

The only way...

The only way to really live is to really love. Suomeksi: Ainut tapa oikeasti elää on aidosti rakastaa. Rakastaa maailmaa, ja muita ihmisiä itseään unohtamatta.

Antaminen on saamista. Aidosti sydämellä toisille hyvän toivominen ja antaminen antavat myös itselle hyvin hyvin paljon. Mutta emme voi antaa sitä, mitä meillä ei ole, joten itseä on myös rakastettava. Se ei kuitenkaan tarkoita itsekkyyttä.

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö ja jokaisella on erityislahjoja. Sydäntään seuraamalla oppii tuntemaan itsensä ja pääsee käsiksi elämänsä rikkauksiin kun harjoittaa saamiaan erityislahjoja. Ihmeitä tapahtuu ja unelmia toteutuu.

Viimeiset viikot ovat olleet minulle ennen kokemattomia ja mielettömän huikeita. Ne ovat jättäneet pysyvän, vahvan ja valoisian vaikutuksen elämään. Olen löytänyt vastauksia suuriin kysymyksiin. Olen syvästi ymmärtänyt kuinka suuri lahja elämä tosiaan on, kun sitä tarkoituksenmukaisesti elää. Aarrearkku rikkauksineen aukee. Enää ei tarvitse tuntea olevansa yksinäinen, enää ei tarvitse väkisin yrittää, enää ei tarvitse tuntea olevansa eksyksissä, enää ei tarvitse olla peloissaan. Ikuinen valo sydämessäni tulee aina voittamaan pimeyden.

Tänään oli vaihto-opiskelujaksoni viimeinen tentti. Edessä on ansaittua vaihtelua elämään. Huomenna tyttöystäväni Hanna lentää tänne Oregonin Corvalliin ja lähdemme reiluksi kuukaudeksi ihastelemaan maailman kauneutta. Matkasuunnitelmissa on sateinen Seattle, Canadian Vancouver, Twilight elokuvien kuvausmaisemia Olympic National Parkissa, Oregonin rannikkoa, Grater Lake national park mahdollisesti kuumine lähteineen, Redwoods national park jättipuineen, San Franciscoa joulutunnelmineen, Californian rannikkoa, Los Angelesin uuden vuoden hulinaa, Las Vegasin räiskettä, Grand Canyonin karuutta sekä Phoenixin lämpöä.

Harjoittelu maistuu ja olen löytänyt uusia tärkeitä harjoitettavia osa-alueita, joiden vahvistaminen auttaa pitkään vaivanneissa ongelmissani. Uusia juttuja ovat mm. joka-aamuinen kireiden hermojen mobilisointi, harjoituksia edeltävä täsmällinen aktivointilämmittely erityisesti ytimeen ja pakaroihin keskittyen sekä jalkojen toiminnallinen voimaharjoittelu. Tässä vaiheessa kautta maltillinen pohjien ja ominaisuuksien rakentelu on tärkeää. Vauhdit pysyvät vielä maltillisina nopeusharjoituksia lukuun ottamatta. Tulevan matkustelukuukauden teemana on määräpainotteinen juoksuharjoittelu laadukkaalla askeleella.

lämpimästi valoisaa loppuvuotta toivottaen

Aapo