

Joonas Tolvanen

TODELLINEN VOIMASI

100 asiaa
jotka voit
oppia
Shaolin-
munkeilta

ATENA

Copyright © Joonas Tolvanen ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2024
Kuvitus ja graafinen suunnittelu: Piia Aho

Atena
Jyväskylä
atena.fi

ISBN 978-951-1-48671-8

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2024



4041 0037
Painotuote

ESIPUHE

Kun astuin ensimmäistä kertaa Shaolin kung-fu-kouluun Kiinassa, en tiennyt, mitä odottaa. Olin etsimässä jotakin syvempää, jotakin, joka auttaisi minua ymmärtämään ympäröivää maailmaa. En kuitenkaan olisi osannut kuvitellakaan, miten paljon tämä matka muuttaisi minua.

Olen lääkäri, ja ammattini kautta olen tullut tietoiseksi terveyden moniulotteisuudesta. Kiinnostukseni Shaolin-tempppelin opetukseen juontuu osittain myös tästä tarpeesta ymmärtää terveyden kokonaisvaltaista merkitystä. Käytyäni lukuisia kertoja Kiinassa harjoittelemassa Shaolin-munkkien kanssa olen oppinut rauhallisuutta, kärsivällisyyttä ja armollisuutta itseäni kohtaan.

Shaolin-mestarini myönsi minulle vuonna 2018 kunnianimen 李御龙 Lǐ Yù Lóng, mikä suomeksi tarkoittaa keisarillista lohikäärmettä. Arvonimi vastaa monista kamppailulajeista tuttua mustaa vyötä. Tämä nimi symboloi minulle voimaa, sitoutumista ja jatkuvaa kehittymistä. Shaolin kung-fun opetusten myötä olen tajunnut, että todellinen voima tulee sisältämme, omasta asenteestamme ja valinnoistamme.

Tämä opas on syntynyt halustani jakaa oppimiani arvokkaita opetuksia ja tarjota käytännön vinkkejä elämänhallintaan. Olen vakuuttunut siitä, että Shaolin-tempppelin viisaudella ja perinteillä on annettavaa meille kaikille, oli sitten kyse fyysisestä, henkisestä tai emotionaalisesta hyvinvoinnista.

Kutsun sinut mukaan matkalleni Shaolin kung-fun maailmaan, jossa kohtaamme elämän perusasioita ja tutustumme syvempiin ulottuvuuksiin itsestämme. Toivon, että tämä opas inspiroi sinua löytämään oman voimasi ja tasapainosi. Kehotan sinua olemaan

avoin uusille oivalluksille ja kokeilemaan näitä opetuksia omassa arjessasi. Vaikka Shaolin-tempppelin ikaikainen viisaus on peräisin kaukaisesta menneisyydestä, se on sovellettavissa myös moderniin elämään. Uskon vahvasti siihen, että voimme löytää tasapainoa ja merkitystä jokapäiväisessä elämässämme, kun palaamme juurillemme ja opimme arvostamaan elämän perustekijöitä.

Tämä opas tarjoaa käytännön vinkejä, jotka auttavat sinua kehittämään itseäsi ja saavuttamaan tasapainoa eri elämänalueilla. Samalla se kannustaa sinua hyväksymään, että elämässä on myös vastoinkäymisiä ja haasteita. Mutta kuten Shaolin-munkit opettavat, meissä on sisäistä voimaa, jolla käsitellä näitä vaikeuksia ja nousta niiden yläpuolelle.

Toivon, että tämä teos avaa sinulle uusia näkökulmia ja auttaa sinua löytämään sisäisen rauhan ja rohkeuden. Muistathan, että jokainen askel matkallasi on arvokas, olipa se sitten suuri tai pieni. Ole rohkea, avoin ja kärsivällinen itsesi suhteen, sillä jokainen ponnistus vie sinua lähemmäksi tavoitteitasi.

Haluan kiittää lämpimästi Shaolin-mestareitani ja kaikkia niitä, jotka ovat tukeneet minua tämän kirjan luomisessa. Olen käyttänyt kirjaan muutamia ulkopuolisia lähteitä, mutta pääosa teoksen sisällöstä on suullista perimätietoa, jota olen kuullut elämäni varrella. Toivon vilpittömästi, että tämä opas innoittaa sinua etsimään ja löytämään oman voimasi ja että voimme yhdessä jakaa matkan kohti tasapainoisempaa ja merkityksellisempää elämää.

Lämpimin terveisin

Joonas Tolvanen

李御龙 Lǐ Yù Lóng

lääketieteen lisensiaatti

SHAOLIN-TEMPPELIN LUOSTARILAITOS

Ennen kuin siirrymme varsinaisiin opetuksiin, haluan kertoa lyhyesti Shaolin-tempppelin luostarilaitoksesta. Kirjoitin samasta aiheesta esikoiskirjassani *Soturimunkin oppipoika*, josta on seuraava lainaus. Keskustelen tässä kung-fu-mestarin, *Shifun*, kanssa:

Shaolin-tempppelin luostarilaitos jaetaan kahteen osaan: buddhalaisiin munkkeihin ja soturimunkkeihin. Jos ihminen haluaa temppeeliin tavalliseksi buddhalaiseksi munkiksi, hänen täytyy vannota 250 *bie jie tuo jie* -valaa ja 58 *pu sa jie* -valaa. Tavalliseksi buddhalaiseksi munkiksi ei voi tulla missään muualla Kiinassa, jos kaikkia valoja ei vannota.

Tämä buddhalaisuuden vaatimus poikkeaa hieman Shaolin-temppeleissä. Temppeleissä on munkkeja, jotka eivät noudata läheskään kaikkia edellä mainittuja määräyksiä. Heitä kutsutaan soturimunkeiksi. Heiltä vaaditaan vain viisi valaa: älä tapa, älä varasta, älä tee huorin, älä puhu väärin ja älä juo alkoholia. Näiden lisäksi vaaditaan täyttää selibaattia, jos ollaan temppeelialueella. Nämä soturimunkit luokitellaan kuitenkin munkeiksi, koska he asuvat temppeelialueella ja harjoittelevat siellä päivittäin. Vannottujen valojen pieni määrä tekee heistä maallisia buddhalaisia, mutta heidän sijaintinsa luostarissa tekee heistä munkkeja. Tämä poikkeus hämmentää usein maallikoita ja aiheuttaa väärinkäsityksiä.

Lihansyönti kielletään pu sa jie -valoissa, joita soturimunkit eivät noudata. Maallikot kritisoivat usein myös munkkien lastenhankkimista, koska suuren yleisön mielestä buddhalaisten munkkien pitäisi olla selibaatissa loppuelämänsä ajan. On totta, että selibaatista poikkeava tavallinen buddhalainen munkki erotetaan loppuelämäksi yhteisöstä, mutta soturimunkkien kohdalla tässäkin on poikkeus. Selibaatti kuuluu bie jie tuo jie -valoihin, joita soturimunkit eivät myöskään ole vannoneet. Tämän vuoksi perheen perustaminen soturimunkeille on täysin sallittua ja hyväksyttävää sen jälkeen, kun he ovat lähteneet temppeleistä.

Toinen asia, mikä erottaa temppelein buddhalaiset munkit ja soturimunkit toisistaan, on Shaolin kung-fun ja buddhalaisen tekstien opiskelu. Jokaisen munkin Shaolin-temppelessä on opiskeltava ensin buddhalaisuutta. Tämän jälkeen tulevat kamppailutekniikat, joiden opiskelumäärä vaihtelee. Shaolin-temppelessä on buddhalaisia munkkeja, jotka eivät lainkaan opiskele Shaolin kung-futa. Ei ole kuitenkaan yhtään soturimunkkia, joka ei opiskelisi edes pientä määrää buddhalaisuutta. Temppeli on ensin buddhalainen luostari ja vasta sen jälkeen taistelulajikoulu.

Keskustelussa Shifu puhui ajasta, jolloin hän itse oli Shaolin-temppelessä. Tämän jälkeen luostarijärjestelmä on muuttunut, sillä temppeleihin on tullut kokonaan uusi munkkiluokka: akrobaattiset munkit. He eivät ole vannoneet mitään buddhalaisia valoja eivätkä ole opiskelleet buddhalaisuutta muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Nykyisin suurin osa temppelessä olevista munkeista on näitä akrobaattisia munkkeja.

Shaolin-temppelin luostarijärjestelmän ymmärtäminen helpottaa tämän kirjan lukemista, sillä koko teos perustuu edellä kuvattuun lähtötilanteeseen. Olen kiertänyt vuodesta 2007 lähtien useita eri kung-fu-kouluja Dengfengin ja Zhengzhoun alueilla, jotka sijaitsevat Henanin provinssissa Keski-Kiinassa. Reissuja olen tehnyt toistakymmentä. Matkoillani olen tutustunut monenlaisiin hahmoihin: buddhalaisiin munkkeihin, munkkioppilaisiin, noviisimunkkeihin, soturimunkkeihin, maallisiin oppilaisiin, perimyslinjaoppilaisiin ja myös akrobaattisiin munkkeihin. Merkittävä osa tämän kirjan sisällystöstä koostuu paikallisten kertomista sananlaskuista ja opetuksista, jotka ovat tehneet minuun syvän vaikutuksen.

Liity siis seuraani tähän matkaan. Valmistaudu astumaan sisäisen rauhan ja rohkeuden polulle. Yhdessä voimme oppia paljon, kasvaa henkisesti ja kokea elämän syvää viisautta.

||||/ ||||/ ||||/ ||||/

||||/ ||||/ ||||/ ||||/

||||/ ||||/ ||||/ ||||/

||||/ ||||/ ||||/ ||||/

||||/ ||||/ ||||/ ||||/

||

1.

KAIKKI ASIAT OVAT ALUSSA VAIKEITA.

Uuden asian opiskelu tai aloittaminen tai uuden haasteen kohtaaminen ei ole helppoa. Kun astuin ensimmäistä kertaa kung-fu-kouluni portista sisään, en ollut lainkaan tottunut urheiluun. Päivittäinen fyysinen harjoittelu osoittautui äärimmäisen vaativaksi, ja jokainen lihas tuntui protestoivan valintaani. Päivät venyivät pitkiksi ja rankoiksi. Olin jatkuvasti nälkäinen, ja ruoka oli usein niukkaa. Pian mustelmat koristivat ihoani kuin taistelun arvet. Jokainen päivä toi mukanaan uusia vaikeuksia, kun harjoittelimme kung-fu-tekniikoita. Yöt olivat levottomia, ja unen saaminen oli hankalaa.

Kun minulla oli haasteita ensimmäisessä kung-fu-koulussani, opettajani toisteli aina kyseistä sanontaa. Opettajani korosti, että usein tarvitaan kärsivällisyyttä, harjoittelua ja ponnisteluja ennen kuin taitoja kehittyy ja asiat alkavat sujua paremmin. Lause toi minulle silloin lohtua. Lause tuo lohtua minulle edelleen.

Elämänohje heijastaa yleistä periaatetta, jonka mukaan useimmat asiat vaativat aikaa ja vaivaa ennen kuin niihin pääsee

kunnolla sisälle. Asiat helpottuvat kokemuksen ja osaamisen myötä. Alun haasteet voivat aiheuttaa epävarmuutta, virheitä ja pelkoa.

Sanonta kannustaa meitä jatkamaan ponnistelua, vaikka asiat vaikuttaisivat vaikeilta tai epäonnistumisia tulisi vastaan. Se muistuttaa meitä siitä, että käymme läpi kehitysprosessin ja että kun jatkamme harjoittelua ja pyrimme ylittämään vaikeudet, voimme oppia ja kasvaa. Vähitellen asiat alkavat sujua paremmin ja tulevat helpommiksi.

Elämänohjeen tarkoituksena on muistuttaa meitä siitä, että menestys ja taito eivät synny hetkessä, vaan ne vaativat aikaa, sitoutumista ja sinnikkyyttä. Se kannustaa meitä olemaan valmiita kohtaamaan haasteita ja pysymään määrätietoisina matkalla kohti tavoitteitamme.

Jos edessä on esimerkiksi tärkeä uusi työtehtävä, kannattaa muistuttaa itseään, että toistojen kautta asia tulee kyllä aikanaan tutuksi. Minulla oli lääkärinurani alkuvaiheessa vaikeuksia kiertää potilaita vuodeosastolla. Monisairaiden potilaiden oirekuvat olivat monimutkaisia enkä ymmärtänyt, mikä heidän hoidossaan oli kaikista olennaista. Silloin pohdin tätä opetusta. En murehtinut tulevasta pitkästä työpäivästä, vaan keskityin yhteen potilaaseen kerrallaan. Jos potilaan kokonaisuus oli ongelmallinen, keskityin yhteen laboratoriotulokseen kerrallaan. Hiljalleen opin työskentelemään vuodeosaston lääkärinä ja alun vaikeudet jäivät taakse.

2.

SHAOLIN-TEMPPELIN SYDÄN ON HENGELLISYYS, EIVÄT KAMPPAILUTAIDOT.

Tämä ei ole kirja kamppailulajeista. Jos odotit, että kirjan luettuasi osaat puolustaa itseäsi, valitse jokin toinen opus. Sen sijaan haluan kertoa sinulle kirjan edetessä kaikista pehmeistä arvoista, joita olen oppinut matkojeni varrella.

En ole nimennyt Shaolin-opettajiani yhdessäkään kirjassani. Syy siihen on, että haluan olla itse vastuussa virheistäni, erehdyksistäni ja vääristä tulkinnoistani. Kunnioitan opettajiani liikaa, että puhuisin heidän nimillään jotain totuudesta poikkeavaa. Kirjasta löytyvät lipsahdukset ovat vain ja ainoastaan omaa käsialaani.

Yhden poikkeuksen tähän nimeämiskäytäntöön kuitenkin teen. Voin paljastaa, että opettajani opettaja oli Shaolin-temppelein entinen apotti Shi Suxi (1924–2006). Tämän opetuksen hän sanoi kuolinvuoteellaan viimeisinä sanoinaan.

Hän halusi alleviivata kyseisellä lauseella, että Shaolin-perinteen todellinen rikkaus piilee hengellisyydessä.

3.

ELÄMÄ ON KÄRSIMYSTÄ.

Ensimmäinen buddhalainen oppituntini Kiinassa jätti pysyvän vaikutuksen mieleeni. Pieni, likainen huone sijaitsi sisäoppilaitoksen toimistorakennuksen yläkerrassa. Oven avautuessa nenääni leijaili kitkerä suitsukkeen tuoksu, joka sai minut hetkeksi yskimään. Kun hengitykseni oli tasaantunut, astuin huoneeseen, joka oli pimeä kuin yö. Ainoa valonlähde oli kolme kapeaa suitsuketikkua, jotka valaisivat kullanhohtoista Buddha-patsasta. Hetken odottelun jälkeen paikalle saapui arpinen mies, joka lausui tämän opetuksen. Miehen ääni oli karhea. Se kaikui tilassa kuin väkevän tarinan jälkiä kantaen, ikään kuin elämän kolhut olisivat muovanneet sen voimakkaaksi.

”Elämä on kärsimystä” heijastaa buddhalaisen filosofian keskeistä periaatetta, joka tunnetaan Kiinassa nimellä *kū*, 苦. Se käännetään usein kärsimykseksi, mutta sanan merkitys on laajempi ja monimutkaisempi kuin vain fyysinen tai emotionaalinen kärsimys.

Kū viittaa yleiseen tyytymättömyyden ja epätäydellisyyden kokemukseen, jota meillä voi olla elämän eri osa-alueilla. Se sisältää esimerkiksi tyytymättömyyttä, stressiä, pettymystä,

vanhenemista, sairautta ja kuolemaa. Se liittyy myös siihen, että elämässä olevat mielihyvän hetket ovat ohimeneviä ja että meillä on taipumus kiinnittyä asioihin, jotka eivät ole pysyviä.

Sanonnan tarkoituksena ei ole väittää, että elämä on pelkkää kärsimystä. Sen sijaan buddhalaisuudessa pyritään ymmärtämään *kūn* luonne ja sen syyt. Buddha opetti, että *kūn* syynä ovat inhimilliset halut, kiintymykset ja tietämättömyys.

Buddhalaisuuden tavoitteena on vapautua kärsimyksestä ja saavuttaa valaistuminen, mikä edellyttää vapautumista haluista ja kiintymyksistä sekä syvällistä ymmärrystä todellisuuden luonteesta. Se tarjoaa polun, joka johtaa kärsimyksen loppumiseen ja kestävään mielenrauhaan.

On tärkeää huomata, että buddhalaisuudessa kärsimystä käsitellään syvällisemmin ja moniulotteisemmin kuin vain julistamalla yksinkertaisesti, että elämä on kärsimystä. Buddhalaisuus kutsuu meitä tarkastelemaan ja ymmärtämään kärsimystä syvemmillä tasolla, jotta voimme vapautua sen kahleista ja saavuttaa henkistä vapautta ja rauhaa.

4.

SOPEUDU OLOSUHTEISIIN.

Tämä buddhalainen sanonta korostaa joustavuuden, hyväksynnän ja sisäisen tasapainon merkitystä elämän haasteiden ja vaihteluiden kohtaamisessa.

Buddhalaisuus korostaa, että kärsimys johtuu usein vastarinasta tai kiinnittymisestä asioihin sellaisina kuin haluaisimme niiden olevan. Sanonta kannustaa meitä luopumaan turhasta vastustuksesta ja taistelusta elämän muuttuvia olosuhteita vastaan. Se kehottaa meitä omaksumaan avoimen, hyväksyvän ja myötätuntoisen asenteen olosuhteita kohtaan.

Elämänohje ei tarkoita alistumista tai passiivisuutta, vaan pikemminkin joustavuutta ja kykyä sopeutua muuttuviin tilanteisiin ilman turhia taisteluita. Se opettaa meille taitoa säilyttää mielenrauha ja tasapaino, kun kohtaamme vastoinkäymisiä tai odottamattomia tapahtumia elämässämme. Tämä voi sisältää sekä suurten elämänmuutosten että päivittäisten haasteiden hyväksymisen ja käsittelemisen.

Tämä sanonta tarjoaa minulle viisautta ja lohdutusta vaikeina aikoina, kun kohtaan vaikeuksia tai muutoksia elämässäni. Yritän kyseisen elämänohjeen avulla löytää sisäisen rauhan ja tyyneyden hyväksymisen kautta, mikä auttaa minua käsittelemään elämän monimuotoisuutta ja epävarmuutta. Alun perin kuulin tämän lauseen opettajaltani suusta, kun olin valittanut erään sisäoppilaitoksen huonoa hygieniatasoa. Kyseisen koulun puhtaudessa oli parantamisen varaa. Ruokala oli saastainen. Siellä vallitsi epäjärjestys oppilaiden viskoessa ruuantähteitä huolimattomasti lattialle. Rakennus oli huonosti tuuletettu eikä tilaa siivottu lainkaan. Mädäntynyt haju leijui ilmassa aiheuttaen pahoinvointia. Kuultuani opettajani sanat muutin ajattelutapaani: en voi tehdä asialle mitään, joten miksi en vain tyytyisi kohtalooni? Koulu sattui vain olemaan sellainen, ja siellä minä nyt asuin. Ajattelutavan vaihtaminen toimi, ja hiljalleen aloin sopeutua uuteen ympäristööni. En olisi koskaan arvannut, että vielä vuosien jälkeenkin pohdin näitä silloisen opettajani sanoja eri tilanteissa.