

A woman with short brown hair and glasses, wearing a bright red qigong uniform, stands in a wide-legged stance next to a large, ornate stone lion statue. The statue is light blue-grey and sits on a tiered base. Behind them is a grey brick wall and some green foliage. The entire image is framed by a decorative border of black and white geometric patterns.

QIGONGIA, KUOLEMATTOMIA JA PALJAITA PYLLYJÄ



VARPU TAVI

Varpu Tavi

**QIGONGIA,
KUOLEMATTOMIA
JA PALJAITA PYLLYJÄ**

LachenderFuchs

Varpu Tavi on kulttuuriantropologi, kirjailija ja seikkailija, joka seikkailee myös oman mielensä syvyyksissä. Tässä kirjassa hän etsii sisäistä hiljaisuuden soturiaan Wudangshanissa, Joensuu-
sa ja Eppsteinissa – sekä henkisiä ja fyysisiä aseita vanhuuden
varalle.

*Vastuuvapaus: En ole saanut koulutusta kiinalaiseen lääketietee-
seen, joten tämä kirja sisältää omia tulkintojani aiheesta. Kerron
oman terveystieteen etsimisestä. Olen paneutunut kiinalaiseen
lähestymistapaan (käyttämäni lähteet löytyvät kirjan lopusta)
saadakseni etäisyyttä itseeni ja terveysongelmiini. Kirjan tarkoi-
tus on toimia inspiraationa, jotta erilaisia fyysisen ja henkisen
terveyden ongelmia potevat ja pohtivat uskaltaisivat etsiä uusia,
itselleen toimivia reittejä ruumiin ja hengen tasapainoon. Pieniä
osia tästä tekstistä olen aiemmin julkaissut blogikirjoituksissani
sekä kirjassani Vaihdevuodet luonnollisesti (Docendo, 2020).*

Valokuvien ©Varpu Tavi

©Varpu Tavi ja Lachender Fuchs 2024

ISBN 978-952-65514-0-1 (EPUB)

ISBN 978-952-65514-1-8 (AZW)

ISBN 978-952-68467-9-8 (kovakantinen)

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Hampuri, Saksa

*Omistettu isälleni,
joka oli minulle varhaisen lapsuuteni tärkein ihminen,
mutta joka myöhemmin sivusi elämäni vain etäältä
ja hyvin harvakseltaan, kunnes hänen
kuolinvuoteellaan löysimme yhteyden uudestaan
– ja hänen kuolemansa jälkeen halusin vihdoin
oppia tuntemaan hänet.*



Lyhyeksi jääneestä mutta unohtumattomasta
ystävyydestä kiittäen

谢谢

Briony, Gael, Jérôme ja Lucy

SISÄLLYS

健

Terveys

Terveiden ja trauman hoitoa kiinalaisilla mausteilla	11
Viiden eläimen qigong, viisi elementtiä, viisi vuodenaikaa	22
KILPIKONNA	33
Veden muuttuva vaihe	34
Jousi on vireessä ja jännitöt yhä	36
Tuijotat, mutta et näe kätettyä	46
Voitko keskittää levottoman sielusi?	60
Paluu alkuun on nimeltään hiljaisuus	65
KÄÄRME	71
Metallin muuttuva vaihe	72
Akatemiakoira nuuhkii elämän nurkkia	73
Kuolemattomien takaperinkävelyä	82
Sisäinen alkemisti kamppailee itsensä kanssa	88
Medicus curat, natura sanat	95
TIIKERI	102
Maan muuttuva vaihe	103
Tiikeri ja lohikäärme kurkottavat taivaaseen	104
Yang tasapainottaa yinin, Tuli liian Veden	109
Elämäntapainflammaation rutto leviää	114
Kirkastaako älysi kaikki neljä suuntaa ilman toimintaa?	122

KURKI	129
Tulen muuttuva vaihe	130
Ihan kiinalainen dieetti	132
Gua sha ja muita kauneudenhoidon salaisuuksia	145
Tiibetiläinen valtamerihieronta	154
Zen ja teen juonnin taito	163
 LOHIKÄÄRME	 168
Puun muuttuva vaihe	169
Kun äly ja tiedot nousivat esille, saapui suuri teeskentely	170
Hoida asiat ennen kuin ne ovat edessäsi	185
Hui chun gong eli kevään paluu	195
Naurava Buddha	202
 Lähteet ja inspiraatiot	 214

TERVEYDEN- JA TRAUMAN- HOITOA KIINALAISILLA MAUSTEILLA

*”Työnnä rohkeasti auki ovet,
joiden ohi toiset mielellään hiipivät.”*
- Goethe

Koska 60 on uusi 40, olen matkustanut Kiinaan potemaan keski-ikäni kriisiäni ja miettimään, kuka olen, miksi olen sellainen kuin olen, miksi poden juuri niitä vaivoja, joita poden – sekä ennen kaikkea, miten ja millaisena ihmisenä haluan viettää loppuelämäni. Kysymykseni itselleni kuului: mikä minusta tulee isona. Jatkanko tunnesolmujeni, yliherkkyyteni ja isätraumani kanssa rämpimistä vai saanko ne solmut auki ennen kuolemaani?

Tulin Kiinaan oppiakseni terveysqigongia, erityisesti šamanistisen perinteen Viiden eläimen qigongin, tutustuakseni taolaiseen filosofiaan ja sen pohjalta syntyneeseen terveydenhoitomenetelmään – sekä viettämään 60-vuotispäiviäni.

Taolaisuus on tuhansia vuosia vanha kiinalainen filosofia (ja samanniminen uskonto), joka on yksi Kiinan kolmesta suuresta opista kungfutselaisuuden ja buddhalaisuuden rinnalla. Taoismi on filosofiana skeptinen, suvaitsevainen, auktoriteettien vastainen ja yksilökeskeinen, siihen sisältyy myös ajatus siitä, että ihminen on osa luontoa ja sen kiertokulkua. Taolaisen filosofian pohjalta syntyi myöhemmin zenbuddhismi.



On maaliskuu, talvi ja kevät taistelevat vielä elintilasta. Harjoitteleminen pihalla. Koutsini näyttää, miten Kilpikonna-qigong alkaa. Hänen pitkät ja hoikat sormensa liikkuvat äärimmäisen



hienostuneesti. Kynnet ovat puhtaan valkoiset ja huolellisesti teräviksi viilatut sekä miehellä hämmästyttävän pitkät. Katselen omia kylmästä punertavia nakkisormiani, joiden liike on kömpelö. Tästä se alkaa. Loppuelämän jatkuva harjoittelu.

Tämä kungfukoulu sijaitsee Kiinassa Wudangshanissa. Wudan-

gshan tarkoittaa Wudang-vuoristoa. Vuoristoa kutsutaan myös Syvän Rauhan Vuoriksi sekä Mysteerien Vuoriksi. Kaupunki on kiinalaisittain pieni, vain noin 40 000 asukasta. Seutu on taolaisuuden syntysija, täällä syntyivät wudang taiji ja qigong, kiinalaiset sisäiset kamppailulajit. Näissä ei kamppailla toista ihmistä vastaan, vaan pikemminkin oman mielen rajoitteiden kanssa. Hyökkäykseen vastataan myötäilemällä, pehmeästi vetäytymällä ja pakottomalla voimalla.

Wudang taijin ja qigongin alullepanijana pidetään eri lähteiden mukaan joko vuonna 960, 1247 tai 1279 syntynyttä taolaista munkkia Zhang Sanfengia, joka perimätiedon mukaan asui vuorilla, meditoi sekä harjoitteli, kunnes saavutti kuolemattomuuden.¹ Kuolemattomuutta ei tässä yhteydessä pidä ymmärtää kirjaimellisesti ja biologisesti, vaan henkiselä tasolla. Zhang Sanfengin väitetään kuitenkin eläneen noin 200 vuotta, ja hänet lasketaan mukaan kiinalaisen mytologian ”kuolemattomien” joukkoon. Häntä pidetään täydellisyyden saavuttaneena sisäisenä soturina. Wudangin vuoristossa on useita taolaisia temppeleitä, joista osa on raunioina kulttuurivallankumouksen hävitysten ja vuosikymmenien rapautumi-

1. Taolaisessa mytologiassa ”kahdeksan kuolematonta” ovat joskus eläneitä ihmisiä, jotka ovat harjoittaneet taoa niin pitkään ja syvällisesti, että ovat saavuttaneet jumalankaltaisen kuolemattomuuden. He ovat kiinalaisen yhteiskunnan ala- ja keskiluokkien läpileikkausta edustavia myyttisiä hahmoja, jotka auttavat selviytymään vaikeuksista ja taistelevat sortoa ja epäoikeudenmukaisuutta vastaan. Heidän väitetään eläneen 200 vuotta, minkä jälkeen he ovat siirtyneet ”etäiselle saarelle”, josta he saattavat jälleensyntyä, kun heidän viisauttaan tarvitaan. Kahdeksan kuolemattoman legendaarisen hahmon lisäksi tunnetaan useita muitakin kuolemattomuuden saavuttaneita – ja tunnustetaan, ettei kaikkia kuolemattomuuden saavuttaneita edes tiedetä.

sen jäljiltä. Jäljelle jääneet ovat nykyisin Unescon maailman kulttuuriperinnön suojelukohteita, niitä entisöidään ja kunnostetaan koko ajan.

Tätä kirjoittaessani Wudang-vuorilla vietetään suurta juhlaa: on kiinalaisen kuukalenterin mukaan 9. kolmatta kuukautta eli Zhang Sanfengin syntymäpäivä, länsimaisen ajanlaskun mukaan on 30.3. Ulkona on kylmä (kuten täällä sisälläkin, koska ilmanvaihto ja sen myötä lämmitys eivät ole päällä) ja sataa vettä, ja vuorilla on varmasti hyytävän jäistä – sekä lukemattomia kiinalaisia taolaisia kunnioittamassa Sanfengia ja rukoilemassa menestystä elämäänsä tai vaikkapa poikalasta. Taolaisuuden eletty uskonnollisuus ilmenee useimmiten sekauskonnollisina riitteinä, johon kuuluu rukouksia sekä perinteisestä kansanuskosta periytyneitä esi-isien kunnioitukseen liittyviä tapoja. Taolainen filosofia on harvinaisempi kiinnostuksen kohde.

Kiinalaisessa kulttuurissa on samoja piirteitä amerikkalaisen kanssa: raha puhuu ja määrä korvaa laadun. Yhteiskunnalliset erot ovat suuret. Upporikkaat ajavat Porscheilla ja Bentleyillä, rutiköyhät elävät köyhyysrajan alapuolella. Niin kutsutun kansankapitalismin tulon myötä yhä useammat unelmoivat vaurastumisesta pienyrittäjinä. Osa kungfumestareista on silkkoja bisnesmiehiä, ja niin taolaiset kuin buddhalaisetkin munkit toimivat usein rihkamanmyyjinä ja pääsymaksujen rahastajina.

Taolaisuudella tahkotaan nykyisin rahaa. Wudangshanin temppelialue lienee koko Kiinan yllirahastetuin, jo sisäänpääsy maksaa aika tavalla, ja lisämaksuja peritään kaapelihissistä sekä korkeimman huipun temppelialueelle pääsystä. Siinä vaiheessa kohtasin periaatteellisen rajani, en minä maksa kristillisiin kirkkoihinkaan sisäänpääsymaksua (Euroopassa olen nähnyt maksullisia kirkkoja), joten en taolaiseen temppe-

liinkään. Alueella myydään kaikenlaista taorihkamaa, keltaisia papereita esi-isille uhrattaviksi, rukoushelminauhoja sekä ilotulitusraketteja ja muita riittien tykötärpeita. Miljoonat kiinalaiset tarvitsevat työtä, joten mikseipä sitten hankittaisi elantoa vaikka taolaisen rihkaman myynnillä. Se kertonee myös kiinalaisesta mentaliteetista.

Wudangshanin kaupunki on parhaillaan yhtä suurta rakennustyömaata; kaaosmainen, pölyinen ja meluisa. Sen katuja ja rakennusten julkisivuja kunnostetaan suurta taolaiskonferenssia varten. Kun mieheni kanssa saavuimme tänne maaliskuun puolivälissä 2017, kaikki kadut olivat auki, rakennukset telineitten ja pressujen peitossa, ja kaikkialla korvia särkevä katuporien ja rakennustyömaitten melu sekä keuhkot tukkiva hiekka- ja sementtipöly. Koska saatavilla oli vain kiinankielisiä karttoja, emme edes tienneet olevamme koko ajan kaupungin ydinkeskustassa. Emme tienneet, mihin hotellimme sijoittui kartalla, emmekä sitä, mitä rakennustelineitten takana oli. Hotellin henkilökunnasta yksikään ei osannut edes kahta sanaa englantia. Minkä huomasimme viimeistään silloin, kun mieheni joutui esittämään pantomiimin saadaksemme vessapaperia hotellihuoneeseen.

Wudangshaniin pystytetään kiinalaisia Potemkinin kulisseja, sillä rakennuksiin lisätään vain uusi julkisivu, niitä ei millään tavoin peruskorjata. Tietenkin katukuvasta ja kaupungin yleisilmeestä tulee kauniimpi näin, mutta useita tuhansia vuosia vanhalta sivistykseltä ja uskomattoman hienolta kulttuuriperinnöltä voisi odottaa pysyvämpääkin rakentamista. Ilkeämielinen ja -kielinen voisi väittää, että tekeillä on ”Tao Disneyland”. Starbucks ja McDonalds jo ovat Kiinassa. Muutaman vuoden päästä kulissit jo tulevat lohkeilemaan pahasti, sillä Kiinassa rakennukset näyttävät alkavan hyvin pian

rapistua. Syynä näyttävät olevan ilmansaasteet sekä huonosti ja halvalla rakentaminen.

Taolaisuutta yritettiin kitkeä väkisin pois kansasta kulttuurivallankumouksen aikana 1960-luvulla. Sen perinteet kuitenkin säilyivät maan alla, piilossa pienen piirin noudattamina. Se sallittiin uudelleen 1970-luvun jälkipuoliskolla. Vuonna 1999 Kiinan sisäministeriö kielsi henkistä ja fyysistä qigongia harjoittavan Falun Gong -liikkeen, koska piti sen suurta kannattajamäärää ja valtiosta riippumattomuutta uhkana niin kommunistiselle puoluehallinnolle kuin materialistiselle elämänsäntavallekin. Falun Gongin johtohahmon väitettiin myös sekaantuneen talousrikoksiin.

Sen jälkeen qigong on ollut vain rajoitetusti ja valvotusti sallittua. Kiinan nykyjohto on ottanut Wudangshanin alueen taolaisen perinteen ja sisäiset kamppailulajit osaksi säilytettävää kiinalaista kulttuuriperintöä – kuitenkin niin, että painotetaan niiden terveydellistä ja lääketieteellistä merkitystä sekä hyödyllisyyttä taistelulajien harjoittelemisessa. Filosofinen, henkiseen kehitykseen tähtäävä osuus jätetään vähälle huomiolle – ja šamanistinen puoli kokonaan huomiotta.



Se, että olen tänne päätenyt, on pitkän prosessin tulos. Tänään olen vakuuttunut siitä, että koko tähänastinen 60-vuotinen elämäni on ollut valmistautumista tähän. Olin 19-vuotias, kun opettelin radion kielikurssin avulla kiinan kieltä. Pysyvästi muistiin jäi vain tervehdys ”ni hao”. Mukanani on James Leggen englanniksi kääntämä I Ching, kiinalainen Muutosten kirja, jota olen kantanut muuttokuormissa asunnosta toiseen liki 40 vuotta. Nyt aion vihdoin lukea sen. Ymmärtämisestä en mene takuuseen. Laotsen Tao te ching Pertti Niemisen suo-



Koska 60 on uusi 40, matkustin Kiinaan potemaan keski-
iän kriisiäni ja miettimään, kuka olen, miksi olen sellainen
kuin olen, miksi poden juuri niitä vaivoja, joita poden
sekä ennen kaikkea, miten ja millaisena ihmisenä haluan
viettää loppuelämäni. Jatkanko tunnesolmujeni,
yliherkkyyteni ja isätraumani kanssa räppimistä vai
saanko ne solmut auki ennen kuolemaani? Halusin
löytää avaimet onnistuneeseen vanhenemiseen – mutta
ennen kaikkea minun piti löytää avaimet omaan itseeni.
Wudangshanilaisessa kungfu-akatemiassa minulla oli yllin
kyllin aikaa meditoida, harjoitella viiden eläimen qigon-
gia, pohtia lapsuuden pelkoja, nuoruuden yksinäisyyttä
ja hiljalleen parantuvia tunnehaavoja sekä kiinalaista ja
länsimaista lääketiedettä, täydentäviä hoitoja,
Buddhan aivoja ja kiinalaisia kuolemattomia...



Lachender Fuchs

Kansi: Pirjo Pentikäinen

Kannen kuvat: Adobe Stock ja Varpu Tavi

ISBN 978-952-68467-9-8 KL 59.3