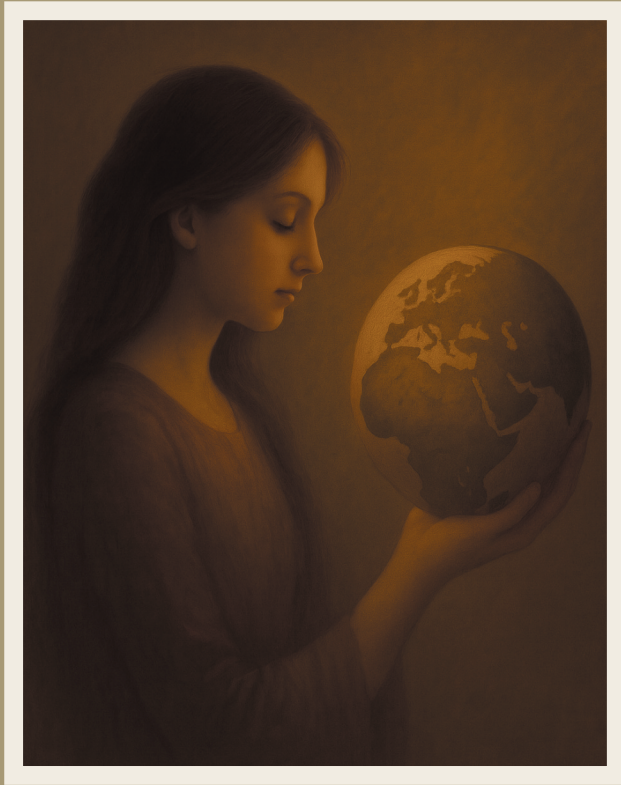


MATKA ITSENI SYVYYTEEN



Helena Kangasniemi

☆ ALKUSANAT

Rakas lukija,

Nämä tekstit ovat syntyneet elämäni kokemuksista, hetkistä, oivalluksista ja kipeistäkin kohdista. Jokainen sana on kulkenut sydämeni läpi ja tullut näkyväksi, kun olen uskaltanut katsoa itseeni ja kuulla sen, mitä elämä on halunnut minulle kertoa.

Jos yksikin näistä teksteistä koskettaa sinua, herättää ajatuksen, tunteen tai lempeän pysähdyksen — silloin tämä kirja on täyttänyt tarkoituksensa.

Kiitos, että luet.

Kiitos, että olet tässä hetkessä mukana.

— Helena

☆ KIITOKSET

Kiitän itseäni siitä, että olen antanut itselleni mahdollisuuden kasvaa, kuulla, nähdä ja kohdata kaiken sen, mikä on johtanut tähän hetkeen ja näihin sanoihin.

Haluan kiittää sinua, rakas Karoliina, koko sydämeistäni siitä, että olemme kohdanneet ja että olet pyyteettömästi kulkenut vierelläni tämän matkan osan.

Sinä autoit avaamaan oivallusten portteja, tuit ja kannattelit silloin kun tarvitsin, uskoit valooni ja näit minut, kun en vielä itse täysin nähnyt. Mutta minä olin se, joka lopulta avasin portit — ja tein tämän itse. Kiitos, olet rakas.

Ulla, rakas työkaveri. Kiitos, että olet jaksanut lukea ja kuunnella tekstejäni. Kiitos, että olen voinut jakaa elämääni kanssasi. Sinun ajatuksestasi kypsyi tämä kirja.

Itsenäisyys

Suomi aikanaan taisteli itsenäisyydestä. Mitä se tarkoitti Suomelle?

Omaa päätösvaltaa. Suurta rakkautta ja kunnioitusta kansaa kohtaan. Silloin, kun itsenäisyydestä sodittiin, oltiin yhdessä. Suomen kanssa yhtä.

Yhdessä mentiin haasteiden, kipujen ja kärsimysten läpi kohti jotakin suurempaa, kohti vapautta ja rakkautta. Sitä itsenäisyys on meissäkin.

Me kasvamme omien kipujemme ja kokemustemme kautta kohti suurempaa rakkautta, kohti sitä että me olemme yhtä tässä hetkessä, silti jokainen omassa elämässämme.

Minun elämässäni itsenäisyys on matka omaan voimaan. Olen opetellut kuuntelemaan itseäni, tekemään omia päätöksiä ja kulkemaan omannäköistä polkua. Se ei ole aina ollut helppoa, välillä olen kompastellut, välillä pelännyt, mutta silti olen jatkanut eteenpäin.

Itsenäisyys minussa on sitä, että uskallan olla minä. Uskallan tuntea, valita ja elää omasta sydäimestä käsin.

Se suuri rakkaus itseä kohtaan, se suuri kunnioitus joka meissä elää, ehkä juuri sitä itsenäisyys on. Voimaa elää oman näköistä elämää, lempeästi ja vapaasti.

Niin kauan kun sisällämme on rauhaa, on sitä myös ympärillämme. Niin kauan kun luomme rauhaa itseemme niin kauan sitä syntyy ympärillemme. Eläkäämme elämän käännteissä rauhasta käsin, se on syvää lepoa.

Rakas halaus

Sinä näyttäydyt monenlaisena. Välillä olet kylmä, ohikiitävä hetki, joka tapahtuu tervehtiessä tai ihmissuhteissa suorittamisen kautta – silloin sinusta puuttuu yhteys, lämpö ja rakkaus.

Välillä näyttäydyt lämpimänä, yhteydellisenä ja rakkaudellisenä, silloin tunnut hyvältä ja sinussa on voimaa. Voit olla myös huolenpitoa, hoivaa ja ymmärrystä täynnä.

Joskus olet romanttinenkin. Silloin kun tulet aitona, lämpimänä ja läsnä olevana rakkautena, olet parhaimmillasi – tuot iloa ja valoa elämään. Joskus halaus tuntuu samettisen pehmeältä ja pyhältä, suorastaan taivaalliselta.

Elämässäni olen halannut ihmisiä paljon. On ollut paljon ohikiitäviä, tervehtiessä tapahtuvia halauksia, jotka tulevat ja menevät. Mutta olen myös saanut hoivaavia, rakastavia ja lämpimiä halauksia.

Kiitos, että elämässäni on ollut halausta, että olen saanut olla myös hellässä, hoivaavassa syleilyssä ja tuntea sen lämmön ja rakkauden. Sitten tuli aika, kun halaukset hävisivät elämästä.

Nykyään ne vähät halaukset, mitä elämässäni on, ovat aitoja, läsnä olevia, lämpimiä ja rakastavia. Ne ovat myös samettisen pehmeitä, pyhiä ja taivaallisia – sellaisia, joissa saan tuntea itseni rakastetuksi. Ne kantavat ja antavat.

Silti toivoisin, että ihmiset halaisivat toisiaan – ja itseään – enemmän. Sillä halausta ei voi antaa liikaa. Ja toivoisin, että halaukset olisivat lämpimiä, aitoja ja läsnä olevia. Että niistä huokuisi rakkaus halaajien välillä – ja koko maailmalle. Halausta on kaikkialla.

Elämä halaa meitä – se pitää meitä hellässä syleilyssä, kun vain huomaamme sen ja annamme sille mahdollisuuden.

Vapauden kaipuu

Sinä Vapauden kaipuu joka huusit sisälläni voimakkaasti juuri kun keskustelin parisuhteeni kanssa. Silloin luulin sinun puhuvan pesäerosta, koska mieleni nappasi minut siinä kohtaa kyytiinsä ja vei lujaa hetken mukanaan, toi voimakkaan itkun osittain helpotuksesta osittain mieleni tuomasta harhasta mikä sai hetkellisen otteen.

Kunnes muistin että minussa oli hyvä ystäväni hengitys minkä kanssa yhdessä loimme rauhaa sisälleni. Ja sitten huomasin että halusitkin kertoa jotain suurempaa sitä kuinka suuri oletkaan.

Olen vain pieneen osaa sinua vasta tutustunut. Ja kyllä halusit myös kertoa minulle miten voit olla sisälläni puhumattomissa sanoissa, tuhahdetuissa tunteissa. Kun niistä päästää hiukan irti syntyy jo vapautta sisällä. Ja siinä samassa keskustellessani parisuhteen kanssa kerroit, että kirjoittamani kirje mikä sisälläsi syvää toivetta kosketuksesta oli jo pala sinua, siinä oli niitä sanomattomia sanoja ja tukahdutettuja tunteita.

Sinä vapaus et ole maailman ulottumattomissa. Sinä olit siinä sisälläni minussa. Ja nyt olet tullut luokseni näyttämään mitä sinä pidät sisälläsi

Sinä vapauden kaipuu

Sinä Vapauden kaipuu joka huusit voimakkaasti sisälläni olit hiljainen, yritit kuiskata minulle mutta minä en kuullut sinua, koska keskustelin juuri parisuhteeni kanssa. Huomasin sinut kyllä mutta mieli oli ottanut kyytiin ja johdatteli minua harhaan.

Siinä samassa kohtasin hyvän ystäväni hengityksen joka alkoi tekemään työtään ja tuottamaan sisälläni rauhaa

Rauhan tullessa sinä kaipuu pääsit uudestaan puhumaan, nyt kuulin sinua paremmin kuinka halusit sanoa olen enemmän mitä mielesi harha sinulle koitti sanoa, löytääksesi minut – vapauden kuuntele kaipuuta kuinka se kertoo miten pienissä hetkissä ja asioissa olen kun päästä irti. Olen kaikkialla ihan saatavilla sinun sisälläsi tuomassa rakkautta.

Siinä sitten kuuntelin kuinka kaipuu kertoi, että vapaus on piilossa sanomattomissa sanoissa ja tukahdetuissa tunteissa ja kun hän kertoi, että jokainen sanomaton sana tai tukahdutettu tunne minkä kohtaat on pieni pala vapautta. Ja olet hiukan maistanut vapautta se elää meinaan myös tanssissasi kaipuu kertoi olen nähnyt kuinka kumpuat vapautta silloin.

Mutta kaipuu sanoi sen olevan vielä paljon enemmän ja piilossa vielä monessa paikkaa. Joita näytän sinulle hiljalleen

kun ne elämääsi tulee eteen. Sen vielä sanon sanoi kaipuu että
vapaus on suurta rakkautta itseäsi ja koko maailmaa kohtaan.

Häpeä ja pelko

Häpeä ja pelko paloitte minussa suuren kuumana ahdistavana liekkiä ette aina ehkä tulleet syvältä sisältä usein tykkäsitte olla mielen kanssa tekemisissä kun se kertoi hyvää tarinaa teille.

Sai minut kokemaan syyllisyyttä ja häpeä kaikesta itsestäni, tunteistani. Ette halunneet minun hyväksyvän itseäni.

Mutta yhtenä päivänä, kun tutustuin ystävääni hengitykseen joka osasi pitää mieltäni kurissa. Aloin näkemään ja kuulemaan teidätkin paremmin.

Näin kuinka elämässä moni asia oli jäänyt tekemättä, koska olin antanut teidän hallita. Mutta kun aloin tuomaan teitä näkyväksi, puheissa ja teoissa, niin päivä päivältä olette hiljentyneet. Ja aina joskus lymyätte nurkan takana ja koitatte päästä puhumaan.

Mutta te olette olleet tärkeitä te olette myös suojelleet jos myös rajoittaneet

Nyt osaan jo vähän käsitellä teitä.

Matka itseni syvyyteen on herkkä ja rehellinen matka sisäiseen maailmaan. Se syntyi pysähtymisestä, elämän kokemuksista ja rohkeudesta kohdata itsensä sellaisena kuin on.

Kirjan tekstit kuljettavat lukijaa tunteiden, oivallusten ja hiljaisuuden äärelle. Ne kutsuvat kuuntelemaan omaa sisintä, hyväksymään keskeneräisyyden ja löytämään lempeämmän suhteen itseensä.

Tämä kirja ei tarjoile valmiita vastauksia, vaan tilan hengittää, tunnistaa tuntea. Ehkä löydät näistä sanoista jotain mikä koskettaa myös sinua.

BoD



9

789528

054085