

PETER ENGBERG



# VUOSI VALOSSA

VALOKUVAUS JA KIRJOITTAMINEN  
ITSETUNTEMUKSEN VÄLINEENÄ

# VUOSI VALOSSA



# VUOSI VALOSSA

12 KUUKAUDEN HARJOITUS, JOKA SYVENTÄÄ LÄSNÄOLOA,  
REHELLISYYTTÄ JA YHTEYTTÄ ARJESSA.

Peter Engberg

Lukijalle

Ennen kuin aloitat, tässä lyhyt huomautus. Kerron tässä kirjassa avoimesti omasta toipumisestani masennuksesta. Teen sen, koska se on rehellisin tapa, jonka tiedän, selittää, mistä tämä harjoitus on saanut alkunsa. En kuitenkaan kerro sitä lupauksena. Se, mikä auttoi minua, ei välttämättä auta sinua — tai se voi auttaa eri tavoin.

Haluan tehdä yhden asian selväksi: kontemplatiivinen harjoitus ei ole terapiaa, eikä sen ole tarkoitus korvata sitä. Jos elät akuutissa kriisissä, käsittelet traumaa tai sinulla on ajatuksia itsesi vahingoittamisesta, pyydän, että käännyt ensin ammattilaisen puoleen. Tämä kirja voi kulkea tällaisen työn rinnalla — mutta ei sen sijasta. Niiden yhdistämisestä ei ole haittaa. Todellinen riski syntyy vasta silloin, jos tämän valitsee hoidon sijaan.

Ole lempeä itsellesi. Lue hitaasti. Pysähdy, jos tarvitset.

— Peter

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

© 2026 Peter Engberg

Kustannustoimitus: Peter Engberg

Kannen suunnittelu: Peter Engberg

Muut tekijät: Peter Engberg

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

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

ISBN: 978-952-33-9220-5

# SISÄLTÖ

Vuosi Valossa	7
1. kuukausi — hiljaisuus	25
2. kuukausi — hidastaminen	33
3. kuukausi — rehellisyys	41
Pysähdys ensimmäisen kolmen kuukauden kohdalla	49
4. kuukausi — ilmaisu	51
5. kuukausi — yhteys	59
6. kuukausi — valinta	67
Puolivälissä	75
7 kuukausi — lepo	77
8. kuukausi — uteliaisuus	85
9. kuukausi — läsnäolo	93
Ennen viimeistä käännettä	101
10. kuukausi — irti päästäminen	103
11. kuukausi — luottamus	111
12. kuukausi — valmistuminen	119
Mitä seuraavaksi	125
Liite: yksinkertaisen gallerian luominen	127
Kiitokset	129
Prakashan taustalla vaikuttavat kontemplatiiviset perinteet	131
Viimeinen kutsu	146
Tietoa kirjoittajasta	147



# VUOSI VALOSSA

## **VALOKUVAUS JA KIRJOITTAMINEN ITSETUNTEMUKSEN VÄLINEENÄ**

Hiljainen avaus. Ennen kuin käännät sivua, pysähdy hetkeksi. Ei valmistautuaksesi. Ei ymmärtääksesi. Vain saapuaksesi. Tämä kirja ei vaadi huomiotasi kiirehtien. Se ei palkitse nopeutta, eikä se vaadi varmuutta. Jos olet tullut tänne etsimään vastauksia, et välttämättä löydä niitä heti. Jos olet tullut kysymysten kanssa, olet jo oikeassa paikassa. On olemassa toisenlaista tietämistä, joka paljastuu hitaasti. Se ilmestyy hiljaisissa hetkissä, yhden ajatuksen ja sitä seuraavan ajatuksen välisessä tilassa: siinä, mitä huomaat, kun mikään ei vaadi sinulta vastausta. Sinun ei tarvitse muuttaa mitään aloittaaksesi. Sinun ei tarvitse olla rauhallinen, keskittynyt tai valmis. Mitä ikinä kannat mukanas, se saa jäädä toistaiseksi – juuri sellaisena kuin se on. Tämä kirja liikkuu samassa tahdissa kuin huomiosi. Jotkut sivut voivat koskettaa syvästi, toiset taas voivat tuntua etäisiltä tai epäselviltä. Molemmat kuuluvat tähän matkaan.

Täällä ei ole maaliviivaa. On vain kutsu huomata, mitä avautuu, kun hidastat riittävästi nähdäksesi oikeasti. On kutsu kuunnella ilman että vastaat heti. Ja on kutsu antaa merkityksen nousta esiin sen sijaan, että jahtaat sitä. Aloittaessasi voit pysähtyä hengittämään. Tuntemaan, missä olet. Aistimaan kirjan painon käsissäsi. Huomaamaan, että olet valinnut pysähtyä – edes hetkeksi. Jo se valinta riittää.

## AJATUS SIITÄ, MISTÄ ALOITTAAN

Voit aloittaa lukemisen tästä, tai voit siirtyä suoraan 1 kuukauteen (sivu 25) ja palata näihin pohdintoihin silloin, kun ne tuntuvat ajankohtaisilta. Mitään tarkkaan määriteltä järjestystä ei ole. Kirja toivottaa sinut tervetulleeksi siitä kohdasta, josta päätät aloittaa.

## MIKSI TÄMÄ KIRJA ON OLEMASSA?

Tätä kirjaa ei ole kirjoitettu tarjoamaan ratkaisuja tai auttamaan sinua tulemaan paremmaksi versioksi itsestäsi. Se syntyi kasvavasta oivalluksesta, että monet meistä kiirehtivät oman elämänsä läpi. Imemme jatkuvasti tietoa, mutta meidän on vaikea jäsentää sitä, mitä koemme. Meitä kannustetaan optimoimaan, parantamaan ja etenemään — usein ilman riittävää aikaa tai tilaa pohtia sitä, mikä on meille oikeasti merkityksellistä. Tämä kirja vastaa tuohon nopeaan tapaan elää. Se on kirjoitettu niihin hetkiin, jolloin selkeyttä ei voi pakottaa ja jolloin vastaukset eivät synny pelkällä ponnistelulla. Aikoihin, jolloin rehellisintä, mitä voimme tehdä, on hidastaa, kiinnittää huomiota ja kuunnella tarkemmin sitä, mikä on jo läsnä.

Kirjoitin tämän kirjan, koska olen oppinut kokemuksen kautta, että läsnäolo muuttaa elämämme laatua. Ei äkisti, ei kerralla, vaan hiljaa ja vakaasti. Kun annamme itsellemme luvan pysähtyä, edes hetkeksi, suhde itseemme alkaa muuttua. Meistä tulee tarkkaavaisempia, juurtuneempia ja vähemmän reaktiivisia. Sekä valokuvaus että kirjoittaminen ovat tässä menetelmässä tärkeitä – ei taidemuotoina, jotka tulisi hallita, vaan tapoina kiinnittää huomiota. Valokuvaus auttaa sinua havaitsemaan. Se opettaa sinua huomaamaan sen, mikä on todellisesti läsnä, ennen kuin mieli nimeää sen. Kirjoittaminen taas syventää ymmärrystä. Se antaa havainnoillesi tilaa jatkaa puhettaan – paljastaa kaavoja, resonansseja ja merkityksiä, jotka nousevat esiin vasta, kun kokemus puetaan sanoiksi. Yhdessä ne muodostavat kokonaisen huomioimisen harjoituksen.

Valokuvauksen kautta opimme huomaamaan sen, mikä muuten voisi jäädä meiltä huomaamatta. Se auttaa havaitsemaan valon, tunnelman ja läsnäolon hienovaraisia muutoksia, mutta myös hyväksymään sen, että

merkitys paljastuu usein epäsuorasti silloin, kun emme etsi sitä aktiivisesti. Tämä kirja laajentaa tuon näkemisen tavan kuvan ulkopuolelle, osaksi arkea. Pohjimmiltaan tämän kirjan tarkoitus on säilyttää jotakin, mikä voi helposti kadota. Se suojelee hitautta kulttuurissa, joka arvostaa nopeutta. Se puolustaa syvyyttä aikana, jota leimaa jatkuva häiriö. Se vaalii sisäistä elämää, joka jää usein vaille huomiota. Tämä ei ole kirja, joka on tarkoitus lukea nopeasti. Tämä on kirja, johon palataan — jota avataan ja suljetaan, jätetään ja löydetään uudelleen, ja jonka kanssa eletään rinnakkain pikemmin kuin suoritetaan loppuun.

Kahdentoista kuukauden rakenne ei ole tiukasti noudatettava aikataulu, jota sinun tulee seurata, vaan kehys, joka antaa tilaa pohdiskelun luonnolliselle kehitymiselle. Tällä kirjalla ei ole odotuksia muuttaa elämääsi. Jos se tekee jotain, toivon sen tarjoavan sinulle pysähtymisen hetkiä. Hetkiä, jolloin tunnistat itsessäsi jotain tuttua. Hetkiä, jolloin tunnet itsesi hieman vähemmän kiireiseksi, hieman enemmän läsnä olevaksi ja hieman levollisemmaksi tietämättömyyden äärellä. Tämä kirja on tehty, koska nuo hetket ovat välttämättömiä. Ne ovat usein hiljaisia ja jäävät helposti huomaamatta. Silti ne vaikuttavat siihen, miten olemme yhteydessä itseemme, muihin ja ympäröivään maailmaan. Antamalla niille tilaa tämä kirja rohkaisee erilaiseen tapaan olla – ei välttämättä parempaan tai kehittyneempään, vaan tarkkaavaisempaan ja aidompaan.

## **MITÄ VALOKUVAUS JA KIRJOITTAMINEN OPETTIVAT MINULLE?**

Valokuvaus ei pelastanut minua. Kirjoittaminen ei pelastanut minua. Mutta yhdessä ne tarjosivat tavan pysyä läsnä aikana, jolloin läsnäolo tuntui lähes mahdottomalta. Elämässäni oli ajanjakso, jolloin masennus piti minua otteessaan niin tiukasti, etten kyennyt irrottautumaan. Päivät kuluivat hitaasti, mutta en osannut sanoa, mitä niissä tapahtui. Tunsin olevani irrallani – muista ihmisistä, tarkoituksesta ja mistään suunnasta. Ulkoiset ratkaisut toivat vain vähän helpotusta. Terapiasta oli apua, mutta vain tiettyyn pisteeseen asti. Lääkitys tasapainotti asioita, mutta ei palauttanut merkitystä. Tarvitsin jotain, mitä voisin tehdä itse. Jotain hiljaista. Jotain, mikä ei vaatinut minua olemaan parempi kuin olin.

Aloin kävellä. Kävelin joka päivä hitaasti Helsingin Keskuspuiston halki kamerani kanssa. Aluksi yritin vain päästä ulos – murtaa sisällä kyhjäyttämisen ja eristyneisyyden kehän. Kamera antoi minulle syyn lähteä. Se antoi pienen tehtävän. Lempeän rakenteen. Otin noiden vuosien aikana tuhansia valokuvia. Kuvan toisensa jälkeen. Puita. Valoa vedessä. Tyhjiä penkkejä. Varjoja poluilla. En yrittänyt luoda taidetta. En edes yrittänyt voida paremmin. Minä vain huomioin – annoin tarkkaavaisuuteni levätä siinä, mikä sattui vangitsemaan katseeni, vaikka vain hetkeksi. Sitten, vähitellen, jokin alkoi muuttua. Aloin ihmetellä: Miksi otan näitä valokuvia? Ei arvostelevasti, ei itseäni tuomiten, vaan aidosta uteliaisuudesta. Miksi juuri tämä puu eikä tuo toinen? Miksi tämä kuvakulma? Miksi juuri tämä valon laatu saa minut pysähtymään? Mitä enemmän valokuvasin, sitä enemmän kysymyksiä heräsi. En voinut vastata niihin kävellessäni. Vastaukset eivät olleet ilmeisiä. Mutta kysymykset jäivät mieleeni – hiljaisina, itsepäisinä, vaatien tulla kuulluiksi.

Eräänä iltana istuin aiemmin päivällä ottamani kuvan äärellä. Se ei ollut mitenkään merkittävä – vain polku puistossa, aamun valo suodattumassa paljaiden oksien läpi. Mutta jokin siinä vangitsi huomioni. En tiennyt miksi. Aloin kirjoittaa. Aluksi se oli vain lause. Kuvaus siitä, mitä näin kuvassa. Mutta tuo lause johti toiseen, ja sitten seuraavaan. Ennen kuin tajusin mitä oli tapahtumassa, olin kirjoittanut kokonaisen kappaleen – ja tuo kappale ei kertonutkaan kuvasta. Se kertoi minusta. Siitä, mitä koin sisälläni. Tunteesta, jota en ollut osannut nimetä ennen kuin sanat ilmestyivät paperille.

Kokemus oli hätkähdyttävä, melkein hämmäntävä. En ollut aikonut kirjoittaa itsestäni. Halusin vain ymmärtää, miksi kuvalla oli merkitystä. Kuitenkin yrittäessäni ymmärtää kuvaa, törmäsin johonkin omaan sisäiseen mielenmaisemaani – johonkin, mitä en ollut nähnyt suoraan, mutta minkä valokuva paljasti. Tuo hetki muutti kaiken. Ymmärsin, että pelkkä valokuva oli riittämätön. Eikä kirjoittaminen yksinään riittänyt. Mutta yhdessä – kun annoin kuvan puhua ja sitten kuuntelin sanojen kautta – syntyi jotain, mitä kumpikaan harjoitus ei saavuttanut itsenäisesti. Jonkinlaista selkeyttä. Tunnistamista. Syntyi tapa kohdata itseni. Tapa, joka tuntui rehelliseltä ja siedettävältä.

# *Ei vastauksia - vaan taito kohdata huominen.*

---

Vuosi Valossa on kahdentoista kuukauden mittainen kutsu hidastamaan ja kääntymään lempeästi oman elämän puoleen. Se yhdistää valokuvauksen ja kirjoittamisen tavalla, joka auttaa huomaamaan sen, mikä arjessa usein jää piiloon.

Tämä ei ole suoritus eikä opas valmiisiin ratkaisuihin. Se on tila pysähtyä, kuunnella ja kulkea kohti syvempää itsetuntemusta – yksi kuva, yksi sana ja yksi hetki kerrallaan.

Juuri siinä, mikä tuntuu tavalliselta, voi valo odottaa. Se löytyy, kun uskaltaa pysähtyä.

