



# MINÄ OLEN VALO

Miika Vestala

# **Minä olen valo**

**Miika Vestala**

## Kiitokset

Tämän kirjan olen kirjoittanut täysin itsenäisesti, mutta kirja ei ole syntynyt tyhjästä. Elämä on matka, kuten tämän kirjan kirjoittamisen aikana olen monesti todennut itsensä ja kanssamatkustajilleni. Kiitän jokaista kohtaamista ihmisten kanssa. Nämä kohtaamiset ovat toimineet reflektointipisteinä ja inspiraationlähteinä kirjan kirjoittamiselle. Kohtaamisia on syntynyt sosiaalisessa mediassa, lähipiirissä, työpaikalla ja ventovieraiden kanssa. Kulkiessani uteliaana ja ilman odotuksia, olen päässyt syväsukeltamaan itseeni ja ihmisten elämäntilanteisiin aidosti uppoutuen. Näissä tilanteissa on ollut läsnä inhimillinen kohtaaminen, välittäminen, hyvin henkilökohtaiset kokemukset ja kasvu.

On ollut hienoa päästä todistamaan kanssamatkustajieni kokemuksia henkisestä kasvusta ja oman äänen löytämisestä. Monet ihmiset ovat kiittäneet minua esimerkiksi siitä, että olen johdatellut heitä paikkaan, missä on hyvä olla itsensä kanssa. Nämä kiitokset, joita olen saanut kirjaa kirjoittaessa ja ihmisten elämän kokemuksista keskustellessa ovat olleet minulle arvokkaita.

Tiedostan, että tällä kirjalla on tärkeä tarkoitus ihmisille ja heidän elämälleen. Tämä tarkoitus on tehnyt kirjan kirjoittamisesta entistä merkityksellisemmän. Toivon, että myös sinä löydät kirjan avulla suuremman merkityksen ja paikan missä sinun on hyvä olla. Havahtuessasi ymmärrät elämäsi vasta alkavan.

Miika Vestala

**Minä olen valo**



## **Julkaisutiedot**

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Miika Vestala

Kannen suunnittelu: on luotu tekoälyavusteisesti ja muokattu kirjan tekijän toimesta.

Sisuksen taitto: Miika Vestala

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

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

ISBN: 978-952-80-7537-0

## Sisällysluettelo

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| <i>1. Alustus.....</i>                                      | <i>8</i>   |
| <i>2. Johdanto.....</i>                                     | <i>12</i>  |
| <i>3 Heräämisen tähtikartta ja tietoisuuden tasot .....</i> | <i>15</i>  |
| <i>4. Ego – tärkein ystävä ja pahin vihollinen .....</i>    | <i>34</i>  |
| <i>5. Havahdu rohkeasti.....</i>                            | <i>48</i>  |
| <i>6.Reaktiivisuus .....</i>                                | <i>53</i>  |
| <i>7.Läsnäolo .....</i>                                     | <i>62</i>  |
| <i>8.Minä.....</i>                                          | <i>75</i>  |
| <i>9.Syyttömyys .....</i>                                   | <i>88</i>  |
| <i>10.Ensimmäinen etappi: Tietoisuus vahvistuu .....</i>    | <i>93</i>  |
| <i>11.Riippumattomuus.....</i>                              | <i>98</i>  |
| <i>12.Energiakenttä .....</i>                               | <i>115</i> |
| <i>13.Toinen etappi: syvempi tietoisuus.....</i>            | <i>129</i> |
| <i>14.Universumi .....</i>                                  | <i>133</i> |
| <i>15.Tyhjyys .....</i>                                     | <i>148</i> |
| <i>17.Mahdollisuudet.....</i>                               | <i>170</i> |
| <i>18.Itsetietoisuuden mahdollisuudet työssä.....</i>       | <i>182</i> |
| <i>20.Arvo.....</i>                                         | <i>201</i> |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>21.Ohjenuoraa havahtumisen polulla .....</i>                     | <i>203</i> |
| <i>22.Itsetietoisuuden polun käyneiden ihmisten kokemuksia.....</i> | <i>206</i> |
| <i>23.Itsetietoisuudessa .....</i>                                  | <i>213</i> |
| <i>Lähteet.....</i>                                                 | <i>215</i> |



## 1. ALUSTUS

- *”Minä kerron tarinoita” – näin mieleni toimii. Ne tarinat ovat haitallisia kertomuksia elämäni eri ajankohdista, enimmäkseen menneisyydestäni – mieleni yrittää suojella minua, mutta se kertoo tarinoita, jotka rajoittavat elämääni. Paradoksi syntyy siitä, että nukuksissa oleva ihminen ei tiedosta tarinoita, vaan elää mielensä johdattelemana. Herännyt ihminen taas tiedostaa ja näkee toisen elävän unessa. Mieleni kertoo tarinoita.*

Tätä kirjaa lukiessasi olet oppimassa jotakin, niin ainakin kuvittelet. On tärkeää kuitenkin tuoda esille seuraava totuus: henkinen kasvu on oikeastaan pois oppimisesta. Ennen kuin voit oppia, sinun tulee ymmärtää suorastaan päästämään irti asioista. Koska kirja on edessäsi, olet jo tehnyt valinnan. Ehkä haluat tutustua itseesi paremmin tai saada tartuntapintaa johonkin suurempaan ja merkityksellisempään. On myös mahdollista, että olet ollut suuressa kriisissä tai ristiaallokossa, joka on tuonut sinut tämän kirjan äärelle.

Tämä kirja syntyi monen asian yhteentörmäyksestä. Kiinnostuin ensin henkisestä kasvusta omalla polullani merkityksellisyyttä etsiessäni. Viimeinen tärkeä vaihe tapahtui elämänkriisin työntäessään minut syviin vesiin. Silloin mietin elämän syvää tarkoitusta. Lopulta sen löysin ja sisäinen rauha laskeutui olemiseeni. Mitään en peruuttaisi, olen äärimmäisen tyytyväinen paikkaan, jossa olen itseni kanssa.

Halusin luoda kirjan, joka tarjoaa konkreettisen oppaan henkisen kasvun polulla taivaltavalle. Kirjassa on jokaiselle jotakin, mihin tarttua. Olit sitten myrskyn silmässä tällä hetkellä, yleisesti aiheesta kiinnostunut tai aukaisemassa haavojasi uudelleen usean vuoden terapiakäyntien jälkeen. Jos

kaipaavat merkityksellisyyttä omaan elämiseen ja olemiseen tai haluat työkaluja käsitellä asioita, ihmisiä, tunteita, silloin olet oikean kirjan äärellä.

Tämän kirjan avulla vahvistat autenttisuuttasi ihmissuhteissa ja löydät uusia mahdollisuuksia nähdä itsesi suhteessa maailmaan. Näin ihmiset näkevät myös sinut uudessa valossa.

Toinen ulottuvuus kirjan tarpeellisuuteen syntyi yhteiskunnallisesta- ja työelämänäkökulmasta. Jatkuvat muutokset ovat olleet digitalisaation muutosnopeuden vauhdittamaa, yhteiskunnan ja yritysten tehokkuusvaatimukset ovat vain kasvaneet. Jatkuva pyrkimys on saada enemmän tulosta aikaiseksi ihmisten kustannuksella. Mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet ja pahoinvointi kasvanut. Ihmiset tavoittelevat jatkuvaa mukavuutta, mikä ei ole mahdollista ja tämä saa meidät voimaan huonosti, kun asiat eivät mene haluamallamme tavalla. Näistä näkökulmista katsottuna, eihän asiat hirveän hyvältä näytä.

Uskon tosin, että tällä negatiivisella tilanteella on ollut vaikutusta siihen, miksi itsetietoisuudesta on oltu enenemissä määrin kiinnostuneita. Ihmisiä herää jatkuvasti todellisuuteen yhä enemmän ympäri maailmaa.

Käsityksesi mukavuudenkaipuusta muuttuu kirjan myötä. On erittäin tärkeää silläkin uhalla, vaikka luottamuksesi petetään, että olet sujut itsesi kanssa ja hyväksyt menneisyytesi. Kaikki kokemukset, myös negatiiviset ja erityisesti negatiiviset ovat tärkeitä oppimispisteitä elämässä.

Negatiiviset asiat tulevat kirkastumaan tärkeiksi kulmakiviksi edetessäsi kirjassa. Ne yrittävät sanoa jotain, joten tulet pysähtymään harjoituksissa niiden äärelle. Tällainen asennoituminen tilanteisiin tuo uudenlaisen tulokulman kohdata asioita ja oppia. Jos olet liian sisällä tunteessa, sotkeudut asiaan syvällisesti ja alat elämään tuttua kaavaa reaktiivisesti. Tätä taitoa kuvaillaan harjoituksen muodossa kirjassa myöhemmin.

- ”Nyt osaan hahmottaa, miten itsetietoisuus todella kertoo sen, mitä on olla ihminen. Ennen havahtumista minä vain olin, elin, reagoin tunteet edellä, syylistin muita tai itseäni asioista, joita tapahtui, olin surullinen, mutten tiennyt miksi. ”

Itsetietoisuuteen saapuessa takaisinpäin ei ole menemistä. En missään nimessä haluaisi enää peruuttaa asioita. Olen saapunut määränpäähän, joka hetki on määränpää... Minä olen valo. Sinussa on valo. Havahdutaan yhdessä valon äärelle rohkeasti. Herätellään sinun valosi kirkkaasti loistavaksi tähdeksi. Kriisin keskellä, omaa itseyyttä pohtiessa saatan todeta:

- ”Ota yksi askel taaksepäin ja kaksi eteenpäin. Tutki itseäsi, kasva, opi, kohtaa itsesi. ”

Hyödynnä niitä asioita, joita pystyt sisäistämään ja hyödyntämään. Jokaisen polku on kuitenkin itse taivallettava, eikä sitä voi kukaan taivaltaa sinun puolestasi. Aina löytyy mahdollisuuksia kirkastaa omaa valoaan, itsetietoisuuttaan.

Tämä kirja on rakentunut tekemäni itsetietoisuuden polun kautta, joka näkyy sisällysluettelossa – on siis erittäin tärkeää, että etenet askel askeleelta, luku kerrallaan. Kun luet kirjaa, älä ahmi. Ota taukoja. Kirja on rakennettu siten, että se syvenee teema teemalta, joten järjestyksessä eteneminen on ihanteellista.

Kun pyydän sinua lukiessasi pysähtymään ja miettimään, tee niin. Se auttaa sinua oivaltamaan ja prosessoimaan asioita sekä ottamaan etäisyyttä esitettyihin asioihin. Muista, että tämä on minun totuuteni asioista. Voit ja sinun pitääkin rakentaa omasi. Sillä kukaan ei voi kulkea polkuasi puolestasi. Annan sinulle näkökulmia, jotka johdattelevat totuutesi tielle.

Monia syvällisiä keskusteluja käyneenä ajattelin, että minulla on oiva mahdollisuus auttaa, johdattaa ihmisiä kohti itsetietoisuutta tai edes parempaa olemista, ehkä ohjata heitä omien ongelmien ja tärkeiden asioiden, haavojen äärelle. Hyödyntämällä työelämäkokemustani hoitajana, kasvatustieteiden ja muiden opintojeni tuomaa tieteellistä rikkautta, itsetietoisuuden tuomaa syvällistä yhteyttä itseäni - olen valo muille, jotka haluavat tutkia itseään, kasvaa ja kehittyä. Heille, jotka haluavat saada aitoa kasvua ja kehittymistä omassa elämässään. Se on merkityksellistä minulle.

Toivon sinulle mukavia ja oivaltavia lukuhetkiä.



## 2. JOHDANTO

Ajattele, että elämäsi on matka, kasa tapahtumia. Ei sinänsä hyviä tai huonoja. Elämä on vain hetki, jossa olemme läpikulkumatkalla. Elämä on alkanut jostakin ja se päättyy johonkin. Se mitä sinä sillä välillä teet, ajattelet ja olet, on merkityksellistä. Elämä tarjoaa oppimisaikkoja, hetkiä tarkastella itseäsi – suurinosa meistä kulkee silmät sidottuina. Monet ovat sokeutuneet todellisuudesta ja kadottaneet itsensä. Itsensä kadottamisesta on seurauksia.

Itsensä kadottaminen on ehdollistumista siinä ympäristössä, jonne olemme syntyneet ja jossa elämme. Moni meistä on unohtanut itsensä ja toimii muiden asettamien odotusten mukaisesti. Tätä varjostaa esimerkiksi yhteiskunta, meidän vanhempamme ja sosiaalinen ympäristömme. Lisäksi digitaalinen ympäristö etäännyttää meitä entisestään itsestämme: saamme vaikutteita siitä, millaisia meidän tulisi olla ja mitä meidän pitäisi tehdä elämässämme. Mietimmekö enemmän sitä, miltä näytämme kuin, mitä todella haluamme elämältämme? Kenen elämää sinä siis elät? Kenen odotuksia sinä tyydytät?

Kun jokin asia laukaisee sinussa ikäviä tuntemuksia kirjaa lukiessasi, silloin olemme oikean asian äärellä. Se mikä laukaisee ikäviä tuntemuksia, on toinen puolesi. Ei ole valoa ilman varjoa, ei ole varjoa ilman valoa. Kun kohtaat omia varjojasi – opit suunnattoman paljon. Ne ovat oppimisaikkoja. Niin kauan, kun et pysty kohtaamaan varjojasi, olet silmät sidottuina ja välttelet itseäsi tavalla tai toisella. Tämä aiheuttaa kärsimystä. Kärsimys on valinta.

Monesta suunnasta saa sellaista viestiä, että elämän tulee olla ihanaa, mukavaa ja siitä tulee nauttia. Jos oireita tulee, meidät pitää korjata. Entä jos emme koskaan olekaan ollut rikki?

Ihminen ei ole ehdollistunut syntyessään, vaan ympäristö ehdollistaa meitä toimimaan tiettyjen kaavojen mukaisesti. Ympäristöön kuuluvat esimerkiksi

yhteiskunta, kulttuuri, perhe ja erilaiset instituutiot. Oletko miettinyt, miksi lapset ja nuoret saattavat kapinoida tai olla uhmaisia? Mikä lopulta sammuttaa luonnollisen uteliaisuuden?

Tärkeää ihmisyydessä ja itseään tutkiessa on voimakas yhteys itseensä, kiinnostus kohdata itsensä – se ei ole helppoa eikä itsestään selvää. Toisaalta moni meistä tekee elämästään sellaista, että pysähtymiselle ei ole sijaa. Katso ympärillesi ja ihmettele, miksi niin moni ihminen tykkää suorittaa omaa elämänsä. Ehkä sinäkin olet yksi heistä. Kysymys kuuluu, mitä sinä aiot tehdä sillä ajalla, joka sinulle on suotu? Meinaatko suorittaa elämäsi loppusuoralle asti? Ja katua kuolin vuoteella sitä ettet ”elänyt” elämää?

Syylisätkö muita? Syylisätkö itseäsi asioista, joita on sattunut? Murehditko ongelmia ja niiden olemassaoloa? Määritteleekö ongelmat sinun tekemistäsi ja olemistasi? Ahdistaako useasti? Kadehditko muita? Olet huomannut ajattelevasi muita enemmän kuin itseäsi? Tuntuuko siltä, ettet voi elää ilman toista ihmistä? Tätä Tässä kirjassa käydään tämänkaltaisia kysymyksiä ja aiheita läpi, mitkä ohjaavat kohti itsetietoisempaa olemista.

Mieti tilaa, jossa sinulla on sisäinen rauha ja seesteisyys. Tila, mikä pysyy ja jonne voit aina palata halutessasi uudelleen. Tätä on havahtuminen ja itsetietoisuus.

Itsetietoiseksi tulemiselle on monta erilaista termiä: herääminen, valaistuminen, tietoiseksi tuleminen, henkinen kasvu, hengellisyys, havahtuminen jne. Muutoksia, mitä itsetietoisuus voi tuoda mukanaan: ihmissuhteet muuttuvat sinun muuttuessa, alat ymmärtämään monia asioita selvemmin, käytöksesi ja olemuksesi muuttuu, jolloin myös muut, aiemmin tutut ihmiset saattavat hämmentyä. Et ole enää riippuvainen toisista ihmisistä ja se mikä aiemmin tuntui ihanalta asialta, ei välttämättä tunnu enää miltään. Toisaalta saat aivan käsittämättömiä asioita eteesi, kaikista kokemuksista ja mahdollisuuksista puhumattakaan.

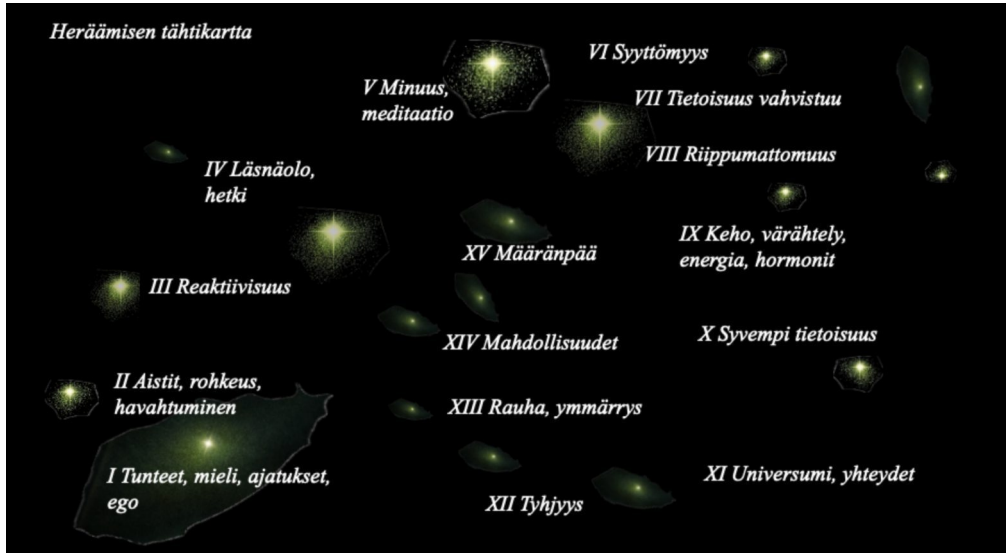
Hyvä lukija toivon sinulle hyvää matkaa kohti itsetietoisuuden tietä, joka avaa parhaassa tapauksessa silmäsi aidosti. Havahdutaan yhdessä rohkeasti kohti itsetietoisuutta. Varoitin kuitenkin, että itsetietoisuus voi muuttaa sinut täysin. Ja se muuttaakin. Kuvittele, että koko elämäsi muuttuu, ihmisiä lähtee elämästäsi ja joudut rakentamaan identiteettisi uudelleen. Kaikki uskomukset, joihin olit aiemmin uskonut murenevät.

Tästä alkaa Sinun matkasi. Saat ja joudut taivaltamaan sen itsesi kanssa. Tämä olkoon ensimmäinen tärkeä oppiläksy. Kukaan muu ei kävele sitä polkua, jota sinä itse taivallat, vaikka kuinka niin luulisit. Ja jos elät siinä uskossa, että kahden ihmisen polku menee esimerkiksi parisuhteessa samalla polulla, olet väärässä. Kävelet polullasi aina yksin – pysähdy, havahdu rohkeasti.

- *Autan sinua kulkemaan reunalle – mutta sinun on otettava askel itse.*

Hyvää matkaa Sinulle.

### 3 HERÄÄMISEN TÄHTIKARTTA JA TIETOISUUDEN TASOT



Kirjan punainen lanka kulkee tämän kuvan mukaisesti. Teemat ovat itsetietoisuuden erilaisia vaiheita, jotka ovat merkityksellisiä heräämisen kannalta.

Mitä havahdu rohkeasti tarkoittaa? Rohkeasti (eli uskaltaa tehdä asioita huolimatta siitä, että edessä on pelkoa, kipua, vaaraa, epävarmuutta) suosittelen sinua havahtumaan (eli heräämään, kohtamaan koskettavia asioita, muuttumaan, heräämään uudelleen, valpastumaan, tulemaan tietoiseksi jostakin) asioiden äärelle, mitkä sinua resonovat (eli värähtelevät, puhuttelevat, kaikuvat).

Olemalla rohkea, olet aito itsesi. Havahtumalla pystyt heräämään, valpastumaan, tulemaan tietoiseksi asioista, kuten itsestäsi. Havahdu rohkeasti

siis tarkoittaa sitä, että pelosta, epävarmuudesta, mahdollisesta kivusta huolimatta valitset tien heräämiseen, uskallat valita asioita, jotka koskettavat ja valpastuttavat sinua, tekevät sinua tietoisemmaksi omalla polullasi. Esimerkiksi pelko ja epävarmuus kumpuavat nimenomaan egosta käsin. Ego ei halua paljastua. Sen vuoksi tarvitaan rohkeutta. Jotta voimme oppia, purkaa vanhoja kaavoja sekä malleja, löytää itsemme lopulta, tarvitaan havahtumista.

Tämä on minun polkuni, tiivistetty käsitys heräämisestä ja tulemisesta tietoiseksi. Suosittelen sinua, hyvä lukija ja itsetietoisuuden vaeltaja jatkamaan polullasi. Olit sitten vasta itsetietoisuuden polun alussa, keskivaiheilla, päässyt perille tai halukas tutustumaan tähän puoleen itsestäsi. Hakeudu ihmisten välisiin kohtaamisiin, syvyyttä asioista, jotka sinua havahduttavat.

Sinulla on hyvästä syystä tämä kirja kädessäsi. Luet sitä, koska olet polullasi siinä pisteessä, että etsit itseäsi. Olet ehkä ymmärtänyt astua ulos oravanpyörästä, jossa tiedät ”miten” teet asiat, mutta et ole aiemmin ymmärtänyt kysyä sitä, ”miksi” teet asioita.

Älä kangistu yhteen teoriaan, totuuteen, vaan valaistu asioista, jotka merkitsevät sinulle. Valo elää sinussa, voit vahvistaa sitä vain itsesi kautta. Ulkoiset asiat johdattelevat, tarjoavat tartuntapintaa, mutta vastaus on kuitenkin sinussa ja lopulta se on hyvin yksinkertainen. Yksinkertaisuus jääköön tässä vaiheessa paljastamatta, uskon, että se vielä sinulle valkenee matkasi varrella.

Lukujen aikana tulet törmäämään kolmeen kuvaan, jotka havainnollistavat polkua kohti syvempää tietoisuutta. Kuvat tuovat havainnollistaen esille tietoisuuden syventymisen ilmentymiä, kohtia, jotka vaikuttavat tietoisuuden eri vaiheissa. Kuvat ovat omaa käsialaani, hahmotelmiani tietoisuuden matkasta.

Tarkastele tämän luvun alussa olevaa heräämisen tähtikarttaa. Kartta on ohjaava, askel askeleelta etenevä. On tärkeää, että etenet kartan mukaisessa

”Hei sinä siellä. Olet vahvempi, mitä luulet. Millaisia traumoja olet kantanut hartioillasi? Eikö olisi aika tuntee olo kevyeksi? Tiputa kivet ja matkusta kanssani ystäväni.” Elämä on matka, jossa jokainen hetki on päämäärä. Havahtuminen elää sinussa, kysymys on vain hetkestä, jolloin pysähdyt ja kohtaat itsesi. Havahtuessasi reaktiivisuus, syyllistäminen ja riippuvuutesi lakkaavat. Kohtaat mielelläsi pelkosi, jotka ovat varjostaneet olemistasi aikaisemmin. Kun et enää uneksi, odottamattominkin unelmat saapuvat luoksesi. Rauha valtaa olemisesi, pystyt päästämään irti ja olla vapaa. Hyväksyt menneisyyden, elät nykyhetkessä ja tulevaisuuden rauhattomuus kaikkoo sinusta. Elämän ilo valtaa joka hetken, etkä koskaan enää tahdo olla havahtumaton. Sinä olet valo.

