

**Kahtahalle kulkee joka tie:
jostain pois ja jotain liki vie.**

Tuntematon

**Tien alussa lähdin taivasta tavoittamaan.
Vaan ensin täytyi syvästi löytää maa.
Kehä kiertyy umpeen - alkusuuntaan samaan
nyt saanko tavoittaa?**

Tuntematon

**Hyvä on katsoa valoon,
jälleen väsyneen miehen.
Tyytyä tyynin mielin
valitsemaansa tiehen.**

Tuntematon

**On suurenmoista olla suuri,
mutta vielä suurempaa
on olla inhimillinen.**

Tuntematon

**”Sydämellä on syynsä,
joita järki ei tunne.”**

Packal

**Se, joka elää toivossa,
tanssii ilman musiikkia.**

Tuntematon

**Se, joka paisuu myötätuulessa,
kutistuu vastatuulessa.**

Tuntematon

**Vuoren huipulle vie monta polkua,
mutta näköala sieltä on aina sama.**

Tuntematon

**Tämä maailma on komedia niille,
jotka ajattelevat,
ja tragedia niille,
jotka tuntevat.**

Tuntematon

Syksyllä

**Nyt on syksy, ja kultaiset linnut
lentävät kaikki kotiin sinisen veden yli;
rannalla istuen tuijotan syksyn koruja,
ja hyvästely humisee puissa.
Hyvästely on suuri, ero edessä,
mutta jälleennäkeminen on varma.
Siksi on uni kevyt, kun nukahdan, käsi pään
alla.
Tunnen erään äidin hengityksen silmilläni
ja erään äidin suun sydäntäni vasten:
nuku ja uinu, lapseni, sillä aurinko on poissa —**

Edith Södergran (suom. Uno Kailas)

Tuuleen valmis

**Luisua alas
mielen kaivoon,
vettyä hitaasti.
Läpimärkänä muistoista
kynsiä liukasta pintaa,
huutaa sisäänpäin.
Kysyy raakaa voimaa nousta.
Joka voi tavoittaa vihan pohjan,
tietää jo kaiken välttämättömän.
Hänelle ei tarvitse mitään opettaa.
Sillä samassa lähteessä,
yöntummissa vesissä,
kuultavat rakkauden säihkyvät kivet.**

Matti Paloheimo

**Jos käyt vertaamaan minua johonkin,
muista talvi, lumen kattama pelto
ja aava jäälakeus.
Ei tämä ole kukkaislempeä.**

Seppo Lappalainen

**Kenraalien kanssa
puhuu äkkiä
läpiä päähänsä.**

Hannu Ollila

**Riippuvainen on puunlehtikin.
Miksi et sitten sinä?**

Tuntematon

**Hiljaa, hyvin hiljaa
valuu kesä minusta pois,
tässä, kun istun verannalla
ja lehdet varisevat omia aikojaan.
Lopulta on vain verkkaan liikehtivä
sumu ja täyttyvä yksinäisyys.**

Ilkka Pitkänen

Lupaus

**Jos otat vuoriston osaksesi,
et ole ruusujen armoilla,
et suloisten hetkien armoilla
vaan vaikeitten vuosien äärellä
ja armottoman iäisyyden osa.**

Eila Kivikk'aho

**Kukkulalta
näkee kauaksi,
mutta laaksossa
on syvyyden
alkulähteet.
Näkyväinen katoaa
mutta loputon on
näkymättömän
sisällisyys.**

Einari Vuorela

Taottu sydän

**Tuskan ahjossa kerran suli
sydämeni kova ja hiljainen.
Sitä liekit söi, sen puhdisti tuli,
ja itse kuolema takoi sen.
Niin, elämä: aseellas raskaimmalla
lyö, iske! Enää en murtua voi.
Minun sydämeni helisee moukarin alla,
mitä kipeämmin lyöt, sitä syvemmin se soi.**

Saima Harmaja

Tankaruno:

**Ihmissydämet
eivät käy tutummiksi,
mutta syntymä-
seudullani tuoksuvat
kukat samalta yhä.**

Tsurayuki

Hopea himmenee

**Elämän syksyn tullessa
ainoa todellinen runo:
Tuntea läheiseksi, ystäväksi
toinen ihminen, sanoitta.**

Mika Waltari

- **Kukaan ei ole pilannut silmiään katsoessaan elämän valoisia puolia.**
- **Et menetä mitään olemalla kohtelias.**
- **Kauniit sanat kantavat pitkälle.**
- **Pysy aina totuudessa, niin sinun ei tarvitse muistaa mitä olet valehdellut.**
- **Ajattele. Usko. Unelmoi. Uskalla.**
- **Jos joku yrittää tahallaan pahoittaa mielesi, älä alistu.**
- **Kun olet hukannut jotain, älä hermostu. Kaikki löytyy, mitä ei ole varastettu.**
- **Huolestuminen ei ole mitään muuta kuin mielikuvituksen väärinkäyttöä.**

**Oman pelkonsa tunnustanut
on jo voittanut peloista ensimmäisen.**

Tuntematon

TÄRKEÄÄ ELÄMÄSSÄ

**Tärkeää elämässä on nöyryys ja intohimo.
Minkä teetkin, tee takapuoli savuten.
Syöksy siihen suurin vartaloin kahdella kierteellä
koska vain siten lunastat itsekunnioituksesi.**

**Ja jos kaadut, nouse ylös.
pane heftaa polveen ja etene taas.
Jos kaadut aina vain, ajattele, että
kukaan ei kaadu niin komeasti kuin minä,
niin suoraan mahalleen ja näköalapaikalle.
Sillä autuaita ovat ne, jotka osaavat nauraa
itselleen, koska heiltä ei tule hupia puuttumaan.**

Aino Suhola

KÄTEISKAUPPAA

Sinä haluta luotto.

Minä ei anta.

Sinä hapan.

Sinä yhä vaan haluta luotto.

Minä anta. Sinä ei maksa.

Minä hapan.

Parempi sinä hapan.

Kyltti kyläkioskin kassalla

Älä ajattele, ettet olisi kyllin hyvä.

Sinun ei milloinkaan tulisi tehdä niin,

sillä muut ihmiset näkevät sinut juuri

sellaisena kuin sinä itse näet itsesi.

Tuntematon

KAIKKI MITÄ TARVITSEN

Minäkö köyhä? Ehei, en ole!

Ei minulla taloja, tiloja ole,

mutta lempeä katse sielussani.

Ei minulla autoja, veneitä ole,

mutta ihosi pehmeys ihollani.

Ei minulla rahoja, osakkeita ole,

mutta lasteni hiljainen hengitys yöllä.

Ei tuloja suuria, säästöjäkään,

mutta silmät ja korvat elämä huomata.

Ei minulla ole mitä muut tarvitsevat,

minulla on mitä minä tarvitsen.

**Voin unohtaa kukan nimen,
en sen kauneutta.
Voin unohtaa nimesi,
en rakkauttasi.
Jos en muista, en tunne,
aistin lämmön,
koen ilon, erotan hyvän ja pahan.
Älkää sulkeko minua pois maailmasta,
jossa vielä pysyttelen.
Eksyneenä entisestä
haparoin tapaamaan itseäni.**

Aino Rätty-Hämäläinen ”Vuosien varjot ja valo”

MITÄ LAARIISI ON KERTYNYT?

**Kun kylvät porkkanan siemeniä, saat sadoksi
porkkanoita, et lanttuja. Kun haluat takalta lämpöä,
annat sille ensin puita. Eilen kylvämäsi tottu-
mukset ja tavat ovat antaneet satonsa tänään.
Oletko tyytyväinen?**

**Meillä kaikilla ei ole maata viljeltäväksi, mutta
saatamme aloittaa investoimalla itsemme toisiin
ihmisiin. Mikäli olemme valmiit auttamaan,
innostamaan ja kannustamaan toisia, tekevät he
täsmälleen samoin meille.**

**Kylvä joka päivä niitä siemeniä, joiden haluat
kasvavan. Vaali istutuksiasi huolella, poista
rikkaruohot säännöllisesti ja odota sadon
kypsymistä levollisin mielin.**

Jussi

TÄMÄN PÄIVÄN TÄRKEIN TEHTÄVÄ

**Jos tietäisin, että tämä on viimeinen kerta,
kun näen sinun nukahtavan, peittelisin sinut
huolellisemmin ja lukisin puolestasi rukouksen.**

**Jos tietäisin, että tämä on viimeinen kerta,
kun näen sinun astuvan ulos ovesta, rutistaisin
sinua lujasti ja kutsuisin takaisin halattavaksi.**

**Jos tietäisin, että tämä on viimeinen
tapaamisemme, minulla olisi toki aikaa sanoa
sinulle, että rakastan sinua.**

**Jos tietäisin, että tämä on viimeinen päivä,
jonka me saamme elää yhdessä. Mutta eihän tämä
vielä tähän loppu. Yksi päivä sinne tai tänne.
Onhan päivä vielä huomennakin - onhan?**

**Todennäköisesti on. Ehdin korjata laiminlyöntini.
Onneksi elämä tarjoaa loputtomasti uusia
mahdollisuuksia, tilaisuuksia hyvittää.
Huomenna voin kertoa sinulle, että rakastan
sinua. Huomenna tarjoan sinulle apuani.**

**Mutta siltä varalta, että olen väärässä, eikä
minulla olekaan kuin tämä päivä, sanon, että
olet minulle hyvin rakas. Kaikki eivät näe
huomista. Jollekulle tämä on viimeinen
mahdollisuus puristaa toinen rintaansa vasten.**

**Miksi siis odottaa huomista,
kun saman voi tehdä jo tänään?**

POMMINVARMA SUUNNITELMA

Isäntä istuskeli ränsistyneen mökkinsä kuistilla kun häntä lähestyi muukalainen, joka pyysi lasillista vettä.

-Miten vehnäsatonne onnistui? vieras kysyi.

-En kylvänyt vehnää.

-Niinkö. Luulin että tämä on hyvää viljaseutua.

-Pelkäsin että tulisi sateinen kesä.

-Vai niin, perunasadosta tuli varmaan hyvä?

-Ei ole perunaa, ukko sanoi.

-Ettekö istuttanut yhtään perunaakaan?

-En istuttanut. Pelkäsin kuoriaisia.

-Saanko kysyä mitä te sitten tuotatte?

-En mitään, minä pelaan varman päälle.

Positiivarit 22.10.2008

Oppilas kysyi kerran Mestarilta:

”Minulla ei ole juurikaan uskallusta ja rohkeutta. Mitä minun pitäisi tehdä?”

Mestari vastasi: ”Rohkaise muita.”

Positiivarit/Ajatusten aamiainen 12.2.2009

Kyllä ihmeitä tapahtuu, mutta yleensä niiden eteen saa tehdä tavattomasti töitä.

Tuntematon

Naise elämää?

Jos sää ole itsenäine, sää ole pelottava.

**Jos sää ole ystävälline ja ymmärtäväine,
sää ole liian kiltti.**

Ku sää sano, mitä sää ajattele, sää ole rääväsuu.

Jos sää ole hiljaa, on sus jotta kummallist.

Jos sää anna, sää ole helppo nakki.

Jos sää pihtaat, haeta joltain muult.

Yritä täsä sit olla. Jua pari lasi kuaharii.

Venytel tualis semmottos, et pää

menee taakse ja kattelet maailmaa ylösalasi.

**Hiukka hianon näköst. Ei iloseks tulemiseks
enempä tarvita.**

Pan lähettäen kaikil, joil o väsymyst ja kaikil,

joil ei ol ja si kaikil, joil halut viesti laitta.

Kyl o helppo ol naine!!!!

Heli Laaksonen/Positiivarit 17.11.2008

Yhdeksän kymmenesosaa jokapäiväisen elämän

pikku kahnauksista aiheutuu pelkästä äänensäävystä.

Positiivarit/Ajatusten aamiainen 16.2.2009

**Voit keskittyä asioihin, joista olet kiitollinen,
ja tulla paremmaksi ihmiseksi,**

**tai voit keskittyä asioihin, joihin olet pettynyt,
ja tulla katkerammaksi ihmiseksi.**

Valinta on sinun.

Mark Goulston/ Ajatusten aamiainen 31.3.2009

SITKU VAI NYTKU?

Olin pitämässä ompelunäytöstä kun luokseni tuli keski-ikäinen rouva. ”On tuo tilkkuharrastus niin mukavan tuntuista, että minäkin aion aloittaa. Lipaston päällä on iso lappu, jossa lukee SITKU pääsen eläkkeelle”, hän tokaisi.

Kysyin oliko hän aivan varma, että SITKU edes tulee koskaan. Estääkö mikään vaihtamasta lappuun sanan NYTKU? ”Ei kait”, kuului hämmentynyt vastaus.

Puolen tunnin kuluttua hän palasi osastollemme kantaen onnellisen näköisenä peruspakkausta työvälineitä. Hän oli päättänyt siinä hetkessä lopettaa sitkuttelun ja hänen kasvonsa loistivat tyytyväisyydestä.

Sinikka

MILLAINEN JUTTUKAVERI OLET ITSELLESI?

Jos riittävän monta kertaa sanot itsellesi olevasi tyhmä ja taitamaton, olet sitä kerta kerralta yhä enemmän. Kun epäonnistumisten hetket tuntuvat yhä kotoisammilta, on aika vaihtaa puheenaihetta - itsesi kanssa.

Suurin osa onnistuu useimmissa tehtävissään joka päivä, muttei anna niistä koskaan tunnustusta itselleen. Vain se kehittyy mitä mitataan. Ellet sinä itse pidä huolta siitä että keskustelelet itsesi kanssa positiivisesti, niin kenen luulet ottavan tehtävän hoitaakseen?

PANKKITILISI ON TAAS TÄYNNÄ

Kuvittele, että saat joka aamu melkoisen summan rahaa tilillesi, vaikkapa 86 400 euroa. Voit käyttää rahaasi mielin määrin, mutta joka yö pankkitilisi nollataan, ja mitään ei jää säästöön. Mitä sinä tekisit sellaisella pankkitilillä: yrittäisit tietysti nostaa päivän aikana rahaa niin paljon kuin pystyt!

Meillä jokaisella on sellainen pankkitili, ja sen nimi on AIKA. Joka vuorokausi tilillesi on talletettu 86 400 sekuntia. Ja joka ikinen yö tuo tili menee nolville - olit sitten käyttänyt aikasi hyvin tai huonosti.

Jos et pysty käyttämään saamaasi aikaa - menetys jää sinun kannettavaksesi. Takaisin et voi mennä, sinun on elettävä taas tämän päivän talletuksella. Käytä saamasi pääoma mahdollisimman hyvin, terveyteen, onnellisuuteen ja onnistumiseen. Kello käy jo, ota päivästä kaikki irti!

Positiivarit 3.12.2008

**Olet sitä mitä ajattelet.
Olet sitä mistä innostut.
Olet sitä mitä teet.**

Positiivarit 13.1.2009

Mitä kaikkea sinussa onkaan - sellaista joka vain odottaa suotuisia olosuhteita?

Positiivarit 20.10.2008

ASKELEET TYYTYVÄISYYTEEN

Jokaisen pitäisi tietää:

Et voi olla kaikkea kaikille ihmisille

Et voi tehdä kaikkea kerralla

Et voi tehdä kaikkea yhtä hyvin

Et voi olla kaikessa muita parempi

Siis:

Sinun pitää ottaa selvää kuka olet - ja olla sitä

Sinun pitää päättää mikä on etusijalla ja tehdä se ensin

Sinun pitää löytää vahvuutesi ja käyttää niitä

Sinun pitää oppia olemaan kilpailematta toisten

kanssa, koska vain sinä olet oman itsesi ekspertti

Ja silloin:

Opit hyväksymään oman ainutlaatuisuutesi

Opit tekemään valintoja ja päätöksiä

Opit elämään omien rajoitustesi kanssa

Opit antamaan itsellesi arvoa ja pystyt olemaan paras mahdollinen "sinä".

Ihminen voi epäonnistua monta kertaa,

mutta hän on epäonnistuja vasta sitten

kun hän alkaa syytellä jotakuta muuta.

John Burroughs/Positiivarit 3.12.2008

Todellinen päätös mitataan sillä että

otat uuden suunnan ja alat toimia.

Jos et toimi, et ole oikeasti päättänyt.

Anthony Robbins/Positiivarit 27.10.2008

KYLLÄ SINÄ TIEDÄT

Kun asiat käyvät vaikeiksi, ole tietoisena ajatuksistasi. Käännä sisäinen äänesi voimakkaalle, niin että kuulet sen selvästi ja voit valmentautua. Jos et tiedä mitä sanoa, kuvittele samaan tilanteeseen ystäväsi tai pikkuveljesi ja sano itsellesi se mitä sanoisit hänelle.

Toinen tapa selvittää, mitä itsellesi sanoisit, on kysyä itseltäsi, mitä joku ihailemasi henkilö sanoisi sinulle: opettaja, isoäitisi - ketä vain ihailetkin hänen viisautensa ja luonteenlujuutensa takia. Kuvittele kysyväsi tuolta henkilöltä neuvoa ja arvuuttele, mitä tämä mahtaisi sanoa sinulle.

Tiedät omasta tilanteestasi enemmän kuin kukaan toinen, joten neuvosi itsellesi on tietyllä tavalla hyödyllisempi kuin kenenkään toisen neuvo. Sinä olet viisas. Jospa vain tapaisit puhua itsellesi ja kuunnella.

Positiivarit/Ajatusten Aamiainen 3.2.2009

AINOA LAATUAAN

Koko maailmankaikkeudessa, koko maailmanhistoriassa, sinä olet ainoa Sinä. Koskaan eivät molekyylit ole osuneet yhteen juuri samalla tavalla kuin Sinussa.

Koskaan kukaan ei pysty toistamaan sinun tekemiäsi jalanjälkiä. Sinun voimasi on sellaista voimaa, johon voi luottaa. Sinun elämäsi on äärimmäisen merkityksellinen elämä.

Hyvä Sinä!

Positiivarit/Ajatusten Aamiainen 27.10.2008

TAVAN VUOKSI

Sanon joka aamu itselleni: ”Sinulla on tänään kaksi vaihtoehtoa: voit olla joko hyvällä tai pahalla tuulella.” Päätän olla hyvällä tuulella.

Aina kun tapahtuu jotakin pahaa, voin itse valita, olenko uhri vai otanko opikseni. Päätän ottaa opikseni.

Aina kun joku ruikuttaa minulle kurjuuttaan, voin valita, yhdynkö ruikutukseen vai osoitanko, että elämässä on myönteinenkin puoli. Päätän osoittaa elämän myönteisen puolen.

Elämä on jatkuvaa valitsemista. Päätän itse, miten reagoin tilanteisiin. Päätän itse, millä tavalla ihmiset vaikuttavat minun mielialaani.

Päätä sinäkin tänään olla hyvällä tuulella ja sitten taas huomenna. Siitähän voi tulla tapa.

Ajatusten Aamiainen 16.2.2009

Se mikä jää hyvänä mielehen, sit'ei pahakaa saa pyhiityksi pois.

Maire Loppi

Jokainen onnistuja, jonka elämäni aikana olen tavannut, sanoo: ”Elämäni muuttui täysin silloin kun aloin uskoa itseeni.”

Robert H. Schuller/Positiivarit 3.12.2008

OTA ASENNE AHKERUUDEN KUMPPANIKSI

Jos haluat vaurautta, mutta samalla pelkäätkö koko ajan köyhyyttä, jos koko ajan epäilet kykyjäsä saada sitä mitä haluat, se on kuin yrittäisit päästä itään kulkemalla länteen.

Ei ole olemassa mitään filosofiaa, joka auttaisi ihmistä onnistumaan silloin kun hän jo epäilee kykyjään - ja houkuttelee samalla epäonnistumista.

Teetpä töitä kuinka ahkerasti tahansa, jos mielesi on epäonnistumisen pelon kyllästävä, se tappaa kaikki ponnistelusi, neutraloi kaikki vahvuutesi ja tekee onnistumisen mahdottomaksi.

Charles Baudouin

VOIMAA TÄSTÄ HETKESTÄ

On aikoja, jolloin on liian raskasta uskoa tulevaan, emme vain väliaikaisesti ole riittävän rohkeita. Kun näin käy, keskity nykyhetkeen. Löydä elämästäsi pieniä iloja ja onnen hetkiä, kunnes rohkeus palaa.

Odotat ilolla seuraavan hetken kauneutta, seuraavaa ateriaa, unta, hyvää kirjaa tai elokuvaa. Odotat että ehkä tänä iltana näet tähtiä tai huomenna aurinko paistaa. Upota juuresi tähän hetkeen kunnes voimasä kasvavat ja pystyt ajattelemaan myös huomista.

Ardis Whitman/Positiivarit 10.11.2008

VIISAUDEN MAKU

Ikääntyvä hinduopettaja työlääntyi oppilaansa ainaisiin valituksiin. Eräänä aamuna hän lähetti nuorukaisen hakemaan suolaa. Kun oppilas palasi, opettaja kehotti nuortamiestä panemaan vesilasiin kourallisen suolaa ja juomaan liuksen.

"Miltä maistuu?" opettaja kysyi.

"Karvaalta", oppilas sanoi sylkien veden pois.

Opettaja naurahti ja pyysi sitten nuorukaista ottamaan kouransa täyteen suolaa ja seuraamaan häntä. Miehet kävelivät vaitonaisina lähijärvelle. Siellä opettaja kehotti oppilasta heittämään suolan veteen. Sitten hän sanoo: "Maistapas nyt järven vettä."

Kun nuorukainen oli hörpännyt vettä, vanha mies kysyi:

"Miltä maistuu?"

"Raikkaalta", oppilas vastasi.

"Tuntuuko suolan maku?" opettaja kysyi.

"Ei."

Opettaja istuutui totisen nuorukaisen viereen, joka niin kovasti muistutti häntä itseään, ja otti tämän kädet omiinsa sanoen: "Elämän kivut ovat puhdasta suolaa, eivät enempää eivätkä vähempää. Tuskan määrä elämässä on aina sama, mutta sen karvaus riippuu laimennussuhteesta. Kun kärsit, ainut keino on laajentaa näköpiiriä..."

Lakkaa olemasta juomalasi. Muutu järveksi.

SINÄ OLET OHJAKSISSA

**Et voi päättää elämäsi pituudesta,
mutta voit vaikuttaa sen sisältöön.**

**Et voi päättää toisten ihmisten
mahdollisuuksista, mutta omiisi voit tarttua.**

**Et voi päättää säästä,
mutta voit vaikuttaa ilmapiiriin.**

**Et voi vaikuttaa siihen kuinka korkealla
pääsi keikkuu, mutta sinä itse päätät mitä
ajatuksia mukanasasi kuljetat.**

**Et voi päättää kovista ajoista tai sateisista
päivistä, mutta voit varautua siihen,
että tulet niistä selviytymään.**

Uskalla onnistua!

Positiivarit 10.9.2008

MINÄ HETKENÄ TAHANSA

**Huhtikuussa emme näe auringonkukkia Ranskassa,
joten sanomme ettei auringonkukkia ole. Mutta
paikalliset maanviljelijät ovat istuttaneet tuhansia
ja tuhansia siemeniä, ja kun he katsovat paljaita
kukkuloita, he ehkä jo näkevät mielessään auringon-
kukat. Auringonkukat ovat siellä. Niiltä puuttuu
vain siinä vaiheessa aurinko, lämpö ja sade. Se, että
emme näe auringonkukkia, ei tarkoita etteivätkö ne
olisi olemassa.**

Thich Nhat Hanh