

Pico Iyer

# A NYUGALOM MŰVÉSZETE

Kalandozások egy helyben

A fordítás alapja:

Pico Iyer: *The Art of Stillness: Adventures in Going Nowhere.*

Simon & Schuster, Inc., New York. All rights reserved.

Copyright © Pico Iyer, 2014

TED, the TED logo and TED Books are trademarks  
of TED Conferences, LLC.

Fordította © Garamvölgyi Andrea, 2014

Szerkesztette: Orosz Ildikó

Borítóterv: Juhász Gábor Tamás

Borítófotó: Derek Shapton

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-210-6

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., Budapest, 2014

Felelős kiadó: Szauer Péter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]

Nyomás: mondAt Kft.

Felelős vezető: Nagy László

Sonny Methának,  
aki megtanította nekem és még  
sok mindenkinek, hogy mi a művészet,  
mi a nyugalom, és e kettő hogyan  
függ össze egymással.

## TARTALOM

Bevezetés: Nem menni sehová	11
1. Út az egy helyben maradáshoz	17
2. A nyugalom felfedezése	24
3. Egyedül a sötétben	30
4. Nyugalom a legnagyobb szükségben	37
5. Világi szombat	46
6. Hazatérés	51
Köszönetnyilvánítás	57
Jegyzetek	59
Név- és tárgymutató	63
A szerzőről	67

*„Ha valaha elindulok még egyszer  
a boldogságomat keresni, nem megyek  
tovább a farmunk kerítésénél, mert ha ott  
nem találom, akkor biztos, hogy  
igazából el se veszítettem.”*

– Dorothy, Óz, a csodák csodája<sup>1</sup>

## Bevezetés: Nem menni sehová

A Nap gyémántport szórt szét az óceán hullámain, miközben a sivatagos kelet felé tartottam. Ahogy behajtottam a Los Angeles központját behálózó gyorsforgalmi utak labirintusába, Leonard Cohen, akit gyerekkorom óta bálványoztam, a CD-n épp búcsúzkodni kezdett Marianne-től. Több mint egy órán át szürke fal takarta el az éles, téli napfényt, aztán megint kitisztult előttem a tér.

Lehajtottam az autópályáról, és a mellékutcák útvesztőjében egy alsóbbrendű útra fordultam: csaknem üres aszfaltcsík kúszott fel a San Gabriel-hegység sötét vonulatáig. Hamarosan elült minden zaj, és Los Angeles távoli csúcsok sziluettjévé vált.

Odafenn, ahol az út mentén már megjelennek a hógyólyózást tiltó táblák, a hegyoldalban elszórt, puritán faházaknál leállítottam a kocsit. Alacsony, görnyedt hátú, borotvált fejű, hatvanas férfi várt a kihalt parkolóban. Amint kiszálltam, szertartásos meghajlással üdvözölt – pedig azelőtt nem találkoztunk –, és ragaszkodott hozzá, hogy ő vigye be a holmimat a házikóba, ahol a következő napokat terveztem eltölteni. Sötét színű, viseltes szerzetesi csuhája lobogott a szélben.

Bent, a szoba menedékében, néhány szelet frissen sült kenyeret tett elém, hogy kárpótoljon a „hosszú útért”, és

teavizet forralt. Azt mondta, ha kérem, asszonyt is küld. (Nem kértem; már megvolt útközben.)

Azért jöttem fel a hegyekbe, hogy vendéglátóm szinte teljes némaságba és névtelenségbe burkolózó életéről írjak, de egy pillanatra azt sem tudtam, hol vagyok. Nem akartam elhinni, hogy ez a rabbinikus külsejű úriember a drótkeretes szemüvegével meg a gyapjúsapkával valóban az a világhírű énekes és költő, akit 30 éven át folyamatosan úton lévő, Armani öltönyös szívtipróként ismertek a rajongók.

Leonard Cohen azzal a szándékkal érkezett erre a távol eső helyre, hogy életformává – művészetté – emelje a csendességet. Mindeközben épp oly szenvedéllyel dolgozott önmaga lecsupaszításán, mint annak a dalnak a szövegén, amelyet több mint tíz évig csiszolgatott. Látogatásom hétben lényegében hét nap, hét éjszakán át mozdulatlanul ült egy kopár meditációs szobában. A kolostorban Dzsi-kan néven ismerték – a kifejezés a két gondolat közötti csendre utal. Amikor éppen nem meditált, a ház körüli teendőkkel foglalatoskodott, vagy a konyhában mosogatott, de mindenekelőtt a Baldy-hegyi Zen Központ japán rendfőnökének, az akkor 88 éves Joshu Sasakinak segédkezett. Idős barátjával több mint 40 éven át rendszeresen üldögéltek csendben egymás mellett.

Egyik éjjel, egy december végi hajnalon Cohen félbehagyta meditációját, és felkeresett a házikómban, hogy elmagyarázza, mit is keres itt.

Meglepő szenvedéllyel ecsetelte, hogy csendben ülni „a legjobb kikapcsolódás” mind közül, amiben 61 év alatt

része volt. „Igazán mély, érzéki és élvezetes szórakozás. Minden tevékenység közül a legnagyobb gyönyörűség.”

Vajon viccelt? Közismert, hogy Cohentől nem áll távol a tréfa, az ironia.

A folytatásból kiderült, hogy komolyan gondolta. „Mi mást csinálhatnék? – kérdezte. – Vegyek el egy fiatal nőt, és alapítsak ismét családot? Próbáljak ki új drogokat? Igyak még drágább borokat? Nem tudom. Nekem úgy tűnik, ez a legfényűzőbb, legpazarabb válasz létem ürességére.”

A rá jellemző fennkölt és könyörtelen őszinteség. Jó, hogy a nagy csendességben nem fogytak ki belőle az aranyigazságok. Ám ezeknek a szavaknak különös súlyuk van, ha olyasvalakitől halljuk, aki szemlátomást belekóstolt már az élet minden örömébe.

A csendes elvonulás nem az ájtatosságról vagy a megtisztulásról szól, efelől biztosított. Egyszerűen ezt találta a legcélszerűbb megoldásnak, hogy eloszlassa a lelkébe költöző zavart és rettegést. Csendben együtt ülni öreg, japán barátjával, Courvoisier konyakot kortyolgatni, és késő éjjelig hallgatni a tücsökciripelést – Cohen így tudott közelebb kerülni a valódi, tartós boldogsághoz, amely akkor sem változik, ha az élet újabb nehézségeket gördít elénk. „Nincs ehhez fogható” – mondta a csendes üldögélésről, miközben a napfény besütött a kunyhóba. Majd hirtelen, mintha észbe kapott volna, rám villantotta féloldalas mosolyát: „Kivéve az udvarlást – tette hozzá. – A hormonok ifjúkori tombolásának is megvan a maga bája.”

Az igazi nagy kaland nem menni sehová, mondta Cohen, mert ez ad értelmet minden más helynek.



Az egy helyben ülés mint módszer arra, hogy szerelembe essünk a világgal, és benne minden létezővel – erre eddig még nem gondoltam. Nem menni sehová, így hatolni át a világ zaján, időt és friss energiákat találni magunkban, amelyeket megoszthatunk másokkal – ez nekem is megfordult már a fejemben. De még soha nem éreztem át annyira intenzíven, mint ennek az embernek a példáján keresztül, akinek mindene megvolt, mégis azáltal találta meg a boldogságot és a szabadságot, hogy mindenről lemondott.

Egyik éjjel, amikor szívélyes házigazdám a helyes lótuszülés szabályait magyarázta (egyszerre szigorú, mégis laza), jobbnak láttam elhallgatni, hogy engem igazából sosem vonzott a meditálás. Én, aki kilencéves korom óta egyedül járom a világot, mindig is a mozgásban találtam meg a boldogságot. Útikönyvíró is azért lettem, hogy összeköthessem a kellemest a haszonnal.

Mégis, Cohent hallgatva, amint a csendes üldögélés művészetét dicsőíti (amikor megtisztul az elme, és elcsitulnak az érzelmek), és látva, micsoda figyelem, kedvesség, sőt derű származik ebből a sehová sem igyekvésből, kezdem azt gondolni, hogy bármelyikünk számára felszabadító lehet legalább kipróbálni ezt az életformát. Kezdetnek elég, ha mindennap üldögélünk pár percet úgy, hogy semmit sem csinálunk, csak hagyjuk felszínre törni mindazt, ami foglalkoztat. Minden évszakban kivehetnénk pár nap szabadságot, hogy elvonuljunk valami csendes helyre, nagyokat sétáljunk a természetben, és felidézzük mindazt, ami a pillanat és lényünk felszíne alatt, a mélyben húzódik. De Cohen példáját követve akár egy olyan életet is

kialakíthatnánk, amelyből eltűnik minden díszlet és színjáték, és a pusztá szavak szintjénél mélyebben tudatosan, hogy az „élet” és a „megélhetés” jelzőtábla néha ellentétes irányba mutat.

Ez a gondolat, persze, egyidős az emberiséggel; a Kelet költői, az ókori görög és római filozófusok rendre a nyugalmat, a csendet helyezték életük középpontjába. De volt-e valaha olyan égető szükség az egy helyben maradásra, mint ma? Egy kutatásban két szociológus 30 éven át követte és elemezte a vizsgálatban részt vevők határidőnaplóit, és megállapította, hogy noha az amerikaiak valójában kevesebb időt töltenek munkával, mint az 1960-as években, mégis úgy érzik, hogy többet dolgoznak. Túlságosan is gyakran tapasztaljuk, hogy bár lélekszakadva rohanunk, sohasem érzük utol önmagukat.

A mind nagyobb sebességre képes gépek egyre nagyobb hatással vannak idegrendszerünkre, miközben kikopnak az életünkéből a vasárnapok, a hétvégék, a szabad esték, vagy ahogy sokan nevezik, a szent napok; főnökeink, szüleink és a reklámlevelek a nap bármely szakában, bárhol utolérnek. Egyre többünknek olyan az élete, akár egy sürgősségi orvosi ügyelet – folyton készenlétben kell állnunk, hogy meggyógyítsuk önmagunkat, de nem találjuk a megoldást, amellyel eltüntethetnénk a káoszt.

A hegyről lefelé menet az jutott eszembe, hogy nem is olyan régen az információhoz való hozzáférés és az utazás számított a legnagyobb luxusnak; ma pedig gyakran azt érezzük a legfőbb jutalomnak, ha kizárhatunk minden információt, és csendben ülhetünk egy kicsit. Ez nem csupán

élvezet, mely a tehetőségek kiváltsága, hanem létszükséglet valamennyiünknek, akik szeretnénk többet felhalmozni a nem kézzelfogható javakból. Cohen megmutatta, hogy ha sehová sem megyünk, annak lényege nem annyira az önmegtartóztatás, mint inkább az önmegismerés.

Én semelyik egyház vagy felekezet tagja sem vagyok, soha nem jártam sem meditálni, sem jógára (igazából semmilyen csoportba). Ez a könyv egyszerűen arról szól, hogyan próbál meg az ember gondoskodni a szeretteiről, elvégezni a munkáját, és közben nem irányt téveszteni ebben az egyre örültebb tempót diktáló világban. A könyv szándékosan ilyen rövid, hogy egy ültő helyben el lehessen olvasni, aztán mindenki mehessen a dolgára (amiből talán túl sok is van). Nem állítom, hogy válaszokat adok. Csak kérdéseket teszek fel, amelyeket bárki tovább feszegethet. Megtanultam, ott fenn, a hegyen, hogy aki a csendről és a nyugalomról beszél, az valójában a tisztaságról, a józanságról és a tartós boldogságról beszél. Vegyük úgy, hogy ez a könyv szokatlan örömök tárháza, és olyan kalandozásra hív, amelyhez nem kell elmenni sehová.