



*Rakkaudetta
minulle*

TIINA AHPONEN

Rakkaudelta minulle

Tiina Ahponen
Rakkaudelta minulle

© 2026 Tiina Ahponen
Uudistettu painos

Kustannustoimitus: Tiina Ahponen

Kannen suunnittelu: Patrik Mielonen 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: 978-952-33-9188-8

*Olette minun valoni, Rakkauteni.
Ilman teitä olisin kadottanut itseni.
Omistan kirjan Rakkaalle lapsilleni.*

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

Sisällys

Kirje sinulle	8
Rakkaudelta	13
Minäkuva	30
Unelmakartta	52
Irti päästäminen	63
Kiitollisuus	83
Luottamus	106
Vapaus	126
Hyväksyntä	139
Uskomukset	150
Anteeksianto	163
Arvostus	173
Runsaus	186
Rauha	196
Naisellisuus	205
Henkisyys	225
Kasvu	238
Päämäärä	252

Kirje sinulle

Tämä maailma tarvitsee Rakkautta.

Pysähdy hetkeksi tähän.

Milloin viimeksi tunsit sen – aidosti?

Et ajatellut. Et yrittänyt.

Vaan todella *tunsit* Rakkauden sisälläsi?

Elämme ajassa, jossa meillä on enemmän kaikkea kuin koskaan ennen – enemmän tavaraa, enemmän kiirettä, enemmän ärsykyksiä – ja silti jokin tuntuu puuttuvan.

Yhteys. Rauha. Merkitys.
Rakkaus.

Emme ole menettäneet sitä kokonaan. Olemme vain unohtaneet, miltä se tuntuu.

Tämä kirja ei ole vain tarina. Tämä on matka takaisin itseesi. Matka siihen osaan sinua, joka tietää. Joka tuntee. Joka on aina ollut olemassa.

Kirjoitan tämän sinulle – mutta myös itselleni. Koska totuus on, että me kaikki etsimme samaa asiaa.

Rakkautta.

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 syvimmät haavat.

On aika pysähtyä ja katsoa sisimpäämme.

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 aivan jotain 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.

Elimme aikaa, kun teknologia ei määrännyt vielä tahtiamme. Kaikki kulki rauhassa ja hitaasti eteenpäin – ilman stressiä.

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 -sanalla isolla, koska haluan antaa tälle isomman merkityksen ja antaa huomiota näin tärkeälle asialle.

Rakkaus avasi elämäni uudella tavalla.

Aloitin 2021 lokakuussa mielenkäymisen matkan. Tuntuu tuolloin, että jotain on muuttuttava 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 kirjoittaessani 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

*Entä jos elämäsi suurin Rakkaus ei olekaan joku
toinen - vaan sinä itse?*

Rakkaus etsi minua koko tämän ajan – kunnes ymmärsin katsoa itseeni.

Elämäsi suurin Rakkaus olet sinä.

Tämän kirjan idean sain jo vuonna 2022. Halusin kirjoittaa Rakkauden merkityksestä ja siitä, 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 ajatuksiini.

Ymmärsin, että minun on vielä käytävä sisälläni olevia asioita läpi ja purettava niitä.

Minun piti vielä kasvaa enemmän ja vahvistua.

Käsittelin omia tuntemuksiani kaikella Rakkaudella ja annoin asioille aikaa, jotta kaikki se, mikä haluaa tulla esille, 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 oireita myös kehossa. Mieli käy läpi näitä asioita vuoristoratamaisesti.

Välillä joutuu pitämään taukoja ja keskittymään hengittämiseen.

Käsiteltyäni nämä asiat ja tehtyäni elämäni muutoksia monessa suhteessa oli taas aika palata miettimään kirjan kirjoittamista.

Olen seurannut merkkejä ja viittoja, jotka ovat osoittaneet polkuni suuntaa, ja ymmärrän nyt, että minun oli aika aloittaa tämän kirjan kirjoittaminen. 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 tulla minun ja tämän väliin. 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 hyvän olon 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 unelmiaan 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 naisellisuuteni esiin.

Rakkaus on täynnä värejä, ihania tuoksuja ja mahtavia makuja. Rakkaus antaa uuden merkityksen elämän ihmeellisyydelle.

Rakkaus on ihmeistä suurin.

***Rakkaudelta minulle* ei ole vain kirja.
Se on matka takaisin itseesi.**

Kuinka paljon elämä muovaa meitä?

Kuinka monta uskomusta, tarinaa, pelkoa ja haavaa kannamme mukana edes huomaamatta sitä?

Tässä koskettavassa ja syvässä teoksessa kuljetaan läpi kasvun, irti päästämisen, anteeksiannon, hyväksynnän ja oman voiman löytämisen.

Kirja avaa rehellisesti, kuinka vaikeistakin kokemuksista voi nousta takaisin valoon — askel kerrallaan.

Rakkaudelta minulle yhdistää henkilökohtaisen kasvutarinan ja henkisen pohdinnan tavalla, joka pysäyttää katsomaan myös omaa elämää uudesta näkökulmasta.

Kun opimme näkemään itsemme Rakkauden kautta, voimme alkaa eheyttää sitä, mikä sisällämme on ollut rikki.

**Ehkä suurin Rakkaus, jonka koskaan löydät,
*olet sinä itse.***

