



Rakkaudelta minulle

Tiina Ahponen

Rakkaudelta minulle

Tiina Ahponen
Rakkaudelta minulle

© 2025 Tiina Ahponen
Kannen kuvituksesta vastaavat Patrik ja
Jemina Mielonen

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,
00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-9688-7

Olette minun valoni, Rakkauteni.
Ilman teitä olisin kadottanut itseni.
Omistan kirjan Rakkaille lapsilleni,
Patrikille ja Jeminalle.

Erityiskiitokset ystävälleni Marikalle.
Ihana, kun jaksoit kulkea kanssani tätä
matkaani. Olet Rakas.

Sisällys

Johdanto	7
Rakkaudelta minulle.....	11
Minäkuva	24
Unelmakartta.....	41
Irti päästäminen.....	51
Kiitollisuus	65
Luottamus	82
Vapaus	97
Hyväksyntä.....	107
Uskomukset	115
Anteeksianto	125
Arvostus	133
Runsaus	144
Rauha	152
Naisellisuus	159
Henkisyys	174
Kasvu.....	184
Päämäärä	193

Johdanto

Tämä maailma tarvitsee Rakkautta.

Näillä sanoilla haluan aloittaa kirjoittamaan. Näissä sanoissa on todellista syvyyttä sekä suuri merkitys.

Tämän kirjan tarkoitus on kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Kirjoitan omista kokemuksistani, puhun niin itselleni kuin muille. Toivon oman kasvutarinani ja matkani kohti päämäärää olevan hyvin avaava ja inspiroiva. Toivon sinun lukija löytävän oman totuutesi ja alkaa olemaan sen kanssa yhtä.

Jokainen luku vie eteenpäin kohti syvällistä ymmärrystä itsestämme ja kuinka voimme saavuttaa onnellisuuden kaikkien vastoinkäymisten jälkeen.

Kerron, kuinka vahva Rakkaus voi olla, miten se vaikuttaa kehoomme ja mieleemme. Mitä on elää Rakkauden voimassa, nähdä Rakkauden silmin sekä kuinka tähän yhdistyy rauha, luottamus, kiitollisuus, vapaus, anteeksianto ja runsaus.

Tässä kirjassa ei keskitytä negatiivisiin asioihin liikaa, vaan katsotaan positiivisuuden näkökulmasta. Tarkoituksena on eheytyä ja

kasvaa uudeksi minäksi luomalla minäkuvansa uudestaan ja parantaa sielunsa syvimmit haavat.

Olen seurannut jonkin aikaa, kuinka eri ihmisissä näkyy Rakkaus tai miten he tuovat sen esille. Hyvin harvalla tätä näkyy ja silloin kun se todellakin näkyy, niin sitä ei voi olla huomaamatta. Yhteistä heille kaikille on se, että Rakkauden kautta eläminen on tuonut heille onnea, vaurautta ja runsautta monella tapaa. He selkeästi nauttivat elämästä ja hymyilevät paljon. Heillä on hyvä olla. He elävät Rakkauden voiman kautta.

Meillä jokaisella on tähän samaan mahdollisuus, kun aloitamme ymmärtämään, mitä todellinen Rakkauden voima on.

Olen syntynyt 70-luvun lopulla, lapsuus sekä teini-iän kasvanut 80- ja 90-luvuilla. Vertaan monesti nykyaikaa noihin lukuihin ja voin todeta, että moni asia on muuttunut ihmisten välillä. Kuinka naiset olivat enempi naisellisia ja miehet miehisiä sekä värien loisto oli ihan jotain aivan muuta. Ihmiset pysähtyivät keskustelemaan hyväntuulisina ja autettiin enempi toinen toisiamme. Oli talkoohenkeä, yhteisöllisyyttä ja paljon enemmän rennompaa menoa, vaikka työt saattoivat olla ja olivatkin raskaampia.

Katsellessani maailman menoa tänä päivänä ei voi olla miettimättä syvemmin, mikä täältä puuttuu. Mietin, mitä oli enempi lapsuudessani ja löysin vastauksen tähän – se on Rakkaus. Olemme

hävittäneet niinkin ison asian kuin Rakkauden elämästämme.

Kirjoitan tarkoituksella Rakkaus -sanan isolla, koska haluan antaa tälle isomman merkityksen ja antaa huomiota näin tärkeälle asialle.

Aloitin 2021 lokakuussa mielentyöni matkan. Tuntui tuolloin, että jotain on muututtava ja mikään, mikä ennen oli toiminut, ei tuntunut enää oikealle. Syvennyin käymään asioita läpi, kuuntelin ja seurasin monia eri somevaikuttajia sekä luin erilaisia kirjoja. Aloin ymmärtämään, miten erilaiset kokemukset ovat jättäneet erilaisia traumoja niin mieleeni kuin kehooni. Ymmärsin, kuinka samat asiat toistuivat elämässäni. Uskomukset, jotka ylettyivät jopa yli sukupolvien, vaikuttivat elämääni monella tapaa.

Näiden uskomuksien, tarinoiden ja traumojen läpikäynti on ollut hyvin antoisaa, koska olen oppinut niin paljon matkalla. Olen löytänyt rauhan, vapauden, rakkauden sekä osaan olla kiitollinen kaikesta kokemastani. Osaan antaa anteeksi ja luotan elämään ihan eri tavalla. Olen nyt varmempi ja vahvempi.

Osaan nyt pysähtyä tähän hetkeen ja osaan kuunnella sisäistä ääntäni. Ymmärrän naisellisuuden merkityksen minäkuvassani ja erityisesti ymmärrän Rakkauden merkityksen.

Tätä kirjaa kirjoittaessa tunnen suurta Rakkautta, jonka toivon välittyvän teille lukijoille.

Katson elämää Rakkaudesta käsin – Rakkaudelta minulle.

Tämä on henkinen matkani sieluni eheyttämiseksi – tämä on minun totuuteni.

Luku 1

Rakkaudelta minulle

Rakkaudelta Minulle

Elämäsi suurin Rakkaus olet sinä.

Tämän kirjan idean sain jo vuonna 2022. Halusin kirjoittaa Rakkauden merkityksestä ja miten se on vaikuttanut minuun sekä kuinka näen maailman Rakkaudesta käsin. Kirjan nimi selkeytyi seuraavana vuonna, mutta elämä vei eri suuntaan. Tuli terveysongelmia ja huomasin palaavani osittain takaisin samoihin kaavoihin ja ajatuksiin. Ymmärsin, että minun on vielä käytävä sisälläni olevia asioita läpi ja purettava niitä. Minun piti vielä kasvaa enemmän ja vahvistua.

Käsittelen omia tuntemuksia kaikella Rakkaudella ja annan asioille aikaa, jotta kaikki se, mikä haluaa esille tulla niin voi nousta pintaan. Monesti sisälleen on kätkenyt hyvin paljon kaikkea ja tämän kaiken esille tuominen sekä käsitteleminen vie aikaa.

Sen takia pitääkin olla lempeä itseään kohtaan ja ottaa vastaan omassa rauhassa ne muistot ja tunteet mitä sisälleen on sulkenut. Osa voi tehdä hyvinkin kipeää ja laukaista kehoonkin oireita. Mieli käy läpi näitä asioita vuoristoratamaisesti. Välillä joutuu pitämään taukoja ja keskittyä hengittämään.

Käsiteltyäni nämä asiat ja tehdessäni elämääni muutoksia monessa suhteessa oli taas aika palata miettimään kirjan kirjoitusta.

Olen seurannut merkkejä ja viittoja, jotka ovat osoittaneet polkuni suuntaa ja ymmärrän nyt, että minun on aika aloittaa kirjoittamaan tätä kirjaa. Koen, että korkeampi voima haluaa nyt minun vievän tämän loppuun asti. Nyt on aika – Rakkauden aika.

Annan Rakkauden puhua niin kuin se on puhunut minulle. En anna enää minkään tulevan minun ja tämän väliin. Ja tätä haluan myös muille, nähdä itsensä Rakkauden näkökulmasta. On aika antaa Rakkauden voiman näkyä ja tuntua.

Mitä sitten Rakkaus on? Se on tunne, joka saa meidät välillä leijumaan, saa hyvänolon tunteen aikaiseksi, hymyn huulillemme ja sen avulla uskallamme elää. Rakkautta on vanhempien ja lasten välillä, kahden ihmisen välillä, se on lähimmäisen Rakkautta, Rakkaus elämään, työhönsä, harrastukseensa ja vaikka unelmiansa kohtaan.

Mitä itse ajattelen Rakkaudesta? Se tuo tasapainoa, uskoa huomiseen ja toivoa paremmasta. Se tuo luottamusta elämään, tekee minusta vahvemman ja varmemman. Se saa minut hymyilemään kilpaa auringon kanssa ja herättää naisellisuuden esille. Rakkaus on täynnä värejä, ihania tuoksua ja mahtavia makuja. Rakkaus antaa

uuden merkityksen elämän ihmeellisyydelle. Rakkaus on ihmeistä suurin.

Itseä tuntui hyvinkin paljon yhdessä vaiheessa alkavan Rakkaus puhuttelevaan uudella tavalla. Ikään kuin se haluaisi tuoda uudesta näkökulmasta asioita esille. Se sai katsomaan ympärilleni ja näkemään elämän runsautta. Näkemään, että kaikki on hyvin. Värit alkoivat loistamaan enkä enää pelännyt kaikkea. Kiire loppui ja aloin keskittymään itseeni kuunnellen kehoani sekä sydämeni ääntä, mikä puhuttelee ja tuntuu hyvälle. Aloin poistamaan ne asiat, mitkä eivät tuntuneet enää palvelevan minua ja minun unelmiani. Aloitin elämään.

Meillä lapsuuteni kodissa ei juuri puhuttu olenkaan Rakkaudesta. Sitä ei sanottu ääneen ja muutenkin tuntuu suomalaisen yhteiskuntaan kuuluvan, ettei Rakkaudesta juuri puhuta. Osa jopa säikähtää, kun mainitsen sanan Rakkaus. Tuntuu olevan eräänlainen tabu tai jonkinlainen kirosana, jos uskallat sanoa ääneen jollakin muotoa Rakkaus sanan.

Suomessa ei puhuta yhtä vapaasti arkikielessä Rakkaudesta. Kuten taas esimerkiksi Yhdysvalloissa se on normaalimpaa. Siellä saatetaan sanoa Rakastan tätä musiikkia, kirjaa, tunnetta, työtä, ulkopuolista henkilöä tai oikeastaan mitä tahansa. He ilmaisevat syvällistä tunnetta jostakin asiasta tai henkilöstä sanomalla Rakastan tätä.

Itse käytän välillä enempi, välillä vähempi ilmaisemaan suurta tunnetta jotakin kohtaan sanomalla *ai että, Rakastan tätä*. Koska se kuvaa parhaiten ja se tulee aidosti täysin koko sydämestäni.

Me puhumme välillä lapsieni kanssa sekakielellä. Käytämme puhuessamme englantia joko lauseina tai yksittäisiä sanoja. Sen takia saatan välillä sanoa englanniksi I Love this, it, that tai you. Englannin kieli on sointuisempaa kuin suomen kieli, ja sen takia käytän välillä enempi Rakkaudesta puhuessa Love.

Tuon esille nykyisin Rakkauteni lapsieni kohtaan enempi myös muille. Puhun asiasta julkisemmin ja häpeilemättä. En enää piilota millään tavalla suurinta asiaa elämästäni. Rakkaus ansaitsee tulla kuulluksi ja nähdyksi.

Aikaisemmin en ajatellut tiettyjen tekojeni taustalla olevan Rakkaus. Vasta mielentyöni alkaessa olen oppinut näkemään, miten Rakkaus on ollut läsnä monessakin asiassa elämäni eri vaiheissa.

Olen vuosien aikana antanut välillä lahjoja suurella merkityksellä. Ihmiset, jotka ovat minuun vaikuttaneet suuresti ja jos elämä lähtee viemään eri suuntaan, niin en halua vain jättää asiaa siihen, vaan aina olen intuitioni mukaan ostanut heille lahjan. Se on voinut olla esimerkiksi kori, johon olen koonnut monenlaista tavaraa.

Monesti kirjoitan vielä kortin tähän lahjan yhteyteen, missä kerron mikä tarkoitus milläkin tavaralla on. Esimerkki tällaisesta tavarasta ja miten olen kirjoittanut tästä. Se voi olla kynttilä, jonka yhteyteen olen kirjoittanut korttiin, että tämä henkilö on ollut auttamassa muitakin kuin minua elämän myrskyissä eksyneitä, niin että tämä henkilö on ollut se valo, joka näyttänyt polun pimeydestä pois oman valonsa avulla. Tämän vuoksi olen antanut hänelle kynttilän, jotta tuo valo ei sammuisi. Korttiin olen lisäksi piirtänyt kuvan, joka myös kuvaa omalla tapaansa tätä henkilöä.

On ollut mielenkiintoista nähdä, kuinka myös tyttäreni ostaa hyvälle ystävilleen välillä lahjoja suurella merkityksellä ja kirjoittaa tekstin lahjan yhteyteen sekä piirtää kuvan. Hän ajattelee hyvin samalla tavalla kuin minäkin.

Itse tunnen hyvin voimakkaita tunteita tällaisen lahjanannon yhteydessä. Nyt ymmärrän, että kyse on ollut Rakkaudesta. Haluan jakaa Rakkautta heille, joilla on ollut iso merkitys minulle.

Nykyisin olen alkanut tuntea samoja tunteita myös silloin, kun päästän irti tavaroista ja annan niitä eteenpäin tai myyn. Toivon tavaroiden löytävän uuden hyvän kodin ja että ne vielä jatkaisivat ilon tuottamista muillekin. Samalla toivon, että voin jakaa näin maailmalle Rakkautta tavaroideni kautta.

Tämä maailma tarvitsee Rakkautta.

Matkallani kohti päämäärää käyn läpi omia kokemuksiani, uskomuksia, tarinoita ja traumoja elämäni varrelta. Ja kuinka nämä ovat vaikuttaneet minuun hyvin monella tapaa. Etenen yksi luku kerrallaan tuoden jokaiselta kohdalta oman merkityksensä esille. Kuinka ymmärsin menneisyyden tapahtumien vaikutukset moneen asiaan ja kuinka osasin purkaa nämä auki. Käsittelen asioita Rakkaudesta käsin, lempeästi avaten niitä. Kirjoitan koko sydämelläni. Yhdistän samalla oman minäkuvan ja unelmakartan kokonaisuudeksi, joka luo uusia mahdollisuuksia. On aika loistaa ja kasvaa todelliseksi minäksi. Sinun minäkuvasi on sinun unelmasi ja sinun unelmasi ovat sinun minäkuvasi. Rakkaudelta minulle on lempeä ja lämmin halaus hyvältä ystävältä tai rakastajalta.

Tämä on minun totuuteni.