



RUNO KASVAA LAULUKSI

Kirjoituskilpailun koskettavia runoja
toivosta ja lohdusta

Luettavanasasi on kymmenen runoa toivosta ja lohdusta, poimittuna Runo kasvaa lauluksi -kilpailuun osallistuneista runoista. Kilpailuun tuli kaikkiaan 120 runoa, joista voittajaksi valikoitui **Anniina Holma-Suutarin** runo **Varjojen enkelit**. Artisti **Kyösti Mäkimattilan** käsissä siitä syntyi upea kappale. Kappale muistuttaa julkaisupäivänään, 14.2.2022 ystävänpäivänä, siitä, ettei kenenkään tarvitse selvitä yksin. Myös runot ja laulut voivat tulla elämään ystävän lailla.

Luettavanasasi ovat seuraavat runot:

1. **Varjojen enkelit**, Anniina Holma-Suutari, s. 5
2. **Ääni**, Aurora Eronen, s. 6
3. **Veden punainen laulu**, Kaisa Anttila, s. 7
4. Maaria Nykänen, s. 8
5. Maarit Suhonen, s. 9
6. **Itselleni soisin**, nimimerkiltä Mirjam, s. 10
7. **Soutaen saattaen**, Veli-Matti Halonen, s. 11
8. Sanni Puttonen, s. 12
9. Paula-Maaria Itäniemi, s. 13
10. **Villasukat**, nimimerkiltä Sopukka-runoja, s. 14

Runojen lisäksi kuunneltavanasasi on myös haastattelu, jossa laulaja, laulun tekijä Kyösti Mäkimattila keskusteleekin kulttuurituottaja Nina Tuitun kanssa runoista, kirjoittamisesta sekä ystävyyden ja leikkimielisyyden merkityksestä elämässä. Haastattelussa kuullaan myös Varjojen enkelit -runo sen kirjoittajan Anniina Holma-Suutarin itsensä lausumana.

Kuuntele haastattelu

(kesto 36:46) osoitteesta: https://www.youtube.com/watch?v=zv9eeLU_x-w

Kuuntele Varjojen enkelit -kappale

osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=Z9inPC5>



Kyösti Mäkimattilan terveiset kirjoittajille:

Kirjoittaminen on aina ollut itselleni kuin jonkinlainen portti tai kanava johonkin toiseen ulottuvuuteen. Mielikuvitus ja omat tosielämän kokemukset ovat saaneet viedä kirjoitettavaa kättäni vapaasti. Jonnekin, jonka luomisessa itselläni on jokin rooli ja paikka.

Kirjoittaessani en juuri koskaan ole yksin, vaikka sitä yksin teenkin, sillä sieltä mielen sopukoista saan seuralaisia osaksi tarinoitani. Kutsunkin Sinua nyt tarttumaan rohkeasti kynään, kerro oma saagasi, tosi tai sepitteellinen, kirjoita pieni runo tai kokonainen eepos. Tänä erikoisena aikana juuri sanoilla on suuri merkitys, niiden asettelulla on aina vain tärkeämpi virka. Kaiken tämän kohinan keskellä nähdyksi tuleminen vaatii harkintaa ja viisautta sanojen sijoittelussa.

Ja vielä, vaikka kuinka tuntuisikin, että elämme pimeyden laaksossa, niin olen varma, että valo voittaa, eikä kauneus ole maailmasta mihinkään kadonnut. Näillä mietteillä,

K.

Kuva: Mika Toivanen



**Olen varma, että valo
voittaa, eikä kauneus
ole maailmasta
mihinkään kadonnut.**

– Kyösti Mäkimattila



Kysymyssarja runoihin

Alla on runojen lukemista varten sarja kysymyksiä. Kysymyssarjaa voi käyttää keskustelun virittämiseksi turvallisessa ryhmässä tai oman kirjoittamisen ja elämän pohdinnassa.



Entä, jos kirjoittaisit oman runon toivosta ja lohdusta?

1. Millaisesta kokemuksesta runo kertoo?
 2. Onko runossa jokin lause, mikä puhuttelee sinua erityisesti?
 3. Miten runon kirjoittaja ilmaisee tunteita? Osaatko nimetä niitä runosta?
 4. Entä mitä tunteita runo sinussa herätti?
-
5. Toiko runo sinulle mieleen omia muistoja? Oletko kohdannut omassa elämässäsi jotakin samankaltaista kokemusta kuin runossa oli? Sanottiinko runossa ääneen jokin sellainen asia, jota omassa elämässäsi toivot tai pelkät paljastaa?
 6. Muistatko jonkin merkityksellisen hetken, joka nosti esiin jonkin väkevän tunteen lohdullisuudesta tai toivosta?
-
7. Runossa sanomatta jätetty on yhtä tärkeää kuin se mitä sanotaan – runoilija käyttää *hiljaisuutta, taukoja* sekä *piilotettuja asioita*. Löydätkö runosta jotakin näistä?
 8. Sointuisuus on kuin runon musiikkia – käyttääkö kirjoittaja runossaan *loppusointuja, sisäsointuja* tai *alkusointuja*?
 9. *Runon rytmi* muodostuu pitkien ja lyhyiden tavujen vaihtelusta, painollisten ja painottomien tavujen vaihtelusta. Lue runo ääneen – huomaatko runon rytmissä, soinnissa tai tunnelmassa muutosta, kun luet sen ääneen?
 10. *Toistot* ovat runon tärkeimpiä keinoja. Niillä ladataan syvempiä merkityksiä, annetaan suuntaa lukijalle. Millaisia toistoja löydät runosta?
-
1. Kirjoittaisitko oman runon toivosta tai lohdusta?
 2. Aloita esimerkiksi kirjoittamalla listaa toivon tai lohdun symboleista ja käytä niitä oman runon kirjoittamisessa. Mitkä asiat voisivat symbolisoida toivoa tai lohtua?

Anniina Holma-Suutari

Varjojen enkelit

Ne lupaa mä selviin vielä, ne sanoo enkä mä sitä kiellä
Ne on nähneet vielä pahempaa, yö loppuu ja tulee valoisaa
Mutta vielä mä oon tunnoton, mun sydän pelkkä heikko kuori on
Mun sisällä tyhjyys vallitsee, muistot hajottaa ja hallitsee
Tää kesä ei oo mulle viimeinen, vaikka tuntuiski siltä hetkisen
Siks yritän parempaa toivoo ja valaa itteeni uskoo
Me oltiin kai liian villei nuorii, ei meil ollu latvaa ei juurii
Ja haluttiin vaan ettei kukaan nää, että kadotaan puistoon hämärään

*Me oltiin varjoissa enkeleitä, ilman siipii lennettiin
Eikä kukaan nähnyt meitä, kun yksitellen pudottiin*

Ne sanoo että halua auttaa, mä tahdon niille takas huutaa
Et mä niiden puheen kuulen, mutta sit vajaan takas niin luulen
Mä en pysty katsoon itteeni peiliin, helvetti tää vaan sattuu niin
Mun silmät itseään pelkää, enkä käännä itselleni selkää
Ne sanoo tää on vaikee vaihe, on tyhjällä sivulla uusi aihe
Must tuntuu mä tukehdu, valo hohtaa ja mä siihen tartun
Välillä mä muistan kaikkee, mut on ymmärtää sitä hiton vaikee
Oli kesät talvet liian kuumaa, elämä pelkkää huuruista huumaa

*Me oltiin varjoissa enkeleitä, ilman siipii lennettiin
Eikä kukaan nähnyt meitä, kun yksitellen pudottiin*

Jos mä tästä joskus selviin, niin mä aion elää lopulta niin
Astuu ulos varjoist syvistä, tarttuu kii hetkistä hyvistä
Niin mä päättänyt oon elää, vaik ite joutuu palasensa kerään
Ei edess oo pelkkää pimeää, mut pitkään se tekee kipeää
Silti uskon kun kuulen ja nään, mut jokin vetää viel takas elämään
Mun hauraat juuret vahvistuu, ajatuksis mä oon vahva puu
Mä annan niitten puheen kuuluu, ne välittää musta oon kova luu
Koska ne tosissaan halua mä tiedän, mä selviin ja itseeni siedän

*Me oltiin varjoissa enkeleitä, ilman siipii lennettiin
Eikä kukaan nähnyt meitä, kun yksitellen pudottiin*

Aurora Eronen

Ääni

Hiljainen on ääni
mustassa yössä

myrskyn keskellä
mutta kirkas
sointi sen.

Vaieten värisee sielu.
Kuuntelee.

Kylmä syö luita ja ytimiä,
mustaa, vain mustaa pimeyttä
silmä näkee.
Voimaton, väsynyt mieli
sekoittaa
olemassaolon,
pieni suureksi kasvaa
ja olennainen unohtuu.
Hengittäminenkin uuvuttaa,
harteilla niin kovin painava palttoo.

Mutta sielu kuulee.
Se kuulee
kuinka syvällä mullan alla
juurissa
elämä kohisee,
se kuulee
vielä syntymättömän aamun kutsun.
Se kuulee toivon.

Kaisa Anttila

Veden punainen laulu

Kannoin rannalle nuotiopuut

toin merelle metsät
ja karhujen luut

jotka kuivuivat hiljalleen.

Yö tuuli mereltä päin

minä sytytin tulen
ja uniini jäin

luokse veden tummuneen.

Alta auringon heräsin

meri punaista hohti
ja nähdä sain

lämmön aallot vallanneen.

Sitä hehkua katsomaan jäin

en palannut metsään
vaan merelle päin

katseen suuntasin lämpöön veen.

Maaria Nykänen

Tämä maa, tämä järvi ja joki
perhosten taivas, sudenkorentojen taivas,
vesikirppujen, hauenpäiden taivas.
Olen yhtä kaiken maailman veden kanssa
Ikkunan alla huojuva sininen heinä.
Talon piipusta pusertuva harmaa savu.
Olen yhtä kaiken maailman tulen kanssa.
Tulipatsas silmissäsi flirttailee minulle
Tämä maa, tämä metsä ja niitty,
käpyjen, pikkuoravien taivas.
Olen yhtä kaiken maailman maan kanssa.

Sukella suloisesti sydämeni pesään.
Sieltä löydät tekstejä,
jotka kertovat sinusta.
Ainoa taivaani on sinun nautintosi.
Sinä pidät minut kiinni tässä elämässä.
Olen sinulle velkaa kaiken, mikä
minussa värähtelee.
Olen yhtä kaiken maailman runojen kanssa.
Kirjoitat minut runoksi.
Kirjoitat minut minuksi.
Olen alku. Olen loppu. Olen vaan.

Maarit Suhonen

Ikkunat ovat vaihtuneet, verhotkin
mustista kukallisiin.
Muuttojen myötä, mielikin,
muovautunut suruista iloihin.

Ikkunan lävitse olen nähnyt ihmisen,
sen joka kulkee hymyillen,
Olen nähnyt kätketyn kyneleen,
sen joka näkyy neljänteen kerrokseen.

Otin omakseni toisten itkun,
säilytin muiden kireät katseet.
Tunnistin kehojen kielen,
kyyristyneet hartiat, apean mielen

Mieleni oli jäänyt ikkunan taa.
eli valotonta elämää, toisten ja omaa.
Istuin ja katsoin turtana
en osannut tuuletusikkunaa avata.

Ikkunan avaamiseen tarvitaan liike,
käden ja mielen yhteinen.
Tarvitaan kahvan käänne,
se päästää sisälle puhdistavan tuulen.

Kahvan kääntyessä heilahtavat verhot,
tutkiva tuuli asettuu iholle
Tuntuvat ainoastaan omat tunteet,
toisten on tuuli jo pois vienyttä.

Toisten tunteiden poistuessa
oli omat ahdistukset kohdattava.
Oli pestävä sielu sekä ikkunat
annettava arpeutua omat haavat.

Mieleni ei jäänytkään ikkunan taa,
se odotti vain rohkeutta vapautua,
se odotti kykyä tunnistaa tunteita
erottaa ilon surusta.

Mieleni ei jäänytkään ikkunan taa,
ikkuna täytyy vain täysin avata.
antaa valon tulvii koko ruudulta,
sallia tunkkaisen ilman poistua.
Ikkunan takaa näkyikin koko maailma,
nähty kyynel kertoikin ilosta.
Verhot vaihtuivat mustista kukallisiin
kuin toivoon, tartuin ikkunankahvaan kiinni.

Mieleni ei jäänytkään ikkunan taa,
ikkuna täytyy vain täysin avata,
antaa valon tulvii koko ruudulta,
sallia tunkkaisen ilman poistua.

Itselleni soisin

Uskaltaisimpa vihdoin olla,
miten en ikinä ennen.
Arvostaisin itseä,
kiittäisin, hoitaisin ja silittäisin.
Surunkin keskellä
lempeästi tuuppisin:
"Nousehan nyt.
Kyllä se vielä.
Jos ei nyt, niin ainakin pian."
Jos vihdoin itselleni soisin.

Kertosäe:

Kiitos, että nousit, vaikkei kukaan nostanut.
Jaksoit, vaikkei kukaan uskonut.
Hengitit, vaikket halunnut.
Pidit huolen työstä, josta ei tullutkaan ykköstä.
Joka painui piiloon, karkuun, varjoon,
jottei kukaan näkisi,
mitä se tekisi,
jos itse päättäisi,
voimiinsa uskoisi.

Kehtaisinpa vihdoin olla,
muille piirusti paska.
Miettisin vähäisesti toisten tunteita,
en pohtisi puolesta,
enkä varsinkaan nyökkäisi,
kun tuntuu EI:
"Nyt ei käy.
Eikä vieläkään.
Ei ehkä ikinä."
Jos vihdoin itselleni soisin.

"Kertosäe."

Tohtisinpa vihdoin tehdä,
mitä tarvitsen, haluan, ansaitsen.
Piirtäisin itse rajat ja ääriviivat,
ja kasvaisin vallattomasti
mihin milloinkin mieli tekee.
"Tässä olen.
Kelpaa tai ei.
Itselleni riitän."
Jos itselleni soisin.

"Kertosäe."

Olisinpa vihdoin,
sovussa itseni kanssa.
Itseni kohtaisin,
vapaaksi laskisin.
Pärjäisin,
viihtyisin, nauttisin.
Menisin yli, läpi ja perille.
"Itseni tunnen.
Osaan, tahdon.
Haluan."
Jos itselleni soisin.

Sen kaiken itselleni soisin.

Veli-Matti Halonen

Soutaen saattaen

Laskevaa aurinkoa kohti hiljaa soudamme,
järvellä kevyt syksyinen tuuli.
rannan puissa ruskan ensi sävyt.

Naapuri vastarannalta soutajana,
minä istun veneen perätuhdolla,
sylissäni Sinun tuhkauurna.

Vanavedessä pieni aalto,
lähes äänetön,
vedenpinnassa väreilevä.

Tuohon aaltoon
tuhkan hiljaa sirotan.
saatan Sinut kotiin,
luokse lapsuutesi uimarannan.

Sanni Puttonen

Minä kirjoitan pelastusrenkaita
jalkoihin lenkkarit ja niihin kevyet askeleet

Minä kirjoitan meidät kirjoittamaan repliikkejä toisille
jotta oppisimme asettumaan toistemme nahkoihin
ymmärtämään vihdoinkin

Minä kirjoitan, että se mikä on pitkään seissyt pysähtyneenä
kirpoaa taas virtaamaan elävänä
sisunsa löytäneenä
niin käy aivan yllättäen seuraavan kulman takana
juuri kun olimme melkein lakanneet odottamasta

Minä kirjoitan hengityksen
joka jaksaa jatkaa
vaikka välillä mikään muu ei

Minä kirjoitan hengityksen
ja vierelle yhden, joka kuulee sen

Paula-Maaria Itäniemi

Kun kysyt, miten voin,
maltathan odottaa,
lue hiljaisuutta hellästi,
siirrä varoen pois
verho, jonka välillemme vedin
suojaamaan sinua sirpaleitteni särmitä.

Älä tarjoa pakotietä totuudelta,
kevyitä vastausvaihtoehtoja,
jutustelun poisjuoksevaa puroa

sillä mieleni lampi on tumma ja uupunut,
sen pinnan alla kylmää ja syvää
ja minä painun ja uppoan,
ilmakuplien helminauha harvenee

Kun sanon etten jaksa,
älä vastaa rohkaisuksi puetulla pelolla.
Älä kehu urheuttani, älä koosteisia sanoja,
katso niiden ohi, läpi,
kuuntele minua, älä omia toiveitasi

Pärjääminen ei ole tie,
ei edes keinuva riippusilta rotkon yllä,
se on ohuenohut nuora,
molemmista päistään hiutunut,
säikeet sinkuvat poikki yksi kerrallaan

enkä usko ehtiväni yli
ennen kuin viimeinenkin katkeaa

Siksi ojenna kätesi nyt kun pyydän,
ojenna yhdestä huokauksesta, kurkosta,
puhu pelkistettyjä sanoja,
tarjoa toivoa murunen kerrallaan
ettei niin pitkään nääntynyt sieluni
kieltäydy ottamasta vastaan,
anna ylen kaikkea tarjottua
ja viimeisetkin rippeet omistaan
Älä kiirehdi minua pitkiin askeliin
sillä olen kulkenut jo kauan
ja edessä on vielä pitkä matka valoon.
Kanna sinä se himmeä tuikku,
minun käsissäni ovat nämä taakat,

jos tähän ne romauttaisin,
palaisivat kummittelemaan

siksi saatan niitä edelleen,
viimeisillä voimillani
vedän perässä turvalliseen paikkaan
surujen hautausmaahan
tarpeeksi syvälle, ettei kukaan niitä kaiva ylös

Päälle pystytän muistomerkin
kaikki on koettua, jälki jäänyt elämään

Joten kannan sinä nyt valoa,
osoita polku jota kulkea jyrkänteen ohitse

Kuuntele. Minä yritän puhua
kun löydän sanat
lampeni pohjamudasta.

Villasukat

Voit sä askeleeni kuulla tänään ilottomuuteen kadonneet
voit hiljaa pyytämättäni seurata, kuin varmistaen suuntaani.
Anna minun hetki kulkea surun värittömällä polulla.

Kutoisitko mulle villasukat lämpöä antamaan
Kutoisitko mulle villasukat lohtua antamaan

Neuloisit minulle lohdun ja välittämisen kiinni lankoihin.
Neuloisit värit taas elämäni ja lämmön sydämeen.
En tänään vielä paljoo voi sulle luvata
askeleiltani ilottomuuteen kadonneilta
mutta toivoa annat sieluni saappaisiin ja
elämäni tuot värejä villasukilla lämmittämään.

Mä tiedän mua ajattelet. Näet harmaat sävyini ja elämän.
Näet myös toivon ja lohdun jo villasukissa mun saappaiden.

Näet värien hiljaa palaavan - on lohtu ja toivo langoissa villasukkien.
Mistä tunne niin aito vilpitön, osoitus aidon välittämisen
kuin villasukista, silmukoista, ajatuksella poimituista.

Kuin poimien toivon ja lohdun silmukat
niin poimit sä mukaasi minut
villasukkiin sinusta muistuttamaan.
Sä kuljetkin kanssani tätä samaa matkaa ja
puen jalkani lämpöön ja lohdutukseen.
Villasukkien lämmön tunnen ja kosketuksen.
Saan lohtua, toivoa pieneen sydämeen.
Kosketa, kosketa minua näin.
Kerro, kerro se ääneen, että ihan vain minulle, minulle vain.

Kutoisitko mulle villasukat
lämpöä antamaan
Kutoisitko mulle villasukat
lohtua antamaan



“

**Ketään ei ole
pidetty sylissä
liikaa. Uskon, että
laulut ja runot ovat
parhaimmillaan
ihmisille kuin
lempeä kosketus.**

– Kyösti Mäkimattila

Kiitos kaikille Mielenterveyden keskusliiton Runo kasvaa lauluksi -kilpailuun vuonna 2021 osallistuneille. Liiton toimintaan kuuluu jatkossakin muun muassa luovan kirjoittamisen kursseja ja taidetyöskentelyä. Tavoitteenamme on tuoda näkyväksi kulttuurihyvinvointia mielenterveyden näkökulmasta sekä nostaa esille mielenterveysaiheita kulttuurin keinoin. Jokaisen ihmisen omaperäisyys ja elämän ainutkertaisuus, mikä näkyy luovassa tuotoksessa, on koskettavaa – syntyipä sitten runo, ote päiväkirjasta tai vaikkapa kokonainen tarina.

”Kutsunkin Sinua nyt tarttumaan rohkeasti kynään,
kerro oma saagasi, tosi tai sepitteellinen,
kirjoita pieni runo tai kokonainen eepos”,
kannustaa Mielenterveyden keskusliiton kulttuurikummi
Kyösti Mäkimattila.

Näiden sanojen myötä haluamme kannustaa myös sinut
mukaan kirjoittamisen pariin!