

VIISAS



ELÄMÄ

NAINEN

omassa

VOIMASSAAN

EMILIA VASKO-KUJALA
NOORA LINTUKANGAS

NAINEN
OMASSA
VOIMASSAAN

Emilia Vasko-Kujala
ja Noora Lintukangas

NAINEN OMASSA VOIMASSAAN

© Emilia Vasko-Kujala ja Noora Lintukangas, 2025

ISBN 978-952-384-253-3

© Viisas Elämä Oy, 2025

Teos julkaistu kovakantisena vuonna 2022 ISBN-numerolla
978-952-384-027-0

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kannen kuva: Katja Frange

Kansi: Taivo Org, Küpress OÜ

Taitto: Jaana Racero

Paino: BoD - Books on Demand

Viisas Elämä Oy

Mekaanikonkatu 19 A, 00880 Helsinki

www.viisaselama.fi

*Omistettu niin usein nimeämättä jääneelle
mutta kaikessa liikkuvalla femiinille:
vedessä, yhteenliitetyissä käsissä, katseessa, tuulessa.*

SISÄLLYS

Esipuhe: Kutsu aktivismiin itsessä	10
Kuinka tätä kirjaa kannattaa lukea?	19
 1. KÄSITTEIDEN SYVÄ VIRTAA	 24
Femiini ja maskuliini	28
Sukupuoli	33
Femiinin ja maskuliinin leikki naisessa ja miehessä	37
Neutraali sielu	49
Polariteetti ja yhteys ääripäiden välillä	51
Oman naiseuden tunnistaminen ja todeksi eläminen	55
 2. NAISEUDEN JATKUMO	 66
Alussa oli sana	72
Naisten näkymätön historia	76
Tässä seisomme nyt	80
Kaipuu toisenlaiseen tulevaisuuteen	84
 3. EHEYTYMISEN MAHDOLLISUUS	 90
Oman voiman takaisin hakeminen	97
Kollektiiviset traumat	99
Traumoista eteenpäin	118
Naisen kivun alkemia	122
Trauma tarvitsee hoitoa	129
Yhteisöllisyys	137
Terveet rajat	147
Hoidettu trauma valmistaa epäitsekkyYTEEN	157

4. FEMIININ KOLME OLEMUSPUOLTA	160
Kolmijaon merkitys	165
Kuinka femiini jakautuu kolmeen?	166
Dharminen ja karminen naiseus	174
5. KOHTUNAINEN	180
Karminen ja dharminen kohtunaiseus	189
Kohtunaiseus omassa arjessa	201
Miten opettaa kohtunaiseutta tytöille?	220
6. RINTANAINEN	226
Karminen ja dharminen rintanaiseus	237
Rintanaiseus omassa arjessa	248
Kuinka opettaa rintanaiseutta tytöille?	259
7. KIRKAS NAINEN	264
Karminen ja dharminen kirkas naiseus	276
Kirkas naiseus omassa arjessa	291
Kuinka opettaa kirkasta naiseutta tytöille?	311
8. PYHÄ KOLMINAISUUS	314
Henkilökohtainen yhdistymisen matka	330
Pyhyys edellyttää totuutta ja kivun sietämistä	342
9. FEMIININ VAALIMINEN	346
Itsehoivan merkitys	351
Henkiset harjoitukset	356
Riitit ja rituaalit	361
Loppusanat: Valohiukkasten vyöry	376
Kiitokset	384
Lähteitä ja lisälukemista	385

KIRJAN HARJOITUKSET

Toivomme tämän listan inspiroivan sinun tekemään harjoituksia uudestaan ja uudestaan.

Harjoitus 1: Naisena elämisen taide ja tiede	64
Harjoitus 2: Kaipaukseen tutustuminen	87
Harjoitus 3: Oma naisen ääneni	102
Harjoitus 4: Turvapaikka-kirjoitusharjoitus	107
Harjoitus 5: Äidin syli	111
Harjoitus 6: Arvot ja rajat	152
Harjoitus 7: Omat rajat	156
Harjoitus 8: Dharman ja karman kohtaaminen	178
Harjoitus 9: Kohtutanssi	187
Harjoitus 10: Kuukautiskoru	205
Harjoitus 11: Omaan seksuaalisuuteen tutustuminen	208
Harjoitus 12: Katso taivasta, koske maata	214
Harjoitus 13: Kukkien yö	217
Harjoitus 14: Vasen käsi sydämellä, oikea maailmalle	236
Harjoitus 15: Siskon siunaus	244
Harjoitus 16: Oman sydämen kuuleminen	253

Harjoitus 17: Tunteiden kirjaaminen	258
Harjoitus 18: Hoivan antaminen ja vastaanottaminen	261
Harjoitus 19: Naiset esiin – nimeä kolme naista	275
Harjoitus 20: Palauttava ja keskittävä hengitys	294
Harjoitus 21: Kyllä! haasteille	301
Harjoitus 22: Lupalappu	308
Harjoitus 23: Istun kuin kuningatar ja kuulun tänne	313
Harjoitus 24: Kolme kiveä -meditaatio	321
Harjoitus 25: Hengitysmeditaatio: sisään paikalla, ulos sulaudun	329
Harjoitus 26: Piirrostehtävä	341
Harjoitus 27: Yksinkertainen meditaatio	358
Harjoitus 28: Siunaa ateriat	359
Harjoitus 29: Oma rukous	360
Harjoitus 30: Elämänpuu-seremonia	372

”ja hän lähtee liikkeelle
valkohehkuisena, säteilevänä
iltataivaan tummalla holvikaarella
askeltaa tähden lailla
Ihmeen Portin läpi”

– *Enheduanna,*
sumerilainen ylipapitar noin 2200 eaa



ALUKSI

– kutsu aktivismiin itsessä

Esipuhe

Naisista ja miehistä puhuminen ei ole trendikästä. Tasa-arvon nimissä jokaisella on oltava mahdollisuus ilmentää sukupuoltaan tai sukupuolettomuuttaan vapaasti, ilman kahlitsevia määritelmiä.

Tässä ajassa haluamme kuitenkin kirjoittaa nimenomaan naisista.

Meidän mielestämme tasa-arvo ei toteudu erilaisuuksia häivyttämällä tai väittämällä, ettei sukupuolella olisi yhteiskunnassamme merkitystä. Sukupuoli ei katoa kieltämällä. Tasa-arvo edellyttää erilaisuuden – ja useiden erilaisten sukupuolten – tunnistamista, ja tasa-arvon eteen on yhä edelleen tehtävä töitä.

Viisaustraditiot tunnistavat ihmisen sielun sukupuolettomaksi, mutta neutraaliin tilaan on vaikea asettua ennen kuin on tutkinut ääripäitä. Niinpä tämän kirjan pyrkimys on katsoa maailmaa naiseksi itsensä tunnistavan ihmisen silmin. Sen on tarkoitus avata keskustelua ja laajentaa käsitystä sukupuolista. Kirja ei nosta naista muiden sukupuolten yläpuolelle, vaan auttaa luomaan aitoa tasa-arvoa. Sitä ei ole tarkoitettu vain naisille, vaan kaikille femiinin ja maskuliinin energian tasapainosta kiinnostuneille. Henkisen naisnäkökulman katsominen saattaa laajentaa myös muita näkökulmia.

Kirjan on tarkoitus kutsua toteuttamaan aktivismia ennen kaikkea itsessä. Muutokset omassa ajattelussa ja teoissa leviävät myös ympäristöön.

Erityisesti länsimaiset naiset kantavat suurta vastuuta viisaamman ja yhteisöllisemmän tulevaisuuden luomisesta. Varsinkin Pohjoismaissa edeltävien sukupolvien naiset ovat raivanneet vapautta ja tilaa, jossa meillä on maailman mittakaavassa turvallista ja helppoa. Tällaisen lahjan saaneina meillä on erityinen velvollisuus ottaa seuraava askel ja viedä ymmärrystä naiseudesta eteenpäin.

Viisaus ei kasva väkivallalla ja kostamalla tai naiseutta häivyttämällä. Meillä on mahdollisuus myös toisenlaiseen, femiiniin muutokseen. Se tarkoittaa asioiden yhdistämistä täysin uudella, luovalla ja kekseliäällä tavalla.

Muutos kohti tasa-arvoisempaa yhteiskuntaa kaipaa uudenlaisia sanoja ja tarinoita femiinistä. Nämä sanat ja tarinat meidän on löydettävä ensin itsestämme. Ne avautuvat meidän nähdäksemme naiseuden syvän voiman ja viisauden ymmärtämisen kautta.

Naisen omalla voimalla tarkoitamme oman erityislaatuisuuden todeksi elämistä ja oman autenttisen äänen esiin tuomista rohkeasti ja yhteistä hyvää rakentavasti.

Rakenteiden on edelleen muututtava, jotta femiini voi todella tulla esiin. Rakenne muuttuu, kun tutustumme femiiniin itsessämme.

Maailma rakentuu femiinin ja maskuliinin ääripäiden varaan. Jokainen ihminen edustaa kumpaakin energiaa. Femiini liitetään ennen kaikkea naiseen ja maskuliini mieheen. Vaikka nainen tai mies ei tuntuisi sukupuolena kutsuvalta, voi femiinin ja maskuliinin, naiseuden ja mieheyden leikki avata tämän kirjan myötä uusia ajattelun uria.

On olemassa paljon muitakin *polariteetteja* kuin nais-mies-jaotelu, ja ihmiset eroavat toisistaan myös monien muiden määreiden kautta. Emme kuitenkaan voi ohittaa sitä, että sukupuolinen jaotelu on maailmassa keskeinen. Siksi meidän on tärkeää tutkia ääripäiden ydinolemusta.

Tulevaisuudessa tämän polariteetin ei tarvitse olla keskiössä, mutta sen täytyy olla tunnustettu – muuten keskitymme toissijaisiin asioihin, eikä todellinen tasa-arvo toteudu. Meidän on uskallettava astua ytimeen, sillä sieltä löytyvät uskoaksemme avaimet voimaantumiseen.

Tätä naiseuden ytimeen sukeltamista kutsumme itsessä tehtäväksi aktivismiksi. Jokainen nainen kantaa sisällään jonkinlaisia kollektiivisia naiseuden traumoja. Ytimeen sukeltaminen voikin avata isoja puolustusreaktioita ja houkuttaa ajattelemaan, ettei tämä työ sittenkään ole välttämätöntä: ”Onhan meillä jo tasa-arvo.”

Jos päätämme olla katsomatta naiseutta, suuret kollektiiviset traumat pysyvät kapseloituneina sisällämme, eivätkä pääse purkautumaan. Emme ole vielä lähelläkään tasa-arvoa. Ympäröivän maskuliinisen rakenteen vuoksi naiset eivät saa olla sitä, mitä pohjimmiltaan olemme. Suuri osa siitä, mitä luulemme olevamme ja miten olemme maailmassa, ei ole totta. Kun nainen lähtee tälle itsetutkimuksen matkalle, on hänen suurin työnsä tiheällä kammalla kampaaminen: mikä on minua ja mikä on annettua?

Yhteiskunta on niin ehdollistunut sukupuolten eriarvoisuuteen, että se jää monissa arkisissa tilanteissa huomaamatta. Maskuliinin ylivallassa on myös vaikea kuvitella, minkälainen femiini yhteiskunta voisi olla.

Naisuus on kuitenkin jokaisen ihmisen asia. Kyseessä on aikamme kenties vakavin yhteiskunnallisen pohdinnan aihe. Femiinin energian ymmärtämisen tulisi kuulua yleissivistykseen, mutta meillä on vielä hyvin heikot edellytykset naiseudesta puhumiseen.

Koska naisen ääntä on painettu alas vuosituhansia, eivätkä kevyet kuiskaukset ole tuoneet yhteiskuntaan muutosta, on ääni viime aikoina alkanut saada aggressiivisempaa sävyä. On kuitenkin tärkeää, että naisten ääni nousee realistisena ja myötätuntoisena, ei vihaisena ja kostonhaluisena. Nykytilanne ei ole miesten tai kenkään muunkaan vika. Kosto on aina vihamielisyyttä kasvattava kierre, tavalla tai toisella se lankeaa tyttäriemme maksettavaksi.

Meillä on mahdollisuus myös toisenlaiseen tulevaisuuteen.

*Kirjan on tarkoitus kutsua toteuttamaan aktivismia
ennen kaikkea itsessä. Muutokset omassa
ajattelussa ja teoissa leviävät myös ympäristöön.*

Kirjoittamalla tämän kirjan haluamme kohottaa äänemme kohti tasa-arvoa ja löytää aidon yhteyden femiinin ja maskuliinin välille, ilman halua voittaa tai vallata. Toivomme äänen innostavan myös muita naisia ja ilmenevän luonnollisena ja luontevana aktivisminä: omaan femiiniin voimaan astumisena.

Femiiniä kuvaavat sanat ja tarinat ovat sisällämme. Niiden esiin kuoriminen on merkittävää, jotta löytäisimme yhteisiä sanoja yksilöllisten kokemusten jakamiseen. Tähän jokaisella naisella on annettavaa. Kirjamme on kirjoitettu naisilta kootusta maailmanjäsenyyksestä toisille naisille. Teksti kumpuaa yhteisestä pankista, johon monet kanssakulkijat ovat lahjoittaneet sanoja ja tarinoita.

Fyysinen kirja tekee femiinin näkyvämmäksi myös materiaalisessa rakenteessa. Koemme suorastaan velvollisuudeksemme ”merkitä femiini” eli tuoda sitä esiin muutenkin kuin teoissa, ajatuksissa ja vuorovaikutustilanteiden hiljaisena ymmärryksenä.

KIRJA KAIKILLE, JOTKA HALUAVAT ASTUA ULOS LIIAN KAPEASTA NAISEUDEN MÄÄRITELMÄSTÄ.

Naiseus on moninaista, voimakasta, kaunista ja ajoittain tuskallista. *Nainen omassa voimassaan* -kirja tuo esiin tärkeitä näkökulmia naiseuteen ja femiiniin energiaan. Kirjassa tutkitaan, mitä on femiini energia ja miten se ilmenee jokaisessa ihmisessä, kaikissa sukupuolissa.

Elämme ajassa, jossa erilaisia tapoja olla nainen on ehkä enemmän kuin koskaan. Silti naisuus voi olla pelottavaa, vaikeaa ja yksinäistä. Kaipaamme ajoittain toisten naisten tukea, jota tämä kirja omalta osaltaan tarjoaa. Monet kokemukset ovat naisille yhteisiä, vaikkei niistä puhuta tarpeeksi. Naiseuteen liittyy usein henkilökohtaisia ja kollektiivisia traumoja, joiden purkamiseen kirja lempeästi kannustaa.

Aktivismi ja muutos alkavat itsestä, mutta vaikutukset ulottuvat kauas. Jokainen nainen saa olla kokonainen ja oma itsensä. *Nainen omassa voimassaan* rohkaiseekin muutokseen omassa elämässä. Ei pelkästään sinun itsesi, vaan koko naissukupuolen puolesta.

Henkinen valmentaja **EMILIA VASKO-KUJALA** ja toimittaja **NOORA LINTUKANGAS** ovat kundaliinijoogan opettajakouluttajia. He tutkivat naiseuden haasteita ja femiiniä energiaa vanhojen viisaustraditioiden pohjalta. Heiltä on ilmestynyt yhteistyönä myös *Naisen elämänkaari* -tehtäväkirja (Viisas Elämä, 2022).

ISBN: 978-952-384-253-3

KI: 17.3

www.viisaselama.fi

