elämään tässä ja nyt.

Veera Jahn

Paljon kaikesta

© 2019 Veera Jahn

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-1866-7

Sisällysluettelo

Alkusanat	9
I Häpeän painava voima.....	12
II Häpeän ja pelon liitto	16
III Anteeksianto ja kontrolloinnista irtipäästäminen	21
IV Meditaatiosta.....	25
V Sisäinen harmonia ja sielu.....	30
VI Kiitollisuudesta	33
VII Ahdistuksesta	35
VIII Kivun kautta ehjäksi	38
IX Ujoudesta, introversiosta ja erityisherkkyydestä	45
X Ayurvedasta	49
XI Sisäinen tarve luoda.....	52
XII Rakkaudesta kirjallisuuteen	54
XIII Itsetuntemuksesta	56
XIV Olettamusten sokaisemasta tiestä	58
XV Traumoista ja lapsuudesta.....	60
Loppusanat	66
Kiitokset	73
Kirjailijan esittely	74
Lähteet.....	76

Alkusanat

Toimin itsetuntemusohjaajana ja neuvon ihmisiä verkkokursseilla, sähköpostitse ja kasvotusten. Rakastan itseni kehittämistä ja syvällisiä keskusteluita ihmisten kanssa. Olen koonnut koko elämäni muistikirjaa, johon olen kerännyt kiinnostavia ja opettavia aiheita elämän varrelta. Kriisien keskellä kirjani on täytynyt vauhdikkaimmin. Minulta on usein kysytty, kuinka elämän haasteista kykenee selviämään ja miten negatiivisten tunteiden kanssa voi paremmin tulla toimeen. Vastaus löytyy itsensä kuuntelun tuomasta voimasta, asioiden hyväksymisestä ja meditaation tuomasta rauhallisuudesta.

Tänä kesänä minulla oli tarkoitus kirjoittaa vain päiväkirjaa, mutta syntyikin eräänlainen tunteiden kirja elämäni muistikirjan pohjalta. Sisälläni vuoden vellonut puhkeamaton ja tiedostamaton tunteiden myllerrys muodostui kertomukseksi, joka sai nimekseen *Paljon kaikesta*.

Toiveenani oli kirjoittaa kirja, joka olisi saanut minut pahimmassa elämäni umpikujassa tutustumaan itseeni syvemmin. Kirja, joka olisi saanut kipukohdassa pysähtymään itseni äärelle. Kirja valamaan rohkeutta kohdata kärsimystä suorittamisen sijaan. Kirja armollisuuden merkityksestä itseä kohtaan. Opas, jonka avulla rauhoittua, hengittää syvään ja huomata, että olen jo perillä. Kuinka aika ajoin tekee hyvää kuunnella omaa sisäistä pientä lastaan.

Itsensä hyväksymisen tulee lähteä ihmisestä itsestään – saavutusten kautta saatu hyväksyntä ei koskaan kykene korvaamaan pysähtymisen kautta löytyvää lempeää suojaa. Tässä ja nyt omana epätäydellisenä itsenä oleminen on elämää kaikkein upeimmillaan. Silloin, kun meihin sattuu, on täysin hyväksyttävää ottaa aikalisä ja ympäröidä itsemme rakkailla ihmisillä.

Rakkauden ja meditoinnin kautta olen löytänyt sisäisen rauhan. Meditaatio on muuttanut minua ja ajatuksiani maailmasta. Olen kuoriutunut siksi, kuka sisimmässäni olen. En enää suorita elämää. En enää pelkää, etten riitä. Olen vahvempi kuin koskaan aiemmin. Vahvempi ilman suojamuureja ja

suorittamisen pakkoa. Elän rakkauden ja läsnäolon kautta. Riitän itselleni juuri niin epätäydellisenä kuin olen. Tunnen itseni kokonaiseksi ilman saavutusten kautta ansaittua hyväksyntää.

Olin elämässäni yksityisissä perfektionismin vuoksi niin kovin kauan. Täydellisyyden takana piilossa olleet häpeä, kaikki pelkoni ja omien heikkouksien kanssa ystäväystyminen olivat odottaneet oikeaa hetkeä tulla kohdatuksi rakkauden kautta. Täydellisyyden tavoittelu ja suorittaminen toimivat suojamuurina, enkä kyennyt piiloutumaan kipeiltä traumaailta. Samalla estin itseltäni kuitenkin sen kaikista tärkeimmän – epätäydellisyyden ja haavoittuvaisuuden kautta syntyvän rakkauden.

Traumatisoiduin sekä samalla etäännyin aiemmin muista keskenmenon, raiskauksen ja koulukiusaamisen vuoksi. Tänä vuonna pitkään kestänyt työpaikkakiusaaminen nosti vanhat traumat ja niiden kipeät tunteet tietoisuuteen. Kun uskalsin irrottautua haitallisesta ympäristöstä, sain tilalle kärsimyksen kohtaamisesta syntyneen vankemman vahvuuden. Vahvuuden kautta syntyi terve nöyryys. Yhdessä ne mahdollistivat vilpittömän rakkauden itseä kohtaan ja läsnäolon voiman arvostuksen.

Meille kaikille tutut haavoittuvuuden peittämisen keinot on mahdollista muuttaa. On mahdollista pysähtyä hetkeksi ja oppia olemaan itseämme ja toisiamme kohtaan armollisempia. Armollisuuden löytäminen kaiken keskellä vei minulta tänä vuonna kauemmin aikaa. Tämä kirja raottaa ikkunaa matkalleni siitä, mitä kautta uskon unelmiin, kiitollisuuteen, anteeksiannon merkitykseen ja ihmisten hyvyyteen enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Me kaikki tarvitsemme sisimmässämme pysähtymistä kiireisessä yhteiskunnassa, vaikka emme uskalla sitä aina meistä riippumattomista syistä näyttää.

Kirjassa on viisitoista lukua – jokaisesta elämän osa-alueesta jotakin. Toivon, ettet hätiköi lukujen välillä. Toivon sinun käyttävän aikaa, jotta voit pohtia rauhassa jokaista aihetta omien elämäkokemustesi kautta. Toivon sinun tutustuvan syvemmin sitä kautta itseesi.

Olen koonnut lukujen loppuun pohdintatehtäviä, joiden avulla voit käynnistää oman matkasi itsetuntemuksen tielle ja päästä oman pienen sisäisen lapsesi äärelle. Toivon sinun valitsevan tien, joka johdattaa pysähtymään siihen osaan sinussa, joka ansaitsisi tulla enemmän nähdyksi – kaikista elämän kiireistä ja murheista huolimatta.

Tämä kertomus on pieni ote minun matkastani. Sinun matkasi saa olla juuri sinunlainen ja aidosti sinun näköinen. Saat valita reitin, joka sisintäsi parhaiten puhuttelee. Minun tarkoitus on vain kuiskata hellästi korvaasi pieniä tiedonmurusia.

Veera Jahn

PALJON KAIKESTA

LÄSNÄOLON VOIMA

Kun sinuun on sattunut, ota aikaa itsellesi. Ympäröi itsesi rakkailla ihmisillä ja anna myös heidän oppia virheistäsi. Paranet rakkauden voimasta.

Silloin, kun käymme ääri rajoilla itsemme kanssa, tarvitsemme eniten rakkautta, pysähtymistä ja armollisuutta.

Rauhallisuutta ja inhimillisyyttä kumpuava "Paljon kaikesta" tarjoaa jopa kiireisimmälle tienviittoja kohti omaa sisäistä vahvuutta. Veera Jahnin jämäkkä, mutta pehmeä pohdinta tarjoaa luokseen kutsuvaa vertaistukea kaikille, jotka kamppailevat kipukohtiensa kanssa kiireisessä yhteiskunnassa.

Tiiviisti kootut luvut käsittelevät onnea ja innostuneisuutta, empatian merkitystä, rakkautta ja levon tuomaa voimaa kivuliaiden tunteiden kanssa tiedostavan läsnäolon kautta.

Veera Jahnin ajattomat aiheet koskettavat jokaista jossain kohtaa elämää. Kokonaisvaltainen teos tarjoaa lohtua kaikille elämän käännekohtissa ja mahdollisuuksia oppia pysähtymään kiireen keskellä oman itsensä äärelle.

Oman pienen sisäisen lapsensa kohdannut Veera Jahn toivoo lukijaa löytämään oman tiensä elämässä sisäisen viisauden valjastaman kuuntelun kautta.



Paljon kaikesta



9 789528 018667

ISBN-TUNNUS 9789528018667