



Mitä kuuluu maskin taakse?

Koko tämän vuoden olemme tavanneet toisiamme maskin takaa. Mitä maskin taakse kuuluu? Mitä kaikkea olemme maskin takana kokeneet ja käyneet läpi viime kuukausien aikana? Mitä on jäänyt piiloon ja jakamatta?

Kysymykseen, mitä kuuluu, on oikeastaan aika vaikea vastata. Ihmiselle kuuluu usein kovin monenlaista. Jollekin elämänalueelle voi kuulua iloa ja tyytyväisyyttä, toiselle surua ja huolta. Aina en oikein itsekään tiedä, mitä minulle kuuluu.

Voimme miettiä eri elämänalueiden työn, perheen tai harrastusten kuulumisia, mutta voimme myös pysähtyä miettimään, millainen oloni on tänään. Mitä keholleni kuuluu? Mitä mielelleni kuuluu? Mitä sielulleni kuuluu?

Keho voi kertoa jäykkyydestä, kireydestä tai kivusta. Mieli voi kantaa asioita, joista haluaisi jo päästää irti. Sielu voi kaivata ja ikävöidä jotain. Mitä nousee esiin sinun kehostasi, mielestäsi ja sielustasi? Kenelle haluaisit kertoa niistä? Kenen kanssa haluaisit jakaa sen, mitä sinulle kuuluu?

Ihminen tarvitsee kaikkia tunteita. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen auttaa myös jaksamaan ja voimaan paremmin.

Kuuluipa maskin taakse mitä tahansa, hyväksymällä tosiasiat voi löytää levollisen oman olemisen paikan. Olosuhteista huolimatta voi löytää kehon rentoutta, mielen keveyttä ja sielun lepoa Jumalassa.

Toivon syksyysi kaikkea sitä mitä kehosi, mielesi ja sielusi kaipaa ja tarvitsee. Ja toivon, että löydät levollisen paikan elämäntilanteesi keskellä.

Anne Sumela