



A fordítás alapja:

Megan C. Hayes PhD: *The Happiness Passport:*

A world tour of joyful living in 50 words

First published in 2018 by White Lion Publishing,

an imprint of Quarto Publishing

London, United Kingdom

Text © Megan C. Hayes, 2018

Illustrations © Quarto Publishing plc., 2018

Fordította: © Kövesdi Miklós, 2021

Szerkesztette: Komor Katalin

Szakmailag lektorálta: Mártonfi Attila

Illusztráció: Yelena Bryksenkova

A borítóadaptációt készítette: Sólyom Melinda

HVG Könyvek, Budapest, 2021.

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Krausz Veronika

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-057-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit

tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely

formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton

vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók

és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomás: Hongkong

BOLDOGSÁG- ÚTLEVÉL

Az örömteli élet titkai
a világ minden tájáról

DR. MEGAN C. HAYES

YELENA BRYKSENKOVA
illusztrációival



Tartalomjegyzék

A BOLDOGSÁG A VILÁG KÖRÜL	6
---------------------------------	---

ELSŐ FEJEZET

Otthon és környezet	11
Gökotta	14
‘Āina	16
Hygge	21
Prosztor (простор)	22
Cwtch	25
Tūrangawaewae	26
Waldeinsamkeit	28
Friluftsliv	30
Szabaj (สบาย)	32
Huanjing (欢迎)	35

MÁSODIK FEJEZET

Közösség és kapcsolatok	37
Ubuntu	40
Gunnen	42
Lime	44
Aszabíja (عصيبة)	46
Verstehen	49
Melmastja (مېلم رتيد)	52
Kanyininpa	54
Pászam (பாசம்)	56
Gigil	58
Unikkaaqatigiinniq	61

HARMADIK FEJEZET

Jellem és lélek	63
Seny.	66
Sisu	69
Ikigai (生き甲斐)	70

Meráki (μεράκι)	75
Mentsh (משנש)	76
Átman (आत्मन्)	78
Arrangiarsi	80
Jangseng (養生)	82
Flaithiúil	84
Aimsza (अहिंसा)	86

NEGYEDIK FEJEZET

Öröm és spiritualitás	89
Serendipity.	92
Jugen (幽玄)	94
Dadirri	96
Kéfi (κέφι)	98
Whimsy	101
Bon Vivant	105
Duyên phân	107
Joie de vivre	109
Murákaba (مراقبة).	110
(Uki)- Orenda-okton	113

ÖTÖDIK FEJEZET

Egyensúly és nyugalom	115
Lagom	118
Ajurnamat	120
Sólarfrí	122
Vu-vei (無為)	126
Mañana	128
Keyif	130
Arbejdsglæde	132
Szeidsaku (静寂)	134
Sobremesa	136
Cocog	139

BOLDOGAN ÉLTEK, MÍG MEG NEM HALTAK	140
FOLYTASSUK AZ UTAZÁST!	141
A SZERZŐRŐL ÉS AZ ILLUSZTRÁTORRÓL	143
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	144

A boldogság a világ körül

Földünkön több ezer nyelv és dialektus létezik, amelyen a csaknem kétezer országban élő több milliárd ember megszámálhatatlan csoportja beszél. Ahogy a különféle közösségek tagjaiként, a globalizáció által, egyre közelebbi kapcsolatba kerülünk egymással, mindjobban rácsodálkozunk a „lefordíthatatlan” szavakra, amelyek bolygónk eldugott kulturális zugaiból származnak. Mindegyik olyan összetett gondolatot fejez ki szellemes és precíz megfogalmazásban, amely a hazájára jellemző.

~~Van azonban valami, amióta világ a világ, mindannyiunknak fontos, mégpedig hogy miként élhetünk boldog életet.~~ Ez a vágy mindennél jobban összeköt bennünket, mégis számtalan értelmezése született a világ számos nyelvén. Az jelenti a jó életet, ha együtt eszünk és beszélgetünk a szereteteinkkel, amint azt a spanyol *sobremesa* szó vagy a Trinidad és Tobagó-i *liming* sugallja? Vagy inkább akkor vagyunk boldogok, ha megvan bennünk a szilárdság és eltökéltség felülemelkedni a nehézségeken, ahogy a finn *sisu* állítja?

Vajon ha összekötjük a kielégítő élet különböző árnyalatai közötti pontokat, megtaláljuk az igazán boldog élet titkát? Összeállíthatunk egy gazdagabb boldogságszótárat, olyat, amit mindannyian értünk? Ez a könyv pontosan erre tesz kísérletet.

Tényleg lehet egy szó „lefordíthatatlan”?

„Lefordíthatatlannak” nevezni ezeket a szavakat némileg megtévesztő. Pontosan azért ejtenek ámulatba bennünket, mert le lehet fordítani mind-egyiket valamilyen érzelmi, társadalmi vagy testi élményre, amit mind megértünk. Csak eddig esetleg nem találtunk rá szót. Az, hogy mindannyian azonnal megértjük ezeket a fogalmakat – legyenek pofonegyszerűek vagy elképesztően furák –, jól mutatja, milyen hasonlóak vagyunk, és segíthet tiszteletben tartani egymás kulturális furcsaságait.

Ebben a könyvben a dán *hyggétől* az ausztrál őslakosok *dadirri* kifejezéséig, a katalán *seny*től a japán *ikigai*ig olyan ismerős és meglepő szavakkal találkozhatunk, amelyek a boldogság más-más árnyalatára világítanak rá.

Mindegyik szó összeköt minket más kultúrákkal, és bájos különbségekre mutatnak rá a boldogságért folytatott kollektív harcunkban.

Hogyan választottuk ki a szavakat?

A könyv nyilván nem teljes – sok szó kimaradt belőle, és még több van, ami a világ elől is rejtve marad a saját kultúrájában, mint egy elásott kincs. A célunk az volt, hogy a válogatás minél átfogóbb és változatosabb képet adjon a kultúrák és a boldogság megélésének sokféleségéről.

Vannak játékos szavak, mint például az angol *whimsy*, vagy a francia *bon vivant*, de olyanok is, amelyek a boldogság sokkal mélyebb rétegeit mutatják meg, mind a szanszkrit *átman* vagy az irokéz (*uki*)-orenda-okton. Ezeket azért választottuk, mert valami meglepő, de mégis ismerős dolgot ábrázolnak: mindegyik szó megkülönböztet, és mégis összeköt bennünket. Mindegyik szó gazdagítja a boldogságról vallott nézeteinket, ám meg is erősíti azt, amit mindig is éreztünk.

Keserédes boldogság

A boldogság nem egy statikus állapot, sőt: sokkal több érzelm keveredik benne, mint azt gondolnánk – mi másért hullajtanánk „örömkönnyeket”, vagy hogy hiányozhatna valaki, aki még el sem ment? Volt nagyon sok „keserédes” hangulatú szó is, amelyik nem került be a fő szócikkek közé. Bár lehet, hogy ezek nem a legfelhőtlenebb jelentésűek, mégis jól szimbolizálják a vidámabb és szomorúbb érzelmeink közötti összefonódást. Különösen szembetűnő, milyen sok kifejezésünk van világszerte a vágyódásra és a sóvárgásra – bemutatva, mennyire epekedünk azután, ami boldoggá tesz bennünket. Ezek közé tartozik a walesi *hiraeth* – nosztalgikus vágyakozás egy ideális otthon után, amilyenünk talán sosem volt –, és a rendkívül hasonló portugál *saudades*, ami olyasmi utáni vágyódást jelent, ami nem létezik. A román *dor* szó mindenkinek mást jelenthet, de jellemzője a mélységes sóvárgás a szeretteink, bizonyos helyek vagy örökre elvesztett dolgok iránt. A trinidadi kreol *tabanca* tartós szívfájdalmat vagy vágyakozást jelent (főleg a karneváli szezonban!), és az ír *cumha* is hasonló melankolikus vágyat vagy honvágyat fejez ki.

Ezek a szavak arra emlékeztetnek, hogy vegyük észre a boldogságot, amikor részünk van benne a szeretett emberek, helyek és élmények jóvoltából. Reméljük, hogy a könyvben szereplő szavak is erre ösztönöznek majd mindenkit.

A SZERZŐ MEGJEGYZÉSE

Miközben nagy örömmel dolgoztam ezen a szószedeten, mindent megtettem, hogy pontosan és tiszteletteljesen mutassam be a szavakat. De miután ez a sok-sok nyelv és kultúra nem a sajátom, lehet, hogy ez nem minden esetben sikerült maradéktalanul. Remélem, a nyájas olvasó megbocsát az akaratlan hibákért, és annak olvassa majd a könyvet, aminek szántam: tisztelgésnek a boldogság sokféle arca előtt a világban.



Első fejezet

Otthon és környezet



Képzeljünk el egy otthonos szobát, ahol a kandallóban patogó tűz mellett a család halkán beszélget, az asztal finom ételekkel van megrakva, amiket csak itt lehet megkóstolni... Az *otthon* szó ilyen és ehhez hasonló jelentéseket hordoz. Az otthon a szólás szerint édes, és a házunk állítólag a várunk is. Nagyon mély érzelmeket vált ki belőlünk.

Az otthon gondolata intim, biztonságos, ismerős helyeket idéz – de a világ különböző nyelvei rávilágítanak, hogy mennyivel többet is jelenthet ennél. Sokféle környezetben képesek vagyunk jól érezni magunkat – még a legvadabb, legtávolabbi helyeken is. Az őszi erdőben a talpunk alatt ropogó avar hangjától az a fajta béke áraszthat el minket, amelyet az „otthon” fogalmával társítunk. Máskor a határtalan szabad ég alatt érezzük magunkat otthon. Na és persze van, hogy az otthon nem is egy kézzelfogható hely – nem tudnánk rábökni a térképen –, hanem olyasmi, amelyet az emberek maguknak hoznak létre.

Lássuk, hogy a különböző helyek – és a különféle megnevezéseik – hogyan befolyásolják érzéseinket és boldogságkeresésünket.

GÖKOTTA

jø:kut:a | jǫkutta | főnév | svéd

1. hajnalban kelni, az első madárdalt meghallgatni a szabadban

A svéd nyelv bővelkedik a kifejezésekben, hogy miként találhatjuk meg a helyünket és lelhetjük örömünket a természetben. Az egyik szó, amely talán a legjobban illusztrálja ezt, a gökotta. A gökotta jelentése szó szerint „hajnali piknik”, amelyet madárdal kísér, de utalhat átvitt értelemben a természet élvezetére is. A reggeleinket általában nem ilyen békés élmények kísérik, hanem csörömpölő ébresztőóra, erős kávé és gyorsan bekapott reggeli, mielőtt elrohanunk dolgozni. A gökotta szelíden emlékeztet rá, hogy nem kell mindig így élni. Olykor beiktathatunk kevésbé gyakorlatias programokat is a zsúfolt napirendünkbe.



A gökotta nem olyasmi, amire minden reggel sort kerítünk, de néha csodás hatással lehet a jóllétünkre, ha pirkadatkor kibújunk az ágyból, és sétálunk egyet az ébredő természetben. Számos összetevője van ugyanis, ami jó érzéssel tölt el: a korai kelés, a tudatos jelenlét, a mozgás (ha a gökottánk része a séta) és a természetben töltött idő. Indítsuk a napunkat gökottával, és egész nap peckesebben fogunk járni.

De korántsem ez az egyetlen természettel kapcsolatos szavuk a jó élményekre. A svédek gökottával indítják a napot, aztán amikor beesteledik, gyönyörködhetünk a *mångatá*ban, vagyis a holdfény által a vízre festett ezüsthídban. A *mångata* azt a mélázó hangulatot idézi, amelyet az efféle természeti csodák váltanak ki belőlünk – és jól mutatja, hogy a svédek a nap minden szakában képesek örömeiket lelni a természetben.

A következő szépséges svéd szó szintén azt a fajta örömet fejezi ki, amelyet a környezetünkől merítünk, ez a *smultronställe*. Szó szerint azt jelenti: „az erdei szamóca helye”, de utalhat bármilyen eldugott kedvenc zugra is. A *mitt smultronställe* tehát azt jelenti, „az én búvóhelyem” vagy „az én különleges zugom”, és olyan helyet idéz fel bennünk, ahol boldogok, elégedettek, nyugodtak vagyunk, és otthon érezzük magunkat. Egyértelmű, ha van nép, amelynek a boldogsága szorosan összekapcsolódik a környezettel, az a svéd.



‘ĀINA

ʔa:ɪnə | ájna | főnév | hawaii

1. föld (avagy „ami táplál minket”)

A környezet, amely annyira nélkülözhetetlen az életünkhöz, hogy nem is gondolunk bele, mennyi örömet okoz: ez a föld, az egész emberiség otthona. Ha nem lenne ez a termékeny sártömeg a talpunk alatt... Fogalmazzunk úgy, hogy a legjobb úszók is nyakig lennének a pácban. Ha valahol komolyan vesz az emberek a földjüket, az a Hawaii-szigetek. Hawaii nyelven – az ausztrónéz nyelvcsaládba tartozó nyelv, amelyet körülbelül 8 ezer ember beszél – a földet jelentő szó, *‘āina* mélyebb jelentése, „ami táplál minket”. Milyen gyakran gondolunk így a földre, amin járunk? Érzésem szerint ritkán vagy soha. A hawaiiak számára azonban a gyönyörű *aloha ‘āina* kifejezés – szó szerint „a föld szeretete” – jól mutatja, milyen fontos az *‘āina* a hawaii kultúrában és identitásban.

Az *aloha ‘āina* egy életmódot tükröz, amelynek középpontjában a föld és a tenger (a szigetlakók életében nagyon fontos két őselem) szeretete áll, és hatása az ősi mitológiáktól a környezetvédelmi vitákig érezhető. Az *‘āina* áthatja a hawaii kultúrát, a mesemondástól az éneklésen és a hagyományos *hula* táncon át az olyan prózai dolgokig, mint a mezőgazdaság és a politika. Egyéni szinten életmódunkkal, a környezet mélységes tiszteletével fejezhetjük ki az *aloha ‘āinát*. Ebben az értelemben az imától a mindennapos újrahasznosításig bármi tekinthető az *aloha ‘āina* személyes kifejezésének.

A hawaiiak *‘āina* iránti tiszteletre méltó érzései rámutatnak, mennyire fontos hálát adni az egyik legfontosabb természeti kincsünkért. Talán nincs is ennél fontosabb. Ez számos jótékony hatással járhat, például befolyásolhatja, hogyan bánunk a bolygónkkal, de amint azt kutatások is bizonyítják, a tudatos hálaadás az egyik legfontosabb eszköz, amivel befolyásolhatjuk saját jólétünket. Ha felismerjük mindazt, amit oly természetesnek veszünk, és köszönetet mondunk érte, azzal emlékeztethetjük magunkat, milyen szerencsések is vagyunk. Emlékeztessen az *‘āina* szó arra, hogy becsüljük meg ezt a buja, bőkezű bolygót, amelyet az otthonunknak hívunk.