Tiedote 26.6.2019 – kirja ilmestyy 5.8.19

# Tommy Hellsten kirjoittaa rakkaudesta ja mysteerissä elämisestä

Uudessa teoksessaan *Enää en pelkää – Kirja rakkaudesta* (Kirjapaja 2019) **Tommy Hellsten** syventää ajatteluaan. Totuuden ja rakkauden teemat ovat edelleen tärkeitä ja läsnä, mutta elämänkokemus on tuonut pohdintoihin lisää syvyyttä. “Katson samoja asioita mutta näen uutta. Monesti koen näkeväni kirkkaammin, syvemmin ja kuin uudesta kohdasta”, Hellsten kirjoittaa. “Tietoisuutemme muuttuu ja sen mukana se, mitä todellisuudesta oivallamme.”

Hellstenin mukaan elämä tuo kaikille osansa kärsimystä. “Vaikka emme aina voi valita, mitä meille tapahtuu, voimme valita sen, miten tapahtuneeseen suhtaudumme. Kärsimystä kokiessaan ihminen alkaa kuunnella, mitä elämä haluaa opettaa.” Tällainen asenne on hänen mukaansa mahdollinen sille, joka aavistaa, että rakkaus käyttää kärsimystä luodessaan jotain hyvää.

Silloin voi ajatella, että kaikki on hyvin siitä huolimatta, vaikka elämässä olisi juuri nyt vaikeuksia tai vastoinkäymisiä. “Kaikki on hyvin, koska elän rakkauden ympäröimänä.”

“Ei meillä muuta tehtävää täällä maan päällä olekaan kuin antautua rakkaudelle. Avautua rakkaudelle ja löytää siten elämän tarkoitus. Rakkaudesta kaikessa on kyse.”

“Kun joku puhuu hengen maailmasta, emme ymmärrä, koska lähestymme hengen maailmaa fyysisten aistiemme varassa. Mysteerissä eläminen on avautumista sille todellisuudelle, jota emme voi aisteillamme todentaa.”

Tommy Hellsten pohtii myös intuitiota, intuitiivisen näkemisen ja luovan toiminnan liittoa. “Intuitio on sen näkemistä mitä ei voi nähdä mutta mikä tahtoo syntyä. Luovuus taas on intuitiivisen näkemisen muuttamista todellisiksi teoiksi, vision ankkuroimista tähän tunnettuun maailmaan, taivaan kutomista maan päälle.” Kumppanikseen luovuus tarvitsee rohkeutta ja riskin ottamista. Mitään todella uutta ei hänen mukaansa voi synnyttää rinta rottingilla, vaan vain suuren epävarmuuden ja nöyryyden vallassa.

**Tommy Hellsten** on kirjailija, terapeutti ja kouluttaja. Hänen laajaan tuotantoonsa kuuluvat mm. klassikkoteokset *Virtahepo olohuoneessa* (1991) ja *Saat sen mistä luovut* (2000) sekä *Tähän olen tullut* (2016).

Tommy Hellsten, Enää en pelkää. Kirja rakkaudesta. Kirjapaja 2019. ISBN 978-952-354-095-8. 137 s. Kl 17.3. Sid. Suojapaperillinen. Ovh. 32,90. **Kirja ilmestyy 5.8., taitto-pdf saatavilla pyydettäessä.**

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt:**
Marja-Liisa Saraste | viestintäpäällikkö | p. 040 553 4757 | marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi tai Tommy Hellsten | tommy.hellsten@wisdomhouse.fi

**Arvostelukappale- ja kuvapyynnöt:** Minna Vatja | mediakoordinaattori | minna.vatja@kirjapaja.fi