



A fordítás alapja:

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

A world tour of peaceful living in 30 words

First published in 2019 by White Lion Publishing,

an imprint of Quarto Publishing

London, United Kingdom

Text © dr. Megan C. Hayes, 2019

Illustrations © Amelia Flower, 2019

Fordította: © Kövesdi Miklós, 2021

Szerkesztette: Komor Katalin

Szakmailag lektorálta: Mártonfi Attila

A borítóadaptációt készítette: Sólyom Melinda

HVG Könyvek, Budapest, 2021

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Krausz Veronika

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-058-3

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

NYUGALOM- ÚTLEVÉL

A harmonikus élet titkai
a világ minden tájáról

DR. MEGAN C. HAYES

AMELIA FLOWER
illusztrációival



Tartalom

NYUGALOM A VILÁG KÖRÜL	6
------------------------------	---

ELSŐ FEJEZET

Fókusz és tudatosság	10
SU	14
SZATI	18
ILYEN A TERMÉSZETÜNK	22
AJLJAK	24
FLOW	26
HO'OPONOPONO	30
APRAMÁDA	32

MÁSODIK FEJEZET

Test és wellness.	36
CAPOEIRA	40
PRÁNÁJÁMA	44
FLÂNEUR	48
DESABAFAR	50
HÓZHÓ	52
MÁRTÓZZUNK MEG!	54
HÁSZJAJÓGA	56

HARMADIK FEJEZET

Szokások és rituálék	60
FIKA	64
MICVA	68
ZENE FÜLEINKNEK	70
UTEPILS	72
DOMINGUEAR	74
SZÁDHANA	78
NUCSI GUSZUI	82



NEGYEDIK FEJEZET

Pihenés és relaxáció	86
FREDAGSMYS	90
ABBIOCCO	94
FJAKA	96
A BÉKÉS PIHENÉS	100
COUTHIE	102
MORGENFRISK	104
VILLASUKKAPÄIVÄ	108

ÖTÖDIK FEJEZET

Türelem és egyensúly	110
GAMAN	114
BELUM	118
NEM VAGYUNK EGYEDÜL	122
UPÉKSA	124
KONFLIKTFÁHIGKEIT	128
VOORPRET	132
DESENASCANÇO	136

A NYUGALOM TÉRKÉPE	138
FOLYTASSUK AZ UTAZÁST!	140
A SZERZŐRŐL ÉS AZ ILLUSZTRÁTORRÓL	143
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	144



Nyugalom a világ körül

Rohanó világunkban nem könnyű nyugalomra lelni. Állandóan azt érezzük, hogy valahol máshol kellene lennünk, mindig van valaki, akivel kapcsolatba kell lépünk a digitális világban, vagy újabb célokat kell elérnünk... Mégis, azt a legtöbbben elismerjük, mennyire fontos pihenni, „kikapcsolni”, még ha néha másként is teszünk, mint amiről prédikálunk.

Érdekes módon, a világ bármely szegletében, bármilyen klímájú helyen is éljünk, nyelvtől, dialektustól függetlenül, ügyes módszereket találtunk ki a nyugalomunk megőrzésére. Idővel a különféle szavak, fogalmak és praktikák tárháza alakult ki a témában, az ókori filozófiai irányzatoktól a modern pihenési módokig.

A szavak és módszerek egy része a békés boldogulás titkát kínálja közösségi szinten, míg másoknál az elvonulás, a béke magányos megtalálása a lényeg. De alapvetően mindegyik arról árulkodik, hogy egyedül vagy közösen, de nagyra értékeljük a nyugalmat.

Mit tanulhatunk a „lefordíthatatlan” szavakból és praktikákból?

De miért is kutatjuk – az azokat megillető kulturális érzékenységgel – a miénktől eltérő nyelvek nyugodtabb életéről szóló bölcsességeit? Először is, mert segít megkérdőjeleznünk a jelenlegi helyzetünket. A legjobb szándék ellenére minden kultúra és közösség valamelyest elfogult a saját szokásai iránt. Másodszor, ha nyugalomról van szó, könnyebb választ

találni a megoldatlan kérdésekre, ha több forrásból meríthetünk. Ráadásul így talán közelebb kerülünk világszerte élő többi sorstársunkhoz is.

Ironikus módon ebben a digitálisan összekapcsolt világban sokkal könnyebb egyedül éreznünk magunkat. A letűnt korok bölcsessége és a közös tudás túl könnyen elvész az internet figyelemelterelő – az akciók, lájkvadászatok, függőséget okozó alkalmazások – forgatagában.

Ám ha megállunk és odafigyelünk a körülöttünk lévő világra, a legmodernebb problémáink megoldására is találunk régi válaszokat, legyen szó életuntságról, szorongásról, magányról vagy elszigetelődésről.

Ráadásul felfedezhetjük, hogy más, közeli és távoli kultúrák milyen ötletes megközelítéseket találtak ezekre a régi-új kihívásokra.

Miközben azon dolgoztunk, hogy megosszuk mindenkivel e megoldásokat és ötleteket – régieket és újakat, több kultúrából és kontinensről –, ráébredtünk: lehet, hogy mi magunk sok mindenben változtunk, de a problémáink nem túlságosan (vegyük például azt a régi dilemmát, hogy hogyan őrizhetjük meg a hidegvérünket fáradságos, bizonytalan világunkban). Ha megfejtjük a békés élet „lefordíthatatlan” módszereit, új és talán sokkal mélyebb kötődést alakíthatunk ki egymással, és így még nyugodtabbá válunk.

Hogyan választottuk ki a szavakat?

A könyv öt fejezetben mutatja be, milyen változatos megoldásokkal élhetjük meg és érhetjük el a nyugalmat az életünkben. Egyik sem kötelező érvényű, és természetesen sok olyan fogalom is van, ami nem

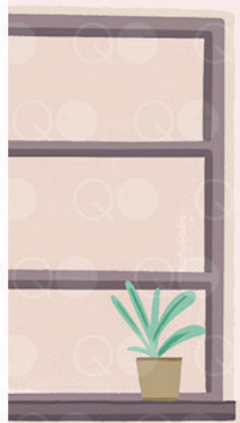
került be a könyvbe. Reméljük, így is sikerült átfogó, érdekes válogatást összeállítanunk. Természetesen meg sem próbáltuk összegyűjteni a nyugalom és béke elérésének összes létező formáját a világon, inkább csak bepillantást szeretnénk nyújtani a kifejezések sokféleségébe. (Az egyes kifejezéseknél szerepel, az IPA szerinti és a magyaros kiejtés, emellett a szavak jelentései, szófaja és eredete. A szerk.)

A nyugalom ünnepe

Ez a könyv mindenekelőtt ünnep. A béke eme színfoltjai megmutatják, az emberiség milyen döbbenetes kitartással keresi a lehetőséget a háborítatlan életre. Adózzunk csodálattal az állhatatosságnak, amellyel a nyugalom nyomát kutatjuk a boldog élet reményében.

A SZERZŐ MEGJEGYZÉSE

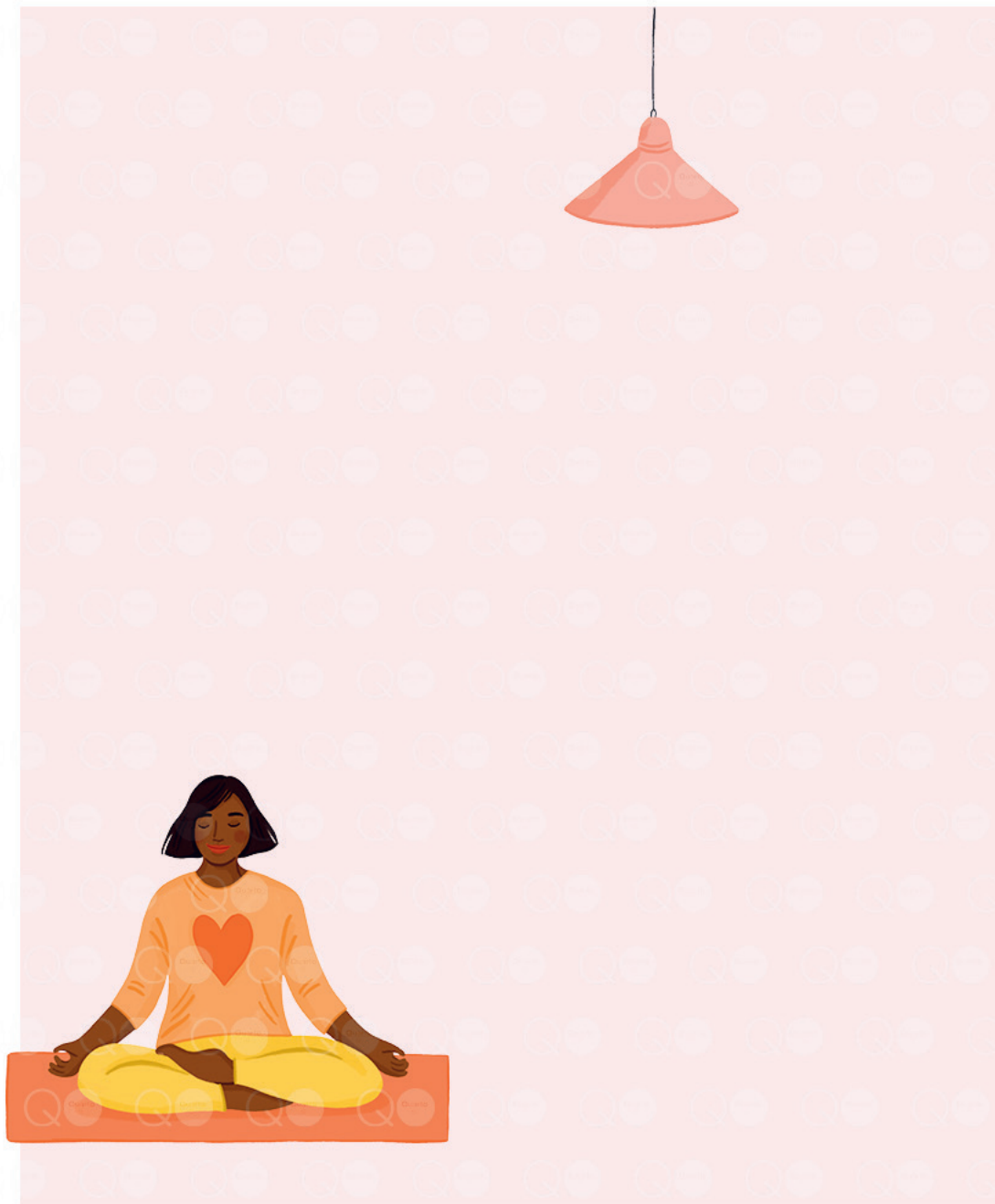
Ha az ember olyan könyvet ír, amely ilyen sok nyelvet és kultúrát ölel fel, óhatatlanul sok a hibalehetőség. Bár mindent elkövettem, hogy pontosan mutassam be ezeket a kifejezéseket és módszereket, „lefordíthatatlanságuk” jelentős mértékben megnehezítette a dolgomat. Nagy megtiszteltetés volt összeállítani ezt a gyűjteményt, igyekeztem a lehető legalaposabban és legérzékenyebben hozzáállni. Remélem, a nyájas olvasó megbocsát az akaratlan pontatlanságokért.



ELSŐ FEJEZET

Fókusz és tudatosság





Fejlett világunkban a műszaki eszközök folyamatosan bővülő kínálata mellé egyre több figyelemelterelési lehetőség is társul. Amint felkelünk, megnézzük az e-mailjeinket, a munkahelyünkön a közösségi médiában felbukkanó friss posztokat lessük, és éjszaka is ott csipog a telefonunk az ágyunk mellett.

Röviden: modern világunkban mindennap, napi huszonnégyszer órában a világgal foglalkozunk. Így egyenes út vezet a szorongáshoz, ezért egyre többen keresünk megoldásokat, hogy lassíthassunk, és elszakadhassunk az internet örökös nyüzsgésétől.

Azt hihetjük, ez napjaink dilemmája, pedig mint kiderült, az emberiség évszázadok óta igyekszik megtalálni a nyugalmat (csak a figyelemelterelés módja változik). Az ősi kínai filozófiától a buddhizmus bonyolult hitrendszerén át az olyan egzotikus kultúrákig, mint az indonéz vagy a hawaii, mindenütt elmés technikákat találtak ki az elmélyülésre.

A különböző praktikák arra emlékeztetnek, hogy éljük meg a pillanatot, és rendszeresen gondoljuk végig, mi a fontos számunkra. Ezek az egyszerű technikák és tetszetős elfoglaltságok segítenek ellenállni a kötelességeink, dilemmáink beszippantó erejének, hogy higgadtan és rendíthetetlenül a fontosabb dolgokra fókuszálhassunk. Ezek közé tartozik a szeretteinkkel és a tágabb környezetünkkel való törődés, az elveink követése, vagy egyszerűen csak a pillanat élvezete. Induljunk hát egy fergeteges utazásra, és fedezzük fel, miként fókuszálnak és hogyan őrzik meg nyugalmukat az emberek a világ különböző pontjain!

SU (恕)

şû | su | főnév | kínai

1. megbocsátás; a másokkal való együttérzés konfuciánus erénye

Sokan valljuk, hogy a szeretteink állnak életünk középpontjában, ám ha jobban megkapargatjuk a felszínt, kiderülhet, hogy valójában nagyon kevés időt töltünk azzal, hogy a nekünk kedves emberekre gondolunk. Sőt a folklórban és a népmesékben időtlen idők óta azzal találkozunk, hogy sokszor vadidegenektől számíthatunk segítségre. Mégis miben érhető tetten a másokkal való kapcsolatunk napi szinten? Lehet, hogy szinte semmiben.

Számos kultúrában, nyelvben, vallásban és nemzetnél megtaláljuk valamilyen változatát az arany szabálynak. E szerint arra kell törekednünk az életben, hogy úgy bánjunk másokkal, ahogy velünk szeretnénk, hogy bánjanak. Azért szerencsés ez az elképzelés, mert ezzel mindenki nyer. Pontosan ezt a hozzáállást jeleníti meg a kínai su (恕), amely a konfucianus filozófiából ered, és magában foglalja a másokkal való törődést, együttérzést is. A mai kínai nyelvhasználatban a szó jelenthet megbocsátást, könyörületet, illetve mások ellátását is.

A su koncepciójában talán az a legcsodálatosabb, hogy ha másokra összpontosítunk, az nemcsak nekik jó, hanem nekünk is. Sőt annyira erős bennünk a vágy, hogy kapcsolatban legyünk másokkal, tartozunk valakinek, hogy egyes pszichológusok szerint ez az elsődleges motivációnk. Csodát tesz velünk, ha ápoljuk a valahová tartozás érzését. Mégis, a hétköznapi forgatagában, miközben lótok-futunk, könnyen elfeledkezünk arról, hogy hagyjunk helyet az életünkben másoknak is. Ettől leterheltnek és magányosnak érezhetjük magunkat. Szánjunk egy kis időt ezen a héten arra, hogy valaki mással törődjünk – legyen közelálló vagy vadidegen –, és a su által fémjelzett kötődési vágy vezesse az életünket.





EGY PRÓBÁT MEGÉR

„Szerető kedvesség” meditáció

Próbáljuk ki ezt a módszert, amely a su elméletét ülteti át a gyakorlatba, hogy nyugodtabban és figyelmesebben éljünk. Meditálni sokféleképpen lehet. Fókuszálhatunk a légzésünkre, elképzelhetünk megnyugtató dolgokat, vagy végezhetünk „testpásztázást”, amikor egyesével felfedezzük, majd feloldjuk a feszültséget a testünkben. Van azonban egy meditációs technika, amely (a su szellemében) a másokra fókuszálást hangsúlyozza: ez a „szerető kedvesség” meditáció. Több változata is van ennek a gyakorlatnak, de a lényege, hogy szeretetet és őszinte jókívánásokat küldünk másoknak, legyenek akár valóságos vagy elképzelt személyek.

Haladjunk lépésről lépésre:

1. Először is ülünk csendben csukott szemmel, és fókuszálunk arra, mennyire fontos a saját boldogságunk, hogy mélységesen átérezzük önmagunk helyzetét az adott pillanatban.
2. Néhány percig gondoljunk valakire, akit szeretünk, és sugározzuk felé ugyanezeket a szeretetteljes érzéseket.

3. Végül a pozitív érzéseket vetítsük ki az egész világra, éljük meg a minden élőlény iránti mély együttérzésünket és kedvességünket.

A „szerető kedvesség” meditáció igazi rajongói beiktathatnak még egy lépést: az érzéseket kiterjeszthetjük olyasvalakire, akivel nem súrlódásmentes a kapcsolatunk; akit akár riválisunknak vagy ellenségünknek tartunk. Próba szerencse alapon terjesszük ki a jókívánásainkat ezekre a problémás személyekre is, ez nagyban segíthet higgadtnak maradni az embert próbáló feladatok vagy a családi kapcsolatok mellett. Erre kell törekednünk, miközben beépítjük ezt az együttérző, megnyugtató szokást az életünkbe.

Ez a gyakorlat nemcsak jó érzéssel tölt el bennünket, de egyéb kézzelfogható előnyei is vannak. A Stanford Egyetem pszichológusai kutatásaik során megfigyelték, hogy már egy rövid „szerető kedvesség” meditáció is egyértelműen növeli a szociális kötődés érzését a gyakorlókban, és a vadidegenek felé is több együttérzést mutatnak. Tehát nagyon úgy tűnik, hogy ezzel a módszerrel sikerül a mindennapjaink részévé tenni a sut.