

SUSANNA ERÄTULI

**MUNKKI-
MOODI**

*Luostareiden
viisautta
arkeen*



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.
Text and data mining prohibited.

© Susanna Erätuli ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2026
Piiros: Maarit Rousku-Wauters

Kustannusosakeyhtiö Otava
Uudenmaankatu 10, 00120 Helsinki
tuoteturvallisuus@otava.fi

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-51886-0

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026



Sisällys

Tervetuloa	7
Luku 1 Mikä munkkimoodi?	15
Luku 2 Sirpaleinen aika	33
Luku 3 Rytmi	41
Luku 4 Työ	57
Luku 5 Lepo	77
Luku 6 Yhteisö	91
Luku 7 Rukous ja mietiskely	117
Luku 8 Yksinkertaisuus	135
Luku 9 Hiljaisuus	157
Luku 10 Luostarilupaukset	175
Luku 11 Luopuminen	195
Luku 12 Luostariperinne	217
Luku 13 Pyhän jäljillä	235
Kunnes kohdataan	260
Kiitokset	264
Lähteet	266



Tervetuloa

”Benvenuta! Welcome!” Näin minulle toivotettiin tervetuloa saapuesani tammikuisena iltana Rooman etelälaidalla olevaan luostariin. En ollut sopinut tapaamista etukäteen. Olin lähtenyt julkisilla kulkuvälineillä hatarin tiedoin seikkailulle kohti paikkaa, joka kutsui.

Toimistorakennuksen ovensuussa vastassa oli keski-ikäinen, vaaleahiuksinen, ystävällinen nainen. Hän katsoi minua lämpöä silmissään ja hymyili leveästi kädet avoimesti sivuille ojennettuina. Koko olemus vastaanotti saapujan lämpimästi.

Hyväksyvä vastaanotto sulatti sisäiset kysymysmerkkini ja matkan aiheuttaman jännityksen. Olin täällä ja tässä oli hyvä. Pian sain huomata, että ihan jokainen saapuva toivotettiin tervetulleeksi samalla lämmöllä.

Samaa toivon nyt sinulle, kun saavut tämän kirjan maailmaan. Tervetuloa! Toivon, että kirjan tunnelmat, tarinat, tiedot, harjoitukset ja sanat tulevat sinua vastaan avosylin, valmiina yhteyteen.

Luostariin saavuttaessa vastassa on yleensä portti. Se erottaa luostarin ympäröivästä maailmasta ja muistuttaa, että siirtymä on aina myös jonkin taakse jättämistä. Portti voi olla myös vertauskuva. Jokainen kohtaa elämässään ahtaita portteja – tilanteita, joiden läpi kulkeminen vaatii rohkeutta, luopumista tai kärsivällisyyttä.

Saapuessani tietä pitkin roomalaiseen luostariin vastassani olikin ollut lukittu portti. Hieman epävarmana olin painanut sen vieressä olevaa summeria tietämättä kuulisiko kukaan. Mieleni oli varautunut pettymykseen: jos kukaan ei vastaisi, joutuisin matkustamaan parin

tunnin matkan takaisin. Pitkältä tuntuvan ajan jälkeen summerista kuului ääntä ja portti aukeni sähköisesti.

Kuinka monelle portille kolkutinkaan tätä kirjaa kirjoittaessa! Portteilla tapasin torkahtaneita portinvartijoita, sanattomia hiljaisuuden vaalijoita, kysyviä katseita ja yllättäviä ystäviä.

Mihin tahansa uuteen astuessa ihmisen mieli ja askeleet ovat vähän epävarmoja, tunnustelevia. Niin näkee ja kuulee toivottavasti tarkemmin kuin kiirehtiessään. Tämän kirjan sivuilla pääset pohtimaan elämäsi valintoja, tapoja, arvoja ja suuntaa. Uskon vakaasti, että kun ihminen pysähtyy itsensä ja elämän äärelle, siitä seuraa jotain hyvää. Riippumatta siitä, oletko 20-, 50- vai 80-vuotias, on tarpeen välillä tarkistaa suuntaa.

Kevyimmillään voit poimia kirjasta muutamia ideoita ja kysymyksiä ja testata niitä. Kirjan teemoista voi myös avautua tie syvempään muutokseen tai ainakin kaipaus siihen. Jos näin käy, toivon, että etsit ja löydät luotettavia ihmisiä, ystäviä, yhteisön tai hengellisen ohjaajan, jonka kanssa voit matkaasi jakaa. Tällaista tietä ei ole tarkoitettu yksin kuljettavaksi – ellei tiesi sitten ole erakkomunkin tai -nunnan kutsumus! (Heilläkin on seuranaan Jumala.)

Niin, Jumala. Jos tiedät, ettet usko, tai uskot ettet tiedä, voit silti saada tästä kirjasta paljon irti. Roomalaisessa baarissa Monteverdessä kolmekymppinen ateistiksi tunnustautuva kysyi minulta proseccolasillisen äärellä, voisiko tämä kirja antaa jotain myös hänelle. Vastasin hänelle ja samalla sinulle, että tietysti. On minun tehtäväni kirjoittaa niin, että mahdollisimman moni mahtuu kyytiin.

Toivon osaavani kirjoittaa niin, että myös lukija, jolle uskontojen maailma on vieras tai luostarielämä ennestään tuntematonta, saa kirjasta iloa, oppia ja hyötyä elämäänsä. Samalla toivon kirjoittavani teologisesti riittävän todesti tavalla, joka kunnioittaa luostareiden väkeä. Tehtävä edellyttää tasapainoilua maailmojen välillä ja toisinaan yleistyksiä.

Tässä kirjassa luostariperinteitä tarkastellaan kokonaiskuvan tasolla, ja siksi eri perinteiden ja historiallisten kehityskulkujen erityispiirteet jäävät aika lailla sivuun. Jos kiinnostut niistä, on ole-

massa valtavasti kirjallisuutta ja lähteitä, joista voit löytää lisää tietoa. Samoin on luostareita, joissa voit vierailla. Kirjan lopussa on vinkkejä kirjallisuuteen ja luvun 12 lopussa on ideoita vierailukohteiksi.

Luostarit on usein rakennettu kauniisiin paikkoihin. Tämänkin, jonka lämpimästä vastaanotosta jo kerroin, on mutkittelevan tien päässä vehreällä kukkulalla. Siellä, hieman sivussa Rooman suurkaupungin keskustasta, lähes neljän miljoonan asukkaan metropolialueen tuntumassa, on hiljainen keidas, yksi sadoista tuolla seudulla. Rooma ja sen ympäristö muodostavat maailmanlaajuisestikin poikkeuksellisen luostarielämän keskittymän, erityisesti läntisen, katolisen kristinuskon piirissä.

Luostarit tai niiden kaltaiset yhteisöt ovat eri uskontojen ja hengellisten perinteiden yhteinen tapa elää syvää hengellistä elämää ja järjestää sitä. Tässä kirjassa painopiste on kristinuskon luostari-perinteissä, koska niistä minulla on eniten tietoa ja kokemusta. Osa luostareiden peruseräilyä on kuitenkin universaaleja.

Suomessa toimii vain muutama varsinainen luostari tai luostarimainen yhteisö. Meilläpäin munkkeja ja nunnia on todella vähän. Miksi sitten kannattaa kirjoittaa luostarielämästä suomeksi, suomalaisille? Juuri siksi, että meillä on etäännytty viisaudesta ja vuosisataisista käytännöistä, joita luostareissa ympäri maailman edelleen syvennetään.

Tietyt perusideat toistuvat luostareissa perinteestä riippumatta: vetäytyminen, yhteisöön kuuluminen, kurinalainen elämä, rukouksen tai meditaation harjoittaminen, omistamisesta luopuminen ja haluista irtautuminen. Länsimaiselle ihmiselle tämä voi kuulostaa jopa tylsältä: eikö elämän kuuluisi olla hausempaa? Pitääkö tässä kaikkien velvollisuuksien keskellä luopua nautinnoistakin?

Kyse on hyvästä elämästä.

Millaista sitten on hyvä elämä? Tiedätkö sinä sen, oletko jo ratkaisut arvoituksen? Kun katsot ympärillesi tai sisimpääsi, selaat somea tai uutisia, tuntuuko, että meillä on täällä homma hallussa ja ”maan päällä rauha ihmisillä”, kuten Luukkaan evankeliumissa jouluyöstä

kirjoitetaan? Luostareissa on etsitty, ylläpidetty ja rukoiltu rauhaa vuosisatojen ajan. Kaiken läpäisevä, horjumaton, olosuhteista riippumaton rauha, jota voi kokea ja jakaa yhdessä, on olemassa.

Tämän kirjan tarkoituksena on oppia luostarielämästä ja soveltaa opittua keskeytysten täyttämään nykyarkeen. Peruslähtökohdan jatkoksi haluan tehdä muutaman tarkennuksen.

Minä, kirjan kirjoittaja, en ole nunna enkä munkki. Omat kokemukseni luostareista ja niiden opeista ovat vierailijan kokemuksia ja teologin näkemyksiä, omakohtaisen hiljaisuuden harjoittamisen läpi tulkittuna. Teos perustuu aiemman kirjallisuuden ja haastattelujen lisäksi omaan ymmärrykseeni aiheesta, enkä väitä sen olevan täydellistä tai virheetöntä. Lukijan vastuulle jää arvioida tiedon, tarinoiden ja tunnelmien soveltuvuus omaan elämäänsä.

Munkin tai nunnan kutsumus on vaativa elämäntie, joka johtaa syvimmillään omasta tahdosta luopumiseen. Tehtävään valmistava hengellinen kasvatus kestää vuosia. On tärkeää tiedostaa, että vuosien kokemuksista ja vuosisataisista opeista voi tiivistyä vain palasia meille, jotka emme elä elämäämme luostarissa. Mutta leivänmurutkin ovat ruokaa, osa itse leipää. Luostareissa koeteltu elämäntapa tai viisaus voi yksittäinkin osoittautua tienviitaksi tässä ajassa elävälle kulkijalle.

Jotkut niistä arvoista ja tavoista, joihin tässä kirjassa viitataan, liittyvät luostareiden lisäksi suomalaiseen arkielämän viisauteen, kristinuskon perintöön tai muiden katsomusten näkökulmiin. Viisautta on luostareissa mutta tietysti myös muualla. Tarkoitukseni ei ole liikaa ihannoida munkkeja, nunnia tai luostarielämää, sillä ihmisiä me olemme ja ihmisinä pysymme luostarin muurien molemmin puolin. Persoonien, yhteisöjen ja ihmiselämän valoisat ja varjoiset puolet ovat osa elämää kaikkialla.

Minulle maailma näyttäytyy paikkana, jossa meistä useimmat ovat matkalla ja ”hatarin tiedoin seikkailulla kohti paikkoja, jotka kutsuvat”, kuten tämän kirjan ensimmäisessä kappaleessa matkaani luostariin kuvasin. On kiehtovaa, että me ihmiset kiinnostumme aivan

erilaisista asioista, paikoista ja ihmisistä. Joskus pystymme kuvailemaan omien oivallusten, elämäkokemusten tai -tapahtumien varjolla, miten ja miksi olemme jonnekin päätyneet. Vielä useammin tämä on meiltä itseltämmeikin hämärän peitossa, aavistuksina. Läheisemme näkevät joskus meitä tarkemmin, mitä meissä on: piirteitä, lahjoja, puutteita.

Mutta jokin meitä kutsuu. Jos kutsu on päässyt haalistumaan tai unohtumaan, sen voi uskoakseni elvyttää. Tai ehkä on oikeampaa todeta, että se voi tulla elvytetyksi. Sisäisen kutsun henkiin herättämisessä on ainakin kaksi aktiivista toimijaa: se mitä itse teen ja se mitä minussa tapahtuu minusta riippumatta. En tiedä, kutsutko elämää ohjaavaa voimaa Jumalaksi, maailmankaikkeudeksi, sattumaksi, biologiaksi, mysteeriksi tai joksikin muuksi – tai oletko ylipäätään miettinyt asiaa. Määritelmistä huolimatta jokin melko määrittelemätön on ollut läsnä alusta saakka. Sillä miten muuten juuri sinä tulit maailmaan, eläväksi ihmiseksi?

Ja mistä tilanteesta saavut nyt tähän? Mitä elämässäsi on meneillään? Miksi tartuit tähän kirjaan ja harkitset antavasi sille aikaasi? Vaikka nyt en tiedä, joskus saan jälkeensä kuulla. Se tuntuu tärkeältä, yhteydeltä. Myös siinä tapauksessa, että tunnemme, ajattelemme ja koemme eri tavoin, on siitä kertominen yhteyden yritystä. Joten tervetuloa kertomaan kokemuksistasi!

Luostareiden perinteeseen kuuluu myös vieraanvaraisuus. Jos olisin nyt kanssasi samassa tilassa, tarjoaisin sinulle kupin teetä. Olisin hakenut teeputiikista teelehtiä ja hauduttanut niistä meille juoman. Ehkä laventelia, vaikka se ei oikeastaan ole teetä vaan yrtti. Sitten keskustelisimme.

Munkkimoodi-kirjan sivuilla olemme hetken samassa maailmassa, vaikka teehetkemme onkin kuvitteellinen. Jos tahdot, keitä nyt teetä tai korkkaa luostariolut ja ota mukava asento. Tervetuloa!

♡ Susanna

MIKSI MINÄ?

Kun idea *Munkkimoodi*-kirjasta oli syntynyt, huomasin jupisevani: miksi minä kirjoittaisin tästä? Enhän ole munkki tai nunna, en myöskään munkkimoodi-ilmiön mukainen usein itsekuriltani. Sisäinen pingispallo osui arkoihin kohtiin. Otsan kurtistumisesta huolimatta tajusin, että tehtävä oli nyt vain saapunut minulle. Niin joskus käy: asia valitsee sinut. Ehkä siksi, että liikun someilmiöksi nousseen munkkimoodin ja luostariperinteen välimaastossa. Voisinko avata nähtyä, elettyä, koettua ja luettua toisillekin?

Jotta voit arvioida, mistä käsin kirjoitan, kerron taustastani.

Perhe on tähänastisen elämäni haastavin henkinen harjoitus, päivittäinen mahdollisuus kompastua ja kasvaa. Olen neljän 14–25-vuotiaan nuoren ja aikuisen äiti. Lasten isän ja puolisoni Jukan kanssa olemme pitäneet yhtä vuodesta 1998. Suurperheen elämä on ollut välillä kaoottista, varsinkin kun saman katon alle päätyi kuusi luovaa ihmistä. Inspiroiduin ”koti luostarina” -ideasta jo 15 vuotta sitten, kun lapset olivat pieniä. Kotimme ei tosin vieläkään näytä luostarilta, mutta ehkä ensi vuonna? Silloin kun se oli mahdollista, kävimme lasten kanssa jopa retriiteissä. Se ei varsinaisesti ollut lomaa (onko retriitti koskaan?), mutta opimme paljon itsestämme ja toisistamme. Vanhimmat lapset asuvat nyt jo omillaan, mutta olemme edelleen tiivis yhteisö.

Olin retriitissä ensimmäistä kertaa noin kaksikymmentä vuotta sitten. Sen jälkeen olen vetäytynyt säännöllisesti hiljaisuuteen ja osallistunut useisiin pitkiin (noin kahdeksan vuorokauden) ja lyhyempiin (viikonlopun mittaisiin) retriitteihin Suomessa ja ulkomailla. Viimeksi osallistuin amerikkalaisen Cynthia Bourgeault’n neljän päivän Wisdom Schooliin eli Viisauuskouluun Poitsilan retriittikartanossa Haminassa. Olin mukana järjestämässä sitä työni kautta.

Työ Hiljaisuuden Ystävät -yhdistyksen viestintä- ja koulutussuunnittelijana on osaltaan tuonut minut hiljaisuuden, vetäytymisen ja hengellisten kysymysten äärelle. Olen saanut olla mukana järjestämässä koulutuksia, joissa opitaan hiljaisuuden taitoja, sekä seurata läheltä Via Silentiin hiljaisen rukouksen luostariyhteisön elämää.

Työ on näyttänyt, miksi hiljaisuus, rytmi ja yksinkertaisuus tuntuvat monista yhä tärkeämmiltä. Myös piispa Mari Leppänen on kirjoittanut aiheesta. Hän on Hiljaisuuden Ystävät ry:n hallituksen puheenjohtaja.

Hiljaisuus on puhutellut minua lapsesta saakka, ei niinkään konseptina vaan kokemuksena. Lapsena puhuttelevat hiljaisuuden kokemukset toistuivat päivittäin mutta myöhemmin harvenivat. Hiljaisuus on kuitenkin ollut eri tavoin mukana elämäni vaiheissa. Kun nuorena aikuisena reissasin ja lumilautailin maailmalla, laskin jopa Silence-merkkisellä laudalla! Nykyään meditoin eli olen sydänrukouksessa säännöllisesti. Se on turvapaikkani. Tavallaan on erikoista, että tilaa, joka lapsena syntyi luontaisesti, täytyy aikuisena tavoittaa harjoituksin.

Omien lasteni kasvettua olen viettänyt pitempiä aikoja itsekseni, omanlaisessani munkkimoodissa. Parin viime vuoden aikana olen viettänyt Roomassa kaksi kuukauden jaksoa. Luostarivierailut sekä munkkien ja nunnien haastattelut olivat mahdollisia Suomen Rooman instituutin residenssipaikan johdosta. Olen viettänyt pitempiä jaksoja myös Joensuun ortodoksisessa seminaarissa. Oma huone, omat rutiinit, itse päätetyt aikataulut ja kirjahylly. Ah!

Myös kirjoittaminen on eräänlainen munkkimoodi. Kun kirjoitan, rajaan muun maailman kauemmas ja hyperfokusoin sisimpään ja ruudulle tipahteleviin sanoihin. Ilman yhteyttä itseen, ympäröivään ja suurempaan se ei onnistu. Edellinen kirjani, *Etsijän kirja*, syntyi pääosin Valamon luostarissa. Se oli hyvä kirjoituspaikka, jota muistan lämmöllä. *Munkkimoodi*-kirjaa olen kirjoittanut pääasiassa omassa kirjoitushuoneessani, jonka sain, kun yksi lapsista muutti omaan kotiinsa. Huoneessani on vintage-nojatuoli, Hiljaisuuden ikoni, pieni pöytä, sänky, erikoinen viherkasvi, tärkeitä muistoesineitä ja paljon, paljon kirjoja.

Koulutukseltani olen teologian maisteri (uskontotiede) ja kasvatustieteilijä, joka on tehnyt luokan- ja uskonnonopettajan töitä. Olen myös retriitinohjaaja, sydänrukouksen ohjaaja (*centering prayer*) sekä henkisen ja hengellisen kasvun ohjaaja. Kuulun evankelisluterilaiseen kirkkoon ja olen kiinnostunut mystiikasta.

Olen kiitollinen omille ohjaajilleni. Hengellisten opettajien ja sydänystävien lisäksi myös suvulla on merkitys. Monet esivanhempani

ovat tehneet hengen työtä. Tunnen heidän siunauksensa myös omissa tehtävissäni.

ENNEN KUIN ALOITAT

Olen kirjoittanut kirjan luvut niin, että ne toimivat myös itsenäisinä. Voit siis lukea kirjaa siinä järjestyksessä kuin haluat ja siirtyä mihin tahansa kiinnostavaan lukuun. Ehdotan silti, että luet ensin luvun 1. Siitä ja Tervetuloa-luvusta saat perustiedot ilmiöstä nimeltä munkki-moodi ja kirjan maailmasta: kuka, mitä, missä, milloin, miksi ja miten?

Luku 2 kertoo joistakin nykyisen elämäntapamme haasteista ja asioista, joita yksittäisinä ihmisinä ja ihmiskuntana parhaillaan kohtaamme. Sen tarkoituksena on motivoida muutoksiin ja pohjustaa sitä, miksi tarvitsemme luostareiden viisautta tässä ajassa.

Luvut 3–11 kertovat luostareiden viisaudesta ja sen soveltamisesta arkeen eri teemojen kautta. Jokaisessa luvussa pääset käytännössä pohtimaan, mitä nämä asiat omassa elämässäsi tarkoittavat: miten voit elää niitä todeksi tai vähintään kokeilla?

Luvussa 12 tutustutaan kristinuskon luostariperinteen juuriin ja nykypäivään. Suosittelen tätä taustalukua erityisesti, jos nukuit historian, uskonnon tai katsomusaineiden tunneilla. Luvun 12 lopussa ehdotan vierailukohteita.

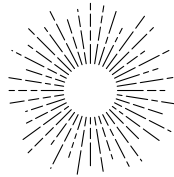
Luvussa 13 lähdetään pyhän jäljille tämän päivän Suomessa ja kuljetaan tietoisemmassa yhteydessä eteenpäin.

Kirjan sivuilla kuulet myös munkkien ja nunnien ääniä eri luostareista. Olen kiitollinen heidän ja muiden luostariperinteistä kiinnostuneiden ihmisten kanssa käymistäni keskusteluista ja siitä avoimuudesta, jolla he jakoivat elämäkokemustaan.



Luku I *Mikä munkkimoodi?*

*Monk mode = munkin elämäntapaa muistuttavaa
eristäytymistä, itsetutkiskelua ja keskittymistä*



OLENNAISTA

Munkkimoodi kutsuu keskittymään olennaiseen.

Munkkimoodi on harjoitus, ei suoritus.

Täydellisyyttä tärkeämpää on jatkaa harjoitusta.

*Vuosisatoja vanha luostariviisaus
puhuttelee myös nykyihmistä.*

*Luostariperinteen oivalluksia voi
soveltaa tavallisessa arjessa.*



Munkkimoodi puhuttelee

Tammikuussa 2024 puolisoni Jukka istui nojatuolissa keittiön puuhellan vieressä ja luki kännykästään Helsingin Sanomia. Minä tyhjensin parhaillaan tiskikonetta. Vastaavissa arkisissa tilanteissa luemme usein toisillemme verkkouutisia tai nostoja somesta.

Jukka pysäytti minut: ”Eikö tää olisi sun juttu, jotain mistä voisit kirjoittaa?”

Hesarin otsikko kuului: ”Osa ruotsalaisnuorista elää nyt ’monk modessa’ ja noudattaa luostarista tuttua elämäntyyliä.” Kolumnissa kerrottiin ruotsalaisesta nuorisobarometristä eli *Ungdomsbarometernista*, joka tarkastelee elämäntyyliä ja mieltymyksiä ruotsalaisnuorten parissa. Tutkimuksessa kysyttiin trendiennustuksia vuodelle 2024, ja siihen osallistui yli 15 000 ruotsalaista 15–25-vuotiasta.

Yksi ruotsalaisnuorten trendiennustuksista oli *monk mode*, jolla tarkoitettiin ”munkin elämäntapaa muistuttavaa eristäytymistä, itsetutkiskelua ja keskittymistä”. Helsingin Sanomien kolumnissa kerrottiin, kuinka nuoret esittelevät TikTokissa *monk mode* -haasteeseen kuuluvia rutiinejaan: meditaatiota, urheilua, venyttelyä ja lukuhetkiä. Haasteeseen saattoi sisältyä myös sosiaalisen median käytön rajoittamista sekä pidättäytymistä epäterveellisistä ruoista ja juomista, kuten alkoholista, valkoisesta sokerista ja valmisruoista.

Mediassa *monk modesta* eli munkkimoodista puhutaan elämäntapana, jossa ihminen vetäytyy joksikin aikaa pois jatkuvasta hälystä keskittyäkseen olennaiseen: rytmiin, työhön, hiljaisuuteen, kasvuun tai tarkoitukseen. Yhdysvaltalainen verkkojulkaisu *Forbes.com* kertoi asiasta jo loppuvuodesta 2023. Jutussa *How to be highly productive by going into ’monk mode’* huomio oli rauhoittumisen ja vetäytymisen valjastamisessa nimenomaan tuottavuuden palvelukseen. Keskittymiseen haettiin esikuvia luostarielämästä ja munkkien elämänta-

voista. Ilmiö syntyi internetin yhteisöissä, ja siitä innostuivat ensin opiskelijat, yrittäjät ja luovan alan ammattilaiset.

Aviomieheni oli oikeassa! Kiinnostuin monk modesta siihen sisältyvien mahdollisuuksien ja myös jännitteiden vuoksi. Ilmiössä yhdistyivät ajankohtaisuus ja ikaikaisuus. Luostareiden opit kantavat mukanaan vuosisatojen painoarvoa ja kohtaavat somesta elämänsä ja tulevaisuutensa johtolankoja etsivät nuoret ja kaikenikäiset. Halusin miettiä ja konkretisoida asiaa hieman pidemmälle, sillä olen työn, opintojen ja oman kiinnostukseni vuoksi viettänyt aikaa retriiteissä, hiljaisuudessa ja luostareissa.

Jos somessa huomiota saava monk mode on ennen kaikkea elämän optimoimiseen, tehokkuuteen ja hyötyihin viittaava ilmiö, voisinko taustoittaa asiaa syvemmin ja yhdistää luostariperinteisiin laajemminkin?

PYHÄN BENEDICTUKSEN LUOSTARISÄÄNTÖ

Elokuussa 2023 osallistuin Itä-Suomen yliopiston järjestämään Wisdom of Silence: Peace and Wellbeing in Global Crises -kesäkouluun, jossa tarkasteltiin hiljaisuutta eri näkökulmista. Yhden luennon aiheena oli Benedictus Nursialaisen (noin 480–547) oletettavasti luoma luostarisääntö *Regula Sancti Benedicti* (RB), jonka vaikutus on edelleen suuri. Pyhää Benedictusta on kutsuttu läntisen luostariliikkeen isäksi. Kuunnellessani Joensuussa teologian tohtori, kirkkohistorioitsija Joonas Salmisen luentoa Benedictuksen luostarisäännöstä, jäin miettimään 1500 vuotta sitten laadittujen ohjeiden soveltamista nykypäivään. Mitä annettavaa niillä voisi olla?

Pyhä Benedictus opetti luostariveljiä eli munkkeja 500-luvulla, mutta hänen ohjeensa ovat edelleen ajankohtaisia. Niihin tiivistyy viisautta elämästä, yhteisöstä, johtamisesta, joustavuudesta sekä rukouselämän järjestämisestä. Benedictuksen käytännöllinen ihmis-tuntemus on puhutellut ihmisiä yli aikakausien ja taustojen.

Pyhän Benedictuksen sääntö kuvaa elämäntapaa, ihanteita ja myös yhteisön suhtautumista epäonnistumisiin. Ohjeissa korostuvat ryt-

min ja levon merkitys, kohtuullisuus ja tasapaino sekä hiljaisuus ja keskittyminen. Esiin nousevat myös nöyryys, oman ylpeyden tunteistaminen, toisten huomioiminen ja hengellinen ohjaus. Benedictus itse näki luostarisäännön hengellisenä kouluna aloittelijoille. ”*Ei mitään ankaraa tai raskasta.*” (RB Esipuhe: 46)

Amerikkalainen viisausopettaja Cynthia Bourgeault vieraili Suomessa toukokuussa 2026. Hän kuvaili Benedictuksen luostarisäännön merkitystä näin: ”Kaikki suuret läntiset luostariperinteet ovat sille kiitollisuudenvelassa, joten sitä voi pitää turvallisena ja luotettavana oppaana. Moniko instituutio on säilynyt 1500 vuotta? Siinä on sisäistä kestävyyttä, joka saavuttaa ajan myötä yhä enemmän painoarvoa.”

Tässä kirjassa tutustutaan joihinkin Benedictuksen luostarisäännön piirteisiin ja heijastetaan niiden arvoja ja käytäntöjä urbaaniin elämään. Mukana on myös Pyhän Basileios Suuren luostarisääntö 300-luvulta sekä erämaaisien ja -äitien hengellisyyttä 200–400-luvulta. Heidän sitaattejaan on mukana tässä kirjassa ja nimissä on usein etuliite ”abba”. Se on aramean kieltä ja tarkoittaa isää.

Miten munkit ja nunnat elivät ja elävät? Millaisia lupauksia he antavat ja miksi? Entä miten itse elän ja millaisia lupauksia annan? Onko meditatiivinen elämä mahdollista myös kotioloissa, töiden ja arjen keskellä?

MITÄ MUNKKIMOODI-ILMIÖN TAUSTALLA ON?

Viime vuosina sana munkkimoodi on siis noussut esiin sosiaalisessa mediassa, podcasteissa, lehdissä ja tutkimuksissa. Termi on samaan aikaan sekä ytimekäs että intuitiivinen. Useimmat ymmärtävät heti, mitä sillä tarkoitetaan, vaikka eivät osaisikaan määritellä sitä tarkasti.

”Ootko mun kanssa ensi viikon monk modella?” kysyi silloin 15-vuotias tytär, kun esittelin asiaa. Yliopistolla eräs nuori mies valpastui heti termin kuultuaan ja sanoi haluavansa tietää asiasta lisää. Tuttu teini tosin totesi, että hänelle kirjan nimestä *Munkkimoodi* tulee mieleen leipomiskirja. Entä sinä, miten ymmärrät sanan munkkimoodi?

Minulle munkkimoodi tarkoittaa kaipuuta elää tietoisemmin aikana, joka hajottaa huomiota ja kuluttaa ihmistä. Aihe koskettaa eri syistä. Joku etsii sen kautta keskittymistä ja tavoitteellisuutta, toinen rauhaa ja hiljaisuutta, kolmas yhteyttä, merkitystä tai hengellisyyttä. Minä kaipaen näitä kaikkia.

Munkkimoodi voi tarjota käytännöllisen tavan selkeyttää arkea ja rakentaa parempia rutiineja. Toisaalta se voisi syvällisemmin ymmärrettynä ohjata myös elämään, jossa ei koko ajan tarvitse olla oman itsensä projekti. Haastavina aikoina moni pohtii, mihin elämässä voi tukeutua. Mikä tekee arjesta merkityksellistä? Miksi ja mitä kohti kiihden?

Yksinkertaisuus on yksi munkkimoodin ideoista. Mitä todella tarvitsen? Mistä voisin luopua? Mitä pitäisi rajata, jotta elämässä olisi enemmän selkeyttä? Kohtuullisuuteen liittyy myös ekologinen ulottuvuus maailmassa, joka rakentuu kulutukselle ja kaiken kiihtymiselle.

Arkielämässä länsimainen ihminen kohtaa nykyään yltäkylläisesti virikkeitä, viihtymistä ja dopamiinikoukkuja: some, suoratoistot, TV, videopelit, herkut, päihteet, seksuaaliset mediasisällöt, deittisovellukset, mainokset ja jatkuva ärsyketulva kilpailevat huomiostamme ja ajastamme. Ei ihan helppoa! Yhtäältä meitä kannustetaan suorituskyvyn maksimointiin ja näyttävän elämän ylläpitoon, toisaalta kulutuksen vähentämiseen, tietoisempiin valintoihin ja itsekeskeisyydestä luopumiseen.

Munkkimoodi ei tarjoa täydellisiä vastauksia, mutta se voi auttaa kysymään oikeampia kysymyksiä ja luomaan tilaa oman elämän reflektoinnille. Kirjan teemat seuraavat ihmistä läpi elämän. Eri elämänvaiheissa korostuvat eri asiat: suunnan ja identiteetin etsiminen, tasapainon ja rauhan tavoittaminen, juurevuus tai merkityksen kokemus. Kenties myös irtipäästäminen siitä kaikesta, minkä luulee ymmärtäneensä tai löytäneensä. Keskittyminen, rytmi, suhde työn tekemiseen, lepo, yhteys, yhteisöllisyys, rukous, yksinkertaisuus, tarkoitus, tavoitteellisuus, hiljaisuus, seksuaalisuus, omistaminen, omistautuminen ja luopuminen... ne kaikki näyttävät erilaisilta eri ikäisille, kunkin omalla elämänpolulla.

Munkkimoodissa on kyse myös juurista, perinteestä ja historiasta, hitaammasta tavasta katsoa ihmistä ja maailmaa. Ajassa, jossa kaikki muuttuu nopeammin kuin ehdimme edes hahmottaa, vanhat viisaudet ovatkin ajankohtaisia.

ASKEESI ON ITSEHILLINTÄÄ

Askeesi-sana tulee kreikan kielen sanasta *askesis*, joka tarkoittaa harjoitusta. Sillä voidaan tarkoittaa harjaantumista hyveeseen tai aistinautinnoista kieltäytymistä.

Alun perin askeesilla viitattiin erityisesti urheilijoiden harjoitteluun, mutta myöhemmin sana alkoi tarkoittaa elämäntapaa, jossa itsehillintä on keskeistä. Varhaisessa kristillisyydessä askeesi näkyi esimerkiksi vaatimattomana elämäntapana, paastona ja seksuaalisena pidättyvyytenä. Sen taustalla vaikuttivat sekä antiikin filosofinen ajattelu että käsitykset ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Ajateltiin, että ruumis ja mieli liittyvät tiiviisti toisiinsa: fyysisillä valinnoilla voidaan vaikuttaa myös ihmisen sisäiseen elämään. Askeesin ihanteita ja harjoittajia löytyy eri muodoissaan lähes kaikista kulttuureista ja uskonnoista.

Viime vuosikymmeninä askeettiset ihanteet ovat nousseet uudella tavalla osaksi länsimaista arkea. Ihmiset käyvät joogassa, harjoittavat mindfulnessia, kiinnostuvat meditaatioperinteistä, osallistuvat retiriitteihin, muuttavat ruokavaliotaan ja etsivät elämäntapaa, joka toisi enemmän tasapainoa ja merkitystä. Myös fitness-urheilu ja salilla käyminen ovat yleisiä. Mediassa kerrotaan muutostarinoita. Vaikka ilmiöt eivät olisi uskonnollisia, niissä näkyy samoja piirteitä kuin vanhassa luostariperinteessä: itsekuria, yhteisöllisyyttä, hiljentymistä ja halua muovata omaa elämää tietoisemmin.

Minimalismi, digipaastot ja erilaiset detox-jaksot kuuluvat nykykulttuurin askeesiin. Luovatko ne myös uusia paineita?

KURINALAISUUTTA JA ARMOLLISUUTTA

Suomalainen nuorisobarometri 2025 on otsikoitu sanoilla *Ihan paineissa*. Vuoden 2025 nuorisobarometrin mukaan suomalaiset nuoret kokevat erityisesti opiskeluun ja työelämään liittyviä paineita. Samalla heidän tyytyväisyytensä elämään on heikentynyt ja epävarmuuden tunteet ovat lisääntyneet. Tutkimukseen osallistui 2 312 iältään 15–29-vuotiasta nuorta. Tulokset osoittavat, että monet nuoret suhtautuvat maailman tulevaisuuteen pessimistisesti.

Nuoret ovat kuin ilmapuntareita. Heistä me vanhemmat voimme aistia ja heiltä voimme kuulla asioita, jotka koskevat kaikkia tässä ajassa eläviä. Nuorisobarometrin 2025 yhteydessä toteutettu julkaisu *Pinnan alla – paineet ja odotukset nuorten kuvaamana* kertoo näistä paineista yhden nuoren post it -lapuin seuraavasti: ”Ole ylpeyden aihe. Tee parhaasi. Ole suosittu. Ole paras. Menesty. Älä jää jälkeen. Puhu mutta älä liikaa. Ole täydellinen aina.”

Vaikka *Munkkimoodi*-kirjassa tarkastellaan arvoja ja elämäntapoja, kirjan tarkoituksena ei ole aiheuttaa lisää paineita minkään ikäisille. Toivon, että luet kirjaa keskusteluna, jonka riveistä ja rivien väleistä löytyy käytännön ehdotusten lisäksi jonkinlaista armoa. Toivottavasti kirja voi olla inspiraationa ja vastavoimana odotusten edessä, väistämättä kuitenkin ihmiselämään liittyvää vaivannäköä. Futuristi Perttu Pölönen kirjoittaa Ylen julkaisemassa kolumnissa: ”Vaivannäkö on oleellinen osa mielekästä elämää. Se tuo merkityksellisyyttä.” Se, minkä eteen ponnistelet, muuttaa sinua ja tulee tärkeäksi.

Instagramissa yli 40 000 seuraajaa perustamisvuotensa aikana saaneen, suomalaisen Mental Health Clubin kannattelevina periaatteina ovat kollektiivinen mielenterveys ja empaattinen realismi. Empaattinen realismi yhdistää empatian eli kyvyn ymmärtää ja realismin eli rohkeuden kohdata se, mikä on totta. Kun ihminen kokee tulevansa ymmärretyksi, hän kestää kuulla totuuden, jolloin muutos on mahdollinen. Jotain samankaltaista on munkkimoodissa ja luostariperinteissä.

Kurinalaisuus ilman armollisuutta muuttuu helposti kovuudeksi tai ylpeydeksi. Armollisuus ilman kurinalaisuutta taas voi hajota pää-

määrättömyydeksi. Molempia tarvitaan. Luostareiden kurinalaisuus vie ihmistä kohti sisäistä vapautta ja eheämpää elämää, jossa oleminen ja tekeminen eivät hajaannu impulssien, halujen, pelkojen tai levottomuuden mukana. Vähitellen voi kasvaa irti siitä, että oma tahto, mieliala tai kunnianhimo määräisivät kaikkea. Luostarielämässä korostuukin ihmisen muovautuminen ajan myötä. Siihen kuuluu myös mahdollisuus epäonnistua, väsyä ja aloittaa uudelleen. Kohtuullisuus ja lempeys voivat tehdä elämän harjoituksesta inhimillistä ja kannattelevaa.

USKONNON UUSI TULEMINEN?

Tuoreen suomalaisen tutkimuksen mukaan erityisesti nuorten miesten keskuudessa on uutta kiinnostusta kristinuskoa kohtaan. Asiasta on kirjoitettu paljon myös mediassa. Kristinuskko nähdään vastakulttuurisena vaihtoehtona, sillä sen koetaan tarjoavan turvallisuutta, pysyvyyttä, perinteitä, vakautta, vastuuta ja selkeitä esikuvia ajassa, jossa moni kokee epävarmuutta arvoista ja omasta paikastaan. Yhteisöllisyyden merkitys korostuu erityisesti henkilökohtaisten kriisien keskellä ja merkityksen etsinnässä. Kaivataan paikkaa syvälliselle ja älylliselle keskustelulle sekä kokemusta hyväksytyksi tulemisesta. Henkistä tai hengellistä opetusta etsitään myös somen välityksellä, ja toisten nuorten avoimuus voi kannustaa ilmaisemaan uskoaan myös itse.

Myös populaarikulttuurissa voi huomata uskontoon viittaavia elementtejä. Rap-artisti Ares aloitti Aris-keikkakiertueensa Helsingin Tavastialla munkinkaavun kaltaisessa asussa helmikuussa 2026. Vuoden tulokas, Vuoden rap ja Vuoden striimatuin kotimainen biisi 2025 -palkinnot voittaneella artistilla oli Emma Gaalassa maaliskuussa 2026 esitys, jonka esiintyjillä oli myös päällään kaavut. Keikoilla Areksella on usein kaulassaan iso koristeellinen risti.

Toinen esimerkki: Artisti Iben *Kunniaksi*-kappale on miksattu *Soi kunniaksi Luojan* -virteen, ja seuraajille rajoitetusti myytävissä huppareissa on lähes koko selän kokoinen risti.

Munkkimoodi-ilmiö ja -termi ovat nousseet esiin 2020-luvulla, erityisesti etätyön yleistymisen sekä somen ja lyhytvideoiden kasvun aikana. Joillekin 2020-luvun alun koronapandemia oli itsessään kuin tahaton munkkimoodi.

Huppu päässä kuljetaan nyt 2020-luvun suomalaisessa kaupunkimaisemassa, mutta niin on kuljettu myös 1200-luvun ja 500-luvun oliivilehdoissa Italiassa tai Egyptin erämaassa 300-luvulla. Kaikkina aikoina ihmiset ovat etsineet elämälleen suuntaa, merkitystä ja sopivia käytäntöjä. Jokaisella ajalla on ollut myös omat, erityiset haasteensa.



Elämä munkkimoodissa

Munkkimoodilla tarkoitetaan metodia ja elämäntapaa, jossa ihminen rajaa joksikin ajaksi häiriötekijöitä ja ylimääräisiä sitoumuksia voidakseen keskittyä olennaiseen.

Tarkoituksena on siirtää huomio ulkoisesta sisäiseen, jatkuvasta hälystä kohti selkeyttä, tietoisuutta ja keskittymistä. Kun ärsykeitä, kiirettä ja ylimääräistä kuormitusta vähentää, omat tavat, levottomuus ja automaattiset toimintamallit alkavat näkyä selvemmin. Totumukset ja kaipaukset tulevat tuntuville. Samalla voi huomata, mikä kuluttaa voimavaroja ja mikä aidosti palauttaa.

Munkkimoodia voi harjoittaa eri intensiteetillä: täydellisenä vetäytymisenä, ajoittaisena vetäytymisenä tai tietoisempina arjen valintoina.

Täydellinen vetäytyminen on erakkomaista yhteiskunnasta sivuun siirtymistä. Ilman luostariolosuhteita tämä voi olla vaikeaa, ja harva on muutenkaan valmis näin radikaaliin valintaan.

Ajoittaisessa vetäytymisessä ihminen ottaa etäisyyttä oman elämänsä tottumuksiin, velvollisuuksiin ja sosiaalisiin kuvioihin. Käy-

tännössä tämä voi tarkoittaa vaikka retriittiin osallistumista tai vaelusreissua. Monelle suomalaiselle mökki on tärkeä vetäytymisen paikka.

Vetäytyminen arjen keskellä tarkoittaa tietoisempaa ajankäyttöä ja valintoja. Elämää jatketaan omissa ympyröissä, mutta pyritään luomaan siihen rytmiä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia tapoja.

Useille munkkimoodi ei tarkoita eristäytymistä, vaan tapaa rajata virikkeitä ja valita tarkemmin sekä tarkoituksenmukaisemmin, mille antaa aikansa, energiansa ja huomionsa. Kaikkea ei tarvitse ottaa vastaan yhtä aikaa. Kaikkeen ei ole pakko reagoida heti, tai ollenkaan.

Munkkimoodin avulla voi tarkastella myös elämänsä osa-alueita. Miltä näyttää, jos munkkimoodin periaatteita heijastaa parisuhde- tai seksielämään? Entä kotiin tai taloudenpitoon, ystävyYTEEN, syömiseen, keskeneräisiin tehtäviin, päätöksiin tai elämänmuutokseen?

Käytännössä munkkimoodi merkitsee joidenkin asioiden vähentämistä ja toisten vahvistamista. On asioita, jotka hajottavat, ja asioita, jotka kokoavat. Sama koskee tekemistä.



Voit välttää esimerkiksi:

- sosiaalisen median ja erilaisten sovellusten käyttöä
- päämäärätöntä internetin selailua
- ravinneröyhää ruokaa ja napostelua
- jatkuvaa seksuaalisen mielihyvän tavoittelua
- alkoholia ja muita päihteitä
- puhelimen tarkistamista tylsinä hetkinä
- tarpeetonta puhumista tai juoruilua
- *lisää oma esimerkki*

Voit lisätä esimerkiksi:

- meditaatiota tai rukousta
- kirjojen lukemista
- fyysisestä kunnosta huolehtimista, liikuntaa
- metsäkävelyitä tai luonnossa kulkemista
- tietoista vetäytymistä sosiaalisista velvoitteista
- keskittynyttä työskentelyä tärkeiden asioiden parissa
- taitojen ja osaamisen kehittämistä
- tehtävien loppuun saattamista
- unta ja lepoa
- hiljaisuutta
- *lisää oma esimerkki*

Myös elämäntilanne vaikuttaa munkkimoodiin. Ihmissuhteet, työtilanne, vastuut ja tarpeet ovat kaikilla omanlaisiaan, perheenäidillä tai -isällä erilaisia kuin yksin asuvalla. Jos on yksinäinen, ei välttämättä kannata vetäytyä sosiaalisista suhteista. Jos on vähän rahaa tai muita resursseja, karsimisen ideakin voi haavoittaa. Mistä voi luopua, jos on jo luopunut paljosta? Aina ei voikaan valita.

Jokainen tietää oman tilanteensa ja voi harkita, millaisia valintoja tasapainoisempi elämä omalla kohdalla edellyttäisi. Munkkimoodissa huomion voi keskittää materiaalisiin ja ulkoisiin asioihin tai henkisiin ja sisäisiin asioihin, yleensä molempiin. Onko ajankohtaista luopua asenteesta, toimintatavasta vai tavarasta? Mistä pidän kiinni ja millä sen oikeutan?

MUNKKIMOODIN KESTO

Voit päättää oman munkkimoodisi kestosta: onko kyse lyhyestä häiriötömyyden hetkestä, vaiko viikonlopun tai kuukausien mittaisesta kokeilusta? Nettilähteissä mainitaan esimerkiksi 7, 21 tai 90 päivän jaksot.

Toivottavasti munkkimoodi ei tarkoita vain yksittäistä haastetta tai joukkoa mustavalkoisia sääntöjä. Sopivasti toteutettuna se voi olla myös pitkäkestoinen tapa järjestää elämää ja huomata sen arvo. Munkkimoodissa voi siis olla kyse myös hiljalleen syvenevästä elämäntavasta.

Kun visio on selvillä, tarvitaan ymmärrystä omista tavoista ja rytmeistä. Munkkimoodiin ei kannata kiirehtiä: poistamaan sovelluksia, laatimaan sääntöjä tai yrittämään muuttaa koko elämää hetkessä. Uuden vuoden kynnyksellä monet päättävät, että nyt elämä muuttuu! Kun tyhjyys sitten iskee tai kalenterimerkinnot uuvuttavat, hyvät suunnitelmat unohtuvat.

Ehdotan, että pidät päiväkirjaa omista tavoistasi päivän tai viikon verran ennen munkkimoodin aloittamista. Kuinka usein puhelin päätyy käteen ilman syytä? Montako asiaa on meneillään yhtä aikaa? Milloin huomio on kirkkaimmillaan? Milloin keskittyminen herpaantuu? Mihin energia kuluu? Mille ei jäänyt aikaa?

Munkkimoodissa oma päivärytmi rakennetaan tietoisesti. Rytmiiä ei voi täysin kopioida toiselta ihmiseltä. Jokainen rakentaa sen oman elämän, työn, ihmissuhteiden, vastuiden ja taipumustensa keskelelle. Jollekin paras keskittymisen aika on aikainen aamu, toiselle ilta. Kuinka paljon tarvitset hiljaisuutta, liikettä tai muuta tekemistä?

Munkkimoodin rytmi rakentuu usein seuraavista asioista:

- päivän rauhallinen aloitus
- omat rituaalit
- päiväkirja tai oman toiminnan havainnointi
- hiljaiset hetket päivän aikana
- keskeytyksettömät työ- tai opiskelujaksot
- puhelimen ja ilmoitusten rajaaminen
- yksinkertainen työympäristö
- liikunta tai kehon huoltaminen
- toistuvat rutiinit
- lepo ilman jatkuvaa viihdettä
- iltojen rauhoittaminen

- riittävä uni
- tietoisuus siitä, milloin keskityt parhaiten

Munkkimoodissa päivään rakennetaan selkeitä keskittymisen jaksoja. Huomio pyritään silloin antamaan yhdelle asialle kerrallaan. Keskeytyksiä karsitaan tarkoituksella. Aikuisetkin tarvitsevat ruutuaikaa ja digitaalista rajaamista, ettei mieli altistu jatkuville virikkeille.

Munkkimoodin rytmi voi näyttää ulospäin yksinkertaiselta, tylsältä tai kuivalta. Päivissä ei ehkä tapahdu paljoakaan uutta tai kiinnostavaa. Juuri toistuvuus alkaa pikkuhiljaa rauhoittaa mieltä. Kun kaikkea ei tarvitse päättää joka päivä uudelleen, energiaa vapautuu muihin asioihin.

Rytmiin kuuluu myös lepoa. Syvä keskittyminen edellyttää taukoja, kuten ruokailuja ilman kiirettä, palauttavaa liikettä, hiljaisia hetkiä ja unta. Luostariperinteessä työn ja levon tasapaino on itsestäänselvyys. Sama viisaus tuntuu nykyään unohtuvan.

Kun aloitat munkkimoodin, kerro siitä läheisille ihmisille kotona ja töissä, tai paremminkin neuvottele. Ota rytmissä muutkin huomioon. Kenenkään ei silti tarvitse olla jatkuvasti tavoitettavissa. Kaikki eivät välttämättä innostu munkkimoodistasi, mutta jotkut tukevat ja kiinnostuvat itsekin.

Munkkimoodia ei ole tarkoitettu täydelliseksi suoritukseksi. Pitkäkestoinen eristäytyminen tai intensiivinen keskittyminen voivat kaventaa elämää liikaa. Munkkimoodi toimiikin usein parhaiten jaksona, harjoituksena, johonkin teemaan suuntautuvana rajaamisena tai tietyn elämänvaiheen tukena.

MUNKKIMOODIN HAASTEET

Munkkimoodi voi auttaa rakentamaan uusia tapoja, mutta siihen liittyy myös potentiaalisia varjopuolia, joista on hyvä olla tietoinen.

Yksinäisyys ja eristäytyminen. Vähemmän viestejä, vähemmän hälyä, vähemmän sosiaalista elämää. Se voi tuntua vapauttavalta mutta