



DENIS
VINOKUR

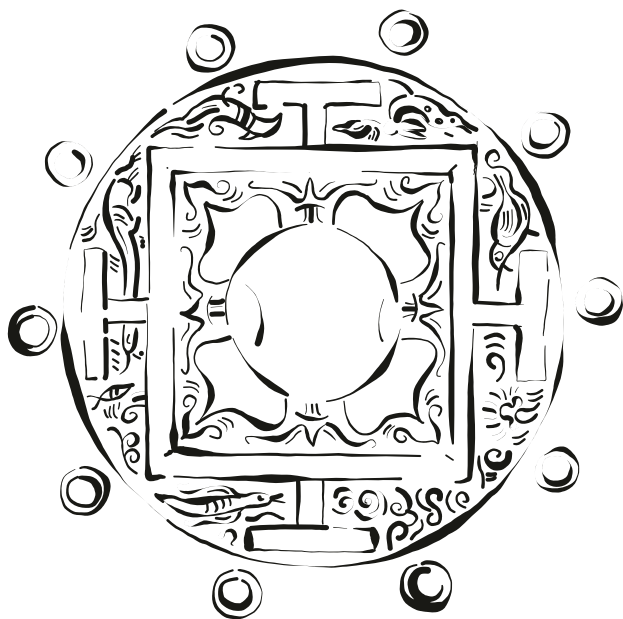


WU WEI
HELLITTÄMISEN TAITO

BAZAR

#wuwei

DENIS
VINOKUR



WU WEI
HELLITTÄMISEN TAITO



Ensimmäinen painos

© Denis Vinokur ja Bazar Kustannus 2026

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-870-154-5

Kannen suunnittelu: Satu Kontinen

Kannen ja tittelisivun symboli: TLV mirror, Satu Kontinen

Typografian suunnittelu: Satu Kontinen

Taitto: Susanna Appel

Kuvat sivuilla 16, 27, 62, 69, 89, 102, 111, 117, 146–147, 155,

176, 183, 192, 215, 219, 227 Rawpixel; sivuilla 42, 124 Magnific;

sivuilla 82, 135, 205 Wikimedia Commons.

Kirjailijakuva s. 237: Sid Vinokur

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:

tuotevastuu@bazarkustannus.fi

J O H D A N T O	1 1
---------------------------	-----

W U W E I – P A K O T O N T A T E K E M I S T Ä . . .	1 7
Olemmeko luontokappaleita?	2 4
Pieni ilmanvire	2 8
Miltä tämä näyttäisi, jos se olisi helppoa?	3 1

T Ä S S Ä J A N Y T	3 9
Ajan päällä	4 9
Saavutusten unohtaminen	5 3
Kuka minä olen?	5 7
Taukoja ja toistoja.	6 3

I R T I P Ä Ä S T Ä M I N E N	7 5
Tarrautuminen.	8 0
Osaanko antaa olla?	8 5
Tarpeeton kuorma	9 3
Pitääkö olla järkevä?	9 8

Y M P Ä R I S T Ö Ö N S O P E U T U M I N E N . . .	1 0 7
Pehmeää ravintoa.	1 1 5
Nukkumisen yrittäminen	1 2 0
Sopeutumiskoneita	1 2 4

KOHTI ARVAAMATTOMUUTTA	129
Kuinka taivun?	134
Tilaa edessä	140
Miten valitsen suhtautua tässä tilanteessa?	146
Varmistelua	150
Uskallanko antautua?	158
Näkökulman takana	162

YHTEYS YMPÄRILLE	167
Polkujen risteys	172
Kuka haluan olla?	181
Kuuntelemisen taito	188
Mihin uskaltaa luottaa?	192
Mihin kuulun?	198
Olenko perhonen?	204

YIN JA YANG	211
Toisella puolella	215
Rytmin löytäminen	220
Näkymätön voima	227

KIRJALLISUUTTA	232
KIRJAILIJASTA	236

J O H D A N T O

Kun vanhoissa itämaisissa hyvän elämän oppaissa papparaiset tuttuisissa mustavalkokuvissa jumppaavat puistossa, lukija kytkeytyy vanhaan perinteeseen. Vuosisatoja toistetuissa harjoituksissa on sisäänkirjoitettuna hyvä elämä ja kokemus, kuinka sitä voi toteuttaa itse. Harjoitukseen osallistuminen tuo merkityksen jokaiseen polven koukistukseen. Muinaiset

filosofit ovat kertoneet, mihin suuntaan katsoa, eikä siihen ole tarvinnut väittää vastaan.

Onko muutamassa sukupolvessa tapahtunut elintapojen nopea muutos tehnyt vanhat ajatukset hyvästä elämästä kelvottomiksi, vai antaisivatko ne meille yhä suunnan nähdä hetkien väliin, sinne missä on kiireetöntä ja tyhjää? Kiinan alueella vanhat taolaiset viisaat ymmärsivät terveyden ja jaksamisen perustuvan siihen, kuinka sopeudumme jatkuvasti muuttuvaan ympäristöön. Olemme aina muutoksessa, sisäisesti ja ulkoisesti, ja se meidän on hyväksyttävä. Leonard Cohen ilmaisi asian: Ellet muutu mereksi, olet jatkuvasti merisairas.

Kun kohtaa väsyneen, pikkuisen liikaa itsestään antaneen tutun, hänen suustaan pääsee usein lause: ”Nyt ei ehdi, pitää levätä vähän” tai ”Niin paljon on ollut kiireitä”. Tavallista, normaalia arkea, niin ainakin sanotaan. Äänestä voi kuulla murtumista, mutta myös hivenen ylpeyttä. Ei ole häpeällistä, jos voimat on loppu liiallisen työnteon seurauksena. On tehty oikein, arjen sankari on vain ottanut vähän siipeensä, niin kuin sankarien kuuluukin. Kyyneleet ovat taitelun pisaroita, mutta pettymys tuleeikin vasta siinä,

kun kukaan ei tule palkitsemaan tästä uhrautumisesta. Maailma jatkaa pyörimistään, kaikki tehty työ on jo unohdettu menneisyyteen. Kotonakaan kukaan ei kiitä. Elämme kulttuurissa, jossa moni vanhemmasta sukupolvesta on koulussa oppinut kirjoittamaan lauseella: ”Ensit työt, sitten hovit.”

Olen hoitanut ihmisiä akupunktiovastaanotolla yli kahdenkymmenenviiden vuoden ajan. Jokaisena työpäivänä hoitopöydällä on maannut ihmisiä, jotka kärsivät jaksamisen puutteesta. Olemme puhuneet asiasta, käännelleet siihen liittyviä näkökulmia ja pohtineet, minkälaiset asiat tilanteeseen vaikuttavat. Mitkä asenteet tai selkärankaan iskostetut tekemisen mallit kuluttavat voimia enemmän kuin antavat.

Ehkä vanha kiinalainen ajatelma, wu wei, voisi tuoda suhtautumis- ja toimintatapoihimme ripauksen jotain sellaista, mikä antaisi sisäistä vapauden tunnetta ja tilaa ympärillemme. Auttaisi jaksamaan paremmin.

Wu wei on periaate taolaisen filosofian ytimestä. Se tarkoittaa pakotonta tekemistä, jossa ollaan yhteydessä ympärillä olevaan maailmaan. Tekemistä, joka tapahtuu jokaiselle ihmiselle luonnollisella tavalla,

tilanteeseen sopivan rytmin mukaan, puristamatta liikoja. Wu weita on myös tulkittu moneen tapaan eri katsomusten yhteydessä, ja sen soveltaminen on levinnyt laajalle Kiinan ulkopuolellekin.

Olen aina kokenut wu wein raikkaana tuulahduksesta, jolla soisi olevan pikkuisen isomman roolin meidän kohtuullisen suorittavassa kulttuurissamme. Wu wein näkökulmasta lieenee paradoksaalista antaa mitään neuvoja, sillä yksi sen perusajatuksia on olla puuttumatta liikoja toisten ihmisten elämään. Wu weihin ei kuulu suoraa toimintamallia, jonka mukaisesti sitä toteutetaan. Paremmin wu weita voi ymmärtää tutkimalla siihen liittyviä aiheita ja tunnistelemalla niitä jokapäiväisen elämän kautta.

Tämän kirjan teksti rakentuu spiraalimaisesti ja kerroksittain wu wein keskeisten perusajatusten ympärille. Wu weihin liittyvät teemat – läsnäolo, kontrollista irti päästäminen, spontaanius ja yhteys itseä suurempaan – ovat edelleen ajankohtaisia, ja meillä ehkä enemmän kuin koskaan aikaisemmin.

Taolaisuus kehittyi Kiinassa osittain vastavoimana kungfutselaisuudelle, jossa sosiaaliset hierarkiat ja tarkat moraaliset säännöt ovat elämän tukipilareita.

Ehkä myös siksi ripaus taolaista filosofiaa voisi tänäkin päivänä tehdä hyvää meidän protestanttisen sisäisen ankaruuden kyllästävässä elämässämme. Harva elää tässä maailmassa taolaisittain, eikä tarvitsekaan. Silti taolainen ajattelu koskettaa ihmisiä. Sen avulla voi peilata omaa arkeaan, työntekoaan tai ihmissuhteitaan.

Itsen kehittäminen on yksilökeskeisessä kulttuurissamme kovassa arvossa. Usein niin, että pyritään venymään omien tarpeiden yli. Hetkellisesti sellainen toimintamalli voi tuntua oikealta, mutta jatkuessaan pakonomaisesti se vie voimat. Wu wei on paljolti tällaisen yliyrittämisen käännteisten seurausten ymmärtämistä. Sitä, kuinka jatkuva tavoitteeseen kytkeytyminen heikentää tekemisen laatua ja samalla omaa elämänlaatua. Kun suorittamisen rooli jokapäiväisessä tekemisessä on liian iso, myös väsymys alkaa olla enemmän läsnä. Ymmärtämällä yrittämisen ja tekemisen suhdetta voi hellittää tekemisen määrästä ja saada silti aikaiseksi. Usein vähemmän on enemmän.



W U W E I — P A K O T O N T A T E K E M I S T Ä

Maailman voi karkeasti jakaa ihmisiin, jotka saavat helposti unen päästä kiinni ja niihin, jotka eivät saa. Harva vaivatta nukahtaja ymmärtää kaikkea sitä, mitä huonon nukkumisen ympärille rakentuu. Hyvän nukkujan neuvo tilanteeseen on usein: laita silmät kiinni ja rentoudu. Yksinkertainen kommentti saa huonon unisen vain ärsyyntymään. Huonouninen joutuu

miettimään lukemattomia asioita onnistuneen yön vuoksi. Pahimmillaan valtaosa valveillaoloajasta on nukkumisen huomioimista, yrittämistä.

Jos päätät nukkua, uni ei ota kiinni, ja mitä enemmän yrität, sen kauemmaksi se lipuu. Tahdonvoimalla ei nukahdeta. Mutta kun luemme erilaisista julkaisuista, kuinka toistuva univaje heikentää kohdalokkaasti lähes kaikkia elintoimintojamme, tieto jää jyskyttämään takaraivoon. Yrittäminen vain lisääntyy.

Joku tietää makean syömisen päivällä heiluttavan verensokeria niin, että yönuni häiriintyy. Toinen juo aina iltaisin snapsin rentouttaakseen kehoaan, mutta vain kaksi senttiä, sillä neljä senttiä haittaa jo unta. Moni pohtii, voiko harrastaa liikuntaa illalla niin, ettei se vaikuttaisi nukahtamiseen, tai voiko arki-rutiinien aikataulua muuttaa puolella tunnilla ilman, että siitä seuraa unettomuutta. Digilaitteet pitää olla suljettuna, petivaatteet puhtaat ja makuuhuone sopivan viileä. Entä jos huoneessa olisi vielä hyttynen.

Arki täyttyy helposti kontrollista. Lopulta nukkumisen ympärillä on järkälemäinen himmeli rationaalista elämänhallintaa, joka ennen pitkää alkaa

ahdistaa. Tai sitten ahdistaa nukkumisen odottamisen ahdistus.

Auttaisiko se nukkumista, jos antaisi koko himmelin hajota, sallisi elämän tuoda mitä on tullakseen? Varmasti joillakin. Samankaltaisia suorittamisen himmeleitä rakentuu työn, opiskelun, ihmissuhteiden ja harrastusten ympärille. Kaikissa on taustalla tavoitteen ylläpito ja siihen tarrautuminen, kova yrittäminen sisulla, pakolla tai sisäisellä velvoitteella. Vaikka tavoitteet tuntuvat tärkeiltä, monet niistä ovat täysin ulkoa määriteltyjä. Sellaisia, jotka pienen tutkiskelun jälkeen eivät olekaan niitä itselle aidosti merkittäviä.



Taolaiset viisaat vertasivat wu weita veden virtaamiseen joen uomia pitkin. Välillä vastassa on esteitä, kiviä ja oksia, mutta vesi kiertää ne. Välillä vesi putoaa rivakasti alaspäin, toisinaan se melkein uinuu, mutta se löytää aina sopivan tavan edetä. Analogian voi soveltaa kehon ja mielen tapaan toimia. Jokaiseen tilanteeseen löytyy siihen sopiva panostus. Wu wei tarkoittaa suoraan käännettynä tyhjää tai ei-toimintaa.

Nimi itsessään on paradoksi. Se tarkoittaa enemmän pakotonta toimintaa, jonka kautta voi saavuttaa sellaista, mikä ei onnistu kovasti yrittämällä.

Wu wei on meille kaikille luonnollista tekemistä, joka on lähestulkoon unohtunut kiireisessä, täyteen ahdetussa maailmassa. Se ei ole helppoutta itseisarvoisesti tai laiskuutta, vaan ennemmin tarpeettomasta vapautumista kohti itsemme kohtaamista. Sen seurauksena elämään mahtuu enemmän keveyttä, terveyttä, luovuutta ja paradoksaalisesti myös tehokkuutta, ainakin jos näitä ei ajattele tavoitteina.

Wu wei ei niinkään määritä, mitä joku tekee ja mitä ei, vaan sitä, miten jokainen voi löytää oman vapaan

rytmin tehdä. Joskus se on sopivan hetken odottamista, toisinaan vaistonvaraista tai spontaania toimintaa. Se riippuu aina kontekstista. Mitään ehdottomia dogmeja wu weissa ei ole. Ollaan läsnä, tehdään mitä pitää, ja kun voimat ovat vähissä ja tekeminen ei ole välttämätöntä, annetaan het-

*Wu wei ei niinkään
määritä, mitä joku
tekee ja mitä ei, vaan
sitä, miten jokainen voi
löytää oman vapaan
rytmin tehdä.*

keksi olla ja luotetaan. Wu weita voi siis ajatella myös terveenä itsesuojeluna. Kunnioitetaan harmoniaa suhteessa ympäristöön ja samalla saadaan omat sisäiset voimat paremmin käyttöön.



Elämme tavoitekulttuurissa. Mitä enemmän teemme, sitä enemmän saavutamme, on yleinen mutta lyhytnäköinen filosofia. Ikään kuin kaikki olisi heti mitattavissa. Kuljemme eteenpäin, koska haluamme saada aikaiseksi ja kannamme tietoisuutta tavoitteista mukanaamme.

Wu wei on vastakkaista sille, miten usein luulemme hallitsevamme ulkoista maailmaa. Pyrimme ennakoimaan kontrolloiden. Niin antiikin Kreikassa, kungfutselaisuuden parissa, hindujen *Bhagavad Gitassa* kuin taolaisuudessakin on pohdittu ikuista paradoksia, jossa haluamansa voi saavuttaa vain luopumalla haluistaan ja olemalla täysin kiinnittymätön tavoitteeseen. Sama irti päästämisen tema tulee vastaan kaikkialla. Jos yrittää rentoutua, kehosta löytyy aina pinnistävän kireä kohta.

Miten työhaastattelu tai treffit sujuisivat, jos antaisi itsensä vain olla ilman odotuksia siinä hetkessä? Jättäisi yrittämättä vaikuttaa sellaiseen, mikä ei ole omissa käsissä. Ei miettisi, pitääkö toinen itsestä tai mitä seuraavaksi kannattaisi sanoa. Kaikenlainen itsensä epäileminen ei jää toiselta vaistoamatta eikä edistä omaa asiaa. Kun yrittää olla hauska tai vakuuttava, sen epäuskottavammalta oma käytös alkaa vaikuttaa. Jos antaa tilanteen viedä yrittämättä hallita sitä, keskustelut, eleet ja huomioimiset tapahtuvat omalla painollaan ja niihin reagoi vain tavoilla, joita siinä hetkessä nousee. Aitoa, hiljaista luottamusta henkivä ihminen osaa kuunnella hyvin niin, että toinen tuntee sen ja tulee myös hyvin kuulluksi. Jos onnistuu unohtamaan toivomansa lopputuleman ja keskittyy vain siihen mitä on, välittää paremmin oman innostuksensa ja kokee yhteyden toiseen.

Wu wei mainittiin ensimmäisen kerran yli kaksituhatta vuotta sitten Laozin klassisessa kirjoitus-kokoelmassa *Daode jingissä*. ”Tao ei milloinkaan tee; kuitenkin ei ole mitään, mitä se ei tekisi.” *Daode jing* on maailman toiseksi käännettyin kirja *Raamatun* jälkeen. Taolaisessa ajattelussa toimitaan pakottamatta,

ylläpidetään yhteyttä itseen ja ympäristöön. Ajattelu tulkitsee luonnon toimintatapaa. Siten se on monella tapaa universaalia, vaikka se on syntynyt täysin erilaisessa ajassa kuin missä olemme nyt. Se nojaa periaatteisiin eikä niinkään arvoihin, jotka muuttuvat ajan mukana. Ihminen löytää tasapainon elämällä harmoniassa ympäristönsä ja sen rytmien kanssa.

Luonto on myös ihmisessä. Ajatus ei ole kovin kaukana suomalaisesta kulttuurista, jossa vapaa-ajalla vedetään tuulipuvut päälle ja suunnataan luontoon irtaantumaan maailman murheista ja hengittämään raikasta ilmaa. Parhaimmillaan voisi ulkoillessa törmätä johonkin tuttuun.

Wu wei ei ole ideologia eikä aate tai oppi, johon tarvitsee uskoa. Sen voi vain tuntea kokemuksen kautta. Siinä on paljon poisoppimista kertyneistä asenteista ja tavoista. Wu wei voi toimia peilinä siihen, miltä oma suhtautuminen arjen kohtaamisissa näyttää ja miten suuremmat oman elämän teemat kytkeytyvät toisiinsa. Se tuo myös ymmärrystä siihen, miksi kadulla olevan lätäkön valonleikittelyn seuraaminen voi olla arvokas kokemus.

MITÄ VÄHEMMÄN PURISTAT, SITÄ PAREMMIN SUJUU

Länsimaisessa kulttuurissamme arvostetaan sisukasta suorittamista, ja pyrimme hallitsemaan töitämme, ihmissuhteitamme ja jopa untamme. Taolaisen filosofian wu wei -käsité edustaa päinvastaista suhtautumistapaa: pakotonta tekemistä. Asioiden annetaan järjestyä enemmän omalla painollaan, ilman että yritämme kiivaasti kontrolloida niitä.

DENIS VINOKURIN teos *Wu wei – hellittämisen taito* auttaa näkemään yliyrittämisen ja tuloshakuisuuden tuolle puolen. Kirjassa kuvataan, miten vanhaa itämaista viisautta voi soveltaa modernin ihmisen elämään.

Kun tuomme wu wei -ajattelua arkeemme, voimme välttää kiireen ja suorittamisen ansat ja jaksamme paremmin. Kaikkeen ei tarvitse yrittää vaikuttaa, ottaa kantaa tai reagoida. Opimme keskittymään olennaiseen, luottamaan elämän virtaan ja antautumaan hetkelle.



ISBN 978-952-870-154-5 | 17.3
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*

BAZAR