

Viola Zoltán

A Nyugalom és Boldogság Könyve

**gyakorlati sztoicizmus a modern
hétköznapiakban**

FIGYELMEZTETÉS:

**E könyv elolvasása azzal a súlyos mellékhatással jár,
hogy utána filozófussá válsz...**



2024

Viola Zoltán

A Nyugalom és Boldogság Könyve

avagy:
Gyakorlati sztoicizmus a modern hétköznapiakban

Mert mindenki képes boldog lenni... akinek van legalább annyi esze, mint egy papucsállatkának!

Akinek meg az esze nemcsak papucsállatkányi, de már egy patkány eszének mennyiségét is eléri, az nemcsak boldog lehet, de még bölcs és sikeres is!



Creative Commons licenc: [by-nd/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)

Magánkiadás
2024

Tartalomjegyzék

Kinek szól, miről szól, és miről nem szól e könyv, s miért írtam meg?.....	5
Mi a boldogság? Mi a boldog élet titka és előfeltétele?.....	12
A Négy Alapelv.....	20
1. elv: A Különbségtétel Törvénye és művészete, röviden KT.....	22
2. elv: „Amor Fati”, azaz, „Szeresd a Sorsodat/Végzetedet”!.....	32
3. elv: „Memento Mori”, azaz „Tartsd észben, hogy halandó vagy!”.....	51
4. elv: „Premeditatio Malorum”, röviden PM, azaz „Negatív vizualizáció”.....	63
Az „igazság” és „hazugság” sztoikus definíciója.....	69
Az ígéret és az igazmondás kapcsolata.....	70
Mi a „siker”, és hogyan lehetsz sikeres?.....	71
Minimalizmus.....	83
Példa egy minimális EDC készletre.....	109
A Diderot-effektus.....	116
A monk második ruhája.....	118
Mi mindenre NEM költ egy igazi minimalista?.....	121
Biztosítások.....	121
Életbiztosítás.....	121
Vagyonbiztosítás.....	124
Balesetbiztosítás.....	127
Online streaming szolgáltatások.....	130
„Gym membership” azaz „edzőtermi bérlet”.....	130
„Kiterjesztett garancia”, jótállás.....	130
Ne hagyd magadat átverni! Avagy: becsapós reklámtrükkök.....	131
AKÁR.....	132
Törekszik, törekszünk.....	133
A termékek elrendezése az áruházakban.....	133
Ennyien nézik e terméket most:.....	134
Black Friday.....	134
Made in USA.....	134
Ez a termék illegális az USA-ban.....	135
Be akarják tiltani.....	136
Természetes forrásból.....	136
„Szerves” illetve „Organic”.....	137
Bio.....	137
Az a titokzatos „fél adag”.....	137
Made in China.....	139
Korlátlan.....	140
Mert megérdemled!.....	141
Szélvésként terjed.....	141
„Can't live without” és „musthave”.....	142
A végtelenhosszú, szófósó, de érdekesen kezdődő reklámblokkok.....	143
Az „Előnytelen Középső Ajánlat” aljas csapdája.....	144
Hogyan tudod lebeszélni magadat valaminek a megvásárlásáról?.....	146
1. Milyen anyagból készült az a tárgy?.....	147
2. Kínai termékről van-e szó?.....	147
3. Mennyibe kerül neked az a termék „életidőben” számolva?.....	149

4. Mekkora az új cucc mérete és súlya? Tényleg cipelni akarod?.....	150
5. Mennyi ideig szolgál majd téged a megvenni szándékozott termék?.....	150
6. Milyen EGYEB (járulékos) KÖLTSÉGEI vannak az adott terméknek?....	151
7. Hányszor fogod használni azt a terméket egy évben?.....	151
8. Az új cucc amire vágyol, valami státuszsztimbólum?.....	152
9. Csak azért vennéd meg az új cuccot, mert jobban mutat mint a régi?...	153
10. Azért vennéd-e meg az új cuccot, mert kell a szórakozásodhoz?.....	154
Apró lépések a tökéletesebb boldogság felé.....	155
El nem halasztani az apró feladatok elvégzését.....	163
Az irigység és a FOMO leküzdése.....	164
Élmények gyűjtése pénz és materiális javak helyett.....	168
Hálaadás.....	172
Az új nap üdvözlése.....	174
A múltban szerzett lelki sebeink begyógyítása.....	175
Ne legyenek elvárásaid az emberekkel szemben!.....	180
Önmagunk védelme múltban elkövetett hibáinkkal szemben.....	183
Ne legyél a sportesemények rabja!.....	187
Káromkodás és egyéb csúnya beszéd helyett tedd ezt:.....	189
Ha úgy érzed, összeesküdőtt ellened a világ.....	191
Gyakorold a kényelmetlenséget!.....	192
Mi a titka a jó szokások kialakításának?.....	194
Hétköznapi élethelyzetek kezelése sztoikus módszerekkel – konkrét példák.....	215
Ha kitiltanak egy internetes fórumról.....	215
Ha kitörlik egy kommentedet a YouTube-on.....	219
Blokkoljuk-e a YouTube reklámokat?.....	222
Erkölcstelenség-e a húsevés?.....	229
Carnivore hitvallás.....	237
Az MSG (nátrium-glutamát) „csaló nevei”.....	241
A vasbevétel, carnivore diéta és a véradás.....	245
A jelenlegi technikai civilizáció összeomlásának tudomásul vétele.....	247
Ha hibáztál, azaz sztoikushoz méltatlanul viselkedtél.....	251
Bölcsességek.....	254
További ajánlott műveim a témában.....	261

Kinek szól, miről szól, és miről nem szól e könyv, s miért írtam meg?



Kedves Olvasóm, ahhoz hogy a fejezetcímbe felvetett kérdésekre válaszolhassunk, előbb talán azt kell tisztázni, egyáltalán mi a rák is az a „sztoicizmus”... A filozófiailag kevésbé képzett emberek számára ugyanis e szó gyanúsán úgy hangozhat, mintha valami különösen veszélyes, laborszökevény vírus által okozott betegség vagy „tünetegyüttes” lenne, mely a Covid-19 járvány után letarolni készül az emberiséget, ám a sokkal olvasottabbak számára se lényegesen jobb a helyzet azonban és sajnos, mert akik hallottak is valamit a sztoikus bölcsesetről, azok valamiképp úgy gondolnak egy sztoikus emberre, hogy az csak ül nyugodt pofával, flegmán és közömbösen-közönyösen bármi történjék is; semmit se csinál, mindent csak eltűr békésen, az már mindegy hogy szomorúan-e vagy afféle „én ezt is leszárom” attitűdöt felvéve, lényeg az hogy „nem szól semmit csak gurgyan böszmél”, mert neki minden mindegy, minden közömbös, vagy ha mégse akkor is úgy véli, nem érdemes bármit is tennie, mert úgyse lesz semmi se jobb az aktivitásától!

E **tévhit** legnyilvánvalóbb megalapozója egészen biztosan az, hogy széleskörűen elterjedt az a szólásmondás-féleség, hogy „sztoikus nyugalom”. Nos igen, az tény és való igaz, hogy a sztoikusok mindig híresek voltak arról, hogy a

legkétségbeejtőbb helyzetben is megőrizték a nyugalmukat, azonban súlyos félreértése a tényeknek ebből a fentebbi bekezdésben leírt magatartásra asszociálni! Kezdjük ugyanis azzal, hogy aki mindent eltűr, annak ellenére hogy TEHETNE valamit a rossz dolgok - például a fájdalom, vagy betegség, vagy zsarnoki uralom, vagy rablótámadás, nemi erőszak, akármi - ellen, az NEM SZTOIKUS, hanem vagy fakír, vagy mazochista, vagy őrült! (vagy mindhárom egyszerre). **A legnagyobb sztoikusokra ugyanis épp hogy az aktív cselekvés volt a legjellemzőbb a történelem folyamán,** természetesen a Jó és az erényes dolgok érdekében folytatott cselekedet!

Oké, de akkor mi a szósz az a „sztoicizmus”, ha nem a „dolgokba” és „körülményekbe” való fásult beletörődés?!

Nos, erről szól majd ez az egész könyv... de mert teljesen érthető hogy Olvasóm szeretne legalább némi kis információt kapni erről már e könyv legelején, maradjunk annyiban most ezzel kapcsolatban - tehát nagyon leegyszerűsítve és „zanzásítva” a kérdést! - hogy a sztoicizmus természetesen egy filozófia, eképp egy világnézet is, de - minden más filozófiától eltérően - eredendően és lényegét illetően egy rémségesen **GYAKORLATIAS** filozófia!

Gyakorlatias. És emiatt **HATÉKONY** és **HASZNOS!**

Tehát, ismétlem, GYAKORLATIAS. Ezt annyira hihetetlenül fontosnak tartom kihangsúlyozni, hogy ki is emeltem fentebb pink színnel is a szót. Tehát, jegyezd meg jól kedves Olvasóm, mert hihetetlenül fontos: a sztoicizmus GYAKORLATIAS, azaz ez NEM egy elvont filozófia, hanem rémségesen praktikus, maga a megtestesült gyakorlatiasság tényleg és igazán, mert **konkrét**, hasznos tanácsokat képes neked adni az **EVILÁGI** problémáidra, ez tehát nem a túlvilággal foglalkozik, aminek a léte legalábbis kérdéses és vitatható, nem is holmi feltételezett „ideák” világával mint Platón tette, hanem a sztoicizmus célja az, hogy abban segítsen téged, hogy **E MOSTANI ÉLETEDBEN legyél boldog!** Itt és most, ebben az életben, mely élet kétségkívül létezik!

Mert gondold csak bele Olvasóm, ha valaha tanultál legalább egy kis filozófiát is az iskolában, s ott megemlétték neked például Kantot vagy akármelyik ismertebb filozófust és a tanításait, hát most mire emlékszel belőle?! Az hagyján is lenne hogy semmire, az még a jobbik eset volna, de biztos hogy legalább arra igenis emlékszel, hogy egy rémségesen UNALMAS katyvasz volt az egész, olyan kérdéseken rágódott a fickó *aminek semmi köze a MINDENNAPI ÉLETHEZ*, és a legegyszerűbb fogalmakra is olyan mesterségesen kreált és - „természetesen” - holt nyelvekből átvett (eszkábált...) fogalmakat használt, mint „apriori”, „aposteriori”, stb!

És minden egyes mondat rém nyakatekerten volt megfogalmazva, csak hogy fennköltebben, magasztosabban hangozzék, hogy ettől tűnjön rém nagy bölcsességnek, azaz attól, hogy nehezen érthető!

Ráadásul minden efféle filozófus és filozófiai irányzat mintha abban lelné perverz örömét, azon csámcsog únos-untalan, hogy igyekszik bebizonyítani azt, hogy semmit se tudhatunk biztosan (mármint az „emberiség” nem tudhat semmit), mindegyik eredendően tudományellenes, és mintha direkt és „szántszándékos készakarással” az olvasó (és a filozófiát tanuló illető) összezavarása lenne a célja!

(Holott már amiatt is hülyeség ezen filozófusoknak azon igyekezete hogy bebizonyítsák hogy semmit se tudhatunk biztosan, mert ha sikerülne ezt bebizonyítanunk, azaz ha bizonyítva lenne hogy tényleg semmit se tudhatunk biztosan, akkor máris biztosan tudnánk egyvalamit: azt, hogy

semmit se tudunk biztosan! Ami ellentmondás ugyebár, mert ha biztosan tudjuk hogy semmit se tudhatunk biztosan, akkor nem igaz az hogy semmit se tudunk biztosan...)

Továbbá, ezek az iskolában tanított filozófusok jellemzően rém sokat kokettáltak a vallásokkal is, gyakran emlegették például istent, „Elsődleges Létezőt”, definiálatlan fogalmakra hivatkoztak, s mindez nem csoda ha megfektette Olvasóm „gyomrát”, amennyiben Olvasóm netán ateista volt már iskolás korában is, vagy csak szimplán nem volt jellemző rá különösebben a vallásos érzület, ellenben vonzódott a logikus gondolkodáshoz!

Nos, A SZTOICIZMUS NEM ILYEN! **A sztoicizmus egy ízig-vérig gyakorlatias filozófia, vagy nevezhetjük akár világnézetnek is** - bár azt nem tagadom, amennyiben egy modern ember elkezd olvasni az ismertebb ókori sztoikus filozófusok műveit (természetesen modern nyelvre lefordítva) akkor még itt, a sztoikus filozófusok esetén is belefuthat néha olyan megfogalmazásokba amik nem okvetlenül közérthetőek első olvasatra. (Gyakran a sokadikra sem...). Nyilván, mert a sztoikus bölcsek se voltak egyformák, s így köztük is akadt aki érthetőbben, s aki elvontabban, pátoszosabban fejezte ki magát szívesebben. De még a legkevésbé érthető sztoikus filozófusok munkái is messze sokkal könnyebben „emészthetőek”, mint más filozófusok alkotásai.. Mert a sztoicizmus alapvetően mégiscsak a való világgal foglalkozott, ugyanis a célja az volt, azt tanulmányozta leginkább, hogy

„MIKÉNT LEHETSZ BOLDOG?!”

Mármint, hogy az ember - akár a leghétköznapibb és/vagy legszegényebb ember is! - miként lehet boldog, és **nem a túlvilágon** ami vagy létezik vagy nem (legalábbis a nemlétezésének az esélye veszélyesen magas...) hanem ITT, ebben a kétségtől mentes, valódi, fizikai világunkban miként lehetünk boldogok, a mostani életünkben, FÜGGETLENÜL ATTÓL, hogy miféle körülmények közt élünk, és miféle, rajtunk kívül álló okokból bekövetkező események sújtanak bennünket?!

A sztoicizmus tehát - úgy is tekinthetjük - nem más mint A BOLDOGSÁG TUDOMÁNYA. Tehát nem a szomorú belenyugvásé, nem a mindenbe beletörődésé, nem a szentimentális sóhajtozásé, nem a depresszív „elviselésé”, hanem a BOLDOGSÁGÉ! Ezért is van e fejezet elején a kép arról a MOSOLYGÓ ősemberről aki épp könyvet ír! Azért ősember, mert az ősemegek a példaképeim amióta a nyers carnivore diétát követem, azaz nyers húst és nyers belsőségeket eszem az esetek 99 százalékában (sőt élő rovarokat is, de még élő földigilisztát is néha! Már amiatt is hogy „edzésben legyek”, mert az a hobbym, hogy „túlélés extrém körülmények közt”), és különben is, az ősember jó jelképe annak, hogy a sztoikusoknak minden korokban fenn hirdetett jelszava és célja volt, hogy éljünk a Természettel összhangban. És az ősember azért mosolyog, mert amint már írtam, a sztoicizmus a BOLDOGSÁG tudománya!

(A félreértések végett megjegyzem, az az ősemegek kép nem engem ábrázol. Egy online AI képgeneráló programmal lett elkészítve. Az én pófázmányom sajnos messze nem olyan szép. Én nem annyira egy ősemege, inkább egy buddhista szerzetesre hasonlítok, elsősorban amiatt, mert kopasz vagyok, ugyanis borotválom a fejemet, mert nem szeretek fésülni).

Na ezt a tanítást szeretném visszaadni ebben a könyvben, ezt, hogy hogyan lehetünk boldogok ebben a mostani életünkben, de nem egyszerűen úgy, hogy valamelyik ókori sztoikus tanító eredeti munkáit fordítom le magyar nyelvre,

hanem úgy, hogy a SAJÁT SZAVAIMMAL elmesélem, mi is a sztoicizmus lényege, miként lehet eredményesen használni a tanításait a MAI MODERN KORUNKBAN, olyan események közepette melyek manapság nagy valószínűséggel előfordulhatnak Olvasóim életében... köztük olyan helyzetekben is, amikkel az ókori sztoikusok egyszerűen nem találkozhattak, például velük nyilván nem fordulhatott elő, hogy egy internetes fórumon trollok kötekedtek velük.

Nem fog e könyv azonban azzal foglalkozni, hogy bemutassa a nagy ókori sztoikus tanítók életútját. Leírom ide, leginkább 3 fő az akit nagyon tisztelünk közülük, ezek: Marcus Aurelius, Seneca, és Epiktétosz. Ha valakit érdekel az életútjuk, e nevekre kell rákeresni az Interneten, lesz bőven anyag róluk. E könyv célja azonban kifejezetten nem elméleti hanem gyakorlati: Konkrét tanácsokat óhajt adni arra, hogy A MODERN ÉLETÜNKBEN ELŐFORDULÓ VÁLSÁGHELYZETEKBEN (vagy akkor ha válsághelyzet nincs is, azaz a legközönségesebb hétköznapiakban) MIT TEGYÜNK és miket ne, a sztoikus filozófiából, a sztoikus világnézetből kiindulva! Mondhatni, ez egy GYAKORLATIAS KÖNYV, mert az méltó az olyan gyakorlatias filozófiához mint a sztoicizmus...

Ettől még természetesen lesz e könyvben is néha némi elméleti fejtegetés, de igazán nem sok. Valamennyi elkerülhetetlen, mert meg kell érteni az alapokat, de amennyire csak lehet, igyekszem minimalizálni. Kerülöm majd a bonyolult megfogalmazásokat is, mindent megteszek azért, hogy olyan világos és közérthető legyen, hogy talán még egy 10 éves kisgyermek is megértse a lényeget!

Muszáj is hogy így tegyek, elvégre azzal hancegtem már e könyv legelső oldalán, hogy mindenki képes boldog lenni, akinek van legalább annyi esze, mint egy papucsállatkának... és ezt komolyan is gondolom, emiatt szerepel a borítólapon egy papucsállatka képe. Na de egy papucsállatka ha képes is boldog lenni, biztos nem értene meg bonyolult eszmefuttatásokat. E könyv tehát egyszerűen megfogalmazott kell legyen. Ennek érdekében természetesen tartózkodni fogok az idegen kifejezések használatától is, csak 3 esetben teszek kivételt. Amiatt, mert a sztoicizmusnak 4 fő szervezőelvé van (van több is, de ezek a legkardinálisabbak) és e 4 közül háromnak latin elnevezése van, mármint ezt úgy értem hogy állandóan e latin nevekkkel emlegetik őket a sztoicizmusról szóló nemzetközi irodalomban. Ezen elnevezések: „Amor Fati”, „Memento Mori”, és „Premeditatio Malorum”. Természetesen mindegyiket meg fogom magyarázni magyarul, könyvem megfelelő helyén, részletesen. Ezeket azonban meghagytam így latinul, azért, hogy ha Olvasóm később más sztoikus kiadványokkal találkozik, akár könyv formájában, akár az Interneten, akkor tudja, mi is az amit ezek ott emlegetnek. Legtöbbször azonban ezeket is csak rövidítve fogom használni, mert sok helyen kell hivatkoznom rájuk, tehát imígyen:

Amor Fati = AF

Memento Mori = MM

Premeditatio Malorum = PM

És még egy rövidítés: A sztoicizmus 4 fő törvénye közül érdekes módon épp a legfontosabbnak nincs általánosan elfogadott rövid neve, ezt én úgy emlegetem majd, hogy „**a Különbségtétel Törvénye**”, röviden **KT**.

Hogy kinek szól ez a könyv? Lényegében mindenkinek, akit érdekel a filozófia, és/vagy akinek élete válságba jutott; aki úgy érzi, ő nem boldog, vagy nem boldog „elégé”; aki eddig állandóan csak azon panaszkodott hogy milyen igazságtalan is

a világ vele szemben vagy csak úgy általában; aki depressziós és boldogtalan; aki ki szeretne próbálni valami újat; vagy aki szimplán a „lehető legjobbat” szeretné kihozni önmagából, a képességeiből, azaz aki mindigis érdeklődött az önfejlesztés különböző módozatai után és iránt. Nagyon hasznos könyv ez olyanoknak is, akik valamiféle mentális/pszichológiai problémával küszködnek: a sztoicizmus ugyanis remek ellenszere az olyan bajoknak mint:

- depresszió
- poszttraumás stressz-szindróma
- extrém ingerlékenység
- dühkitörések
- impulzusvásárlások
- önértékelési zavarok
- krónikus kisebbségi komplexus
- munkamániák, azaz önmagunk „agyonhajítása”
- beteges mértékű maximalizmus
- teljesítménykényszer
- hisztéria
- az „azonnali kielégülés vágya” (ennek semmi köze a szexhez, ez az amit az angolok így neveznek: „instant gratification”)
- tisztaságmánia
- szenvédélybetegségek, mint például alkoholizmus, kábítószerfüggőség, játékszenvedély
- beteges kötődési zavarok a más személyekhez fűződő kapcsolatainkban
- kapzsiság
- a pénz beosztására való képtelenség
- elégedetlenség az életünkkel úgy általában
- irigység
- képtelenség a „nemet mondásra”
- szorongás
- pánikbetegség
- megbocsátásra való képtelenség

És még sok más... A pénzhez való viszonyunk meg pláne nagyon megváltozik azután, hogy sztoikusok lettünk! Aki ugyanis NEM sztoikus, arra általában az jellemző, hogy „az Isten pénze se elég neki”, mert függetlenül attól, MÁR mennyi pénzzel rendelkezik, de akkor is többet akar. Ez annyira igaz, hogy egyszer megkérdezték Rockefellert, aki talán a világ valaha élt leggazdagabb embere volt, hogy „Mennyi az a pénz, amennyi már ELEGENDŐ?”. És Rockefeller poénosan, de teljesen őszintén és elmésen ezt válaszolta, kapásból: „Mindig csak egy kicsivel több!”

Vagyis, ha humorosan és jópofán, de elismerte, hogy „pénzből sosem elég”. Teljesen mindegy mennyi pénzed van, mert akkor is többet akarsz. Na ezen alapvetően változtat a sztoikussá válás.

Valójában a sztoicizmus annyira nagyon hatékony ezekben az esetekben, a fentebb felsorolt „bajokban”, lelkibetegségekben, stb, hogy – ha szabad humorosan fogalmaznom – már nem is **hatékony** hanem „hétékony” sőt „nyolcékony”, hehehe...

A könyv külalakjáról: a könyvem külalakja, pontosabban szerkesztése/tördelése is GYAKORLATIAS, és nem esztétikai szempontokat követ! Azaz, benne a fontosabb gondolatokat kiemelttem - hogy hogyan, az lényegében ötletszerű: **félkövér** betűtípussal, *dőlt betűkkel*, vagy CSUPA NAGYBETŰVEL, vagy valamilyen élénk színnel, aláhúzással, vagy ezek tetszőleges kombinációjával. És minél fontosabbnak tartok valamit, annál jobban ki van emelve. Hogy ez mennyiben felel meg valamiféle elvont kiadványszerkesztési elvnek, szabálynak, szokásnak, hagyománynak, teljesen hidegen hagy. Nem érdekel, ha így nem „szép” valaki szerint. Nem az volt ugyanis a célom hogy szép, esztétikus legyen a „külalak”, hanem hogy a könyv **hatékony** legyen, azaz hogy ha valaki olvassa, azonnal szemet szűrjön neki a LÉNYEG. A külalakkal és kinézettel ugyanis szerintem nem nekem kell foglalkozni, hanem az úriszabóknak meg a divatdiktátoroknak.

Na és hogy miért írtam meg e könyvet? Hehehe... rém meglepő lesz a válaszom... Nos, nem azért hogy másokon segítsek vele, bár természetesen ÖRÜLÖK NEKI ha a könyvem bárkin és bárkinek is segít! Becsületesen bevallom azonban, a fő ok igenis nem ez volt, hanem...

Hanem, a sztoikusok minden korokban nagyon ajánlgatták, hogy aki sztoikus lesz, az VEZESSEN NAPLÓT, mert akkor letisztulnak a gondolatai. Én író vagyok, s magam is megfigyeltem hogy írás közben valóban letisztulnak a gondolatok. Naplót írni viszont nem volt kedvem, s különben is veszélyesnek tartottam a privacy szempontjából, mert mi van illetve lesz, ha a legbizalmasabb önvallomásaim esetleg illetéktelen kezekbe kerülnek?! Ez teljesen reális veszély, mert volt már ilyen a történelem során, például a sztoikus (római) császár, Marcus Aurelius is önmagának írta meg az elmélkedéseit, és parancsba adta hogy halála után ezeket égessék el. Ám nem teljesítették a parancsát... Ez természetesen üdvözlendő az emberiség szempontjából, mert így értékes sztoikus bölcsességekhez jutottunk, de bemutatja azt is, hogy könnyen kerülhet egy napló olyanok kezébe, ahová eredetileg nem szántuk! Azon különben hogy Marcus Aurelius nem akarta közkinccsé tenni a naplóját, nem csodálkozom. Ugyanis eléggé depressziós a stílusa... Kétségtelen, teli van roppant bölcsességekkel, de a stílusa, hm... szóval depis, na! Ez érthető ha belegondolunk, hogy a császárt rengeteg tragédia érte élete során. Nyilván azonban nem akarta hogy a szomorúságán csámcsogjanak a halála után az emberek. Persze ne holmi könnyes szomorkodásra gondoljunk az írásai kapcsán, ez nem egy a kilátástalanságot emlegető kesergés, de az is biztos nem egy kifejezetten könnyedt olvasmány. Mindenesetre ez is az oka annak, hogy e könyvben én nem az ókori sztoikus bölcsék szó szerinti idézeteit adom vissza, hanem egy sokkal könnyedebb hangvételben tálalom a sztoicizmust, inkább vállalva azt is hogy komolytalan leszek sokak szemében, mert a túlzottan ünnepélyes stílus még azt az érzetet keltene, hogy a sztoicizmus valami szomorú belenyugvás, egy depressziós életérzés, vagy legalábbis csak a rém komoly és humortalan professzoroknak való, vagy a fotel-bölcselkedőknek, az elefántcsont-toronyban élő filoszoknak, akiknek minden kapcsolata rég megszakadt a való világgal!

Szóval naplót írni nem volt kedvem. Így aztán úgy döntöttem, naplóírás helyett inkább könyvet írok a sztoicizmusról... ez ugyanolyan jó lesz, sőt, EZ AZ ami igazán illik egy íróhoz, pláne olyan íróhoz mint én vagyok, aki hatvannál is jóval több könyvet írt eddigre! Csak a kalandregényeim száma jelen pillanatban

hatvanhat, holott nem csak kalandregényekből áll eddigi életművem... Szóval, ha ennyi sokat megírtam már, miért ne írhatnék egy „pluszegyediket”?!

E könyv tehát lényegében a saját gondolataimat tartalmazza, mely gondolatok bár a sztoikus filozófiában gyökereznek, de azt a filozófiát a saját szájam íze szerint tolmácsolom, és a modern világ követelményeihez igazítva az ősi tanításokat.

E könyv léte tehát merő önzésből fakad: azért íródott, mert ÉN hasznosnak tartottam megírni, ÖNMAGAM SZÁMÁRA! Ettől még lehet hogy hasznos lesz másoknak is, sőt ezt őszintén remélem, igyekeztem is úgy megírni hogy másoknak is hasznos legyen, mindent megtettem ezért tényleg ami csak tőlem telik, esküszöm erre, a fő motiváció azonban a megírásához az volt amit fentebb becsületesen bevallottam!

Ez az attitűd különben cseppet se idegen a sztoikusoktól. Jellemző rájuk hogy nem az elismerésért hajtanak végre valamit, hanem mert helyesnek tartják azt a tettet ilyen vagy olyan okok miatt, vagy csak szimplán mert épp kedvük van úgy cselekedni. De erről majd később, amikor a „siker” fogalmáról elmélkedem egy külön fejezetben. Ismerkedjünk meg most előbb - természetesen több különböző fejezetben! - a legfontosabb sztoikus alapelvekkel, amikből minden konkrét élethelyzet esetére levezethető a legelőnyösebb tett, válaszlépés, s kezdjük mindjárt azzal, a sztoikusok szerint mi a boldogság, mi a boldog élet titka illetve előfeltétele?

Mi a boldogság? Mi a boldog élet titka és előfeltétele?



Rengeteg „Nagy Gondolkodó” törte már a fejét azon a történelem során, mi is az a „boldogság”, azaz hogyan lehet elérni azt, hogy boldogok legyünk. Számomra rém meglepő módon azonban egyikük se jutott el arra a pofonegyszerű következtetésre, hogy akármi legyen is a boldogság, de az az egy aztán egészen biztosan állítható e fogalomról, a kétely legcsekélyebb árnya nélkül, hogy:

A BOLDOGSÁG A BOLDOGTALANSÁG ELLENTÉTE!

Márpedig ez a tényleg nevetségesen egyszerű, RÖHEJESEN EGYSZERŰ megállapítás, mondhatni evidencia, ez hihetetlenül hasznos a számunkra, amiatt, mert arról örökké és únos-untalan csak a sehova se vezető vita zajlik a bölcselők közt hogy mi is a boldogság, azt ellenben MINDENKI JÓL TUDJA, **mi a boldogtalanság!**

Vagyis, ha boldogok akarunk lenni, akkor még ha nem is tudjuk mi a fene is az a „boldogság”, de mégis ott illene kezdeni a dolgot talán, hogy MEGSZÜNTETJÜK A BOLDOGTALANSÁGOT! Hiszen ez tényleg LOGIKUS, evidens, nyilvánvaló, és józan paraszttésszel belátható! Még ha a boldogtalanság megszüntetése után nem is leszünk azonnal és szükségszerűen boldogok, de azt azért megalapozottan remélhetjük, hogy legalábbis afféle „semleges” állapotba kerülünk, amikor ha boldogok konkrétan talán nem is vagyunk, de boldogtalanok se, s ha a

boldogságot és boldogtalanságot egy skála két végpontjának tekintjük, akkor a boldogtalanság megszüntetésével a skála „közepére” kerülhetünk, ami kétségtelenül jóval közelebb van a „boldogság”-oldali végponthoz, mint az a széle ahol korábban voltunk, a „boldogtalanság” oldalán, eképp messze előnyösebb helyzetbe kerülünk!

Haditervünk tehát a boldogság elérésére a következő, s mint látni fogjuk 2 fő lépésből áll:

1. Megszüntetjük a boldogtalanságot. Ezután rögvest vagy boldogok leszünk, vagy legalábbis „semlegesek”: se nem boldogok, se nem boldogtalanok. Ha boldogok leszünk, akkor jó, minden oké! Ha nem, akkor jön a második lépés, azaz:

2. Szemügyre vesszük, miként lehetne a fent említett „skála” közepéről minél hatékonyabban elmozdulni a „boldogság”-végpont felé!

Szerencsére a sztoikusok eszköztárában számos hatékony trükk rejlik mind az első, mind a második lépés elérésére, s e könyvben mindegyik alaposan ki is lesz vesézve.

Ez idáig nagyszerűnek tűnik, de azonnal szembesülünk a kérdéssel, hogy jó-jó, de akkor mi is az hogy boldogtalanság... mert bár az igaz amit fentebb állítottam, hogy mindenki „tudja” mi az a boldogtalanság, de hát ugye a legkülönbözőbb okok válthatják ki a boldogtalanság érzését bennünk! Hogy is lehetne ezen okok mindegyikét megszüntetni?!

Nos, valóban! Rengeteg ok miatt lehetünk boldogtalanok. Például boldogtalan lehetsz olyasmi miatt, hogy:

- kirúgtak a munkahelyedről.
- elhagyott a szeretőd.
- csúfolnak téged az iskolában.
- meghalt valaki akit nagyon szeretted.
- megcsúnyultál.
- meddő vagy.
- nem kellesz a nőknek/férfiaknak (nemedtől illetve szexuális orientációtól függően).
- szegény vagy.
- úgy érzed, általában véve sikertelen vagy az életben.
- unatkozol.
- valaki becsapott téged.
- irigykedel másokra valamiért.
- a munkád alacsony társadalmi presztízzsel rendelkezik, például szégyelled hogy csak takarító vagy.
- nem kapod meg azt az elismerést amiről úgy érzed, neked jogosan kijárna.
- félsz valamitől vagy valaki(k)től.
- beteg vagy.
- gyenge vagy.
- dadogsz.
- kövér vagy.
- nyomorék vagy.
- magányos vagy.
- úgy érzed - talán biztosan tudod is egy orvosi diagnózisból - hogy közel a halálod pillanata.

Fentebb csak pár lehetséges okot soroltam fel, ami miatt boldogtalannak érezheted magadat, még temérdek efféle akadhat. Hogyan is lehetne ezek mindegyikét kiküszöbölni gyorsan, egyszerűen, hatékonyan, egyetlen határozott „huszárvágással”?!

Nos, a dolog titka abban rejlik, hogy az összes fentebb felsorolt ok - de azon boldogtalanságot okozó okok is, amelyek nincsenek fent megemlítve - mind besorolhatóak mindössze 2 halmaz valamelyikébe: vagy abba, hogy te ELÉGEDETLEN VAGY valamiért (valami miatt), vagy abba, hogy NYUGTALAN VAGY valami miatt! (a félelem is nyugtalanság). Például ha amiatt vagy boldogtalan mert szegény vagy, akkor te elégedetlen vagy a meglevő pénzeddel, illetve birtokolt vagyonoddal úgy általában. Ha amiatt vagy boldogtalan mert kimaradtál az esedékes fizetésemelésből, akkor is az van hogy elégedetlen vagy emiatt: elégedetlen vagy nyilván a meglevő fizetéseddel, de elégedetlen vagy a főnököddel is aki nem emelte meg a fizetésedet, illetve elégedetlen vagy az egész munkahellyel is nagy valószínűséggel! Ha meghalt valaki akit szerettél, akkor az egész világgal vagy elégedetlen úgy általában, mert milyen ocsmány is az a világ amely ezt a szörnyűséget művelte veled hogy megfosztott téged a szerettedtől. Ha félsz valakitől, akkor nyugtalan vagy mert hiszen nem tudhatod mikor fog téged megverni vagy mikor tesz ellened valami más kellemetlen dolgot. És így tovább, nem sorolom fel mindet, Olvasóm biztos érti már miről van szó.

Tehát minden boldogtalanságunk visszavezethető mindössze 2 alapvető érzelemre: a nyugtalanságra illetve elégedetlenségre!

Csakhogy még tovább is egyszerűsíthetjük a „képletet”. Mert az elégedetlenség az maga is VÉGSŐ SORON nem más mint nyugtalanság! Vagy legalábbis, ha ez az állításom vitathatónak is tűnik, annyi bizonyos, hogy ha nyugodtak vagyunk, akkor nem vagyunk elégedetlenek. Mindenesetre én eléggé megalapozottnak tartom azt a vélekedést, hogy aki elégedetlen, az okvetlenül nyugtalan is, hiszen ki az, ugyan ki, aki ha elégedetlen valamivel, akkor ne szeretne változtatni a helyzetén oly módon, hogy azután már elégedett legyen! Na de amíg MÉG elégedetlen, addig sosem lehet biztos benne hogy sikerül-e számára előnyösen megváltoztatni a „körülményeket”, a „dolgokat”, a „helyzetet”, úgy, hogy azután már elégedett lehessen - s emiatt nyilván nyugtalan! Hiszen a bizonytalanság érzése mindig nyugtalanságot szül!

Azaz íme, kiderült, hogy: **Boldogtalanságunkat ÍGY VAGY ÚGY, de VÉGSŐ SORON mindig az okozza, hogy NYUGTALANOK VAGYUNK!** Azaz, hogy nem vagyunk nyugodtak! Nyilván persze a nyugtalanságunk foka különböző lehet az egyes esetekben, de ez evidens, hiszen a boldogtalanságnak is különböző fokai vannak ugyebár.

Ha tehát sikerülne NYUGODTTÁ VÁLNUNK, akkor bár pusztán ez önmagában, egyedül, még nem okvetlenül garantálná a boldogságot, de legalábbis a boldogtalanság megszűnne azért! Na és épp ebben segíthet minket a sztoicizmus, mert ez a filozófia épp arról híres egész történelmi korszakokon keresztül, egészen az ókortól kezdve napjainkig folyamatosan, hogy a művelői minden körülmények közt megőrizték a nyugalmaikat, hiszen emiatt is terjedt el a köztudatba az a kifejezés, hogy „sztoikus nyugalom”.

A fenti eszmefuttatásból tehát levonható az a bölcsesség mint végkövetkeztetés, hogy:

„A boldogság az az állapot, amikor nem óhajtunk változtatni a körülményeinken.”

Pontosabban, precízebben megfogalmazva: Minél több mindenben óhajtunk változtatni, annál kevésbé vagyunk boldogok. Amiatt, mert ha valaki változtatni akar valamin - mindegy hogy min - akkor egyrészt ELÉGEDETLEN azzal az állapottal ahogy a dolgok épp fennállnak (legalábbis az a bizonyos dolog/helyzet amin épp változtatni óhajt), másrészt, nyilván nyugtalan (még ha nem is extrém mértékben hanem „csak egy kicsit”) hogy sikerül-e véghezvinnie a tervezett változtatást, mennyi idő alatt sikerül ez neki, milyen áron, nem „jön-e közbe” valami, s tényleg nem kell-e még majd mást is változtatnia ahhoz, hogy végre minden „rendben legyen”, egyáltalán hogy ki tud-e találni bármi jónak tűnő ötletet, cselekvési tervet azért hogy a körülményein a számára kedvező irányba változtathasson, hogy erre legalább némi esélye legyen...

Ahhoz tehát hogy boldogok legyünk, ahhoz NEM PÉNZT kell szereznünk, NEM VAGYONT és NEM HÍRNEVET, meg nem olyan dolgokat hogy „elismerés”, „másoktól jövő csodálat”, nem „szép karriert” kell elérni, nem „jó házasságot kötni”, nem „befolyásra szert tenni”, és az is tévút, ha a boldogságunkat abban reméljük megtalálni hogy eljön majd az „igaz szerelem”, a „nagy Ő”, vagy ha végre „Valakik leszünk”.

EZ MIND TÉVÚT.

Ezzel persze nem akarom azt állítani, hogy rossz dolog lenne, ha rendelkezünk a fenti bekezdésben felsorolt értékekkel. Nyilván, ha rátaláltunk valakire akiről úgy véljük hogy ő a „nagy Ő”, vagy legalábbis nagyon közel áll ezen eszményünkhöz, és ez a valaki még viszonozza is az érzelmeinket, sikerül vele jó házasságot kötnünk, közben akkora mázlink van hogy még sikerül rengeteg pénzt is szereznünk zsákszámmra, s valami olyan tevékenységgel amiért mások csodálnak minket – nos, ez valóban csudamód kellemes. Az más kérdés, annak esélye hogy ez mind egyszerre összejöjjön, pláne fiatal korban amikor még van hátra bőven az életünkből hogy mindezt élvezni is tudjuk, ennek esélye tehát infinitezimálisan kevés, azaz, magyarul, oly kevés hogy majdnem nulla. De nem ez a lényeg, hanem az, hogy MÉG **HA** ÖSSZE IS JÖN mindez, de AKKOR SEM leszünk boldogok pusztán ettől!

Mert boldogságot csak és kizárólag a nyugalom adhat. Pontosabban, a nyugalom HIÁNYA, az egymagában képes megakadályozni a boldogságot, akkor is, ha amúgy minden egyéb feltétel adva lenne hozzá! Tehát, teljesen korrektül megfogalmazva: **A NYUGALOM az SZÜKSÉGES ÉS NÉLKÜLÖZHETETLEN ELŐFELTÉTELE A BOLDOGSÁGNAK!**

Olvasóm számára meglepő lehet az, hogy valaki akkor is boldogtalan esetleg, ha mindaz a sok adomány és szerencse amit fentebb felsoroltam, a rendelkezésre állna. Holott, némi gondolkodás után elég könnyű belátni, hogy ez az állításom igenis igaz. Mert vegyük csak sorra ezeket a dolgokat! Kezdjük a „nagy Ő”-vel, az „Igaz Szerellemmel”! Köztudott, hogy minden szerelem elmúlik. Az akármilyen nagy szerelmek is. Idővel, előbb vagy utóbb, végük lesz. Sőt, bizonyos statisztikák szerint minél nagyobb a szerelem KEZDETBE, annál gyorsabban ér véget...

És ha végetért, legjobb esetben a megszokás marad utána. Rosszabb esetben az se, csak veszekedés, netán verekedés is, válás, pereskedés, egymás

szidalmazása és gyűlölete, beszélgetések hogy „jaj de szemét vagy”, „ezt nem hittem volna rólad”, „te vagy életem legnagyobb csalódása”, „rád pazaroltam a legszebb éveimet”, stb. Erről szól az a vicc is, ami így hangzik:

—Tudod-e, mit jelent az a szó, hogy „szia”?

—Persze, egy bizalmas üdvözlés.

—Nem. A „SzIA”, az egy betűszó, de 3 különböző dolgot is jelenthet egy kapcsolat különböző fázisaiban. Mert kezdetben, amikor egymásba szeret egy fiú és egy lány, akkor a „SzIA” ezt jelenti: „**S**zeretlek, **I**mádlak, **A**karlak”! Aztán amikor a viszonyuk egymással némileg bizalmasabbá válik, s eljutnak az intimitásig, akkor a SzIA ezt jelenti: „**S**zeretnék **I**zzadni **A**lattad”! Még később pedig, amikor elváltak vagy legalábbis válófélben vannak már, ezt jelenti a SzIA: „**S**zarok az **I**lyen **A**lakra”!

(Ugye hogy egy filozófiai tárgyú könyv nem okvetlenül kell hogy unalmas és komolykodó legyen...)

Tehát nemcsak hogy oda a boldogság, úgy érte ezt hogy a szerelem nem garantálja a továbbiakban a boldogságot, de még VISSZAMENŐLEG IS BEMOCSKOLJA az addig érzett boldogságunkat, mert arra fogunk gondolni, hogy „és én még képes voltam ezt a ribancot / csalót / hazugot / részeg_disznót / örök_vesztést (és még rengeteg negatív jelzőt lehetne ideírni) feleségül venni (nők esetén: képes voltam férjhez menni hozzá), hát hogy lehettem ekkora hülye hogy nem láttam át rajta korábban, hogy lehettem ilyen becsapható balek?!” És jön az önvád hogy „jaj nekem, elpazaroltam az életemet egy ilyen gané alakra”, „tönkretettem a legszebb éveimet miatta, mert nem volt annyi eszem hogy átlássak rajta”, stb.

Közben pedig majdnem mindig az van igazából, hogy a másik fél nem is olyan rossz mint amilyennek ilyenkor már gondoljuk róla. Mint ahogy persze mi sem vagyunk olyan rosszak, ahogy ő gondolja rólunk! Egyszerűen mindketten **emberek vagyunk**, nagy eséllyel átlagemberek vagy legalábbis nem túl távol az „átlagember” fogalmától, se pozitív, se negatív értelemben. De amíg szerelmesek vagyunk, addig ez a csalárd érzelm elhiteti velünk hogy a másik fél valamilyen (vagy épp minden!) tulajdonságában magasan az átlag fölötti, rendkívüli, s emiatt meg akarjuk szerezni őt magunknak. Amikor pedig kiábrándulunk belőle, pontosan ugyanolyan mértékben látjuk őt rosszabbnak a valóságnál, amilyen mértékben jobbnak láttuk őt valóságos önmagánál a szerelmünk idejében! Azaz ez az egész olyan mint az inga: amilyen mértékben kibillentjük az egyik oldalra, ugyanolyan mértékben fog a másik oldalra is kibillenni. Nem azonnal, de idővel, és elkerülhetetlenül. Semmi másban nem lehetsz ennél biztosabb!

Mert **AHOGY FEL, ÚGY LE.**

Az ilyesmi tehát nem garantálja a nyugalmat. Az évekig tartó nyugtalanságot, veszekedést, stresszt garantálja inkább. A nyugalmat csak az EGYENSÚLY garantálhatja, amikor az inga a holtpontra áll, és nem mozdul el semelyik irányba se! Tehát, hogy ne beszéljek mindig hasonlatokban:

AZ ÉRZELMI EGYENSÚLY.

Oké, foglalkozzunk akkor most azzal, a sok pénz miért nem hozhat boldogságot! Nos, ennek bizonyítása még az előző esetről is könnyebb. Mert

ahogy egy korábbi könyvemben amit a minimalista életvitelről írtam - Viola Zoltán: „A minimalista életvitel”, ami ingyen, jogtiszta letölthető a MEK azaz a Magyar Elektronikus Könyvtár ezen oldaláról:
<https://mek.oszk.hu/23200/23257/> :

...hiszen tele vannak a hírek olyan sztorikkal, hogy ez meg az a színész, színésznő, énekes, politikus, milliomos, milliárdos, akárki, szóval valaki olyan ember aki nyilvánvalóan sokkal gazdagabb mint te, s ezért valószínűsíthetően sokkal több tárggyal, holmival rendelkezik, az mégis boldogtalan, és boldogtalanságának olyan látványos bizonyosságát is adja, mint az iszákosság, a kábítószerelés, idegösszeroppanás, botrányok és válások sorozata, bűnözővé válás, sőt öngyilkosság!

Száz- és ezerszám lehetne ilyen példákat sorolni, de egyet se idézek be ide mert minek is, tuti hogy legalább néhányról te is hallottál már. És ezek sorsa nem kivétel, hanem ÁLTALÁNOS SZABÁLY, egyszerűen amiatt nem jelenik meg ennél is több efféle hír a médiában mert a „kisemberek” boldogtalansága a kutyát se érdekli. Annak nincs hírértéke ugyebár. A „nagyokról” épp amiatt cikkeznek mert *meglepő* hogy ők SEM boldogok, a roppant vagyonuk ellenére! Hiszen úgy ILLENE hogy annál boldogabb legyen valaki minél több mindene van, igaz? Ez így KELL legyen, mert erre épül a civilizációnk: az anyagi javak hajszolására!

És mégse így van. Elég nyilvánvaló, hogy a „cuccok” birtoklása nem tesz boldoggá. Nyilvánvaló persze, kell az „anyagi javaknak” valamiféle minimumát bírni, másképp életben se tudnánk maradni. Ha azonban e minimummal rendelkezünk már, akkor, úgy tűnik, az ennél több mindenféle akármik megszerzése nem tesz bennünket boldogabbá.

Bár fentebb a minimalizmusról írt könyvemből idéztem, de a boldogsághoz nem szükséges okvetlenül minimalistává válni. **Ellenben sokat segíthet benne...** A történelem folyamán a legjelentősebb sztoikus bölcsek majdnem mind minimalisták voltak többé-kevésbé. Még Marcus Aurelius, a sztoikus császár is! Mert oké, persze, császár volt, de ahhoz képest végtelenül szerény életet élt...

Mindenesetre akár minimalisták leszünk akár nem, az az egy azért meglehetősen bizonyos, hogy semmi értelme annak hogy halálra hajtsuk magunkat a pénzkeresésben, csak azért, hogy ezáltal nagyobb anyagi gazdagságot érzünk el (azaz több csillogó-villogó, fényűző, de amúgy totál szükségtelen kacat közt töltsük az időnket, életünket), mint ami abban a közösségben amiben épp élünk, átlagosnak mondható!

Ugyanis ez NEM GARANTÁLJA A BOLDOGSÁGOT. Sőt, inkább még hátráltatja is. Egyszerűen amiatt hátráltatja, mert amíg a pénzhajhászással foglalkozol, addig épp a boldogság megtalálásával nem foglalkozol.

Végezetül azzal a tévhitel is leszámolok itt és most, hogy a boldogságot a hírnév, az elismerés, a másoktól jövő csodálat és rajongás garantálná.

Mert NEM. Nem garantálja. Nyilván persze azt én se vitatom, remek érzés ha csodálnak bennünket, ha felnéznek ránk! Épp csak ez egyrészt csapdahelyzet, másrészt pedig eléggé közismert az is, a nagy tömegek ízlése, rajongása milyen gyakran és gyorsan elmúlik, sőt, épp úgy mint a szerelem esetében már írtam,

ilyenkor nem ritkán az ellenkezőjébe csap át és gyűlölet lesz belőle...

Na de kezdjük azzal, miért csapdahelyzet ez? Nos amiatt, mert ha van egy tömeg ami rajong irántad, az csak addig rajong, amíg kiszolgálod az ízlésüket! Az igaz, a rajongók tábora gyakran fanatikus, és rengeteg mindent elnéznek a bálványuknak. És hajlamosak arra is, hogy még a bálvány legsilányabb alkotásait is csodálatos mesterműveknek tartsák. Ez igaz. De azért akkor is az van, hogy ez a vakság nem határtalan! Igenis van egy határ, amit a bálvány nem léphet át. Például kíváncsi lennék én arra, mi történne ha egy a rapzenében sztárolt zeneszerző plusz előadó hirtelen középkori madrigálokat vagy magyar lakodalmas nótákat kezdene előadni a pódiumon... Pedig lehet hogy csodálatosan énekelne. Ennek ellenére, szerintem utána testőrök kéne hogy hazakísérjék páncélautóban, mert különben rövid idő alatt agyonvernék egykori rajongói...

Rengeteg példát sorolhatnék még fel, de remélem ennyiből is érthető, miért csapdahelyzet a rajongás: Aki után rajonganak, kénytelen kiszolgálni a közönség ízlését! Nem, nem irányíthatja azt. Egy bizonyos zónában kell mozognia, azon a zónán BELÜL valóban „irányíthatja” az ízlésüket, de ha abból kilép, jön a rajongóinak a csalódása, majd dühe és bosszúvágya!

És ez nem csak a zeneiparra érvényes, de a filmiparra is, sőt még a politikára is. Ha egy konzervatív képviselő hirtelen olyan nézeteket kezd hangoztatni ami abortuszpárti, vagy vallásellenes, vagy akármi más szempontból is de eltér az abban a pártban uralkodó „mainstream” nézettől, azonnal magára zúdíttja a szavazók haragját. Hasonló a helyzet csak fordítva a liberális/demokrata/stb oldalon is: ott még egy viszonylag ártatlan rasszista vagy szexista vicc se megengedett, mert azonnal lezúdul rá a népharag!

Ezt teljes bizonyossággal állíthatom, mert e sorok írásakor, 2024.02.12.-én épp az USA-ban szennyezem a környezetet a jelenlétemmel, és figyelemmel kísérem az itteni belpolitikát (is). És állítom, hogy mindkét oldalon, mind a Demokrata, mind a Republikánus táborban teljesen elgurult a politikusok gyógyszere. A hangadók mindkét oldalon kiérdemlik a diliflepnit a véleményem szerint. Olyan mértékben eluralkodtak rajtuk a szélsőségek, hogy már az USA nemzetbiztonságát is képesek kockáztatni a rögeszmés képzelgéseikért, miközben én úgy vélem, hogy én magam inkább valahol középen állok a nézeteimmel, bár azt nem tagadom, hogy valószínűleg közelebb a Demokrata oldalhoz. De csak egy egészen kicsit közelebb... Másrészt viszont, egyik oldalon se engedhetnek a szélsőséges nézetekből nagyon a párt véleményvezérei, mert egyikük megpróbálkozik ezzel, azt azonnal „kigolyózzák” a politikából, ellehetetlenítik, például lemondattják. Történt nem is egy ilyen eset...

Aki tehát abban véli megtalálni a boldogságot hogy rajongótábort épít fel - akár ha olyan szerény módon is hogy ő „véleményvezér”, „influencer” akar lenni a TikTok-on, YouTube-on vagy akárhol másutt - az csapdába kerül, mert többé nem az ő saját életét éli hanem azt, amit a rajongói bele akarnak látni öbelé! Meg kell felelnie a rajongók elvárásainak! Ez pedig rém megterhelő lehet, pláne ha olyan idealizált kép él róla a rajongótáborban aminek nincs is sok köze a valósághoz. Óriási ekkor a lelepleződés veszélye. S mindez nyugtalanságot szül benne. Azaz vége a nyugalomnak... s így a boldogságnak is!

De pláne ha tényleg lelepleződik! Na akkor az egész élete is oda lesz szinte, romokban fog heverni! És talán örökre, mert bármibe is kezdene utána, valaki biztos előhozza a múltból azt a régi botlását, többé senki nem fog bízni benne...

Szörnyű. Nem, ez véletlenül se a boldogság titka!

Ismétlem, mindezzel nem azt akarom mondani, hogy nem szabad megházasodnunk, hogy nem szabad politikai vagy előadóművészi pályára mennünk, vagy hogy direkt tartózkodjunk attól hogy sok pénzünk legyen, stb! (Habár akadnak olyan sztoikusok, akik tényleg óvakodnak a nagy vagyon birtoklásától, de ez akkor se kötelező). Egyszerűen arra akarok kilyukadni, hogy mindez MELLÉKES a boldogság szempontjából! Azért mellékes, mert mindez tényleg akadálya LEHET a boldogságnak - nem azt mondom hogy biztosan az akadályai, de azokká válhatnak bizonyos körülmények közt - az meg annál is biztosabb, hogy ezek hajhászása, az ezen célok felé törekvés nem garantálja a boldogságot! Pontosabban, a boldogság legfontosabb feltételét, a NYUGALMAT.

A további fejezetekben tehát megvizsgáljuk mindenekelőtt azt a kérdést, hogy melyek azok az eszközök a sztoikus eszköztárból, melyek által a sztoikusok híres, közismert nyugalma, mondjuk úgy, „lelki békéje” garantálható, elérhető, még a legislegsörnyűbb élethelyzetekben is! Mert ez, a nyugalom a legalapabb alapja mindennek. Ha nyugalom nincs, akkor semmi sincs! Vagy ha van is, de minek...

Ezek után talán érthető, miért épp egy meditáló patkányt választottam e fejezet nyitóképekül. A patkányokról úgy hírlik hogy okosak, hogy bölcsek (legalábbis némely mesékben bölcsek, a „Csipet Csapat” rajzfilmsorozatban is a Sziporka aki az egész csapat műszaki szakértője, egy fiatal egérlány, aki tehát ha nem is patkány, de kétségkívül rokon faj vele), az meg köztudott hogy a patkány milyen szívós és „mindent túlél”. Ha bölcs, miért is ne meditálhatna, ha rájött hogy ez neki jó valamiért... márpedig a meditáció mint tevékenység talán az elképzelhető legjobb, legtökéletesebb jelképe a nyugalomnak, igen, a nyugalomnak amit meg kell keresnünk annak érdekében, hogy aztán esélyünk legyen boldognak lenni!

A Négy Alapelv



Ebben a fejezetben, pontosabban e fejezet négy alfejezetében megvizsgáljuk az úgynevezett Négy Nemes Alapelvet, tehát azokat a legfontosabb szabályokat (nézeteket, elveket, törvényeket - nevezzük akármiknek is őket) amikre a sztoicizmus lényegében épül! Természetesen sokkal több „ügyes trükkje” van a sztoikusoknak mint ez a négy, a boldogság elérése érdekében, ám ez a négy a legislegfontosabb, emiatt megérdemelnek egy külön fejezetet. Tulajdonképpen elmondható, hogy **egy sztoikust e 4 alapelv ismerete (és mindennapi gyakorlása!) tesz „igazán” sztoikussá!** Aki ezeket nem ismeri, az egyszerűen nem sztoikus és kész. Ez ugyanolyan magától értetődő, mintha azt mondanám, aki nem hisz Jézusban, az nem keresztény, aki nem tartja Mohamedet prófétának, az nem muzulmán, és aki szerint nem elítélendő a húsevés, az nem vegán. ***Ha nem ismered e négy alapelvet, attól még lehetsz filozófus, de nem lehetsz SZTOIKUS filozófus, csak valamely más filozófiai irányzat képviselője.*** Ahhoz hogy kifejezetten épp **sztoikus** filozófusnak tarthasd magadat, nem szükséges hogy ismerj bármi ókori nyelvet, még angolul se muszáj tudnod, az se kell hogy ismerd legalább a legjelentősebb ókori vagy középkori sztoikus filozófusok életútját, nem szükséges hogy olvasd akár csak anyanyelvedre lefordítva is az ő írásaikat, nem kell ismerned e négy alapelven

kívül semmi mást (bár természetesen kiváltképpen hasznos ha a sztoicizmus többi eszközét, trükkjét is megismered!), nem kell hozzá minimalistának lenned, nem kell egy hordóban élned mint az ókori Diogenész tette állítólag, ez mind nem szükséges hozzá. Az azonban elengedhetetlen, hogy legalább elméletileg tisztában légy ezen négy alapelvvvel, még akkor is, ha a mindennapok során, a gyakorlatban, esetleg gyakran cselekedel majd ezen elvekkel ellentétesen. Mert ugye, mindenki hibázik néha... sőt, nemhogy néha, de gyakran is! Még én is, bizony, sajnos.... sőt, az hogy én hibázom néha, az még nagyon hagyján. De a legislegjelentősebb és legtiszteltebb sztoikus mesterek is hibáznak/hibáztak gyakran... MERT SENKI SE TÉVEDHETETLEN! Senki se tökéletes! Ez azonban egyrészt olyasmi amivel együtt kell tudnunk élni, másrészt, ettől még törekedhetünk rá, hogy minél kevesebbet hibázzunk, de ahhoz hogy törekedhessünk erre, tisztában kell lennünk az elvekkel, amiknek az alkalmazására törekedünk ugyebár... Továbbá, előre megnyugtatók mindenkit, a sztoicizmus olyan csodálatos filozófia, hogy mint majd később kitérek rá, ki fog derülni, hogy még a tévedéseinket is a javunkra fordíthatjuk!

S épp ezen Négy Alapelv kiváltképpenvaló fontossága miatt szerepel e fejezet nyitóképeként az a homokórás-halálfejes-tüzes kép, mert az nagyon jó szimbóluma a Négy Alapelv közül legalábbis az első háromnak: Mert a homokóra a szimbóluma a „Memento Mori” elvnek, melynek lényege hogy emlékezzünk rá, halandók vagyunk (bár a koponyák maguk is jelképezik ezt); a tűz a jelképe az „Amor Fati” elvnek, ami röviden arról szól, hogy szeressük meg a végzetünket, bármit mér is ránk a Sors fogadjuk örömmel; végül pedig a koponya - bár mint már mondtam, maga is jelképe annak hogy emlékezzünk halandóságunkra - de szándékaim szerint itt inkább annak az elvnek a jelképe, hogy „Premeditatio Malorum”, azaz hogy készüljünk fel mindig lehetőleg minden elképzelhető jövőbeli rossz történésre, azaz arra, ha terveink befuccsolnak. Van ennek egy rém tudományos szakkifejezése is: „negatív vizualizáció”. Ha mindebből Olvasóm most még nem sokat ért, seabj: természetesen mindegyik alapelv jelentése ki lesz fejtve a megfelelő fejezetben majd, méghozzá igazán szájbarágó részletességgel!

Tehát legyen elég a bevezetésből ennyi, és „csapjunk a lovak közé”, azaz vizsgáljuk meg sorra mind a négy nemes alapelvet, kezdve természetesen a legfontosabbal!

1. elv: A Különbségtétel Törvénye és művészete, röviden KT



Annak aki nem tudna angolul, a kép feliratainak jelentése:
Doesn't matter pills: „Nem számít”, „Nem érdekel”, „Leszarom” tabletták/pirulák.

FAST Worry Reliever: Gyors nyugtalanság-megszüntető.

A Basic Daily Necessity: Alapvető napi létszükséglet.

Can't live without it: Nem lehet élni nélküle.

Stoicism EXTRA STRENGTH: Sztoicizmus EXTRA ERŐS

Ez az Első Elv az az elv, mely a legfontosabb a Négy Alapelv közül is, emiatt is került az első helyre (annak ellenére hogy bevallom, a személyes kedvencem az „Amor Fati” elv amit másodikként tárgyalok majd az elvek közül). Amiatt ez a legfontosabb, mert meggyőződésemm, hogy ha a Négy Elv közül valaki CSAK ezt az egyet, a **KT**-t sajátítja el, már akkor is rendelkezik majd a sztoicizmus előnyeinek legalább az ötven százalékával! Bizonyos értelemben ugyanis a később tárgyalandó Második Alapelv (az „Amor Fati”, röviden **AF**) is ebben az Első Elvben gyökerezik. Eleve, a sztoikusok híres és közmondásos nyugalma leginkább éppen pontosan ebből az Első Elvből, s az ezután tárgyalandó Második Elvből (Amor Fati) táplálkozik!

Annyi azonban aztán végképp és cáfolhatatlanul igaz, hogy talán az összes sztoikus elv közül épp ez a **KT** a leggyakorlatiasabb! Emellett, itt fogok kitérni arra is, mi a csudát akarok én azzal, hogy épp egy papucsállatkát tettem oda a könyvem borítólapjára, szinte jelképként, hogy is gondolhatom komolyan, hogy egy egysejtű is képes a boldogságra?!

Mielőtt elfelejteném, sietve leírom azt is, hogy ezen KT elv leggyakrabban úgy van emlegetve az angol nyelvű sztoikus irodalomban, hogy „Dichotomy of Control”. Látszik, hogy ez nem latin (vagy görög) eredetű elnevezés, talán emiatt is van az hogy bár tényleg így emlegetik ezen elvet angolul a leggyakrabban, de azért mégse minden esetben. Akárhogyis, de nem tartottam volna helyesnek ha ezt a kifejezést is Olvasóimra kényszerítem, így e magyar nyelvű könyvben megmaradok a „Különbségtétel Törvénye” elnevezés mellett. Nyilván, ha úgy adódna hogy elkészítem e könyvem angol fordítását, abban már a „Dichotomy of Control” elnevezést használnám, s abban az angol változatban már e lábjegyzetre se volna szükség...).

Szóval, miről is van itt szó, ezen Első Elv esetén? Nos, nagyon röviden megfogalmazva, a következő szabályról, a következő „hozzáállásról az Élet dolgaihoz”:

Az aggodalom, a nyugtalanság a világ legfeleslegesebb dolga. A dolgok ugyanis két csoportra oszthatóak: ami tőled függ, és ami nem. Ha valami tőled függ, nem aggódni kell miatta, hanem tedd meg amit kell, hogy jobbá váljék az adott helyzet! Ha meg valami nem tőled függ, akkor egyszerűen ne érdekeljen, ne törődj vele, mert úgyse válik jobbá pusztán attól, hogy aggodalmaskodol miatta. Ha meg netán valami részben függ tőled, akkor tedd meg ami tőled függ, ami rajtad múlik, a többi pedig megintcsak ne izgasson. Ha ezt megfogadod, az energiáidat nem pazarolod el reménytelen küzdelmekre, s eredményesebb leszel azokon a területeken, amik igenis tényleg tőled függenek!

Ez tehát a Különbségtevés Törvénye, röviden a KT. Különbséget kell tudnunk tenni azon dolgok közt amik a hatalmunkban állnak, s azok közt amikre ez nem igaz, amik nem állnak a hatalmunkban. A dolgok, élethelyzetek ugyanis két fő csoportba oszthatóak, abba amik fölött hatalmunk van, s abba ami fölött nincs. Ha valami olyan helyzet adódik ami nekünk nem tetszik, s hatalmunkban áll változtatni rajta, akkor nem keseregni kell, nem panaszkodni, nem siránkozni, hanem megtenni amit tudunk! Olyasmi is lehetséges hogy a dolog bár hatalmunkban áll, de csak kissé, részlegesen. Ekkor meg kell tenni amit tudunk, akkor is ha ez tényleg csekélységnek tűnik, és kész, a többi miatt meg nem izgulni. Ilyesmi lehet például a politika. A legtöbb helyen a választás négy évre szól. Nyilván nem egyedül tőlünk függ, kit választanak majd meg. Tehát nem a mi hatalmunkban áll, ki lesz mondjuk az elnök. De egy kis beleszólásunk azért van a dologba: leadhatjuk a szavazatunkat a nekünk tetsző jelöltre. Ezt meg kell tennünk, ezzel befolyásoltuk a dolgot amennyire módunkban állt, aztán kész, ennyi, nem szabad stresszelni rajta hogy jaj végül tényleg ő nyer-e majd! Mert többet úgysem tehetünk az érdekében! Ha azonban semmit nem tehetünk a dolgok jobbrafordulásáért, akkor vállat kell vonni és elfogadni az adott helyzetet, s energiáinkat inkább arra fordítani amin mégis tudunk változtatni. Igenis be kell látni, hogy nem minden tőlünk függ! Valójában épp hogy nagyonis kevés dolog függ tőlünk. Mert a külső környezet többnyire olyan, hogy nem tőlünk függ. Vagy legalábbis csak kis mértékben függ tőlünk.

Ahogy egy korábbi lábjegyzetben is említettem, a **KT** angol elnevezése „Dichotomy of Control”, amelyben a „dichotomy” szó utal arra, hogy két csoportba vannak sorolva a dolgok: amik fölött hatalmunk van, s amik fölött nincsenek. A sztoikusok közt azonban van némi vita arról, tényleg ez-e a leghelyesebb angol elnevezés e törvényre, egyesek ugyanis azzal érvelnek, hogy valójában a „trichotomy” lenne a helyes szó, azaz az adekvát angol elnevezés „Trichotomy of Control” kéne legyen, hiszen vannak dolgok amik a hatalmunkban állnak, vannak amelyek egyáltalán nem állnak a hatalmunkban, s vannak amelyek részben tartoznak a hatalmunk alá, azaz amelyek felett van némi, bár nem teljes kontrollunk. Az én véleményem az, hogy ennek a vitának nincs semmi

GYAKORLATI haszna, ez csak egy „nevezéktani” vita, „vihar egy pohár vízben”, s épp ezért nem is igazán méltó a sztoikus filozófiához, azért nem, mert a sztoikus filozófia GYAKORLATIAS kell maradjon! Továbbá, ami engem illet, én maradnék a „dichotomy” szó használatával mellett, azért, mert az a nézetem, hogy végső soron minden olyasmit ami miatt egyesek a „trichotomy” szót tartanak helyesnek, VISSZA LEHET VEZETNI **2** azaz **két** olyan döntésre, melyek már mindketten egyaránt dichotómok! Nézzük meg a már említett konkrét példán, az elnökválasztáson. Ez látszólag trichotomikus döntéshelyzet, mert se az nem igaz hogy a dolog nem áll a hatalmunkban, sem az hogy a hatalmunkban áll eldönteni ki lesz az elnök, de igaz hogy van egy kis beleszólásunk a dologba. Valójában azonban imigyen lehet visszavezetni az egész kérdést két dichotomikus döntésre:

1. Hatalmamban áll-e megszabni, hogy az én favoritom, Mr. X legyen az elnök?

A válasz nyilvánvalóan NEM, hiszen ez nem tőled függ egyedül. A **KT** alapján ebbe bele kell törődnöd, ezt el kell fogadnod. Ekkor jön azonban a MÁSODIK kérdés, amely szintén dichotómia:

2. Tehetek-e valamit azért - még ha csak kis dolgot is - hogy favoritom, Mr. X NAGYOBB ESÉLYEL nyerje meg az elnökválasztást?

Nos, erre a kérdésre már határozottan IGEN a válasz: Megtehetem azt, hogy elmegyek szavazni, és rá szavazok! Esetleg azt is megtehetem hogy másokat is megpróbálok rábeszélni, hogy őrä szavazzanak. Ennyit MEGTEHETEK, ha csekélységnek tűnik is, de EZ tényleg az én hatalmamban áll!

Hasonlóképp lehet visszavezetni minden más „trichotómiát” is két dichotómiára.

Itt említem meg, hogy gyermekkoromban nagyon hamar megtanultam olvasni, és a könyvek jelentették a legfőbb szórakozásomat, mert a szüleim különböző okokból nem nagyon foglalkoztak velem. És persze rengeteg mesét is olvastam. Ezek közt több olyan mese is szerepelt, ahol a hősnek alkalma nyílt arra, hogy valami csodatevő lény - egy varázshatalommal bíró hal, vagy egy törpe, egy manó, egy szellem, stb - teljesítse nem is egy de egyenesen HÁROM kívánságát is! És számomra rém frusztrálóak voltak ezek a mesék, amiatt, mert mindig az lett a mese vége, hogy e kívánságokkal ostobán élt a főszereplő, csak csupa rossz kerekedett ki a kívánságteljesítésekből, az már kifejezetten „jó” végű, „hepiendes” mesének számított, ha végül sikerült úgy „összehozni” a dolgot, hogy a mese végén ne legyen a hősnek rosszabb az élete mint amikor a mese elkezdődött, hanem csak ugyanolyan! És emiatt számtalanszor gondolkodtam azon, én mit kívánnék hasonló esetben. Nos, most, vénségemre, hogy immár sztoikusnak tartom és vallom magamat, tudom a választ erre. Ezt kívánám:

—Kérlek adj bátorságot ahhoz, hogy változtatni merjek - jó irányba - azon dolgokon, körülményeken és helyzeteken, amin hatalmamban áll változtatni; tedd hogy derűs nyugalommal el tudjam fogadni azon dolgokat, körülményeket és élethelyzeteket amiken nincs módomban változtatni; és adj bölcsességet hogy mindig pontosan felismerhessem, mely helyzetek és körülmények azok melyeken hatalmamban áll változtatni, s melyek azok amiken nem!

Amikor tehát valami nem tőlünk függ, akkor - jelképes értelemben - be kell vennünk egy adagot a fejezet elején látható képpel reklámozott „Doesn't Matter” pirulákból (azaz magyarul a „Leszarom”-tablettákból), és kész, ennyi! Nyilván persze ilyen tabletta nem létezik a valóságban, fizikailag, és **nem** azt mondom

hogy ilyen tabletta helyett valami bikaerős nyugtatót szedjünk be, vagy mákgubóteát igyunk, vagy valami még rosszabb kábítószerre szokjunk rá! De MENTÁLIS ÉRTELEMBEN olyan kell legyen az ilyen „nem tölünk függ” dolgokhoz a hozzáállásunk, mintha igenis szemérmetlen mennyiségben szedtünk volna be efféle tablettákból!

Az így bekövetkező lelkiállapotunk azonban nem azonos a közömbösséggel. Azalatt ugyanis hogy a „leszarom”-hozzaállást tesszük magunkévá, nem a közömbösséget kell érteni! Nem. Hanem a nyugalmat. Mondok egy konkrét példát, miről is van itt szó.

Tegyük fel, híreket hallasz, hogy háború dül Ukrajnában, vagy Izraelben, vagy másutt. (És tényleg dül a háború mindkét helyen, amikor e sorokat írom!). És a hírekben szerepel, hogy mennyi rengetegsok ott az áldozatok száma, a civil áldozatoké is, köztük több ezer gyermekkel és nővel. Na most ilyenkor mi a megfelelő mentális hozzáállás? Megvizsgálod, ezek a dolgok tőled függenek-e. Nyilvánvalóan NEM, hacsak nem épp te vagy valamelyik ország diktátora aki leállíthatná a háborút, vagy valamely fontos beosztást betöltő hadvezére vagy tisztségviselője, vagy valami olyan erős harmadik ország elnöke (például és leginkább az USA-é) aki hatással bírhat az eseményekre. Nagy eséllyel tehát az lesz e vizsgálódás eredménye, hogy ez a háború, s a civil áldozatok kérdése az eseményeknek abba a halmazába tartozik, amik nem tőled függenek. Ekkor a helyes hozzáállás az - bár tudom hogy lelketlennek hangzik amit most írok - hogy vállat vonsz és valami ilyesmit mondasz magadban:

—A barbárok megint egymást ölik mint rendesen, mint mindig, mondvacsinált ürügyek miatt, mert ez a legkedvesebb szórakozásuk! Ez undorító, de mit sem tehetek ellene, tehát én bizony ezt is leszarom!

És kész, ennyi! Mint látható a fenti bekezdésből, NEM arról van szó hogy KÖZÖMBÖS legyél, mert a közömbösség azt jelentené hogy „nem tudom kinek van igaza ebben az ügyben, így nem érdekel”. Itt azonban nem erről van szó. Itt benne van a például adott szövegben hogy az eseményt (a háborút) te undorítónak tartod, hogy nem helyesled. Van véleményed az adott eseményről! Nem vagy közömbös! Bár természetesen megengedett hogy bizonyos dolgokról ne alkoss ítéletet és véleményt, mert például nem áll a rendelkezésedre kellő mennyiségű hiteles adat, a legtöbb esetben azonban jól lehet tudni, kinek az oldalán áll az igazság. Vagy ha lehet is erről vitatkozni, de attól neked még vélhetően lesz egy határozott véleményed a dologról - a konkrét példa esetén én például egyértelműen az ukránoknak kibicelek a ruszikkal szemben, ezt nem titkolom, szóval nem, én nem vagyok közömbös! Tehát téged se a közömbösségre biztatlak! Attól azonban hogy valaki nem közömbös, még lehet NYUGODT. Nyugodt, mert tudja, nem áll módjában a saját tetszése irányába hajlítani az adott eseményt. Azaz, ekkor az, hogy mennyi a civil áldozatok száma, vagy akár a gyerekeké vagy akárkiké, hogy mennyi pénzbe kerül e háború, mennyi nőt erőszakolnak ott meg, mennyi anyagi érték pusztulásával és micsoda környezeti károkkal jár, ez a te számodra egyszerűen egy STATISZTIKAI ADAT kell legyen csak, és kész!

Tudom hogy ez milyen szörnyen hangzik. De most mégis, MIT HASZNÁLNA A SZENVEDŐ FELEKNEK, vagy e felek bármelyikének is, ha naponta keserű könnyeket hullatnál miattuk, ha mély depresszióba zuhannál emiatt?! Ha a nap minden percében ez járna a fejedben? NA?! Ugye hogy semmit! Hiába sírnál-rínál, ettől még az oroszok nem hagynának fel a támadással, s az ukránoknak se lenne

hirtelen egy csodafegyverük amivel rövid idő alatt a maguk oldalára billenthetnék a háború menetét. (Vagy fordítva, ha az oroszoknak drukksz: teljesen mindegy mennyit sóhajtozol és mennyit átkozod az ukránokat, ettől még úgysem sikerül majd előbb elfoglalnia az oroszoknak Ukrajnát teljesen, már ha sikerül ez nekik egyáltalán valamikor, amit - annak alapján ahogy a helyzet áll épp most - őszintén kétlek, mert igaz hogy az oroszok folyamatosan haladnak előre, de olyan sebességgel mint egy 500 éves, érlemeszedésben szenvedő, amputált lábú, fához kötözött teknősbéka, amit még jól be is nyugtatóztak). Mindezzel csak annyit érnél el, hogy nemcsak ők halnak meg, de TE IS, mert előbb belebetegszel a sok szomorkodásba, aztán ha elég sokáig műveled ezt, bizony te is felfordulsz, épp csak nem fegyvertől hanem valami betegségben ami megtámadja a szomorkodás miatt legyengült immunrendszeredet!

Ennek tehát semmi értelme. Ha valami rossz dolog távol történik tőled, ha nem vagy rá hatással, akkor egyszerűen nem kell foglalkozni vele.

Nyilván persze nem azt mondom hogy egy szívtelen szemét legyél. Amennyiben tehát igenis TEHETSZ valamit a jó ügy érdekében, akkor tedd meg, még ha az kevés is! Jelen konkrét példa esetén mondjuk adakozhatsz meleg hálósákat vagy plédeket az Ukrajnából menekülő nincsteleneknek; némelyiküknek vehetsz valami kaját, vagy szállást adhatsz nekik ingyen ideiglenesen, segíthetsz nekik munkát találni, taníthatod őket az országod nyelvére, megteheted hogy ha épp venni akarsz valamit akkor azt kifejezetten Ukrajnából rendeled ha ott van az adott termékből, s így a vásárlásoddal is azt az országot támogatod egy icipici mértékben (én épp így tettem, tangóharmonikát is és konzervnyitót is onnan rendeltem), ésatöbbi. Ha anyagilag megengedheted magadnak, akkor adhatsz pénzt valami olyan közösségi kampányba is ami mondjuk drónra gyűjt, hogy azzal is segítse a megtámadott ország fegyveres erejét. Netán ha van ilyen képesítésed, beállhatsz önkéntes ápolónak. Ha az USA állampolgára vagy, írhatasz üzenetet a helyi képviselőnek, hogy nem fogsz rá szavazni legközelebb, ha nem igyekszik rávenni a kormányt, hogy az több segélyt és fegyvert küldjön Ukrajnának.

Elképzelhetőek más lehetőségek is a segítségre, de előre tudható, bármit tégy is, annak NAGYON CSEKÉLY EREDMÉNYE LESZ, a segítséged semmi esetre se hoz majd döntő vagy legalábbis látványos javulást! Nos ekkor is az van, hogy vállat vonsz, azt mondd, tőled ennyi tellett és kész, a többi miatt meg nem izgatod magadat - nyersen kimondva tehát, a többit leszarod.

Mondom, ilyenkor be kell vened (jelképesen) egy jó adagot e „leszarom”-tablettákból. Szerencsére, ahogy a csomagoláson látható, egyetlen ilyenben is végtelen milligramm hatóanyag van, mert a sztoicizmus egy rém erős nyugtató és stresszoldó medicina...

Most hogy eddig eljutottál Olvasóm, van már némi képed a **KT** elvről. S esetleg ismerősnek tűnik a számodra, mert mintha már olvastál volna valahol valami hasonlót, csak nem ugrik be, hogy hol! Elárulom neked: állítólag Assisi Szent Ferenc imája kezdődött e szavakkal, hogy:

Uram, adj türelmet,
hogy elfogadjam amin nem tudok változtatni,
Adj bátorságot,
hogy megváltoztassam amit lehet,

És adj bölcsességet,
hogy a kettő között különbséget tudjak tenni!

Ez gyakorlatilag ugyanaz, mint amit fentebb említettem, hogy én kívánnám, ha olyan helyzetbe kerülnék hogy három kívánságom is teljesedhetne...

De állítólag számos, szenvedélybetegeken segíteni kívánó tanfolyamnak is ez vagy valami hasonló a mottója. Szóval azért az ókor óta nem tűnt el teljesen a sztoicizmus, csak a sztoikus iskolák szűntek meg, de a sztoikus bölcsesség kósza sziporkái itt-ott azért még parázslanak a kultúrában... Na, e „sziporkákat” próbálom én egységes egészé gyúrni e könyvben!

Vélhető azonban, hogy Olvasóm szükségét érzi annak, hogy kapjon valamiféle útmutatást e „különbségtételhez”. Végülis mi az, ami fölött hatalmunk van? Ami fölött MINDIG hatalmunk van?!

Ezt is elmondom. Ami fölött tényleg mindig, minden körülmények közt hatalmunk van, az először is a gondolataink, leginkább azon gondolataink hogy miként vélekedünk a dolgokról, beleértve ebbe az embereket is; másodsor, hatalmunk van afölött is hogy miként beszélünk, beleértve ebbe azt is hogy beszélünk-e egyáltalán, s „beszéd” alatt az írott kommunikációt is értem; végezetül pedig hatalmunk van afölött is, hogy miként cselekszünk. Ez utóbbi nem azt jelenti hogy mindenhatók lennénk, de még a legislegborzalmasabb élethelyzetekben is általában úgy szokott lenni, hogy van néhány alternatívánk hogy mit tehetnénk, még ha ezen opciók egyike se tűnik tökéletesnek. De akkor is vannak általában alternatívák, s ezek közül módunkban áll választani. Tehát, összefoglalva, a külső környezetet - beleértve az embereket is - többnyire nem áll módunkban hatékonyan befolyásolni, de önmagunkat, a dolgokhoz való hozzáállásunkat nagyonis! És ez rém fontos megállapítás, mert **a boldogság sosem a külső környezeten múlik, hanem önmagunkon!**

Bizony, még a saját házunkban őrzött legszemélyesebb holmijaink fölött se százszázalékos a hatalmunk. A hatalmunk ezek fölött jelentős lehet, ám mégsem korlátlan. Akármikor megtörténhet, hogy a házastársunk kidob valamit a szemétkébe mert úgy véli, az nagyon ócska már s nekünk úgysem kell; vagy elad ezt-azt; vagy a gyerekünk véletlenül összetör valamit; vagy egy részeg autós belerohan a házunkba a kocsijával; vagy az egész környéket benne a házunkkal rombadönti egy földrengés vagy felemészti egy tűzvész vagy letarolja egy óriási vihar; egy betörő ellop ezt-azt a lakásunkból; netán a kormány az egész lakónegyedet kisajátítja mert épp ott akarja megvalósítani a legújabb akkumulátorgyárat. Vagy egy meteor találja telibe az épületet amiben lakunk. És még sok minden más is lehetséges. Sőt még a saját testünk fölötti hatalmunk se korlátlan: megtámadhat bennünket betegség; egy balesetben lebénulhatunk vagy elveszthetjük egy vagy több végtagunkat; börtönbe zárhatnak bennünket akár jogosan akár úgy is hogy ártatlanok vagyunk; valami barbár országba menve esetleg eladhatnak bennünket rabszolgának; terroristák elkaphatnak bennünket hogy a túszaik legyünk; stb. És egyáltalán, hiszen folyamatosan ÖREGSZÜNK!

Szóval bár alkalmanként tényleg akár egészen jelentős is lehet az „anyagi” világ egy része fölötti hatalmunk, de ez sosem korlátlan. Ami fölött tényleg mindig teljes kontrollt gyakorolhatunk, az csak a gondolataink, cselekvéseink, vélekedéseink és kommunikációink. EZ AZONBAN NEM AKADÁLYA A BOLDOGSÁGNAK!

Mindez csekélységnek tűnhet, s esélyes hogy Olvasóm most csalódottnak érzi magát. Holott erre semmi oka. Ugyanis az embereket nem az szokta bosszantani, ahogy a dolgok ténylegesen „állnak”, vannak épp, hanem az, ahogyan ő az ember vélekedik e dolgokról! Emellett, megfigyelhető, hogy egy ember annál kevésbé törődik a „dolgokkal”, minél inkább e „dolgok” fölött állónak, azaz minél felsőbbrendűnek tartja magát. Ha ez túl homályosnak tűnik így első olvasatra, semmi vész, azonnal megvilágítom konkrét példával!

Tehát. Biztos el tudsz képzelni egy olyan szituációt hogy van egy kisgyermeked, mondjuk olyan négy vagy öt év körüli, s e kisgyerek épp be szeretne dugni valami vékony tárgyat egy konnektorba. Biztos vagyok benne, ha nincs is gyereked, akkor is jól el tudod képzelni mit tennél ilyenkor: persze hogy azonnal megtiltanád neki, sőt biztos ami biztos, ki is szednéd a kezéből azt a tűt vagy akármit amit a konnektorba dugni készült!

Na most azonban tegyük fel, a gyermek nem érti meg a magyarázatodat hogy miért veszélyes az amire készült. Hiszen kicsi még, fogalma sincs arról, mi az hogy „elektromosság”, stb. És mérges lesz rád, mert úgy érzi, megfosztottad őt egy remek játéktól. És durcás képet vág, elfordul tőled, esetleg talán még mond pár csúnya szót is ha ismer már ilyesmit - ami valószínűtlen ebben a korban, de azért nem teljességgel kizárható.

Na most a kérdésem az: haragudnál-e ekkor a gyermekre amiatt, mert ő épp rossz véleménnyel van rólad? Mert mondjuk szidalmaz téged? Mert mérges képet vág rád, netán még nyelvet is ölt rád?! Tönkretenné-e ez a te „lelki nyugalmaidat”, szomorkodnál-e emiatt?! Megalázva és megszégyenítve éreznéd-e magadat amiatt, mert a gyermeked most csúnya dolgokat mond rólad?!

A válasz azt hiszem nyilvánvaló: NEM. Te egészen egyszerűen úgy viselkednél, mintha bevettél volna egy „Leszarom”-tablettát. Nem érdekelné téged a kisgyerek véleménye. Nyilván, igyekeznél megmagyarázni neki, miért tilos a konnektorba nyúlkálni, de ha már egy ideje magyarázod neki és látható hogy még mindig nem érti, talán nem is figyel a szavaidra, akkor vállat vonsz, és nem foglalkozol vele tovább. A veszélyes tárgyat amit be akart oda dugni úgyis elszedted már tőle, az meg hogy miként durcáskodik, nem számít, majd abbahagyja idővel. És egyáltalán nem omlana ettől össze a jókedved, nem éreznéd úgy, hogy most a gyermek „megalázott” téged amikor tegyük fel azt mondta rád hogy hülye vagy, vagy buta, vagy hogy nem szeret téged - ez mind NEM IZGATNA téged, s két ok miatt nem. Egyrészt mert tudod, hogy te messze-messze a gyermek fölött állsz mind hatalomban, mind észben, akármit is mondjon vagy gondoljon rólad az a gyermek; másrészt, azt is tudnád, hogy te igenis helyesen cselekedtél abban a helyzetben, akkor is, ha erről a gyermek merőben más véleményen van!

Amennyiben tehát valaki - netán több valaki is - lekicsinylő dolgokat mond rólad, akkor a **KT** elve szerint azt úgy kell tekintsd, hogy más emberek véleménye nem rajtad múlik. Ha te tudod hogy te jól, helyesen cselekedtél valami szituációban, akkor nem kell törődj mások véleményével, mert rajtad csak az múltott illetve múlik, miként cselekedtél illetve cselekedsz épp most, és nem az, hogy mások erről mit gondolnak! Az azonban igenis rajtad múlik, mint vélekedel te magad a másik emberek véleményéről... és választhatsz, hogy ha neked nem tetsző véleményt hallasz, akkor ezt a „szívedre veszed-e”, és emiatt szomorkodni vagy haragudni kezdesz, megsértődöl, szégyenkezel, csalódottságot érzel... vagy egyszerűen LESZAROD. Elégé nyilvánvaló, hogy az utóbbi megoldás messze

sokkal kifizetődőbb...

Na és akkor most arról, mi köze van ennek a papucsállatka boldogságához... Szóval, tudósok megfigyelték - és nem csak a papucsállatka esetében, hanem minden csillós egysejtűnél is (és persze az ezeknél bonyolultabb élőlényeknél is, nyilván) hogy amikor ezek a kis lények az útjuk során valami áthatolhatatlan akadályba ütköznek - tegyük fel valami a méretükhöz képes nagy kavicsba - akkor véletlenszerűen kitérnek jobbra vagy balra, s abba az irányba folytatják az útjukat. Olvasóm most esetleg a homlokát ráncolja, s nem érti ez miért fontos megfigyelés, hiszen oly nyilvánvaló, hogy a szegény kis papucsállatka egyszerűen nem tehet mást mint ezt! Ez szinte evidencia ugyebár: ha nem tudsz tovább haladni előre, akkor csak jobbra vagy balra mehetsz! (esetleg talán felfelé is, ha folyadékban mozogsz).

Nos ez amiatt fontos, mert ebből egyvalami biztosan következik: az, hogy már a kis egysejtű is TUD valamit: azt, hogy márpedig előre felé biztos hogy nem mehet! És ekkor nem azon igyekszik hogy újra és újra megrohamozza azt a kavicsot vagy akármit ami az útját állja, nem abban reménykedik hogy holmi „kitartással” meg „állhatatossággal”, meg „szorgalommal” és „elszántsággal”, holmi „makacs erőfeszítéssel”, az „akaraterejével” majd végül legyőzi az akadályt, hanem pont úgy cselekszik mint ahogy az e fejezetben eddig bemutatott legfőbb sztoikus alapelv, a **KT** alapján javasolható: elfogadja hogy olyan a körülmény hogy nem tud tovább előre menni, tudomásul veszi tehát hogy olyan külső körülmény adódott amit nem áll a hatalmában megváltoztatni, és alkalmazkodik hozzá! Nem fecsérli az energiáit arra, hogy olyasmin próbáljon változtatni, amit megváltoztatni nem áll módjában!

S emiatt mondható, hogy a papucsállatka BOLDOG. Boldog, mert összhangban él a Természettel. Legalábbis, nagyon nehezen hinném el róla hogy boldogtalan, mert ha megpróbálok elképzelni egy boldogtalan papucsállatkát, akkor „lelki szemeim” előtt inkább egy olyan papucsállatka képe derengene fel, ami újra meg újra „megrohamozza” az előtte magasodó kavicsot holmi Don Quijote módjára, neki-nekimegy, nyílegyenesen, előre, de újra meg újra visszapattan róla... Na az ilyen papucsállatkát hajlamos lennék boldogtalanak tartani. Hiszen mi más is lehetne mint boldogtalan, ha újra meg újra kudarcélmények érik! Azt azonban amelyik csak egyszer megy neki a kavicsnak mert utána inkább kikerüli, azaz megváltoztatva eredeti irányát kitér jobbra vagy balra, azt az állatkát én inkább boldognak, sőt bölcsnek tartom - természetesen boldognak és bölcsnek csak az ő papucsállatka mivoltához mérhetően. De amennyire ez kitelik egy ilyen kis állatkától, annyira igenis boldog és bölcs! Mert nem arra törekszik ami lehetetlen, nem „lázad a sors ellen”, hanem elfogadja az adott helyzetet, s ebből igyekszik kihozni a lehető legjobbat!

Mondhatni tehát, minden papucsállatka egy mikroszkopikus, de született sztoikus lény... Nyilván, mert még nem rontotta meg őt a modern civilizáció...

Szóval, a lényeg hogy mindig azzal kell törődni ami rajtunk múlik, ami pedig nem rajtunk múlik, azt el kell fogadnunk, abba bele kell törődnünk, és nem szabad sopánkodni miatta, mert az úgyse változtat semmin, az csak felesleges idő- és energiafecsérlés. Elpazarolt idő és energia, igen. Márpedig rengeteg minden van ami nem rajtunk múlik, már rögtön az is ugyebár, hogy milyen körülmények közé születtünk! Mert nem áll módodban megváltoztatni úgyse, hogy például melyik

ország állampolgárának születéssel meg; azt se, a fehér rassz tagja vagy-e vagy feketének születéssel, netán kínainak, arabnak, cigánynak, eszkimónak vagy akármi másnak; azt se hogy mi az anyanyelved; hogy milyen magas vagy; hogy milyen szép az arcod; sőt, azellen se sokat tehetsz ha netán valami nyomoréksággal születél. Ezek olyan dolgok amiket el kell fogadnod, mert nem áll a hatalmadban megváltoztatni. Persze most jöhetsz olyan példákkal, hogy de a nyomorékság ellen lehet protézist használni; hogy ha nem is az angol az anyanyelved de megtanulhatod nagyon jól azt a nyelvet; hogy ha nehezen is de nem lehetetlen hogy az USA vagy Ausztrália vagy más olyan ország állampolgárságát megszerezsd ahol élni szeretnél de nem oda születél; hogy a szépséget lehet fokozni mindenféle kenceficékkal, műszempillával, ajakfeltöltéssel, mellnagyobbítással, akármikkel; és mindez igaz is. Mégis, ezek mind csak pótlékok, és az eredmény biztos elmarad attól, amilyen akkor lenne a helyzet ha eleve „olyannak” születél volna! Például gyakorlatilag lehetetlen hogy felnőtt korodban úgy megtanulj egy nyelvet hogy az annyira anyanyelvi szinten menjen neked, mint ha tényleg és „igazán” az anyanyelved lenne, azaz beleszületél volna abba a nyelvbe. Még ha semmi de semmi más nem is, de a hangsúlyod tutira elárul majd téged, leleplezi hogy nem vagy „anyanyelvi” beszélő. Vagy például, ami az állampolgárságot illeti, hiába szerzed meg mondjuk az USA állampolgárságát (ami már eleve irtózatosan nehéz menet...) mert még HA ez sikerül is, akkor se leszel „igazi” állampolgár ott, olyan értelemben, hogy ha nem ott születél, akkor bizony nem lehetsz az USA elnöke! Törvény van erre... És ez például ami engem illet amiatt baj, mert épp az USA-ban élek, és mély meggyőződésemm, hogy olyan választási programot találtam ki, amivel épp most nagyon könnyű volna elnökké lennem! Hihetetlenül könnyű. Egyrészt mert épp mindkét elnökjelöltet, a republikánus Trumpot is és a demokrata Joe Bident is az ország nagy része utálja. Trumpot én is utálok és megvetem, tulajdonképpen mondható hogy emiatt Bidennek kibicelek, de bevallom hogy neki is csak jobb híján, mert róla se vagyok nagy véleményemmel. Szóval a mezőny harmatgyenge, ráadásul nekem csodálatos ötletem van elnöki programra, mélyen hiszek benne hogy hatalmas tömegek támogatnának ha elindulnék az elnöki székért!

De nem tehetem. Nem azért nem tehetem mert nem vagyok az USA állampolgára, bár tényleg nem vagyok az. De hiába is lennék, mert akkor se tehetném, mert mindegy is lenne ha megszerezném az állampolgárságot, ugyanis akkor se változna az a TÉNY, hogy NEM ITT SZÜLETTEM! S emiatt nem lehetek elnök!

Na most szabad-e emiatt keseregnem? Sztoikus szémszögből nézve a dolgokat, NEM. A születésem helye, az tény, egy olyan dolog ami nem rajtam múlik, nem tudom megváltoztatni, így el kell fogadnom. Persze most Olvasóm mondhatja, ha elfogad is valaki valamit, attól még szomorkodhat miatta. Persze, elvileg ez lehetséges, épp csak nem ajánlatos. Mert ha valamin úgysem tudunk változtatni, akkor az olyasmi amin a szomorúság érzelve sem változtat. A szomorkodás ilyen esetben tehát FELESLEGES. Felesleges, mert nem származik belőle semmi előnyöd, származik ellenben károd belőle, tudniillik az elvesztegetett idő, és a pocsék érzés, hiszen a szomorkodás mindig kellemetlen. Mi akkor tehát a helyes hozzáállás? Nos, hogy a fenti példát folytassam, én úgy „tettem túl” magamat ezen a „roppant hátrányon”, ezen a bosszantó kellemetlenségen hogy nem lehetek az USA elnöke, hogy azt mondogatom magamnak, hátha mégsem olyan jó a választási programom mint hiszem azt róla... elvégre tévedhetek is ugyebár! Mert

akármilyen logikusnak tűnjék is hogy rengeteg embert belelkesítene, de tudjuk hogy az emberek nem mindig a logika szavai szerint döntenek. Számos alkalommal bebizonyosodott már ez. Így azonban hogy eleve nem is lehetek elnök, még elnökjelölt sem, így nem derülhet ki a tévedésem, azaz meg vagyok óvva egy potenciális csalódástól! Milyen jó is ez!

Továbbá, így hogy meggyőződéseim hogy nekem sokkal jobb a programom mint bármelyik elnökjelölté, és nincs mód rá hogy bebizonyosodjék hogy tévedek, így megvan az az örömem hogy akár Trumpról, akár Bidenről nyugodtan gondolhatom, hogy szánalmas figurák, én magasan felettük állok, hiszen messze sokkal jobb elnöki programot találtam ki mint ők! Azaz élvezhetem a felsőbbrendűség érzését! Lehet hogy ezen érzésnek nincs semmi igazi valós alapja, de **tökmindegy**, mert ez úgysem derülhet ki, hiszen nincs módomban megmérkőzni velük a valóságban! Arról nem is beszélve, milyen iszonyatosan stresszes lehet az elnöki munkakör, ami stressztől most hogy nem lehetek elnök, megmenekedem. Sőt, attól se kell félnem hogy úgy járok mint Kennedy, azaz „megmerénylenek”. Mert minek is, ha nem vagyok elnök...

Szóval, amin nem tudunk változtatni, azt el kell fogadni, abba bele kell törődni, de amint látható, ez nem is feltétlenül baj, mert az efféle helyzeteknek általában azért akad előnyük is. Na de ez az okoskodás már nem annyira ezen **KT** elvhez tartozik, hanem sokkal inkább a következő Elvhez, az **Amor Fatih**hoz, azaz térjünk is rá arra az elvre, természetesen egy következő fejezetben...

2. elv: „Amor Fati”, azaz, „Szeresd a Sorsodat/Végzetedet”!



Az Amor Fati, röviden **AM** elv angol nyelven úgy hangzik, hogy „Love of Fate”. Ezt amiatt írtam le, hogy ha Olvasóm esetlegesen és netántánlagosan szeretne e könyv elolvasása után az angol nyelvű sztoikus irodalomban is elmerülni, akkor tudja, milyen kifejezésre keressen rá az Interneten.

Na most, mit is jelent ez, hogy „szeressük a sorsot/végzetet”? Eléggé misztikusan hangzik, hiszen - megsaccolom - 99.99 százalék az esélye annak, hogy Olvasóm nem hisz holmi „eleve elrendeltségben”, a számára előre kijelölt Sorsban, stb! Mit akarok akkor én ezzel az **AM** elvvel, hiszen a könyv elején oldalakon át azon lelkendeztem, hogy a sztoicizmus GYAKORLATIAS, és nem sok köze van a misztikához (ha bármi is egyáltalán)?!

Nos, az **AM** elv egy igen erőteljes oszlopa a sztoicizmusnak, és természetesen épp amiatt az, mert a látszattal ellentétben a világban semmi misztikus nincs benne... Amúgy épp amiatt ez a kedvenc elvem a négy közül, mert úgy vélem rengeteget segített nekem, szóval a saját személyes élményeim alapján állítom, hogy ez az elv hihetetlenül hatékony, és távol áll tőle minden misztikum! Na de akkor ha nincs benne misztika, akkor mégis mi a rákot jelent az, hogy szeressük meg a(z eszerint nem létező) Sorsot?!

Nos, ha a lehető legislegvégső határig leegyszerűsítjük a kérdést, akkor azt mondhatjuk, hogy bár költői módon megfogalmazva (e megfogalmazás miatt látszik az elv misztikusnak) de ez az elv lényegében semmi de semmi másról nem szól, mint arról, amit a leghétköznapibb szavakkal így fogalmazhatunk meg, és biztos hogy Olvasóm is találkozott már vele az életben, talán mondták is neki egypárszor: „**Nézd a dolog jó oldalát!**”! Vagy: „**Minden rosszban van valami jó is!**”!

Az egyetlen különbség e „hétköznapi” megfogalmazás és aközt amit a sztoikusok követnek az **AM** elv kapcsán az az, hogy a sztoikusok ezt az elvet az Élet MINDEN területére kiterjesztik, azaz NEM úgy értik, hogy „a legtöbb rossz dologban van valami jó is”, hanem úgy, hogy komolyan veszik hogy „MINDEN rossz dologban van valami jó is”, azaz szerintük NINCS KIVÉTEL ezen elv alól egyáltalán! Gyakorlatilag tehát úgy tekintik, hogy MINDEN esemény alapvetően JÓ, még a legislegsörnyűbb események is, annyira jó hogy örülnünk kell neki, legfeljebb annyi lehet egy eseményben a „rossz”, hogy az az esemény ha (szerintük, sztoikusok szerint) jó is, de nem jó ANNYIRA, mint azt remélték róla eredetileg, vagy mint amilyen jó az az esemény lett volna, ami helyett végül ez az úgymond „rossz” esemény bekövetkezett!

Lássunk is néhány kifejezetten gyakorlati példát rá, miként lehet egy rossz eseményben valami jót találni:

—Rossz: Épp most húzzák a fogamat. Jó: Legalább többé nem fog fájni, mint eddig tette, napokon át!

—Rossz: Már az összes fogamat elvesztettem, egy darab se maradt! Jó: Legalább többé nem kell fogmosással vacakolnom, sőt megspórolom a fogkrém és a fogkefe árát is!

—Rossz: Levágta a vonat mindkét lábamat. Jó: Hát, most legalább leszázalékolnak. Ingyen jön ezentúl a pénz a házhoz, még ha kevés is. De legalább tényleg nem kell többé dolgoznom, megszabadultam a munkahelyi stressztől! Most, rokkantnyugdíjasként, minden időmet arra áldozhatom hogy végre megírjam a hosszú ideje tervezett regényemet, vagy hogy világhíres zeneszerző legyek, vagy számítógépes grafikus, vagy festő, vagy csak hogy online résztvegyek a kedvenc politikai pártom népszerűsítésében, vagy a környezetvédelmet propagáljam, vagy... a lista vég nélkül folytatható.

—Rossz: Kirúgtak a munkahelyemről. Jó: Úgyis szarul éreztem magamat ott. A következő munkahely biztos hogy jobb lesz mert ennél szarabb úgyse lehet, vagy legrosszabb esetben se lesz ennél pocsekabb, azaz semmit se vesztettem. Egyáltalán, az új munkahely mindenképp MÁS lesz mint ez, s a közmondás szerint a változatosság gyönyörködtet! Mi a rákért szomorkodnék akkor? Különben is, magukkal szúrtak ki, mert úgyse hiszem hogy hamar találhatnak még egy olyan szorgalmas embert mint én vagyok, egy olyan jó bolondot aki ennyit robotol nekik mint én tettem, mindössze ennyi pénzért!

—Rossz: Megint nem vettek fel az egyetemre, már sokadjára se. Jó: Hát, ez már tényleg a sokadik alkalom volt, így illene elgondolkodni rajta, tényleg erre a szakra akarok-e bekerülni! Ha ilyen nagy a túljelentkezés, biztos hogy rengetegnagy lesz a konkurrencia az egyetem elvégzése

UTÁN is ebben a szakmában, ami egyrészt nagyon stresszes dolog lehet, másrészt azt is eredményezheti hogy nem is lesz olyan nagy a kereset mint amire számítottok. Hátha valami másik szakkal jobban járok?! Egyáltalán, nem is olyan biztos hogy nekem okvetlenül kell diploma. Most egy darab papírért koptassam a padot újabb öt vagy hat évig?! Ezalatt pénzt is kereshetnék... Különbén is, diplomám ugyan nincs, de majdnem mindent tudok a szakmából, szóval megtehetem akár azt is hogy azonnal elkezdek dolgozni valami efféle munkakörben, igaz hogy valamivel kevesebb fizetésért mert diplomám tényleg nincs, de legalább tényleg pénzt keresek AZONNAL, és független leszek végre...

—Rossz: Megcsalt a feleségem. Jó: Ezek után én is nyugodtan megcsalhatom őt ha akarom, nem lesz joga panaszkodni hiszen csak egyenlítek, ugyebár „kölsönkenyér visszajár”! De meg különben is, megvan a jó ürügyem a válásra. Hátha a következő nővel jobban járok... sőt, ideje elgondolkodni rajta, kell-e nekem bármi feleség is egyáltalán?!

—Rossz: Megcsalt a férjem. Jó: Tökéletes ok a válásra, s akkor legalább nem kell a férjemuram szaros alsógatyáit mosnom, több időm marad önmagamra!

—Rossz: nem léptettek elő. Jó: De hiszen ez nagyszerű, mert ha előléptetnek, sokkal több lett volna a felelősség és a stressz is! Mennyi idegességgel járt volna az új munkakör, kevesebb időm maradt volna a családra, meg könyveket olvasni, filmet nézni, stb...

—Rossz: nem kaptam fizetésemelést. Jó: Így legalább nincs lelki-furdalásom ha néha lógok egy kicsit a munkaidőben. Egyáltalán, ha megkaptam volna a fizetésemelést, nyilván elvárták volna hogy többet is dolgozzam érte, így azonban nem kell agyonhajtani magamat!

—Rossz: Elvált tőlem a feleségem. Jó: Végre! Végre magamra költhetem a teljes fizetésemet, nem szedi el tőlem az utolsó garasaimat is hogy kenceficéket meg bundákat vegyen magának belőle, vagy olyan dolgokat amik ugyan nem ennyire hívságos hiúságok, de engem abszolút nem érdekelnek, például új bútorsort amikor szerintem még a régi is tökéletes lett volna, vagy kifestetni a házat amikor az nagyon ráér még, stb...

—Rossz: Nem tudtam elérni hogy megússzam a kötelező sorkatonai szolgálatot. Jó: Hát, talán megerősödöm közben ami azért nem rossz dolog. Meg aztán, tanulok valamit a fegyverekről is, aminek talán hasznát vehetem ha valamikor írok egy regényt. Az is lehet hogy szert teszek ott néhány barátira.

—Rossz: Nem működik megint ez az átkozott lift, gyalogolhatok fel a tizedik emeletre! Jó: Tökéletes alkalom a testedzésre, s egyáltalán, tiszta szerencse hogy a lift azelőtt állt le hogy beszálltam volna, mert milyen kellemetlen is lett volna ha két emelet között áll le, úgy, hogy benne vagyok...

—Rossz: Már megint késik ez a rohadt vonat, ráadásul negyven percet várhatok rá a bemondó szerint! Jó: Végre van negyven percem hogy nyugodtan meditáljak vagy legalábbis relaxáljak! Milyen pompás alkalom is ez arra, hogy megszabaduljak egy rakás stressztől!

—Rossz: A francba, kiment az áram! Jó: Ideje korán lefeküdni, végre nyugodtan kialudhatom magamat!

—Rossz: Elrontottam a gyomromat. Jó: De legalább éhes se vagyok, azaz remélhetőleg fogyok majd pár dekát.

—Rossz: nem tudtam meggazdagodni a regényeimből amiket írtam. Jó: Ez tiszta szerencse, mert ha az első néhány művemmel jól „befutok”, akkor mindenféle „kiadói elvárásoknak” kellett volna megfelelnem egyrészt, azaz számomra az írás akkor nem élvezet lett volna hanem munka; másrészt, így a mennyiség helyett a minőségre helyezhettem a hangsúlyt, s a műveim pont olyanok lettek amilyeneknek én szerettem megalkotni őket! Különben is, a pusztán tény hogy nem „futottam be”, már önmagában véve is azt valószínűsíti hogy olyan párját ritkító írói lángelme vagyok akit egyszerűen nem ismert fel és nem értett meg a saját kora, az én életművetem csak a későbbi századok értékelik majd igazán, mint minden korát megelőző zseniét!

—Rossz: Nagyon megfáztam. Jó: Legalább most a betegállomány pár napja alatt alaposan kipihenhetem magamat, mentesülve a munkahelyi stressztől.

—Rossz: Megkopaszodtam! Jó: legalább nem kell többé fésűre meg más hajápolási kellékekre/szerekre pénzt költenem, sőt az időmet se veszi el a fésülködés és hajmosás.

—Rossz: Takarító vagyok egy szállodában, és látom hogy rengeteg busz érkezett vendégekkel, ki se látszom majd a munkából ma! Jó: Remélhetőleg sok borraivalót hagy majd a sok vendég a szobákban, így lesz némi extra bevétel.

—Rossz: Takarító vagyok egy szállodában, és ma csak két vendég van aki után takarítanom kell, azaz nemigen számíthatok borraivalóra. Jó: Legalább könnyű napom lesz, rengeteg szabadidővel, kipihenhetem magamat, nincs semmi stressz...

—Rossz: Meghalok! Jó: (ha vallásos vagy): Végre megkapom az erényes életemért megérdemelt jutalmamat a Mennyben / Végre sokkal jobb körülmények közt születek majd újjá! (ha nem vagy hívő): Semmi gond, amit nagyon akartam azt már úgyis elvégeztem az életben, és ha meghalok akkor minden gondom eleve megoldódik egy szempillantás alatt! Különben is, a legtöbb zsenit csak haláluk UTÁN ismerték el és fel, azaz a halálom egyenesen egy szükségszerű lépés ahhoz, hogy az életművem beteljesedjék a majdani, későbbi elismerés által!

—Rossz: írtam egy regényt/megkomponáltam egy zenét, de valaki feltöltötte a Világhálóra, s azóta mindenki ezt töltögeti le a fájcserélő hálózatokon keresztül, én meg egy árva vasat se kapok a rengeteg illegális letöltés után! Jó: De hiszen ezt hatalmas elismerésnek tekinthetem, óriási dicsőretnék, mert ennél szebb és látványosabb bizonyítéka nem is lehet annak, hogy hatalmas lángelme vagyok, igazi, párjanincs művész, mert ha nem úgy volna akkor eszükbe se lenne az embereknek az, hogy ennyire törjék magukat az alkotásom megszerzéséért, még az illegális módszerek kockázatát is vállalva!

—Rossz: Nem akarnak lefeküdni velem a csajok, úgy tűnik valamiért nem tetszik nekik vagy a külalakom vagy a jellemem! Jó: De hiszen ez nagyszerű, mert így nem fenyeget annak a veszélye hogy rámakaszkodik egy nő, feleségül véteti magát, aztán elszedi az utolsó huncut garasomat is hogy magára költse, vagy olyasmire ami elvileg az én kényelmemet is

szolgálná, holott én teljesen feleslegesnek találok, például egy új bútorsor, vagy a ház kifestetése... és közben állandóan unszolna hogy még több pénzt keressek önmagam kiuzsorázásával, például mellékállások vállalásával. Arról nem is beszélve, hogy mindenki tudja, hogy MINDEN házasságban előfordulnak veszekedések, sőt, az évek múlásával egyre több is, ami megzavarná a békémet és harmóniámat! Milyen jó is hogy nem kellek a csajoknak, így mindettől mentesülök! Ami meg a szexet illeti, azt majd elintézem magamnak, önkielégítéssel, azaz megoldja majd e kérdést „Marok Marcsa és az öt leánya”, azaz a mancsom, az ujjaim, elvégre „a markom mindig kéznél van”, és sosem siránkozik mint a nők, hogy „jaj apuci ma ne, ma olyan fáradt vagyok”, meg hogy „ma nem lehet, bocs, épp ma jött meg a havibajom”, vagy „Mi az hogy már megint akarod, ma már volt egyszer, nem is olyan régen!”

—Rossz: Savat öntöttek az arcomba, örökre elcsúfítottak! Jó: Hát, így biztos hogy nem fogok kelleni egyetlen férfinak se, aminek kétségkívül vannak árnyoldalai, ugyanakkor viszont tagadhatatlan tény, hogy így egész életemre biztosítva van hogy a magam ura lehetek, független nő, soha nem kell a férjem szaros alsónadrágjait mosnom hiszen nem lesz férjem, minden pénzemet magamra költhetem még ha nem is lesz sok az a pénz netán, minthogy nem lesz férjem, emiatt senki nem is ver majd meg odahaza azaz mentesülök a családon belüli erőszaktól, sőt, még a gyerekszülések kínjait se kell elviselnem!

—Rossz: A munkaköröm rém unalmas. Jó: Legalább munkaidő alatt is elmélkedhetek mindenfélén, fantáziálhatok, terveket készíthetek a következő regényeimhez/zenéimhez, meditálhatok, relaxálhatok...

—Rossz: A munkaköröm nagyon stresszes. Jó: Legalább remek élményanyagot szerezhetek belőle a következő regényeimhez, továbbá, gyakorolhatom a stressz leküzdésének és az önuralomnak a nemes tudományát.

—Rossz: Kicsi a fizetésem. Jó: Legalább gyakorolhatom miként élhetek szerény körülmények közt, tökéletes minimalista életmódot folytatva. Különben is, mi az hogy a fizetésem „kicsi”?! MIHEZ KÉPEST kicsi?! Rengetegen vannak az országban akiknek annál is sokkal kevesebb a fizetése mint ami nekem van, nem is beszélve a világ más tájain élőkről...

—Rossz: Tönkrement a számítógépem és javíttatni se lehet már vagy legalábbis nem érdemes. Jó: Legalább vehetek egy sokkal modernebbet, gyorsabbat, nagyobb kapacitásút amire már régen vágytam csak eddig mégse vettem meg mert lelkifurdalásom lett volna miatta, hiszen eddig a régi is elegendő volt a céljaimhoz. De most hogy a régi tönkrement...

—Rossz: a rendelt övtáska kicsinek bizonyult, vissza kellett küldenem. Jó: Most majd horgolok inkább én egy övtáskát magamnak, paracordból vagy más alkalmas zsinegből, az az övtáska pont olyan lesz amilyent szeretnék, büszke is leszek rá hogy én csináltam, s legalább tanulok is közben valamit, azt, hogy miként kell ilyesmiket horgolni!

—Rossz: Elfogyott minden kaja otthon, és nincs nyitva a falusi bolt se most, hétvégén! Jó: Tökéletes alkalom egy kis böjtre, hogy egészségesebb legyek, hála a sejtszintű autofágiának!

—Rossz: Meddő vagyok! Jó: Legalább nem vesz el éveket, évtizedeket az életemből a gyermeknevelés, és így nyugodtan arra koncentrálhatok ami

igazán érdekel: az Alkotásra, például regényeket írni, zenéket szerezni, vagy elmélyedni valami komoly tudományágban, netán politikusnak menni... utóbbi esetben kifejezetten előnyös is ha nincs gyermekem, mert nem kell attól félnem, hogy a fiam vagy lányom elkövet valami hülyeséget, s emiatt engem büntetnek majd a szavazók azzal, hogy nem választanak meg újra! De a meddőség amiatt is hasznos mert így annyit szexelhetek amennyit csak akarok és mégse kell fogamzásgátló tablettákat szednem, amikről már rég köztudott hogy nem is olyan ártalmatlanok az egészségre mint hirdetik!

—Rossz: A hat gyermekem egyike meghalt. Jó: Hát, legalább a másik öt életben maradt! Továbbá, az öt életben maradt gyermekemre most több pénzt, energiát és időt tudok áldozni, sőt több szeretetet is, emiatt vélhető hogy jobb, derekabb, és lelkiekben egészségesebb felnőttek lesznek majd, mint egyébként lettek volna!

—Rossz: Meghalt az egyetlen gyermekem! Jó: Hát, legalább most független vagyok, nem kell éjjelente felkelnem gyereksírásra, nem leszek másnap kialvatlan, minden pénzemet magamra költhetem, több szabadidőm marad...

—Rossz: Lányom született, pedig fiút szerettem volna! Jó: Legalább mint anya, jobban megértjük majd egymást, a gyerek meg én, hiszen nő a nőt csak jobban megérti... Aztán meg, a lányok sokkal engedelmesebbek mint a fiúk, nem olyan vadak, és a leány ha kissé megnő értékes segítséget nyújthat majd a házimunkában, mint takarítás, főzés, mosás, egyebek, amit egy fiútól ugyan hiába várnék. A leányok jobban vigyáznak a ruháikra is, mert nem verekednek, és nem játszanak vad játékokat, s így több pénzt spórolok.

—Rossz: Fiam született, pedig lányt szerettem volna! Jó: Legalább nem kell vele annyit törődnöm, hiszen úgy illik hogy egy fiút elsősorban az apja tanítson! Aztán meg, nem kell azon izgulnom mostantól majdnem húsz éven át, hogy a serdülő vagy alig-felnőtt gyermekemet nem erőszakolja-e meg valaki, hiszen ilyesmi nem történhet meg a fiúval. A fiú ha kissé felnőtt, értékes segítséget nyújthat az olyan „férfiás”, nagyobb erőt igénylő munkákban, mint például a favágás, szénlapátolás, kertészás, egyebek, amit egy lánytól ugyan hiába várnék. További előny, hogy a fiúkat a ruházatkódási kérdések nem nagyon érdeklik, egy fiú biztos nem fog panaszkodni hogy „nincs egy normális rongyom amit felvehetnék” akkor is ha három ruhásszekrénye is tele van a legkülönbözőbb ruhákkal, szóval így az öltözködésén rengeteg pénzt spórolhatok.

—Rossz: Meghaltak a szüleim! Jó: legalább mostantól senki nem akarja megszabni, hogy miként éljem az én tulajdon életemet, aztán meg most öröklök is valamit, ami azért biztos hogy nem rossz dolog. Különbösen is, ha meghaltak akkor már semmi se fáj nekik, semmi miatt se bánkódnak!

—Rossz: Nem az anyanyelvem az angol, és roppant fáradság, hosszú idő megtanulnom! Jó: Viszont a magyar az anyanyelvem, ami sokak szerint egy hihetetlenül nehéz nyelv! Az milyen nehéz lenne ha az angol volna az anyanyelvem és magyarul kéne megtanulni! Még ha fel is tételezzük hogy a magyar nyelv nem nehezebb mint az angol elméleti értelemben, akkor is sokkal nehezebb lenne megtanulni magyarul mint angolul, mert

az egész világ angolul tanul, így hihetetlen mennyiségben van angol nyelvtanulást segítő anyag, szövegesen is, audiovizuálisan is és ilyen számítógépprogramok is, sőt ingyenesen is akad ezekből egy rakás. De bezzeg az a szerencsétlen külföldi aki magyarul akar megtanulni, már nem nagyon válogathat, annak bizony nehéz dolga van... S egyáltalán, az angol nyelvvel kinyílik az ismerője előtt a világ, így óriási motiváció van arra hogy valaki megtanulja azt a nyelvet. Ha azonban már valakinek az az anyanyelve, semmi se motiválja őt arra, hogy megtanuljon magyarul (vagy bármely más „kis” nyelvet megtanuljon). Tehát kifejezetten jó dolog hogy a magyar az anyanyelvem és angolul kell megtanuljak, mert így 2 nyelvet fogok tudni, magyarul is és angolul is, míg ha angol anyanyelvű lennék, akkor majdnem 100 százalék az esélye annak, hogy soha nem tanulnék meg egyetlen idegen nyelvet sem!

—Rossz: Megerőszakoltak, elvették erővel a szüzességemet! Jó: Hát, legalább most már nem félek attól, milyen lesz az első szeretkezés, hiszen túl vagyok rajta... Nem nyomaszt többé a félelem ettől... Aztán meg, ha valamikor esetleg író leszek, írhatok egy olyan jelenetről amikor a hősnőt megerőszakolják, és ez a rész a regényemben csodálatos művészi alkotás lesz, hiszen első kézből szerzett személyes tapasztalatom van arról, milyen is egy ilyen esemény, mert magam is átéltem...

—Rossz: Még egyetlen hónapja se vagyok férjnél, de máris megcsalt ez a galád alak! Jó: Tiszta szerencse hogy ilyen hamar derült fény a csapodár hajlamára, mert most még nem késő orvosolni a bajt egy gyors válással, de bezzeg ha már 10 éve a felesége lennék, s volna tőle három gyerekem, na akkor lennék csak igazán bajban!

—Rossz: Megöregedtem! Jó: De hiszen ez nagyszerű, mert minél öregebb vagyok annál jobb, ugyanis minél öregebb valaki, annál kevesebb ideje van hátra az életéből, s ez amiatt remek dolog, mert minél kevesebb van hátra az életedből, annál kevesebb fontossága és jelentősége van BÁRMELY dolognak és történésnek is a számodra, azaz annál kevesebb dolog miatt és annál kevésbé kell aggódnod! Azaz minél öregebb valaki, annál nyugodtabban, kötetlenebbül, „lazábban”, annál mosolygósabb nemtörődomséggel élvezhet mindent ami adódik, s annál kevésbé kell izgassa magát bármi rossz és kellemetlen dolog miatt, mert minek is idegeskedjék, amikor tudja hogy úgyis hamarosan vége mindennek! Az öregség tehát a stresszmentesség egyik leghatékonyabb kiváltója!

—Rossz: Kamala Harrisnak drukkoltam az USA elnökválasztásán, de megint ez a minden morális érzéket nélkülöző, narcisztikus, ostoba, gusztustalan, hordószónok, diktatorikus Trump lett az elnök, hát nem vagyok nagy véleménnyel az amerikaiak intelligenciájáról az biztos is, hogy másodjára is egy ilyen alakot tettek meg az elnöküknek! Jó: Nos, én az Izraeli-Palesztín konfliktusban Izrael oldalán állok, s egyelőre úgy tűnik, Trump jobban fogja támogatni Izraelt, mint Harris tette volna. Továbbá, egyelőre szárnyakat kapott a dollár, az árfolyam úgy tör az egekbe mint még soha, s ez nekem jó, mert dollárban tartom a pénzemet... Továbbá az is jó Trump győzelmében, hogy e könyvet amit épp írok, íme kibővíthettem egy ponttal, ezzel a ponttal, egy további példával illusztrálva, miként lehet még a nagyon rossz dolgokban is találni némi jót, aminek örülhetünk...

Lehetne még bőséges mennyiségben példákat hozni arra, miként kell használni konkrét helyzetekben az **AF** elvet, de gondolom az eddigiekből is érthető már. Tehát, a lényeg az, hogy ha valami úgymond „rossz” történik velünk, akkor azonnal meg kell vizsgálni, hogy először is az az esemény tényleg és igazán rossz-e! Mert igen gyakori hogy tényleg és igazán nem rossz, legfeljebb váratlan és szokatlan. Ha azonban az derül ki, hogy az esemény valóban rossz, akkor meg kell keresni azt a JÓT, ami ott van még a rossz eseményben is, és örülni neki! Azaz nem szomorkodni kell amiatt ami ROSSZ történt, hanem örülni kell annak a JÓNAK ami jóval a rossz esemény együtt járt!

Mert itt mutatkozik meg az amit már az előző fejezetben előre beharangoztam, hogy az **AF** elv mélyen gyökerezik a **KT** elvben. Arról van szó ugyanis, hogy ha egy rossz esemény már megtörtént, akkor az tényleg megtörtént és kész, nem tudsz rajta változtatni úgysem, hiszen az már a múlt része, és nincs időgéped hogy visszatérj és meg nem történtté tegyed! Tehát NEM ÁLL HATALMADBAN az eseményt meg nem történtté tenni! A **KT** elv alapján pedig ha valamit nem áll módodban megváltoztatni, akkor el kell fogadnod, sőt, ezt derűs nyugalommal kell tegyed! Tehát elfogadod hogy az a rossz esemény megtörtént, és kész, ennyi. S miután elfogadtad, gyorsan megnézed, mi az a JÓ, aminek az új, megváltozott helyzetben mégis képes vagy örülni, legalább egy kicsit!

Tényleg igaz, hogy a legpocsékabbnak tűnő helyzetekről is kiderülhet - hosszú távon legalábbis - hogy nemcsak nem „pocsékak”, de valójában a legcsodálatosabb ajándék amit kaphattál az Élettől! Hozok is erre azonnal egy valóságos példát a saját életemből. Íme:

—Valamikor 2012-ben történt, hogy elvesztettem a munkahelyemet. Akkoriban még Magyarországon éltem, vidéken, és egyszerűen semmiféle munka nem adódott ott. Már ami addig volt, azt is nagyon nehezen találtam, és még az se helyben volt, hanem munkásbusz vitt a munkahelyre naponta, oda is és vissza is egy-egy óra úttal... ráadásul 3 műszakos munka volt, amit gyűlöltem és utáltam, mert mindig kialvatlan voltam miatta. Mégse válthattam másik munkára, mert nem volt más... És aztán még ez a munka is megszűnt!

Kétségbe voltam esve, most mi lesz. Végül mert tényleg nem volt jobb ötletem, kiutaztam az USA-ba... Ez már a végső kétségbeesés lépése volt tényleg, mert egy árva szót se beszéltem angolul (akkoriban még). Hozzáteszem azért, e döntésemben nemcsak a munkanélküliség játszott fontos szerepet, de az is hogy úgy általában véve tele volt a tököm a magyar politikával is, amivel kurvára nem értettem egyet, erre nincs szebb szavam, bocs. Ez annyira így van, hogy most amikor e sorokat írom, 2024-ben, jelenleg is ugyanaz a kormány (az én szememben: rezsim... „puha diktatúra”...) van hatalmon Magyarországon, és továbbra sem értek egyet a politikával amit követ, abszolút és maximálisan utálok azt a magyar kormányt...

Kicsit offtopik, de annak bizonyosságaként hogy mennyire nem értettem (s *nem értek...*) egyet a magyar kormánypolitikával, ideírom azt a dalszöveget amit nem sokkal az USA-ba kiérkezésem után alkottam e témáról. Az eredeti zene címe: „Mit tehetnék érted”, és Halász Judit énekelte még jó régen. Nos, ezt az új szöveget költöttem rá:

Én nem születtem miniszternek,

Lopni, csalni nem tudok,
És azt hiszem már észrevetted,
Hogy FIDESZ-tag sem vagyok;
De ha eltűnne az országból ez a tolvaj, korrupt bagázs,
Úgy érezném vannak még csodák!
Hát mit tehetnék érte,
Hogy elűzzem a Viktátort,
S a parlamentben megtörjem a gonosz varázslatot?
Mit tehetnék érte, hogy az országban öröm legyen?
Mit tehetnék áruld el nekem!

Nincsen varázspálcám, mellyel bármit eltüntethetek,
És annyi tolvaj van jelen, kit megbüntetni nem lehet!
De ha eltűnne az országból ez a tolvaj, korrupt bagázs,
Úgy érezném vannak még csodák!
Mit tehetnék érte,
Hogy elűzzem a Hazugot,
Hogy el ne hidd napról-napra a sok újabb maszlagot?
Hát mit tehetnék érte, hogy az országban jólét legyen?
Mit tehetnék áruld el nekem!

Nincsen hétmérföldes csizmám,
Nincsen varázsköpenyem,
Hogy külföldről még visszatérek, sajnos nem ígérhetem,
De ha eltűnne a fejből az alternatív valóság,
Úgy érezném, vannak még csodák!
Hát mit tehetnék érte,
Hogy elűzzem a Hazugot,
Hogy el ne hidd napról-napra a sok újabb maszlagot?
Hát mit tehetnék érte, hogy az országban jólét legyen?
Mit tehetnék áruld el nekem!

Mit tegyek én, áruld el nekem!
Hát mit tegyek én, áruld el nekem!

Szóval elegendő volt mindenből, úgy döntöttem, új életet kezdek valahol a Nagy Sós Vizen is túl... Mint a mesékben a szegénylegény, aki elindul szerencsét próbálni, az Óperenciás Tengeren is túlra... De bár megléptem ezt, ám cseppet se örömmel. Muszáj volt, de nem örültem neki hogy muszáj! Nyíltan szólva, lényegében végigsírtam a repülőutat (férfi létemre...) mert **úgy éreztem, elárult és cserben hagyott a szülőházam** (tulajdonképpen máig így érzem... mert ha később jól is alakult a sorsom, ez nem Magyarország vagy a magyar kormány érdeme volt...), hiszen én ennél messze sokkal jobb sorsot érdemeltem volna! Hozzáteszem, nehogy Olvasóm túl puhánynak tartson, fizikai fájdalom miatt SOSEM sírtam még, soha az életemben, azt kivéve ha valamiképp épp a szememet érte ütés, de az természetes fiziológiai reakció. Ez azonban amit akkor átéltem, lélektani fájdalom volt... Továbbá, abban is biztos voltam azért, VALAHOGY igenis megállok majd a helyemet „odakint”, szóval rendelkeztem azért alapos önbizalommal! Nyilván, nem tagadható, aggódtam ennek ellenére, mi

lesz velem... de ez az aggodalom semmi esetre se volt olyan fokú, hogy visszatartsom a cselekvéstől. Ennek ellenére, gyűlöltem az egész világot, bevallom hogy a világon belül is leginkább épp Magyarországot, mert ha biztos voltam is benne hogy majd megállom valahogy a helyemet az USA-ban, de NEM AKARTAM „megállni” a helyemet egy idegen országban, és a gondolatát is gyűlöltem annak, hogy ilyen próbatételre kényszerülök!

Szóval nem tagadható, boldogtalan voltam de vastagon ám, és semmi esetre se szerettem a Sorsot/Végzetet azokban a pillanatokban!

Most azonban, mintegy 12 évvel később, azt kell mondjam, a Sors, azaz Fortuna istennő (hogy költőien fogalmazzak) LEGCSODÁLATOSABB AJÁNDÉKA volt számomra az amikor úgy „összecsaptak a fejem fölött a hullámok” ~~Magyarországon~~ Orbanisztánban, hogy rá lettem kényszerítve az országhagyásra! Mert így számtalan olyan élményben volt részem azóta, amiből különben kimaradtam volna. Nemcsak arról van szó, hogy láttam az USA egyes részeit (ez még hagyján lenne), de például az egész sztoikus filozófiát is itt ismertem meg, itt találkoztam vele, „természetesen” angol nyelvű irodalom által, amit azért tudtam elolvasni, mert itt muszáj voltam megtanulni angolul... Igaz, véletlenül se profi az angoltudásom még most se (sőt, kifejezetten „Tarzan-like”), és esélyes hogy soha nem is lesz az, de arra bőven elegendő amire nekem kell, hogy tájékozódjak akár a való életben, akár az Interneten, megértsek angol könyveket, vagy Youtube videókat, élvezni tudjam David Attenborough természetfilmjeit szinkronizálás sőt felirat nélkül, stb. Szóval így angol nyelven messze sokkal több információ jut el hozzám, modernebb ismeretek is, azaz úgy érzem, „kinyílt előttem a világ”! Itt tanultam meg azt is, hogyan írhatok saját programnyelvet, ami régi vágyam volt; itt találtam rá előbb a keto diétára, majd a carnivore diétára, ami VISSZAADTA AZ EGÉSZSÉGEMET; itt ismerkedtem meg a minimalista életstílussal; stb. Szóval RENGETEG előnye volt annak hogy ide kiutaztam... ja, meg persze az is igaz amit sokan az első helyen említenének egy efféle felsorolásban, de az én szememben viszonylag jelentéktelennek számít: természetesen a fizetésem is sokkal magasabb mint amit bármikor is kaptam Magyarországon!

Na most akkor volt-e BÁRMI értelme is végigszomorkodni a repülőutat akkor régen, 12 évvel ezelőtt?! SEMMI. Ha már akkor is sztoikus lettem volna, az lett volna a helyes hozzáállás, hogy ÉLVEZEM az utat, és elfogadom hogy ez van, kész, most olyan idők járnak hogy el kellett utaznom, nem is biztos hogy visszatérek valaha, de annyi baj legyen, az USA is szép ország, és én mégiscsak eléggé eszes fickó vagyok, valahogy majd csak lesz, rosszabb biztos nem lesz mint ami volt, de legalább MÁS lesz, és ahogy mondják, „a változatosság gyönyörködtet”...

Jaj de sok felesleges szomorkodástól megmenekültem volna, ha már akkor is sztoikus vagyok! De akkor még nem volt ennyi eszem...

Később egy angol verset is költöttem az akkori lelkiállapotomról, így hangzik:

I am tired. I will die,
Nobody will say: "good bye!",
I have neither gold nor wife,
No reset-button on life.

I am about to die.

Nobody asks me: "But why"?
I'm an unsuccessful guy
My death will not make you cry.

Hát ilyen szomorú voltam akkoriban, igen... De, legalább ebből is sikerült valami kis hasznot kovácsolni, mert szerintem a fenti vers egész kiválóra sikeredett, pláne ha figyelembe vesszük hogy az angol még véletlenül se az anyanyelvem!

Szóval ha akár az egész addig felépített egzisztenciád is összeomlik, akkor sincs semmi baj, nemhogy szomorkodnod nem kell miatta de ÖRÜLNÖD KELL NEKI, mert abból kell kiindulnod, hogy még legislegrosszabb esetben is legalább annyi hasznod mindenképp lesz a dologból, hogy TANULSZ VALAMI ÚJAT az új élethelyzetnek hála!

Na most, minden amit eddig írtam az **AF** elvről, voltaképpen csak az ALAP, mondhatni a „kezdő szint”. A profi sztoikusok ugyanis ennél is tovább mennek! S mert gondolom, Te, kedves Olvasóm, nem óhajtasz kezdő maradni (hiszen hogy is nézne az ki ugyebár, igazán nem lenne méltó hozzád... kezdő, és épp Te, ugyan már, biztos hogy annál sokkal többet érdemelsz...) emiatt azonnal le is írom, milyen mély titkokat, mily roppant bölcsességeket is rejteget ez az **AF** elv, az ő fejlettebb formájában!

Tehát. Ugyebár a **KT** elve alapján ami nincs a mi hatalmunkban, azon körülményeket, dolgokat, élethelyzeteket, eseményeket el kell fogadnunk, el kell tűrnünk, el kell viselnünk. Ez igaz is... a baj ezzel csak az, hogy ha valami kellemetlenséget épp elviselünk, „kibírunk”, „eltűrünk”, akkor közben nem vagyunk boldogok! Márpedig a sztoicizmusnak épp az a célja, hogy boldogok legyünk... És bár fentebb igazán számos példán át mutattam be, miként lehet még a legkellemetlenebb eseményekben is valami jót találni aminek örülni lehet, de mi van ha valami olyasmi történik amiben nem vagyunk képesek semmi jót találni - talán mert tényleg nincs benne semmi jó, vagy akár azért mert bár éppenséggel van benne valami jó, de annyira kezdők vagyunk a sztoicizmusban, hogy gyakorlatlanságunk miatt nem vesszük észre a rossz eseményben benne rejlő picinyke jót?! Vagy ha észre is vesszük, de az lesz a véleményünk, hogy e csekélyke jó amivel a rossz esemény együtt járt, semmi esetre se kompenzálja a megtörtént rosszat?!

Nos, ekkor van az, hogy egy IGAZI sztoikus, úgy értem egy olyan aki igazán „keményvonalas” már a sztoicizmusban, aki PROFI benne, vagy legalábbis igyekszik profivá válni, az úgy kell cselekedjék, hogy a megtörtént rossz esemény során nemcsak a benne rejlő picinyke jót élvezi (amennyiben felfedezi benne a jót egyáltalán), hanem igenis ÉLVEZI magát a ROSSZAT is ami megtörténik!

Persze azonnal felmerül a kérdés, ugyan hogy a csudába is lehet élvezni a rosszat... Nos, azonnal megmagyarázom!

Tehát. Egy közönséges ember, az persze hogy nem boldog ilyen szituációkban. De egy sztoikus, az nem közönséges ember... Szóval, egy sztoikus igenis boldog kell legyen ilyenkor is... Márpedig **minden** helyzetben boldognak lenni csak úgy lehet, ha **minden** helyzetet tudunk élvezni! A sztoikus tehát a rossz eseményeket is élvezi, sőt, magában megköszöni a Sorsnak, hogy módjában áll megtapasztalni ezeket az eseményeket is! S azért köszöni meg, mert tudja, hogy így megtapasztalja az élet TELJESSÉGÉT. Az Élet ugyanis nem csak csupa jó

dologból áll! Az élethez hozzátartozik az árnyoldala is. És aki nem ismeri meg az árnyékot, az nem tudja élvezni a napsütést sem! Sőt, ha nem történik veled semmi rossz, akkor idővel nem tudod élvezni a jó dolgokat se. Az a gyermek akit állandóan csak tortákkal, csokikkal, süteményekkel s más édes dolgokkal táplálnak, idővel rá se tud már nézni ezekre, kell neki egy kis idő amíg nélkülözi ezeket, egy kis elvonókúra, s csak azután tud újra örülni e csemegéknek! Tehát ahhoz hogy örvendjünk a jó dolgoknak, időnként igenis kell hogy történjék velünk valami rossz is! A sztoikus ember tehát ha rossz történik vele, először is belátja ezen rossz esemény szükségességét, azután pedig elkezd örülni is neki, mert miért is ne örvendene annak, ami hozzásegíti őt ahhoz, hogy később nagyobb mértékben örülhessen a jó dolgoknak! Mert tudja hogy ha soha semmi rossz nem történne, akkor az épp a jó dolgok értékét nullázná le! Tehát ahhoz hogy teljesértékű életet élj, azt ami a legnagyobbfokú boldogságot hozza neked, ahhoz bizony szükségesek a rossz dolgok is! Na de azért az úgy van ám hogy senki nem művel szívesen olyasmit, amiről előre tudja hogy neki kellemetlen lesz, még ha csak ideiglenesen is. Bennünk van a hajlam a kényelmetlenségek és rossz dolgok elkerülésére. Amikor tehát mégis ilyesmi történik velünk, minden igyekezetünk ellenére is, na azt akkor örömmel kell üdvözölnünk, mint a Sors váratlan, kegyes ajándékát, mely hozzásegít majd bennünket ahhoz, hogy a kényelmetlenség elmúlásával még boldogabbnak érezhessük magunkat!

Sőt. A helyzet az, hogy még ha tényleg nem is vagyunk képesek semmi jót találni egy kellemetlen szituációban azon nyomban, akkor is teljes joggal vélekedhetünk úgy, hogy ez csak amiatt nem sikerül nekünk, mert túl ostobák vagyunk hozzá hogy belássuk ennek hosszú távú - s hosszú távon igenis JÓ! - következményeit! Ilyesmire konkrét példát is tudok felhozni az életemből, amint azt fentebb már leírtam részletesen, miként is alakult 12 évvel ezelőtt, hogy muszáj voltam „kitántorogni” az Egyesült Államokba.

Szóval, nem győzők hálát adni a Sorsnak, amiért „ezt művelte velem”, ezt, hogy rákényszerített az országváltásra... Pedig mennyire haragudtam rá, a Sorsra annak idején ugyanezért!

Pedig Sors kisasszony egy remek hölgy, aki okvetlen jót akar nekünk, a baj csak az hogy általában nem rövid hanem nagyon hosszú távon akarja ő nekünk a jót, márpedig a mi ostoba emberi szemeink nem képesek olyan hosszú távra előre látni...

Tehát bármi, BÁRMI rossz történjék is, arról már a legislegelső pillanatban is úgy kell vélekednünk, hogy még legislegrosszabb esetben is ez a „rossz” csak rövid távon rossz, de hosszú távon okvetlenül a javunkra válik majd, még akkor is, ha jelen pillanatban halvány fogalmunk nincs is róla, hogy miképpen lesz majd jó nekünk!

Valaki ezzel szemben kritikaként felvetheti, hogy ez a megállapításom miszerint Sors kisasszony biztos hogy jót akar nekünk, ez nem lehet igaz, ha ragaszkodom ahhoz az állításomhoz is, hogy a sztoicizmus egy minden misztikától mentes, gyakorlati filozófia! Ha ugyanis mentes a misztikától, akkor nem hihetek abban, hogy van valami tudatos felsőbb hatalom - nevezzük ezt akár Istennek, akár Sorsnak - ami/aki tutibiztosan csak és kizárólag jót akar nekünk! Márpedig ha ilyesmi nem létezik, akkor meg az van, hogy nincs olyan hogy Sors, csak olyan van hogy Természet, pontosabban annak véletlenszerű történései, amelyek összességében igaz hogy nem rosszindulatúak irántunk, de nem is jóindulatúak,

hanem egyszerűen csak közömbösek, nem „törődnek” velünk! Nagy átlagban tehát ugyanannyi jó mint rossz esemény kell történjék velünk! Néha lehet esetleg nagyon peches vagy nagyon szerencsés egy-egy ember, de statisztikai értelemben a jó és rossz események hosszú távon kiegyenlítik egymást, tömegméretekben legalábbis!

Nos, a fenti kritika igaz is meg nem is. Vizsgáljuk meg alaposan!

Az ókorban - sőt még a középkorban is - az akkori sztoikus filozófusok néha emlegettek istent vagy isteneket, és hajlamosak voltak a Sors megszemélyesítésére is. Ez azonban nem jelenti azt, hogy kifejezetten istenhívők lettek volna! Nem állítom hogy ateisták voltak... bár akadt köztük olyan is. Többnyire azonban elfogadták az isten-koncepciót, egyszerűen mert akkoriban még nem volt más, a világ létezését és a természeti jelenségeket ennél jobban megmagyarázó paradigma. A modern kor sztoikusai azonban túlnyomórészt (bár még mindig nem mindenki közülük) alapvetően inkább ateisták, az biztos hogy jobban hisznek az evolúcióban mint istenben.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy valami alapvető törés lenne köztük és az ókor sztoikusai közt! Mert bár az ókori sztoikusok többnyire valóban elfogadták az isten-koncepciót, de ENNEK ELLENÉRE nem hivatkoztak gyakran istenre vagy istenekre a sztoikus elvek kidolgozása során! Megfigyelhető, hogy filozófiájuk működőképességéhez és igazolásához lényegében nem volt szükségük az isten (vagy istenek) létének feltételezésére! Emiatt tényleg állítható, hogy a sztoikus filozófia ALAPVETŐEN igenis misztika-mentes!

Oké, de akkor hogy is van ez a Sorssal, ami alapvetően jót akar nekünk, állítólag?!

Nos, természetesen ezt költőien kell érteni, azaz úgy, hogy nincs benne szó holmi eleve elrendeltségről, s arról se, hogy valami isten vagy istennő igazgatná ilyen vagy olyan irányba az életünket. Ellenben érdekes módon ENNEK ELLENÉRE mégis igaz az, hogy minden esemény a javunkra válik! Mindjárt ki is fejtem, hogy miként!

Arról van ugyanis szó, hogy minden tulajdonságunk, képességünk azon kihívásokra adott válaszként alakul ki (fejlődik ki bennünk), mely kihívásokat le kell küzdenünk. Ha tehát van egy Változás az életünkben, a „sorsunkban”, akkor annak hála valami újat tanulunk - akár valami új lexikális ismerettel gazdagodunk, akár valami új „skillel”, képességgel, vagy szóval valami új akármivel, az „akármí” szó legáltalánosabb értelmében! Például, tegyük fel valaki számítógépprogramozó, de elveszti a munkáját, és muszáj beállnia egy gyárba dolgozni, ahol módjában áll kitanulnia a targoncakezelést/vezetést. És él a lehetőséggel, mert így olyan munkát kaphat a gyárban ami kényelmesebb és szórakoztatóbb, mint ami egyébként jutna neki. És így az a „sorscsapás” hogy elvesztette a számítógépprogramozói munkáját, a HASZNÁRA VÁLT, olyan értelemben hogy felruházta őt egy új képességgel: azzal, hogy ő most már tud targoncát vezetni!

Ez amúgy nem egy hasraütés-szerű példa, hanem megint egy olyan konkrét esemény ami megtörtént velem, az én életemben: nekem igenis van targoncavezetői papírom, mert elvégeztem a megfelelő tanfolyamot, és kezeltem is targoncákat egy darabig, amíg olyan helyen dolgoztam! (Oké, elismerem, olyan régen ültem targoncán - biztos megvan legkevesebb 15 éve - hogy ha most a szemem elé kerülne egy, azt se tudnám hirtelenjében, hogyan kell beindítani. Biztos vagyok azonban abban, 15 perc után már „belerázódnék” megint és

minden „oké” volna).

Számos példát lehetne még sorolni ilyesmire. Az is ilyen példa amit korábban hoztam fel: minthogy úgy alakult a sorsom hogy ki kellett „disszidáljak” az USA-ba, ott kénytelen voltam (úgy-amennyire...) megtanulni angolul, a „rossz sorsom” tehát a hasznomra vált megintcsak, mert ismét egy új képességgel, az angoltudás képességével ruházott fel! Meg egy csomó más ismerettel is, mert úgy általában véve most már tudok egy rakás mindent az amerikai életformáról, szokásokról, stb. Ráadásul olyan „képességgel” is gazdagodtam, hogy szereztem itt pár barátot. Meg, mondom, sok-sok más dolgot is megtanultam/megismertem ennek köszönhetően. Egészen más embernek érzem magamat, mint aki korábban voltam!

A dolog tehát úgy áll, hogy **MINDEN OLYAN ESEMÉNY MELY BÁR LEGYŐZ, DE NEM SEMMISÍT MEG TÉGED, AZ A HASZNODRA VAN, MERT MEGEDZ TÉGED!**

Tehát ha rossz dolog történik veled, azt nem sorscsapásnak kell tartanod, hanem egy LEHETŐSÉGNEK, egy JÓ ALKALOMNAK arra, hogy tanulj valami újat, megismerj valami újat - új munkakört, új szokásokat, új embereket, új tájakat, országokat, nyelveket, nézeteket, elméleteket - hogy elsajátíthass valami új képességet, szakmát, érvelési technikát, vagy hogy megedzd a testedet azaz a fizikai képességeid gyarapodjanak, például erőd, ügyességed, kitartásod, fájdalomtűrő képességed, s egyáltalán, hogy kipróbáld magadat és képességeidet az Élet valamely eddig ismeretlen területén! Úgy kell az ilyen eseményekhez hozzáállnod mentálisan, hogy vállat vonsz, s ezt mondd mosolyogva: **„Oké, nem bánom, jöjjön aminek jönnie kell, elvégre a változatosság gyönyörködtet!”**

Remélem érzed azt is, az ilyen hozzáállás mennyire bátor és férfias... nemes... Nyilván, az efféle kihívás lehet stresszes, kimerítő, sőt még kockázatos is, és benne van a kudarc lehetősége, ugyanakkor azonban izgalmas és szórakoztató is, ami nagyon jó dolog, mert különben az életünk hótt' unalomba fúlna!

És ezt komolyan írom. A dolog ugyanis úgy áll, hogy rossz dolgokra igenis szükség van az Életben, mert ha minden esemény és minden ember csupa jó, nemes és igazságos volna, akkor az életünk tényleg és igazán olyan kibírhatatlanul unalmas lenne, hogy minden bizonnyal az öngyilkosságba menekülnénk előle! S erre bizonyosság a vallások Mennyi-elképzelése. Mert tudjuk jól, milyen unalmas az egész. Az odáig oké, hogy halálunk után a lelkünknek nem kell enni, inni, emiatt az élelmet nem kell megtermelni, nem kell dolgozni, stb, sőt minthogy nincs már testünk, vélhető hogy a tökéletes egészség állapotát érezzük (még ha nem is teljesen világos, mit kell érteni „egészség” alatt ha nincs test amihez e jelzőt párosítjuk), tehát ez mind nagyon oké tényleg, sőt még az is hogy állítólag a Mennyben minden tökéletes, akkor pedig tuti hogy semmi olyan stressz nem éri majd a lelkeket amivel ne tudnának megbirkózni. Idáig tényleg nagyon jól hangzik. Igen ám, de azonnal felmerül a kérdés, hogy akkor mégis, mi a frászt csinálnak majd ott a lelkek?! Miként szórakoznak mondjuk? Szex állítólag ott nincs (amiben van is némi logika, mert ha nincs test akkor hogy is lenne lehetséges a szex?). Enni se lehet ugyebár. Állítólag lehet csodálni Istent, meg lehet énekelni a mennyei kórusokban - hát, ez nem tűnik nagy változatosságnak...

Szóval ménkü nagy unalom az egész. Más utópikus képzelgéseket is ízekre lehet szedni eképp, de ezt most mellőzöm, aki nem hisz nekem járjon utána: lényeg, hogy minél tökéletesebbre van megalkotva egy utópia az olyan

szempontok szerint hogy legyen a társadalom minél igazságosabb, minél kiszámíthatóbb, minél biztonságosabb, annál unalmasabbnak tűnik!

Ebbe a problémába különben regényíróként is belefutottam. Van ugyanis egy nagyon hosszú sorozatom, a Poliverzum-sorozat (tényleg nagyon hosszú: jelen pillanatban 66 nagy regényből és e 66 regény mellé még rengeteg további kisregényből meg novellából áll), s abban nemcsak emberek szerepelnek (bár ők a leggyakrabban előforduló nép) de pár más faj is, többek között tündérek is. A tündéreket természetesen NEM olyannak festettem le mint Tolkien a maga tündéreit a Gyűrűk Urában, akik szemrebbenés nélkül képesek hadakozni, ölni, meg olyan mértékű kapzsiság van bennük hogy holmi Szilmarilokért, azaz drágakövekért még egymást is készek megtámadni... Nem, az én tündéreim ugyanis az ABSZOLÚT jóság jelképei, szelídek, még önvédelemből se ölnek, természetesen egy saját úrvárosban élnek amit csupa mágia működtet, minden szép és jó, dolgozniuk se kell... Oké, de ez az utópia nyilvánvalóan olyannyira hasonlít a fentebb már ízekre szedett Menny-elképzeléshez, hogy itt is felmerült a kérdés, hogy VÉGÜLIS MI A FENÉT CSINÁLNAK A TÜNDÉREK OTT, mivel töltik a végtelen szabadidejüket, ami nem csak a munka hiánya miatt végtelen, de szó szerint az, amennyiben ők örökifjak és örökéletűek (hacsak valami balesetben meg nem halnak)?!

Elég tehetséges írónak tartom magamat, így állítom hogy e problémát sikerült eléggé jól, ízé... hát, nem „megoldani”, de mondjuk úgy „elmismásolni”, hogy ne legyen *nagyon* szembetűnő az Olvasóim számára. Szóval számos ügyes apróságot kitaláltam, mit is csinálhatnak ott a tündérek. Mégis, VÉGSŐ SORON ezek egyike se (és mindezen apróságok együttesen se...) volt képes arra hogy ALAPVETŐEN megoldja a problémát, így aztán tetszett vagy sem nekem, igazi, gyökeres, VÉGSŐ megoldásnak csak azt tudtam kitalálni, hogy igenis beveszem a tündérek életébe a ROSSZAT is: na nem úgy, hogy ők maguk a tündérek legyenek rosszak akár kicsit is, de úgy, hogy kitaláltam egy külön fajt, a „szellemek” népét, akik persze szintén tudnak varázsolni hogy méltó ellenfelei legyenek a tündéreknak, s e szellemek kifejezetten vadásznak a tündérekre, mert megeszik őket... na nem mintha szükségük lenne táplálékra, ellenben kitűnő csemegének tartják a tündéreket, sőt szinte kábítószernek, mert a tündérek megevése után energiadúsnak és euforikusnak érzik magukat!

Na ÍGY már mindjárt megvolt hogy mit csinálnak a tündérek: VÉDEKEZNEK, menekülnek, stb... a védekezés különösen problémás a számukra, hiszen elveik szerint nem alkalmazhatnak erőszakot, akkora mértékűt biztos nem hogy akár a leggonoszabb és legveszedelmesebb szellemet is megöljék... Aztán persze megpróbálkoznak a szellemek - legalábbis egyes szellemek - átnevelésével, tanításával is...

Ahhoz tehát hogy a tündérek élete ne legyen KÉPTELENÜL UNALMAS, ahhoz én, az ő „istenük”, a „teremtőjük” bele kellett tegyem a tündérek világába a ROSSZAT is, hogy legyen KIHÍVÁS az életükben, hogy ne csak csupa JÓ dolog történjék velük (még akkor se ha ők maguk mind egy szálig csupa jók), mert különben nem tudnának örülni eléggé a JÓNAK sem, nem volna kontraszt köztük, az ő jóságuk és más népek rosszasága vagy kisebb jósága közt, szóval képtelen unalom volna az egész!

A rossz dolgokra tehát igenis SZÜKSÉG VAN, mert különben nem tudnánk értékelni a jó dolgokat sem. Ez olyan, hogy ha egy fényképen minden fehér, akkor

semmit se látunk rajta. A fényképen szükség van a fekete színre is, mert a képet a fekete és fehér közti kontraszt adja ki. És ez nem csupán egy költői hasonlat, hanem való igaz, mert érvényes MINDENRE amit szokásosan jónak tartunk: mert bármi ami jó, csak akkor élvezhető, ha néha el kell viselnünk annak a jó dolognak az ellentétét is, azaz az ugyanazon fajtájú érzéki inger ellentétét, vagyis annak a jó akárminek a rossz változatát! Tehát például a meleget akkor élvezzük, ha néha ki kell bírunk a hideget is. Az élelmet akkor élvezzük, ha az étkezés előtt egy darabig éhezünk kellett - nem okvetlenül sokáig, de annyira azért igen, hogy a gyomrunk ne legyen nagyon teli. Egy pohár vizet akkor élvezünk a legjobban, ha előtte órákig kellett bolyonganunk a forró sivatagban. A pihenés akkor esik jól, ha előtte alaposan kidolgoztuk magunkat. A mosakodás is akkor a legjobb, ha már jó koszos és izzadt a testünk amit le kell mosnunk. És az a gyermek akit naponta rengeteg sütivel, csokival meg cukorkával etetnek, a végén már rá se képes nézni az ilyesmire, előbb „elvonókúrára” kell őt küldeni, azaz néhány hétig nélkülöznie kell e csemegéket ahhoz, hogy utána megint élvezni tudja azokat!

A fény tehát csak akkor érték ha van sötétség is, a meleg csak akkor ha van hideg is... a jóság csak akkor, ha létezik ellentéte a gonoszság is, s az igazság is csak akkor erény, ha fel kell vegye a harcot az igazságtalansággal szemben!

Általában véve tehát, az embernek egyensúlyra van szüksége a boldogsághoz, ahhoz hogy értelmesnek tartsa az életét, hogy úgy érezze, van célja az életének, hogy élnie érdemes.

Egyáltalán, eleve csak amiatt vagyunk mi emberek értelmes faj, mert olyan evolúciós környezetben fejlődünk ki, ahol a komoly észbeli képességek előnyt jelentettek a fennmaradásban, amiatt, mert olyan kihívásokat kellett hogy leküzdjön a fajunk, mely kihívások leküzdése csak fejlett értelmi képességekkel volt lehetséges! Nem vitás számomra, hihetetlenül kegyetlen és gyilkos kiválasztódási verseny kellett ahhoz, hogy ilyen komoly észbeli képességeink alakuljanak ki. Semmi esetre se lehetett távoli elődeink élete irigylésre méltó, kényelmes és gondtalan pedig aztán pláne nem! És mégis... ezen gyilkos és kegyetlen kihívások a hasznunkra voltak, mármint fajunk hasznára, mert ha nem lettek volna, nem válnak értelmes lényekké!

Megismétlem tehát: minden, MINDEN ami történik velünk, a HASZNUNKRA VAN, azaz JÓ, annak ellenére, hogy ezen állításom nem implikálja valami tudatos és jóindulatú misztikus „felsőbb hatalom” létezését! Nem kell hogy feltételezzük egy személyes „sors-istennő” létezését, bár nem tagadom, szívesen képelem én magam is azt, hogy létezik Miss Fortuna, vagy Szaraszvatí Mahadévi, vagy Surya Devi, vagy Amateraszu Ómikami, vagy Maitreya Buddha, vagy más akárki/akármilyen, aki óv engem, aki vigyáz rám, aki féltő óvatossággal terelget engem a Tökéletesedés Útján. Igen, szívesen eljátszom időnként az efféle gondolatokkal, sőt nagyonis gyakran. De ez tényleg csak játék, mondhatni afféle pszichológiai mankó. Valójában nem szükséges hinni az ilyesmiben, mert amint látható, a dolog minden efféle misztikus hókuszpókusz nélkül is MŰKÖDIK, egyszerűen amiatt, mert másképp nem is lehetséges! Hiszen az egész evolúciós folyamat is ezen alapul: amiatt válnak a filogenezis során egyre komplexebb szervi struktúrákkal rendelkező entitásokká a fajok, mert olyan kihívásoknak kell megfelelniük, melyek csak e fejlettebb szervrendszerekkel győzhetőek le: erősebb izmokkal, vagy a repülés képességével, vagy szonárral, vagy szarvakkal, vagy éles szemekkel, méregmirigyekkel... vagy, mint az ember esetében, fejlett aggyal, mely

megadja nekünk az elvont gondolkodás képességét!

Figyeld meg: ahogy idősödöl, egyre több mindent tudsz, egyre több mindenhez értesz! Vajon miért? Hát amiatt, mert minél idősebb vagy, annál több kihívást, próbatételt kellett kiállnod addig, s mindegyikből tanultál valamit - még ha nem is tudatos odafigyeléssel és erőfeszítéssel történt e tanulás! De akkor is ragadt rád valami a koszon kívül minden egyes „sorsfordító esemény” során, amin eddig keresztül mentél! Mert olyan egyszerűen NINCS, hogy valami eseményből ne tanulnál valamit. Az agy ugyanis nem más, mint egy „biológiai tanulógép”: az a DOLGA hogy tanuljon, az a FELADATA, és nem is képes arra hogy e feladatát ne hajtsa végre! Az agy egyszerűen NEM KÉPES **NEM** TANULNI! Mindig, minden pillanatban tanul valamit, legfeljebb nem épp pont azt, amit „te” szeretnél hogy tanuljon...

Tehát igenis, minden, KIVÉTEL NÉLKÜL MINDEN esemény ami történik veled, az akármilyen rosszak is, az akármilyen szörnyű, borzalmas, tragikus, gyászos, kétségbeejtő élethelyzetek is, mindig, MINDIG a javadra válnak és hasznosak, mert:

1. Lehet hogy nem is rossz az az esemény csak azért tartod annak mert szokatlan, és te úgy általában véve nem kedvelsz semmit ami eltér a megszokottól.
2. Lehet hogy az esemény tényleg rossz, de azért van benne valami jó is, legalább egy kicsi. Ekkor, mint azt mondtam már, egyszerűen örülnöd kell ennek a jónak, ami meg rossz van az eseményben, azt szard le, ne érdekeljen!
3. Lehet hogy az esemény tényleg teljes mértékben rossz, vagy legalábbis oly picit benne a „jó”, hogy képtelen mértékben nincs vele arányban a rossz, de ekkor sincs semmi baj, ekkor is úgy kell tartsd hogy az esemény igenis ALAPVETŐEN JÓ, még ha most nem is tudod hogy miért jó, de százszázalékig biztos lehetsz benne hogy igenis JÓ az esemény, hosszú távon legalábbis, mert semmiben se lehetsz biztosabb mint abban, hogy ennek hála megint tanulsz illetve megismeresz valami újat, azaz más, és remélhetőleg jobb ember leszel neki hála!

És megint egy kis példa erre a saját életemből: Valamikor réges-rég, majdnem 30 évvel ezelőtt belekezdtem egy (újabb) regény megírásába. Az első talán 3 fejezet készen is volt már, amikor egy vírusfertőzés miatt minden letörlődött a számítógépemről... Igen, akkoriban egyrészt még én is egy hülye zöldfülű Windows-user voltam, nem is hallottam a Linuxról, másrészt olyan nyomorult szegény voltam hogy arra se tellett hogy valami offline biztonsági mentést csináljak a legfontosabb fájljaimról, mert nem volt pénzem külső háttértárra...

Amit tehát addig írtam abból a regényből, elveszett. Örökre. Nyilván persze emlékeztem azért rá mit írtam, ha nem is szó szerint. Amint tehát valahogy ismét „összekalapáltam” a számítógépemet működőképes formára (már amennyire egy Windows 3.11-es rendszert „működőképesnek” lehet nevezni...) nekiálltam nagy káromkodva hogy újraírjam a regényt, kezdve az elejétől mert hiszen semmi nem maradt meg belőle... közben meg, mondom, dühöngtem hogy milyen átkozott balszerencsés vagyok, ez igazságtalan, ezt nem érdemeltem meg, stb...

Nos, persze hogy az lett a vége, hogy - mert igazi művész vagyok - nem vagyok képes ismételni magamat, legalábbis biztos hogy nem tökéletesen, tehát, amint kissé belelendültem az újraírásba, azonnal újabb ötleteim támadtak, az elveszett 3 fejezet közül még az elsőt se tápláltam be újra teljesen (emlékezet alapján) de máris totál eltért szinte minden attól ahogy először kitaláltam...

S így mire befejeztem azt a regényt, nemcsak nem hasonlított az eredetileg tervezettre és (részben) elkészültre, de felelősségem teljes tudatában állítom, hogy MESSZE SOKKAL JOBB LETT! (Annak akit érdekel: arról a regényemről van szó, aminek az a címe, hogy *Lidércgyermek*).

Tehát az a vírusfertőzés, s az első változat (már ami elkészült belőle addig) elvesztése igenis A HASZNOMRA VÁLT!

Ismétlem, mert nagyon fontos kihangsúlyozni, egy Változás, még ha rossznak is tűnik az első pillanatban, biztos hogy jó is, hosszú távon legalábbis. Mindenképp igaz rá ugyanis, hogy épp mert VÁLTOZás, emiatt VÁLTOZatosságot hoz az életedbe, valamint úgy tekinthetsz rá mint egy lehetőségre, mert lehetőség arra, hogy valami új dologba kezdj, új területen próbáld ki magadat, és új ismereteket, tudást, képességeket szerezz!

Én akkor voltam huszonéves ifjú, amikor az úgynevezett „rendszerváltozás” volt Magyarországon. (Bár szívesebben használnom e szó helyett a „gengszterváltás” kifejezést... Mert szerintem csak annyi változott, hogy most más emberek, más csoportok zsákmányolják ki a „népet”, a többséget...) Akkoriban, s később is még sokáig, nagyon nehéz volt munkahelyet találni, pláne tartósat. Rengetegszer kellett „váltanom”. Mégis, utólag visszatekintve, ez igenis hasznos volt nekem, mert tényleg mindegyiknek hála gazdagodtam valami új tapasztalattal, ismerettel! E pillanatig a következő munkahelyeket töltöttem be életem során (a felsorolás nem kronológiai, hanem ABC sorrendet követ):

- adatrögzítő
- áruházi eladó
- betanított munkás
- frontdesk, szállodában
- gyermekfelügyelő
- hegesztő
- housekeeper-manager
- kert- és parkgondozó
- műszakvezető egy lámpagyárban
- plazmavágógép-kezelő
- robotszakértő
- segédmunkás
- sírkőkészítő segédje
- szállodai takarító (housekeeper)
- számítógép-programozó
- számítógépkezelő (operátor)
- targoncavezető
- vagontakarító
- vasbetonszerelő
- vasúti forgalmi szolgálattevő
- vasúti személy- és árupénztáros
- vasúti váltókezelő
- vonatfelvevő

Látható, voltak „előkelő” munkaköreim is mint számítógépprogramozó, műszakvezető illetve robotszakértő; és voltak alacsony társadalmi presztizsű

munkaköreim is, mint a takarítói illetve segéd munkási. De, ismétlem, **mindegyikből** tanultam valamit, a hasznomra váltak... Tehát a Sors ellen nem „lázadozni” kell, hanem szeretni kell őt!

3. elv: „Memento Mori”, azaz „Tartsd észben, hogy halandó vagy!”



A „Memento Mori” (röviden MM) latin kifejezés fordítását többféleképp megadhatjuk: „Emlékezz a halálra”, „Tartsd észben, hogy halandó vagy”, „Jusson eszedbe hogy egyszer te is meghalsz majd valamikor”, „Emlékezz rá, hogy véges az életed”, stb.

A lényeg az, hogy ez az elv arról szól, hogy az életünk véges hosszúságú, ha pedig olyan, akkor az azt jelenti, hogy akármit szerzünk is meg, azt úgysem élvezhetjük ÖRÖKKÉ, végtelen időig (hiszen mi sem élünk örökké, ugyebár) és emiatt SEMMI SEM VÉGTELEN ÉRTÉKŰ. Azaz nagyonis kérdéses, hogy valami akárminek a megszerzésébe (legyen az nagy vagyon, vagy egy szép nő, egy ékszer, egy jól fizető állás, egy nagy társadalmi presztízzsel rendelkező közszolgálati pozíció, egy luxusautó, vagy akár egy királyság, vagy szóval akármi) érdemes-e befektetnünk kolosszális erőfeszítéseket, érdemes-e emiatt komoly küzdelembe bocsátkozni másokkal, netán még erkölcsileg megkérdőjelezhető módszereket is bevállalva ezen küzdelem érdekében!

Továbbá, ez az elv arról is szól, hogy épp mert az életünk véges, emiatt minden egyes napot (sőt percet!) értéknek kell tartanunk, mert ha egyszer elmúlik, senki

nem adja azt vissza nekünk; sőt azt se tudjuk előre, mennyi időnk van még hátra az életünkben! Emiatt nagyon óvakodni kell attól, hogy véges és emiatt értékes életidőnket értelmetlen vagy nem eléggé értelmes léhaságokra pazaroljuk! Ezt jól kifejezi az egyik kedvenc életbölcse:

„Soha nem éled meg még egyszer ezt a napot, tedd hát értékessé”!

Annyira tetszik e mondás, hogy angolul is megjegyeztem, sőt több könyvembe bele is írtam már:

„You'll never live this day again, so make it count”!

Az meg pláne felesleges sőt kifejezetten káros, hogy szomorkodni kezdjünk bármiért is, pláne hogy „depisek” legyünk! Mert a depresszió esetén szinte „alaptétel”, hogy az ember sikertelennek, értéktelennek érzi magát, egy igazi kudarcfazéknak. El se tudom képzelni hogy bárki is depressziós legyen úgy, hogy közben nem így gondolkodik önmagáról. Na most ezzel pedig egészen egyszerűen az a baj, hogy NEM IGAZ. Nem. Még hozzá **VASTAGON** nem! Ugyanis teljesen mindegy, mennyire tartod szegénynek magadat, az is mindegy ha netán nyomorék vagy is, ha csúnya vagy, ha gyenge vagy, ha buta és ügyetlen vagy, ha beteg vagy, ha WC-pucoló csak a szakmád, sőt még az se számít ha rabszolga vagy, sőt az se ha ezek bármely kombinációja vagy akár mindegyik egyszerre is igaz rád: Mert MÉG EBBEN AZ ESETBEN IS IGAZ RÁD, hogy teljes joggal lehetsz büszke arra, hogy egyáltalán ÉLSZ!

Ugyanis egyáltalán nem minden potenciális élőlénynek adatik meg a lehetőség, hogy ne csak „potenciális” élő legyen, de igazán részesedhessék az Élethe! Valójában a potenciális élőlényeknek csak egy egészen mikroszkopikus, szóra se érdemes jelentéktelen halmazából lesz igazi élőlény. És TE mégis ezek közé tartozol! Mert gondolj csak bele, te most amiatt élhetsz, mert közvetlenül a fogantatásod előtt megnyertél egy iszonyatosan kegyetlen, szó szerint életre-halálra menő kiválasztódási versenyt, ahol SOK MILLIÓ vetélytársad volt... És MIND ELPUSZTULT, egytől-egyig, egyesegyedül csak te maradtál meg az egyetlen túlélőnek! Tied lett a Fődíj - előbb a pete amit megtermékenyíthettél TE, vagyis az a hímivarsejt aki te akkor voltál, majd utána sikeresen túlélte a méhen belüli fejlődés rengeteg veszélyét is, és megszületett!

Igen, akkoriban te is ott úszkáltál a spermafolyadékban a milliányi vetélytársaddal együtt. Mindegyik vágyott arra, hogy ő érjen oda elsőként a „Drágaszághoz”, a Petéhez, és megszülethessen. És senkinek se sikerült, egyesegyedül csak neked! Mindegyik másik elpusztult, az enyészet martaléka lett, csak Te élted túl! Mert te voltál akkor és ott a LEGJOBB, a legfürgőbb, legerősebb, legkitartóbb, és te találtad meg a legrövidebb vagy legalábbis a legbiztonságosabban járható útvonalat a Fődíjhoz, a „Drágaszághoz”, a petéhez!

És ne legyints erre, hogy ez semmiség. Persze, most már nem egy nagy kunszt megtenni neked egy akkora távolságot ami a hüvelybejárattól a petefészekig elvezet - de hányszor is vagy te nagyobb MOST, mint egy hímivarsejt?! Na látod! Akkoriban az bizony egy akkora távolság és próbatétel volt neked, mintha manapság, felnőtt emberként gyalog kéne eljutnod a bolygó másik oldalára, ráadásul mindössze egy-két óra alatt, mert ha ez nem sikerül, akkor meghalsz!

Gondolom most már másképp tekintesz az akkori teljesítményedre... Szóval igen, te egy iszonyatosan kegyetlen „Gyilkos Futam” egyedüli túlélője vagy, az abszolút nyertese, tied a Fődíj, az Élet, te nyertél, egy olyan kegyetlen versenyen hogy ahhoz még csak hasonló sincs egyetlen kalandfilmben sem, akármekkora

fantáziával is tervezték meg azt az alkotók! Ez a győzelem MÁRIS A TIED, és soha senki el nem veheti tőled, mert még ha azonnal megölnének is téged, akkor is igaz lenne hogy te igenis éltél EDDIG A PILLANATIG, holott ez egyetlen akkori vetélytársadról se mondható el!

Ennek fényében pedig a helyes sztoikus magatartás bizony az, hogy minden egyes reggel, kivétel nélkül, amikor felébredsz azzal kezded a napot, hogy magadban (de tőlem akár hangosan is) hálát adsz a Sorsnak, egyszerűen csak azért, mert élsz, sőt, mert MÉG MINDIG élsz, hiszen simán megtörténhetett volna veled hogy nem ébredsz fel, mert örökre „elalszol” az éj folyamán. Hiszen nem tudhatod, nincs-e valami rejtett betegséged, amitől valamikor majd csak úgy egyszerűen leáll a szíved. Vagy váratlanul ráesik egy meteor a házra amiben alszol. Vagy akármí. Teljesen mindegy tehát milyen körülmények közt élsz, ÖRÜLNÖD KELL az életnek, mert egykori sokmilliónyi vetélytársadnak MÉG ILYEN ÉLET SE JUTOTT!

Vizsgáljuk meg azonban más szempontból is e kérdést. Az emberi kromoszómaszerelvény nagyjából egymilliárdnyi (10^9) bázispárt tartalmaz, ám e DNS jelentős része erősen repetitív, azaz némely szakaszai egyszerre sok példányban vannak jelen. Emiatt az emberi DNS információmennyiségét e redundáns szakaszok nélkül tárolni lehet mindössze mintegy 10^8 , azaz százmillió bázispárral. Azt is állítják a tudósok, hogy az emberi egyéniségért a DNS-ünk körülbelül 1%-a felel csupán, mert az összes többi az mind azonos mindegyik emberben, mert az ahhoz kell hogy egyáltalán emberek legyünk, és ne mondjuk polipok, oroszlánok vagy fák. Tehát 10^6 bázispár az (körülbelül), ami bármely embert bármely más embertől megkülönböztet. Egy nukleotidbázis helyén 4 féle nukleotid állhat csak, tehát az összes elképzelhető ember együttesen egy olyan halmaz tagja, mely halmaznak annyi eleme van amit a $4^{1000000}$ hatvány fejez ki. Nyilván persze ez csak az emberek genetikai sokféleségére utal, mert ugyanazon genetikával rendelkező ember is eléggé más lehet (viselkedésében) attól függően, milyen környezetben nőtt fel, de ez most mindegy. Tehát 4 az 1 milliomodik hatványon... vagy 2 a kétmilliomodikon. Váltsuk át ezt olyan számra, ahol 10 van a hatvány alapjaként, úgy könnyebb elképzelni: ez a szám nagyjából a 10^{602060} számnak felel meg. Tehát egy olyan számnak, ahol az egyes után több mint HATSZÁZEZER nulla áll!

Nem hiszem, hogy ezt bárki el tudná képzelni. Az egymillióban 6 nulla áll az egyes után, az egymilliárdban kilenc... de hatszázezer?! Mekkora is lehet ez a szám, erre már nevünk sincs, őszintén szólva én mélyen hiszek benne, hogy ez akkora szám, hogy nincs is ennyi atom az egész Univerzumban! Sőt nemhogy atom, de elemi részecske sem!

Tételezzük fel, hogy ezen DNS láncok nem mindegyike életképes, sőt, tételezzük fel azt, hogy hogy az elméletileg lehetséges kombinációknak csupán az egymilliárdod-milliárdod része életképes! Ez még mindig azt jelenti, hogy az igenis életképes variációk száma nagyjából 10^{602042} lenne, azaz látható, hogy ez még mindig egy irdatlan mennyiség, sőt nemcsak irdatlan, nemcsak hogy elképzelni se tudjuk, de még mindig igaz rá BŐSÉGESEN, hogy messze sokkal nagyobb szám mint ahány atom van az Univerzumunkban, mert utánanézttem ám, és becslések szerint az Univerzumban csak körülbelül 10^{80} darab atom található. Nyilván ez is horribilis szám, hiszen akkora nagy hogy az egyes után 80 nulla áll. Mégis, a fentebb kiszámolt 10^{602042} szám ennek a 10^{601962} -szerese, azaz nemcsak sokkal

több nála, de annyszor több, hogy még ezt se tudjuk elképzelni... Mert annyszor több, hogy azt egy olyan szám fejezi ki, amelyben az egyes után még mindig több mint hatszázezer nulla áll...

Tehát ennyi nagyjából - 10^{602042} - az összes lehetséges életképesnek tekinthető emberek száma, elméletileg. Nyilvánvaló, hogy ehhez képest a földünk jelenlegi 8 milliárdos lakossága egy teljesen jelentéktelen, szóra se érdemes mennyiség, de ugyanez igaz az összes emberek együttes számára is, akik bármely korokban valaha is éltek a Földön eddig. Vagyis az összes elképzelhető embereknek csak egy teljesen elhanyagolható, mikroszkopikus töredéke kapott lehetőséget az életre... De TE igenis ezek közt vagy, Olvasóm! Mi mást is nevezhetnénk egészen rendkívüli és extrém kiváltságnak, ha nem ezt?! Ez akkora hihetetlen mázli, olyan kolosszális véletlen, hogy nyugodtan úgy tekintheted, hogy „a nyakadba szakadt a Menyország”, mert ehhez a szerencséhez képest egy lottóötös valószínűsége egy teljesen közönséges, reális, hétköznapi esemény.

És még egy nézőpont. Egy nőben körülbelül egy-két millió petesejt alakul ki élete során. Egy férfiban az élete során (nagy átlagban, azaz ez egy durva becslés, mert egyénenként lehetnek jelentős különbségek) 1 trillió, azaz 10^{18} hímivarsejt keletkezik. Mindegyik petesejt különbözik az összes többitől, ahogy minden hímivarsejt is különbözik az összes többitől. Azaz egy bizonyos emberpár (mármint férfi és nő) összesen (még ha a petesejtek esetén a minimális becsléssel számolunk is) 1 milliószor 1 trillió, azaz 10^{24} különböző fajta utódot lenne képes világra hozni - már persze ha képes lenne megszülni a nő ezek mindegyikét. Erre nyilvánvalóan képtelen. A világrekord jelenleg az, hogy egy nő 69 gyermeket szült az élete során. Ezt az állítást Feodor Vassilyev feleségéről, egy 1700-as évekbeli orosz parasztnőről jegyezték fel.

Vagyis, ha nem a lehetséges összes emberek számával veted össze a létezésed valószínűségét (valószínűtlenségét...) hanem CSAK azzal, hogy édesanyád és édesapád kapcsolatából hány különböző gyermek születhetett volna meg, még akkor is az derül ki, hogy EGÉSZEN ELKÉPESZTŐEN SZERENCSES VAGY, mert itt is az jön ki, hogy annak az esélye hogy ÉPP TE szüless meg a szüleid élete során és ne valaki más, annak esélye messze-messze sokkal de sokkal alacsonyabb mint a lottóötös valószínűsége (ami 1 a 43949268 -hoz, azaz kerekítve 1 a 44 millióhoz). Ki is számolhatjuk pontosan: eszerint ennek valószínűsége (az tehát hogy ÉPP TE szüless meg a szüleid nászából (nászaiból) valamikor az életük során és nem valaki más, az 22753507521444952-szer kevésbé valószínű, mint egy lottóötös!

Hadd kérdezzem meg ezek után, nem úgy gondolod-e a fentiek fényében, hogy egyszerűen ILLIK valami JÓT, valami HASZNOSAT, valami NEMES DOLGOT kezdeni ezzel az öledbe pottyant elképesztő ajándékkal, ezzel a HIHETETLEN MÁZLIVAL, ahelyett, hogy értelmetlen hülyeségekre pazarolnád el... beleértve ebbe a szomorkodást is?!

Jó, persze, vélhetően egyet is ért Olvasóm e megállapítással, azonnal felmerül azonban a kérdés, mit nevezhetünk jónak, hasznosnak és/vagy nemesnek? Általában véve tehát, mik azok a célok, amik felé illik törekednünk az életben, amikért élni érdemes?

Ez bizony nagyon fontos kérdés! Szerencsére azonban a megválaszolása cseppet se oly nehéz, mint amilyennek tűnhet az első pillantásra, mert ahhoz hogy választ kapjunk rá, elegendő mindössze annyit tennünk, hogy megvizsgáljuk, miként vélekedtek erről az ókori (meg kora középkori) sztoikus bölcsek. (Illetve tulajdonképpen a modern kor sztoikus bölcselei is. Én magam is, természetesen, már amennyiben méltónak találtatok a „bölc” megtisztelő elnevezésre).

Szóval, meglepően általános a nézet a sztoikusok közt - függetlenül attól, hogy mely korszakban élt egy sztoikus! - hogy ahhoz hasonlóan hogy e könyv elején beharangoztam, miszerint 4 úgynevezett „Nemes Alapelv” létezik (mint fő, kardinális elvek), ahhoz hasonlóan az úgynevezett „erényekből” is 4 létezik, mármint „fő” erények. Ezen erények neve:

- Bátorság** (Courage)
- Mértékletesség** (Temperance/Moderation)
- Igazságosság** (Justness/Righteousness)
- Bölcsesség** (Wisdom)

Mint látható, odaírtam melléjük az angol elnevezéseket is, mert hátha talán Olvasóm később az angol nyelvű sztoikus irodalomban is el óhajtana mélyedni, s akkor tudja, mikre keressen rá.

Na most ezen erények megemlítése amiatt fontos a fenti kérdést illetően, mert kivétel nélkül, de tényleg egyetlenegy kivétel nélkül, az a tökéletesen egyöntetű, abszolút általános nézet a sztoikusok közt amióta csak a sztoicizmus mint filozófia létezik, hogy **A BOLDOGSÁG NEM MÁS, MINT AZ ERÉNYES ÉLET.**

Nyilván persze ezt az állítást sokféle formában megfogalmazták ők a sztoikusok (néha olyanok is akik amúgy nem sztoikusok) a Történelem folyamán, például hogy „A boldogság az Erény útján járás”, „Akkor leszel boldog ha az Erény ösvényét követed”, stb, de jól látható, hogy a lényeg akkor is totál ugyanaz. Az pedig hogy „Erény”, az a sztoikusok szerint nem holmi elvont fogalom, és nem is úgy értendő mint a bigott vénkisasszonyok, apácák, illetve nyárspolgárok gondolják, a szexuális erkölcsre, holmi „nemi tisztaságra”, esetleg kifejezetten csak a nők szüzességére leszűkítve e fogalmat. (Sőt, a sztoikusok kifejezetten meglepően keveset törődtek a szexuális kérdésekkel). Hanem „Erény” alatt ők azt értették, hogy a fent leírt négy erényt követi valaki, tehát a bátorságot, mértékletességet, igazságosságot és bölcsességet, vagy legalábbis IGYEKSZIK ezen erényeket figyelembe véve élni, még ha néha megingásokkal is, mert hát ugye emberek vagyunk, néha megingunk, mindenki hibázik időnként... de, legalább utólag ismerje el hogy hibázott, és azután térjen vissza az Erény útjára, azaz próbáljon megint úgy élni, hogy az megfeleljen e négy erénynek!

A sztoikusok szerint tehát a boldogság, az az erényes élet, minél erényesebben él valaki, annál több boldogságban lesz része (akkor is, ha külső szemlélő számára esetleg úgy tűnik hogy az az élet rendkívül szegényes, nyomorúságos, megpróbáltatásokkal teli, sőt akár tragikus is!), az „erényes élet” pedig a fent említett 4 erény minél elszántabb követése, gyakorlása által valósul meg.

Mint látható tehát, a sztoikusok úgy vélik, lévén hogy halandóak vagyunk (erről szól e fejezet „Memento Mori” elve) semmi se végtelen értékű az életben, hiszen nem élvezhetjük örökké. Ez azonban szerintük csak az anyagi világ dolgaira vonatkozik, mint pénz, vagyontárgyak, földbirtok, nemesi címek, stb. Meg olyan dolgokra is, amik bár nem anyagiak, de túlnyomórészt más emberek vélekedésétől függenek, mint például a hírnév, elismerés, ilyesmi. Sőt a hatalom

is efféle, hiszen a hatalmat se élvezhetjük ÖRÖKKÉ, csak maximum amíg az életünk tart. Emiatt a sztoikus nézet az, hogy ezeknek sem a hajszolása, sem a megszerzés utáni birtoklása (már ha sikerül megszereznünk egyáltalán) nem garantálja az IGAZI boldogságot, mert igazi boldogságot csak olyasmi nyújthat, ami vagy örökkévaló, vagy ha nem is örökkévaló, de legalább akármikor élvezhetjük az életünk során, amikor csak akarjuk, mert kizárólag tőlünk függ! Na és ami ilyen, azaz csak tőlünk függ, az az, hogy milyen életet élünk, vagy legalábbis milyen élet felé törekszünk, azaz hogy az az élet olyan-e amiért becsülhetjük MI MAGUNK SAJÁT MAGUNKAT, vagy sem! Az pedig eléggé magától értetődő ugyebár, hogy becsülni önmagunkat csak akkor lehet, ha tudjuk, hogy úgy általában véve erényesek vagyunk, vagy minimum erre törekszünk állhatatosan, még ha alkalmankénti megingásokkal is netán!

Mindezzel nem azt mondom, hogy a sok pénz, a hatalom, a mindenféle érzéki gyönyörök, mások elismerése, stb, az ne volna jó dolog. Minden sztoikus elismeri, hogy ezek alkalmanként nagyon kellemesek tudnak lenni, és sok örömet is okozhatnak. Épp az a lényeg azonban, hogy a sztoikusok élesen megkülönböztetik egymástól azt a két - a mai korunkban sajnos eléggé zavarosan egymásba fonódott - fogalmat, hogy „öröm” és „boldogság”. A sztoikusok szerint a kettő nem azonos egymással. A sztoikusok kifejezetten TAGADJÁK azt a manapság, a mai hedonista társadalmunkban szinte közkeletű nézetet, hogy a „boldogság” az az örömteli pillanatok sorozata lenne, azaz hogy minél többször részesedünk örömben az életünk során, annál boldogabb az az élet!

Tudom, hogy ez rendkívül meglepő állítás, amit részletesen meg kell magyaráznom, így vágjunk is bele, mielőtt tovább boncolgatnám, hogy mit kell érteni az említett négy fő erény alatt! *(Nem kell aggódnia Olvasómnak, igenis ki fogok térni részletesen az említett erényekre!)*

Az az elmélet, hogy annál boldogabb az élet minél jobban bővelkedik örömteli pillanatokban, az ott bukik meg, hogy **AZ ÖRÖM ADDIKTÍV. Azaz, AZ ÖRÖMHÖZ HOZZÁ LEHET SZOKNI.** Létezik erre egy rém tudományosan hangzó szakkifejezés is, így hangzik: **HEDONIKUS ADAPTÁCIÓ.**

A helyzet ugyanis az, hogy az hogy örömet érzünk, az biológiailag egyszerűen azzal ekvivalens, hogy bennünk a dopamin nevű hormon szabadul fel, azaz azt az eseményt érezzük örömtelinek, ami a dopamintermelő mirigyünket aktivitásra készíti. Ezt pedig azért fontos tudni, MERT A HEROIN (és lényegében minden más kábítószer is) PONTOSAN A DOPAMINRECEPTOROKAT IZGATJA! Azaz, az „örömnak” pontosan ugyanaz a biokémiai hatása, mint valami kábítószernek. Tehát **TELJESEN MINDEGY, MIKÉNT KERESEL ÖRÖMET, IDŐVEL ÚGYIS HOZZÁSZOKSZ AHHOZ AZ ÖRÖMHÖZ.** Ugyanúgy, mint a kábítószerekhez is hozzászoksz, ha használni kezded őket. És akkor az lesz, hogy ahhoz hogy örömet érezz - legalábbis *ugyanakkora* örömet mint korábban - ahhoz már nagyobb „adagra” van szükséged: több grammot kell beszédned a kábítószerből, vagy valami olyan örömforrást találni, ami a korábbinál is erősebben ingerli a dopaminreceptorokat!

Amúgy különben a cukor is hat e dopaminreceptorokra, emiatt vonzódunk az édes ételekhez, sőt a cukor még erősebben hat e receptorokra mint a heroin, azaz, bizonyított tény ezáltal amit már sokan tapasztaltak, hogy a cukorról, az édes ételekről nehezebb leszokni mint akár a heroinról... Na de most nem a cukor a téma. Szóval, a lényeg az, hogy **teljesen mindegy, miként keresed az örömet.** Itt maga az a lényeg, hogy **az öröm, az bizony addiktív.** A hozzászokás miatt

pedig az lesz a következmény, hogy ami korábban örömet okozott neked, az az esemény idővel már nem képes örömköztetésre, így ahhoz hogy megint örömet érezz, legalábbis ugyanakkora mértékű örömet, ahhoz már valami *erősebb* inger kell neked! Erre jó példa, hogy aki elkezd pornófilmeket nézni, az idővel halálbiztos hogy egyre „keményebb” ilyen témájú filmeket néz majd, mert a korábban látott „lágyabb” alkotások már nem váltják ki benne a megfelelő „örömet”! Egyre disznóbb, egyre perverzebb filmeket néz majd! De minden másra is igaz ez. Na és ennek ott van köze a pénzhez, hogy világunkra az a jellemző, hogy minél erősebb örömezzést okoz valami, annál többbe is kerül az a valami általában. Tehát ahogy így hozzászoksz az általad „örömteli pillanatok”-nak nevezett eseményekhez, egyre több pénzre lesz szükséged ahhoz, hogy ezen örömteli pillanatokot megszerezhessed, mármint, hogy olyan örömteli pillanatokat szerezz meg, amelyek elég erős ingereket váltanak ki benned, eléggé felkorbácsolják a dopamintermelő mirigyeket a hormonháztartásodban ahhoz, hogy úgymond „boldog” legyél. És idővel eljutsz odáig, hogy egyszerűen nem vagy már képes annyi pénzt szerezni ami kellene a következő „lépéshez” ezen az úton! És onnantól kezdve már végleg és örökké boldogtalan leszel! Sőt a dolog ennél is rosszabb, mert igazából már addig se vagy boldog felhőtlenül, mert állandóan izgulsz hogy lesz-e szerencséd ahhoz hogy megint nagyobb pénzhez, nyereséghez, fizetéshez juss ami kell neked hogy megvehesd a következő akármit aminek örülhetsz, de különben is, egyre többet kell dolgoznod a több pénzért, így azonban egyre kevesebb időd marad örvendeni a már megszerzett mindenfélének... amiknek már nem vagy képes örülni amúgy sem, mert hozzájuk szoksz. Szóval mindezt az egészet úgy is nevezhetjük röviden, hogy

„Mindegy mennyi pénzed van, mert úgyis hozzászoksz idővel”.

Tehát az örömet és a boldogságot épp az különbözteti meg egymástól, hogy örömet, azt vehetsz pénzért, legalábbis egy ideig, amíg még nem szoksz hozzá nagyon, de boldogságot, azt bizony nem, azt nem adják pénzért soha, sehol, semmiképp!

Márpedig ha ez így van, abból egyértelműen következik, hogy a boldogság eléréséhez nem szükséges az, hogy legyen akár csak egy egészen kevéske pénzed is! A „sok” pénz birtoklása pedig aztán pláne nem előfeltétele annak, hogy boldogok legyünk!

Oké, nyilván, annyi pénzed mindenképp kell legyen, hogy éhen ne halj, hiszen evidens hogy csak élő ember lehet boldog.

(Most felejtsük el az olyan szép, istenes meséket hogy a Mennyben majd milyen hihetetlenül boldog lesz a lelkünk. A Menny, az kívül esik a sztoikus filozófia vizsgálati körein, egyszerűen mert semmi biztosat se tudhatunk róla, hiszen még az sincs bizonyítva, hogy létezik egyáltalán, az a minimum hogy erősen kétséges a létezése).

De még ez az egészen csekélyke, a létfenntartást minimálisan lehetővé tevő pénz is csak akkor szükséges neked, ha olyan környezetben élsz, ahol nem lehet vadászni valami vadállatra, vagy legalább kóbor kutyákra illetve kis rágcsálókra, például patkányokra, ürgékre, cickányokra... és ha a környék még arra se alkalmas hogy a kukákból összeszedd az ehető falatokat! Mert ha ezen lehetőségek - vagy ezek legalább egyike! - biztosítva van neked, akkor konkrétan SEMENNYI pénzre sincs szükséged a boldogsághoz, mert anélkül is boldog lehetsz!

Nem azt mondom természetesen, hogy akár ebben az esetben is, ne jönné jól, ha van valamennyi pénzed, akár sok is. Nyilván, a sok pénz alkalmanként

segíthet abban, hogy boldogabbak legyünk mint a pénz nélkül lennénk, például mert ha van pénzünk, azzal számos lehetőségünk nyílik JÓT TENNI más embereknek, márpedig az remek érzés, ha jótevőnek, segítőnek tudhatjuk magunkat! Meg ugye akkor esetleg elnyerhetjük így más emberek háláját, ami megintcsak jó érzés. Oké. Szóval egy árva szóval se mondom, hogy menekülnünk kéne a pénz elől, és szántszándékkal azért kéne küzdenünk fogcsikorgató makacssággal, hogy megmaradjunk nincstelennek. Nem mondok ilyesmit. Azt állítom csak, hogy a sok pénz NEM ELŐFELTÉTELE a boldogságnak, mert kevés pénz birtokában is lehet boldognak lenni, ha legalább annyi van hogy éhen ne haljunk; sőt, ha az éhhalál elkerülésére BÁRMI lehetőségünk van ami nem igényel pénzt, akkor konkrétan NULLA mennyiségű pénz birtokában is tökéletesen boldogok lehetünk!

Feltéve természetesen, hogy AZ ERÉNY ÚTJÁN JÁRUNK... legalábbis így tartják ezt a sztoikusok!

A **MM** elv szem előtt tartása épp emiatt fontos. Ha ugyanis nem tartjuk állandóan (de tényleg ÁLLANDÓAN!) észben, hogy az életünk igenis VÉGES, akkor könnyen elcsábulhatunk arra, hogy szükségtelen vackokat akarjunk megszerezni: például egy újabb kocsit, vagy a meglevő kocsit lecserélni egy modernebbre, gyorsabbra; venni egy tévét az illemhelyre is; egy sokmilliós Rolex órát venni, holott egy filléres karóra is jó lenne nekünk, sőt az se kell ha van telefonunk ami mutatja az időt; ékszereket beszerezni amik aztán pláne semmire se jók, csak arra hogy hivalkodjunk velük; lecserélni a lakás bútorait mert bár még használhatóak, de már „nem divatosak” és emiatt „megszólnának a vendégek”; venni egy újabb ruhát, pedig már három ruhásszekrényünk is tele van olyan göncökkel amikre már nem is emlékszünk holott még tökéletesen használhatóak mert úgyis csak egyszer-kétszer voltak rajtunk (némelyik egyszer sem...), és így tovább, rengeteg példát lehetne még felsorolni! Ez pedig amiatt baj, ez, a „tárgyak rabjává válás”, az „objektum-fetisizmus”, mert ahhoz hogy megvehesd e teljesen szükségtelen limlomokat, ahhoz PÉNZ KELL, márpedig ha feltételezzük is a legjobbakat, hogy nem ereszkedel le a bűnözés nemcsak megvetendő de ráadásul rém kockázatos módszereihez, akkor a pénzt csak munkával tudod előteremteni, úgy, hogy kihajtod a szart is magadból. Erre pedig egyrészt rámegy az egészséged; másrészt, ha többet dolgozol, kevesebb időd marad élvezni azt, amit már megszerezteél; harmadrészt pedig - s ez a legfőbb! - amíg a pénzkereséssel törődöl, azalatt nem törödsz valami más, sokkal fontosabb dologgal: azzal, hogy BOLDOG LEGYÉL!

Na ebben segíthet téged a **MM** elv, ebben, hogy kitörj az objektumfetisizmus gonosz bűvöletéből! Mert ha észben tartod hogy igenis VÉGES AZ ÉLETED, akkor egykettőre rájössz, hogy tényleg igaz az, hogy SEMMI SEM VÉGTELEN ÉRTÉKŰ! Sőt, minél öregebb vagy, annál KEVESEBBET ér MINDEN dolog amivel már rendelkezzel, vagy amit még meg tudsz (vagy legalábbis szeretnél) szerezni, egyszerűen amiatt, mert minél öregebb vagy, annál kevesebb időd van élvezni BÁRMI dolgot az életben!

Nagyonis kérdéses tehát, hogy egy tetszőleges valami megszerzésére érdemes-e bármi erőfeszítést is fordítanod...

A Memento Mori elv azonban nem korlátozódik kizárólag a tárgyakra. Nagyon hasznos eszköz ugyanis az emberi kapcsolataink racionalizálására is. Mert tegyük fel, valaki elkezd rosszakat mondani rólad. Akár a való életben, akár virtuálisan,

mondjuk egy troll egy internetes fórumon. Van-e értelme emiatt bosszankodni, reagálni rá? Nyilván, az nem vitatható, elkerülhetetlen, hogy kissé felbosszankodjunk ha egy troll piszkálni kezd bennünket. Senki nem szereti ha rosszakat mondanak rá, a sztoikusok sem. (Pláne ha a sztoikus még csak kezdő). Mégis, ha ilyenkor belegondolunk hogy az időnk véges, akkor rögvest kisebb jelentőséggel bír az efféle szellemi véglények áskálódása. Mert végülis MIT SZÁMÍT hogy mit mond?! A hang csak a levegő hullámozása, a molekulák rezgése, egykettőre elillan. Ha leírja a fórumra, az se számít, csak bitek összessége, ráadásul bárki írhat bármit, nincs jelentősége, mert ha leírta is, abból még nem lesz tény, akármivel vádol is minket, annak nem lesz következménye, mert ahhoz azt még bizonyítania is kéne, amire nem képes... És gondold csak bele, biztos mondtak rosszat rólad már korábban is, tíz, húsz, vagy talán annál több évvel ezelőtt is. Mire emlékszel most azokból a trollkodásokból, gúnyolódásokból? Hát nem sokra, ha bármire is, ugye? Na, akkor VOLT-E ÉRTELME hogy akkoriban úgy felmérgettedél miatta, és/vagy szomorúsággal töltött el téged amiért „nem tisztelnék” téged, amiért gúnyolódnak veled?!

Persze hogy semmi. Ahogy mondják, „Az Idő mindent megold”. Erre kell gondolnod az ilyen esetekben. Az idő megoldja ezt is, legrosszabb esetben úgy, hogy meghalsz te, vagy meghal a troll, vagy mindkettőtök. Vagy a fórum fenntartója hal meg, s mert nem lesz már aki fizessen a tárhelyért, az egész fórumot letörli a hostoló cég a francba, s így minden amit oda írt bárki is - akár a troll is - az enyészeté lesz. Szóval ha nem tudható is hogy konkrétan hogyan, de okvetlenül megoldja a dolgot az idő valamiképp. Nincs értelme belemenned a veszekedésbe, mert IDŐD VÉGES, tehát illik hogy ennél sokkal értelmesebb feladatokra fordítsad.

Velem már történt ilyesmi. Volt egy fórum ahol tag voltam, s az egyik idióta troll mindig kötekedett velem. Nagyon idegesítő volt, egy időre (két vagy három évre, már nem emlékszem pontosan, de kb ennyi időre) elmaradtam a fórumról. Amikor mégis visszatértem, a troll már nem volt ott, s megtudtam a többiektől, hogy meghalt... bevallom ha nem is tűnik szépnek, hogy nagyon örültem a hírnek! De nem az a lényeg hogy örültem neki, hanem az, hogy íme, ez egy konkrét bizonyíték arra, hogy az idő igenis mindent megold!

Jól tettem-e, hogy egy időre nem látogattam azt a fórumot? IGEN. Ugyanis rengeteg veszekedéstől megmenekültem, s VÉGES időmet sokkal hasznosabb dolgokra fordíthattam, mint egy IQ-negatív - ráadásul rosszindulatú - idiótával való örökös veszekedés!

Az efféle trollok különben többnyire szerencsétlen nyomorultak. Általában amiatt piszkálódnak, hogy így valamiféle sikerélményhez jussanak, mert a való (azaz nem virtuális) életük amúgy egy konkrét csődtömeg. E trollok tehát az ő igazi életükben majdnem mind depressziósak, és/vagy egy meghunyászkodó senkik, csak a virtuális világban nagy a pofájuk, mert tudják hogy ott bármit megtehetnek, mert nem lehet őket felelősségre vonni, hiszen névtelenek. Néha konkrétan fizikai értelemben nyomorékok, és az egyetlen szórakozásuk az Internet, hiszen nem nagyon képesek elmenni a házukból a mozgáskorlátozottságuk miatt.

Az említett troll különben, aki velem kötekedett, elsősorban amiatt utált engem, mert nem titkoltam, hogy a zero-carb diéták híve vagyok, azaz az olyan diétáké mint a keto diéta, carnivore diéta, stb, ami mind arra épül alapvetően, hogy a testünk a szénhidrátmegvonás miatt a „táplálkozási ketózis” állapotába

kerül. A troll szerint ez rém veszélyes... ami nyilvánvalóan hülyeség, mert köztudott dolog orvosi berkekben, hogy a ketózis annyira természetes állapot, hogy a csecsemők eleve úgy jönnek a világra, hogy ketózisban vannak!

Na most ezt amiatt írtam le, mert bár nem tudom az említett troll hogy halt meg, de jókora esélyét látom annak, hogy ha nem trollkodik velem, és megfogadja a tanácsaimat, akkor még élne. Mert ha nem balesetben halt meg, akkor nyilván valami betegségben, márpedig a zero-carb diéták eszméletlenül sok betegség meggyógyítására képesek, ez régóta sokszorosan igazolt tény!

Na most akkor kivel szúrt ki a troll amikor kötekedett velem? Nyilvánvaló hogy nem énvelem elsősorban, hanem SAJÁT MAGÁVAL. Ilyesmi miatt tehát nem kell felmérgelednünk. Vállat kell vonni és kész, és VÉGES IDŐNKET valami sokkal értelmesebb dologra fordítani.

Mielőtt még Olvasóm felháborodna azon, hogy is lehetek olyan „gonosz” hogy örvendtem egy embertársam halálának még ha az csak egy fórumtroll volt is, sietve közlök pár adalékot az esethez:

—Egyrészt, amikor ez a dolog történt velem, akkor még NEM voltam sztoikus, nem is hallottam a sztoicizmusról, sőt nemhogy sztoikus nem voltam, de még csak minimalista sem. Nyilvánvaló tehát, hogy eképp nem lehet elvárni tőlem olyan viselkedést, ami egy sztoikus illető esetén lenne helyeselt!

—Másképp, még most, sztoikusként se tartom okvetlenül megvetendőnek az efféle érzelmet. Ne feledje Olvasóm, én az evolúcióban hiszek... ott pedig alapelv, hogy minden érzelmünk a törzsfajlás során alakult ki, amiatt, mert segítette a fajunk túlélését. Eképp egyetlen érzelmünk se helytelen, gonosz és elítélendő csak úgy „alapból”, önmagában véve, még az olyan szokásosan negatívnak tartott érzelmek sem mint a bosszúvágy, irigység, hatalomvágy vagy akármi más! A baj akkor van, ha ezek az érzelmek aránytalan túlsúlyba kerülnek az ellentétes párjukkal szemben... Azaz itt, érzelmi téren is a MÉRTÉKLETESSÉG a fontos, arra kell törekedni! Ilyen értelemben pedig nagyonis emberi érzelemnek tartom, ha örülök annak, hogy egy ellenségem végre megdőglött... Miért is ne örvendhetnék neki, hiszen aki kinyúvadt, az többé már NEM ÁRTHAT nekem! Sőt nemcsak nekem, de MÁSNAK SEM árthat többé... Egy gonosszal kevesebb a világban, jaj de jó... Ne higgyük különben, hogy az ókori sztoikusok nem próbáltak meg fellépni a gonoszok, a zsarnokok, az önkényuralom ellen... Ne higgyük már, hogy egy ókori sztoikus nem érzett örömet, ha egy általa zsarnoknak, kegyetlennek, elnyomónak tartott valaki végre jobblétre szenderült! Persze hogy örvendtek neki, ők is csak EMBEREK voltak végre, sztoikusság ide vagy oda! Az én szememben márpedig az a fórumtroll egy online, „virtuális” zsarnok volt!

Oké, azt elismerem, MA MÁR másképp kezelném az ilyen eseteket. Ma már messze nem tartanám akkora tragédiának, hogy valaki trollkodik velem. Nyilvánvaló, egy mégoly bosszantó fórumtrollt se lehet ugyanolyan gonosznak tartani mint mondjuk az ókori Néró császárt, vagy Caligulát, vagy Hitlert, stb. Oké, ezt elismerem. Mint írtam fentebb, most már tudom, hogy az ilyen trollok származékos, nyomorúságos alakok, akiket igazából szánni kell, harag helyett, s helyesebb részvétet érezni irántuk gyűlölet helyett. EZ IGAZ, de mondom, akkor még egyrészt nem voltam sztoikus, másrészt ha sztoikus is valaki, RÉM NEHÉZ így érezni e gonoszkodó kötekedők felé! Az ilyesmihez igazán alapos előzetes gyakorlásra van szükség a sztoikus erényeket illetően... Igen, ma már másképp kezelném az esetet, ennek ellenére, nem tartom megvetendőnek hogy akkoriban örvendtem a fickó halálának. Ez teljesen természetes emberi érzelem hasonló

esetben mindenki részéről aki nem sztoikus, vagy aki „épp csak” sztoikus, azaz még nagyon kezdő benne. Emiatt is hasznos szorgalmasan gyakorolni a sztoikus alapelveket, hogy hasonló helyzetben „profi” módon tudjuk kezelni az efféle problémákat...

Na és akkor ehelyütt térjünk csak vissza a fentebb emlegetett 4 erényre. Felmerülhet ugyanis a kérdés (fel is merült, többször is a Történelem folyamán!) hogy e 4 erény közül melyik a „legfontosabb”? (Emlékeztetőül: a 4 fő erény a bátorság, mértékletesség, igazságosság és bölcsesség).

Különböző válaszok születtek erre a kérdésre az idők során. Például olyan válasz, hogy az igazságosság a legfontosabb, mert mit ér az összes többi erény, ha nem valami igazságos cél érdekében használjuk őket?!

Vagy, hogy a bátorság a legfontosabb, mert hiába van meg az összes többi erényünk, ha gyáva nyulak vagyunk akkor úgysem MERJÜK használni a többi erényt, nem merünk cselekedni adott esetben a jó ügy érdekében.

Mások szerint a mértékletesség, mert mindegyik másik erényt lehet túlzásba is vinni, s akkor már rossz lesz belőle: például a túlzásba vitt bátorságból lesz a botor vakmerőség és kivagyfi hősködés, amire ráfizethetünk; ha az igazságosságot visszük túlzásba akkor vaskalapos, rideg erénycsőszök leszünk minden empátia nélkül; vagy ha a bölcsességet visszük túlzásba akkor holmi elefántcsonttoronyban élő, elvont szobatudóssá válunk, akinek minden igazi kapcsolata megszakadt a való világgal.

Mostanára, úgy tűnik, kezd megszilárdulni az a nézet a sztoikusok közt (és én magam is egyetértek e nézettel) hogy mégiscsak a BÖLCSESSÉG a legislegfontosabb erény a négy közül! Ennek indoklása pedig úgy hangzik, hogy a bölcsesség, az lényegében valami olyasmi, ami a „tudás” fogalmához hasonlatos. Mindenképp rengeteg köze van hozzá, mert aki nem tud sokat, arra nem szokták azt mondani hogy bölcs lenne; valamint, ha el akarunk képzelni egy bölcsét, akkor legvalószínűbben valami meglehetősen öreg fickó tűnik fel „lelki szemeink” között, például egy szakállas, vén kínai, vagy japán, vagy egy öreg halászszerb, netán a vén Einstein... De mindenképpen valaki olyan, aki IDŐS! Amiatt, mert ösztönösen is úgy véljük, csak az lehet BÖLCS, aki már ELEGET ÉLT ahhoz, hogy a hosszú élete során megtanulja mindazt ami kell a bölcsességhez, azaz rendelkezik a bölcsességhez elengedhetetlen TUDÁSSAL!

A bölcsesség fogalma tehát analóg a tudással. Nyilván, van azért különbség a két fogalom közt, már amiatt is mert ha tényleg teljesen ugyanazt jelentenék, akkor nem is kéne két külön szó az egyetlen fogalomra, igaz? Szóval nem MINDENFAJTA tudás tartozik a bölcsesség kategóriájába, hanem inkább arról van szó, hogy BIZONYOS dolgok, ismeretek tudása az, amit összefoglalóan bölcsességnek nevezünk!

Meg is mondom itt és most, mindjárt, mely „tudásokról” van szó. A másik három fő erény - a mértékletesség, bátorság és igazságosság - gyakorlását lehetővé tevő ismeretek tudásáról...

Ugyanis – és most nagyon figyelj kedves Olvasóm mert igazán fontos dolgokat fogok mondani! – az említett három erény VÉGSŐSORON mind valami olyasmi, ami (ellentétben a közhiedelemmel...) igenis MEGSZEREZHETŐ TANULÁS ÁLTAL!

Mert mi is végsősoron a „bátorság”? Sokan azt hiszik, az valami olyan misztikus izé, ami „vele születik” az emberrel, ami az ember „karakterének”, „vérmérsékletének”, „jellemének” része, s emiatt változtathatatlan. Holott ez NEM

ÍGY VAN, Legalábbis a sztoikusok szerint. Szerintük (legalábbis manapság már így gondolják a modern sztoikusok, köztük, mondom, én is) a „bátorság” egyszerűen csak annak tudása, hogy mitől és/vagy kitől mennyire kell vagy nem kell félni, kell-e egyáltalán félni tőle(attól), kell-e félni valamitől/bármitől is egyáltalán!

Az „igazságosság”, az pedig annak tudása, hogy kit milyen bánásmód illet vagy nem illet meg, ki mit érdemel (vagy nem érdemel) meg: milyen javadalmazást, milyen bánásmódot, milyen büntetést (vagy épp megbocsátást), kinek mi „jár” vagy nem jár; mikor, milyen módon vagyunk méltányosak valakivel szemben, stb!

A „mértékletesség” pedig annak tudása, hogy miből (élelmiszerekből, pénzből, szexből, szórakozásból, vagyonból, társasági életből, hírnévből, felelősségvállalásból, munkából, stb) mennyi az, ami KELL, amire SZÜKSÉGÜNK VAN, mennyi az amire már nincs okvetlenül szükségünk de még „elfogadható”, megengedhető, és mennyi az, amennyi már nemcsak nem hasznos de káros, rossz, egészségtelen, kerülendő, helytelen és elítélendő.

Azaz, e három erény mind visszavezethető valaminek a TUDÁSÁRA. Bölcsnek pedig azt nevezzük, tehát arra mondjuk hogy rendelkezik azzal az eddig titokzatosnak tűnő fogalommal hogy „bölcsesség”, aki rendelkezik ezzel a tudással, tehát tudja mindazt, ami kell annak a három erénynek a gyakorlásához! Ez ilyen egyszerű.

Elmondhatjuk tehát a fentiek fényében, hogy minden erény megszerezhető egyszerűen TANULÁS ÁLTAL, még a bölcsesség is, mert ha mindazt megtanultad ami kell a másik három erényhez, akkor már rendelkezel magával a bölcsességgel is, csak úgy „magától”, automatikusan, hiszen a bölcsesség egyszerűen az, hogy képes vagy a három másik erényt gyakorolni!

Oké, elismerem, ennek alapján azt is állíthatjuk, hogy nincs is 4 erény, csak 3, mert a bölcsesség az egyszerűen a másik három erény összessége. Végülis a lényegen ez a szempont se változtatna, számomra mégis úgy tűnik, hogy logikai értelemben érdemesebb igenis külön erénynek tartani a bölcsességet, amiatt, mert mi van ha valaki nagyonis tud mindent ami kell a másik három erény műveléséhez, de MÉGSEM úgy él, hogy azokat kövesse?! Például - tegyük fel - tökéletesen tisztában van azzal, hogy a rengeteg édes étel fogyasztása káros, egészségtelen, mégsem hagy fel ezek zabálásával, azaz nem követi a *mértékletesség* elvét?! Ekkor az van, hogy ő „bölcs”, hiszen TUDJA mindazt ami kell a többi erényhez, köztük a mértékletességhez, ugyanakkor azonban mégsem él erényes életet - legalábbis a mértékletesség erényét bizonyosan nélkülözi, ezt illetően „kihívásokkal küszködik”, hogy polkorrektül fogalmazunk. Ekkor tehát ő rendelkezik a bölcsesség erényével, de nem rendelkezik a mértékletesség erényével. Ugyanezt lehetne elmondani arról is, aki tudja hogy a pornó nézése nem hasznos sőt káros, de mégsem tud kitörni annak rabságából. Számtalan egyéb példát is lehetne még felsorolni erre. Na efféle esetek miatt gondolom úgy, hogy a bölcsességet mégis helyesebb külön erénynek tartani, de olyannak, ami a legfontosabb a négy közül.

4. elv: „Premeditatio Malorum”, röviden PM, azaz „Negatív vizualizáció”



Igen, kedves Olvasóm, tudom, hogy a fejezet elejére betett képen látható patkánycsontváz nem is kicsikét furcsa... Nos, először is egy AI képgeneráló program készítette, ami eszerint jól láthatóan kihívásokkal küszködik az anatómiai tudást illetően (legalábbis ami a patkányokat illeti), másrészt, én egyáltalán nem is bánom hogy ilyen fura lett a patkányka csontváza, mert minél bizarrabb, annál jobb, legalábbis e fejezet illusztrációjaként, mert jól emlékeztet bennünket arra - mondhatni tökéletes szimbóluma annak! - hogy AKÁRMI IS MEGTÖRTÉNHEK a jövőben, tényleg AKÁRMI, olyasmik is amikre még véletlenül se számítunk, legbizarrabb rémálmainkban sem!

Márpedig e fejezet épp ezzel a kérdéssel foglalkozik majd alapvetően.

Szóval miről is szól ez az elv, a **PM**? Nos, a latin „Premeditatio Malorum” kifejezést nagyjából szó szerint lefordítva, azt kapjuk, hogy „Előre elmélkedni a rossz dolgokról”. Ez persze rém magyartalanul hangzik így, de attól még azt hiszem érthető: tehát, mielőtt belekezdünk valamibe, előtte igyekeznünk kell elképzelni, miként vallhatunk vele KUDARCOT, mik hátráltathatnak bennünket a céljaink megvalósításában, mi minden „jöhet közbe”, mi mehet tönkre közben

(szerszámok, emberi kapcsolatok, valami megígért segítséget mégse kapunk meg vagy csak későn, netán MI megyünk tönkre közben, például úgy hogy balesetet szenvedünk vagy jobban kimerülünk mint amire eredetileg számítottunk, stb), illetve hogy az elkészült eredményt mások kevésbé becsülik/értékelik majd, mint az szerintünk jogos és elvárható lenne; stb.

És amikor mindezt jól elképzeltük, ráadásul A LEHETŐ LEGTÖBB-FÉLEKÉPPEN, na akkor igyekszünk mindegyik efféle kellemetlen eshetőségre alaposan ELŐRE FELKÉSZÜLNI! Azért, hogy mégse következzen be semmi rossz!

Sőt, ez még nem is minden. Mert amikor már mindenre felkészültünk amit csak el tudunk képzelni, akkor jön az, hogy számot kell vessünk azzal, hogy mégse vagyunk mindentudóak. Igenis történhet egy egész RAKÁS olyasmi is, ami szó szerint minden képzeletünket felülmúlja, amire álmunkban sem számítunk, amire emiatt nem is készültünk fel még most se... S ezért arra is fel kell készülnünk, hogy mi lesz, ha minden eddigi erőfeszítésünk ellenére MÉGIS kudarc ér majd bennünket! Erre pedig úgy lehet felkészülni, hogy megtervezünk egy B tervet. Azaz, hogy mit csinálunk akkor, ha az első tervünk nem válik be. Sőt, nagyon helyes, ha van egy C tervünk is, arra az esetre ha a B terv se válik be, netán legyen a tarsolyunkban egy D és E terv is...

Na erről szól a Premeditatio Malorum.

Ez egyébként bizonyos értelemben párban áll az **AF** elvvel. Mert az igaz, hogy mint abban a fejezetben leírtam, egy sztoikus MINDENT kell hogy tudjon élvezni, még a nyilvánvalóan rossz dolgokat is — de ez egyrészt csak a már igazán „dörzsölt”, azaz NAGYON PROFI, „sokat próbált” sztoikusokra igaz, mert ehhez azért tényleg kell ám nem is kevés gyakorlás, azaz nem megy a sztoikussá válásunk után rögtön, az út elején, aztán meg ha erre képes is egy sztoikus, de még akkor is igaz, hogy mégiscsak jobban szereti ő is (mint mindenki más, a nem sztoikus emberek is) ha a dolgok igenis úgy mennek ahogy azt ő eredetileg szándékozta, óhajtotta, célul kitűzte! Na emiatt, hogy ennek valószínűségét maximáljuk, emiatt létezik a **PM** elv. Tehát mindenre fel kell készülni amit csak el tudunk képzelni, azután meg az elképzelhetetlen dolgokra is fel kell készülni, úgy, hogy alternatív terveket, vészforgatókönyveket csinálunk. Aztán ha semmi nem jön közbe mégse, és sikerült a tervünk, akkor örülünk. Ha közbejön valami amire előre felkészültünk, akkor gondolatban megveregetjük a vállunkat, megdicsérjük önmagunkat, hogy lám milyen okosak vagyunk, mert előre felkészültünk erre is... és így megintcsak sikeresek leszünk, hiszen tudjuk előre, ilyen helyzetben mit kell tennünk! Ha olyasmi jön közbe amire bár felkészültünk, de ennek ellenére nem vagyunk képesek elhárítani, akkor még mindig örülhetünk, mert lám milyen okosak voltunk így is, mert ha nem készülünk fel erre, akkor a kár sokkal súlyosabb lenne. Ha valami olyasmi jön amit nem láthattunk előre, és így igenis kudarc ér bennünket, még akkor se kell keseregnyünk, akkor is örülhetünk és dicsérhetjük magunkat, mert milyen okosak is voltunk hogy van egy teljesen más, B tervünk, amivel most próbálkozhatunk. Netán van C meg D tervünk, esetleg ennél is több. És csak ha már végképp mindenből kifogytunk, ha olyan iszonyatos kataklizma következik be amit egyáltalán semmiféle tervünk se tud elhárítani, s emiatt elkerülhetetlen a totális, komplett és abszolút kudarc, na akkor jön az, hogy nincs más hátra mint az Amor Fati elv szellemében cselekedni, azaz, vállat vonunk, elmosolyodunk, s valami olyasmit mondunk, hogy „Hát ezt nagyon benyeste nekem Sors kisasszony, de azért akkor is köszönöm neki,

mert...” - és itt szépen felsoroljuk hogy mik azok a dolgok, szempontok, körülmények, akármik, ami(k)nek még ebben a kudarcos helyzetben is örülni tudunk. Ha pedig már tényleg olyan apokaliptikus helyzet adódott, amiben végképp a legcsekélyebb jót se tudjuk felfedezni (bár egy igazán profi sztoikus esetén nem igazán lehet elképzelni olyan élethelyzetet amiben ő, a Vérprofi, ne találna valami örvendeteset...), vagy talál ugyan de az annyira icipici hogy a legnagyobb jószándékkal se tagadhatja le hogy messze nincs arányban a kárral ami történt, na akkor azt mondja: „Igenis örülök ennek is, mert ez igenis JÓ, és épp amiatt jó mert ROSSZ, egyrészt mert így rá vagyok kényszerítve arra hogy tanuljak valami újat aminek segítségével kimászok a slamasztikából, azaz így FEJLŐDÖM, másrészt, én mint sztoikus tudom, hogy a rossz dolgok nagyonis szükségesek az élet teljességéhez, így ugyanis hogy most rossz ért engem, később, amikor e rossz valamiépp elmúlik vagy legalábbis enyhül, annál jobban fogok örvedeni a majdani, akkori Jónak! S mert előre tudom már most is ezt, ezt, hogy e mostani rossz engem egy későbbi nagyobb örömhöz segít hozzá, emiatt teljes joggal tartom e mostani rosszat is JÓNAK, még ha nem is „mostani” jónak, de „majdani” jónak, azaz olyasminek ami IGENIS JÓ, csak nem most rövid távon hanem hosszútávon!”

Amúgy, e **PM** elv a 4 Alapelv közül a legkevésbé fontos a sztoicizmusban. Enélkül is remek sztoikusok lehetünk. Ennek ellenére, az észbentartása rengeteget segíthet nekünk, elsősorban természetesen abban, hogy kevesebb kudarc érjen bennünket az Életben, a mindennapok során. Annyi igaz, hogy ha valaki észreveszi rajtunk, hogy milyen akkurátusan igyekszünk még egészen valószínűtlen dolgokra is előre felkészülni, akkor könnyen megtörténhet hogy reménytelen pesszimistának, vagy betegesen aggodalmaskodónak, netán félősnek vagy gyávának tartanak majd bennünket, de szerintem ez még mindig messze sokkal jobb, mint az örök optimistákat sújtó bődületes kudarcok és váratlan pofáraesések. Mert az ugyan igaz lehet, hogy száz esetből kilencvenkilencben felesleges a nagy előregondolkodás és felkészülés, de az az egyetlen amikor mégis hasznos, na az általában kamatostul visszafizeti nekünk mindazt, amit az előző kilencvenkilencbe feleslegesen befektettünk!

Ráadásul az se igaz, hogy egy sztoikus a **PM** elv észben tartása miatt pesszimista volna. A sztoicizmus és a pesszimizmus alapvetően különbözik egymástól. Ezt két szempontból tudom megvilágítani, s mindegyikhez tartozik egy vicc is. Az első így hangzik:

Kérdés: —Mikor nem aggódik egy pesszimista?

Válasz: —Egy pesszimista nem aggódik, amikor jól érzi magát. Ugyanis halálbiztos abban, hogy ez igen hamar el fog múlni.

Nos, a fenti vicc igaz lehet egy pesszimistára, de nem igaz egy sztoikusra! Egy sztoikus ugyanis NEM AGGÓDIK! Ezt már a 4 elv közül a legelsőnél, a **KT** elv ismertetésénél megemlítettem, sőt kihangsúlyoztam. Egy sztoikus egyszerűen nem aggódik, soha, sehol, semmiképp, semmiért, s amiatt nem, mert tudja hogy az aggodalom a világ legfeleslegesebb dolga. Nem írom most le hogy miért az, aki nem emlékezne rá, kérem olvassa el újra a Különbségtétel Törvényéről szóló fejezetet!

De amúgy is, mi a rákért aggódna egy sztoikus?! Hiszen tudja, hogy bármi, tényleg BÁRMI is történjék, ő akkor is boldog lesz! Naná, persze hogy az lesz, hiszen ez evidens, ez abból a tényből következik hogy ő sztoikus, márpedig a sztoicizmus a boldogság tudománya! Azt hogy valaki sztoikus, úgy is kifejezhetjük humorosan, hogy ő egy olyan ember, akinek az a munkája, a főfoglalkozása, hogy boldog legyen. Neki ez, a boldogságban élés egyszerűen a „munkaköri kötelessége”! Semmi máshoz nem muszáj hogy értsen, de ehhez az egyhez, a boldogsághoz aztán annál jobban, neki ez a specialitása, a szakterülete! Ő a „professzionális Boldog Ember”! A boldogság egyszerűen a sztoikus ember elidegeníthetetlen attribútuma. A sztoikus-fogalomhoz ugyanúgy alapértelmezetten hozzátartozik a „boldogság” tulajdonsága, mint az Isten-fogalomhoz a „mindenhatóság”! Az egyetlen kérdés legfeljebb az lehet, hogy MENNYIRE lesz boldog a sztoikus. Semmi esetre se tagadható, akadnak élethelyzetek, amikor jobban boldog mint más helyzetekben, s emiatt törekszik is rá aktívan, hogy inkább olyan élethelyzetbe kerüljön amiről feltételezhető hogy ott inkább lesz boldog, mint valamilyen más élethelyzetben. Na emiatt van szüksége a **PM** elvre, hogy növelje az esélyét annak, hogy olyan helyzetbe kerüljön, ahol nagyobb mértékben lehet boldog. De AGGODALOMRÓL szó sincs, mert tudja hogy még ha az elképzelhető legislegrosszabb akármi következik is be, sőt valami teljesen elképzelhetetlenül rossz akármi, MÉG AKKOR SINCS SEMMI PROBLÉMA, mert ő, a sztoikus, MÉG AKKOR IS KÉPES BOLDOG LENNI! Az biztos hogy sokkal boldogabb lesz, mint bárki aki NEM sztoikus, ezt aztán mint abszolút minimumot, már tényleg egymillió százalékos valószínűséggel állíthatjuk! Semmiben se lehetünk ennél bizonyosabbak!

Aztán, a viccben az áll, hogy a pesszimista biztos benne, hamar el fog múlni az, hogy ő jól érzi magát. Na ez se igaz egy sztoikusra. Ugyanis ÉPP ELLENKEZŐLEG, a sztoikus abban halálbiztos, hogy ő igenis JÓL FOGJA ÉREZNI MAGÁT a jövőben, később is, bármikor, és nem „sokáig”, hanem örökké, mármint, élete végéig! Amiatt, mert ő egy sztoikus. Mert ő tudja a titkát annak, miként lehet jól érezni magunkat. Miként lehet boldognak lenni, totál függetlenül holmi „külső körülményektől”. Tehát a sztoikus abban biztos (ellentétben a pesszimistával) hogy NEM múlik el az az állapota hogy ő jól érzi magát! Az hogy mennyire érzi magát épp jól, annak mértéke változhat persze, nőhet is és csökkenhet is, de az halálbiztos, hogy sosem fog nulla mértékűre olvadni, azaz nem fog elmúlni, megszűnni!

És itt van akkor a beígért másik vicc:

Vesz a pesszimista is és az optimista is egy-egy kosár almát. A pesszimista minden nap megeszi a legrosszabbat, nehogy ráromljon a kosár alma, vagy legalábbis néhány belőle. Így eszik meg a pesszimista egy kosár rossz almát.

Az optimista mindennap megeszi a legjobb almát. Így eszik meg az optimista egy kosár jó almát.

Jópofa vicc, tényleg. Nekem is tetszik. De hiába tetszik, attól még alapvetően HAZUG vicc, s amiatt az, mert megtévesztő módon azt próbálja sugallni, mintha a pesszimista ember almaevési stratégiája hátrányosabb volna az optimistáéval szemben. Holott végezzünk csak el egy számítást! Tegyük fel, a „kosár” alma csak

3 darabból áll. Ez leegyszerűsíti a számítást, s az almák konkrét darabszámának nincs jelentősége úgyse. Tétélezzük fel, hogy naponta mindegyikük pontosan 1 darabot eszik meg, és hogy az almák egyforma sebességgel romlanak, méghozzá úgy, hogy számszerűsítve, minden nap minden alma 10 százalékos minőségben romlik. Tegyük fel, a 3 alma eredetileg 100, 70 és 30 százalékos minőségű volt. Ekkor az optimista első nap megeszi a 100 százalékos almát. A második nap megeszi azt az almát ami az első nap 70 százalékos volt, de ma amikor eszi, már csak 60 százalékos. A harmadik nap azt eszi ami az első nap 30 százalékos volt, de ma már csak 10 százalékos. Adjuk össze ezeket a számokat, s kiderül, hogy az optimista összesen $100+60+10=170$ „minőséget” evett az almából (akármit is jelentsen ez).

Nézzük meg most a pesszimistát! Ő mindig a legrosszabbat eszi ugyebár, azaz nála a számítás így alakul: $30+60+80=170$, azaz Ő IS pontosan 170 „minőséget” evett összesen!

A két stratégia közt tehát nincs érdemi különbség, az egyetlen eltérés az, hogy az optimista stratégiát követve eszünk majd különösen jó falatokat (almákat), és különösen pocskokat is, míg a pesszimista stratégia során az amit eszünk, végig sokkal közelebb lesz valamiféle „átlagos” értékhez, azaz kisebbek lesznek a minőségi ingadozások. Nincs logikai alapja annak, miért kéne bármelyik stratégiát előnyösebbnek tartanunk.

Mi ezzel szemben a sztoikus megközelítés? A sztoikus először is elkezd gondolkodni:

—Hm... Itt ez a nagy kosár alma... Nem tudom megenni mindet egyszerre. Mit tegyek, hogy minél kevesebb romoljon rám, azaz hogy a lehető legjobb almákat ehessenem a lehető legtovább?

Követve a **PM** elvet, a sztoikus elképzei amint ráromlik az összes alma, vagy legalábbis jó sok belőle. És igyekszik felkészülni ezellen! A felkészülésnek pedig számos módja létezhet ebben az esetben. Például, kiválogatja azokat az almákat amik hibátlanoknak tűnnek, s így vélhető hogy nagyon sokára romlanának csak meg, ezeket félreteszi hogy majd ezekből eszik (azaz csupa 100 százalékos, vagy ahhoz közel álló épségű almát), s a többi almát BEFŐZI... Vagy vékony szeletekre vágva megszáritja... Vagy szörpöt főz belőlük... Vagy szétdarabolja, s megerjeszti almaecetnek (azt én is nagyon szeretem, rendszeresen iszom almaecetet, de nem veszem pénzért, hanem magam erjesztem almából, minden tartósítószer vagy vegyszer nélkül). Vagy azt is megteheti a sztoikus, hogy a kicsit is hibás almákból egyszerűen kivágja a kis romlott részeket. Ez nem ér annyit mint a befőzés, szárítás, stb, de azért akkor is biztos, hogy így az almák később fognak megromlani, mint ha nem végezné el rajtuk ezt a „műtétet”.

A sztoikus tehát nem pesszimista, de nem is optimista. A sztoikus, az egyszerűen sztoikus és kész, ami azonban ekvivalens azzal, hogy HASZNÁLJA AZ ESZÉT, tehát egy efféle almafalatozási kérdést nem szűkít le olyan primitív alternatívákra, hogy „a jobb almákat egyem vagy a rosszabbakat”. Ez az óvodás gyermekek értelmi szintje lenne, és hát egy sztoikustól azért elvárható, hogy ennél azért valamicskét magasabb szinten álljon.

És most, kedves Olvasóm, hogy idáig jutottál a könyvben, van számodra egy jó hírem: **MÁRIS FILOZÓFUSSÁ VÁLTÁL!** Mármint, **SZTOIKUS filozófussá!**

Mert bár a könyvnek még nincs vége, sőt nagyonis SOK van még belőle hátra

(messze több, mint amit eddig elolvastál...), de a sztoicizmus **legfontosabb** alapelveivel mégiscsak tisztában vagy eddigre már, ha figyelmesen elolvastad az eddigieket. Ez pedig azt jelenti, hogy - elméleti tudásodat illetően - te igenis sztoikus filozófus vagy már, bár az nem tagadható, hogy még csak kezdő. Mert ahhoz hogy igazi profi légy benne, szükséged van a könyv hátralevő részében található tudásanyagra is, s annál is inkább arra, hogy **ELKEZDJ ÉLNI EZEN NEMES ALAPELVEK SZERINT**, azaz gyakorold őket, minél többet, nap mint nap, minden elképzelhető élethelyzetben!

Mégis, ez olyan dolog tudod, hogy egy kezdő matematikus is matematikus, ha nem is profi. Egy újonc is akit most soroztak be a hadseregbe, katona, még ha messze is van egyelőre a tábornoki rangtól. Ehhez hasonlóan, egy kezdő sztoikus is sztoikus, igenis az, akkor is ha még bőven van hová fejlődnie, sőt még akkor is ha eleinte rengetegsokat hibázik, például hirtelen indulatainak engedve olyasmit tesz ami méltatlan egy sztoikushoz.

Tehát gratulálok, kedves Olvasóm, mert mostantól úgy tekintheted magadat, hogy ha egyelőre csak újoncként is, de igenis tagja lettél a sztoikusok nemes, nagy történelmi múlttal rendelkező, híres csoportjának, mondhatni egy fölöttébb kis létszámú, de épp emiatt ELIT kisebbségnek, melyet azonban a „többiek”, a „nagy tömegek” általában hajlamosak tisztelni, hajlamosak felnézni rájuk! Elismerem, nem mindenki e „nagy tömegből”, de azért többnyire, s úgy általában véve.

De, feltételezem hogy nem óhajtasz megmaradni e kezdő szinten. Tehát olvass tovább... s ismétlem, ennél is fontosabb, hogy kezdj el ezen alapelvek szerint ÉLNI! Mert ne feledd: semmit nem ér az a tudás, amit nem kamatoztatunk a gyakorlatban... S ez különösen igaz a sztoicizmusra, hiszen az egész könyvet azzal kezdtem, hogy minden létező módon, szájbarágósan és roppant bőbeszédűséggel kihangsúlyoztam, hogy a sztoicizmus egy GYAKORLATIAS filozófia! Azaz az összes elképzelhető tudás és bölcsesség közül legesleginkább épp a sztoicizmusra igaz, hogy a világon semmit nem ér, ha nem alkalmazod a gyakorlatban. Hiszen e Nemes Alapelvek épp azért lettek kitalálva/felfedezve, hogy a gyakorlatban segítsenek bennünket...

Az „igazság” és „hazugság” sztoikus definíciója



Nagyon fontos, hogy aki sztoikus lesz, tudja, mit is jelentenek azok a szavak, hogy „igazság” és „hazugság”. Egyszerűen ILLIK hogy ezt tudja egy sztoikus, elvégre általában azért elvárják a sztoikus emberektől azt, hogy ne hazudjanak... hiszen oly nyilvánvaló, hogy hazudni legalábbis „nem szép dolog”!

A legtöbb embernek azonban **fogalma sincs arról**, mi az „igazság” és a „hazugság” szó jelentése. Ez világosan kiderül abból, hogy azt hiszik: az igazság ellentéte a hazugság, és fordítva! **Holott ez nagy tévedés.** Az „igazság” ellentéte nem a „hazugság”, hanem a „valótlanság”! Továbbá eszerint a „hazugság” ellentéte nem az „igazság”, hanem az „őszinteség”! Akkor hazudunk eszerint, amikor szándékosan mást mondunk, mint amit igaznak **hiszünk**. Ha tehát egy üldöző arról kérdez minket, hogy az üldözöttje jobbra vagy balra menekült-e, és mi azt hisszük hogy jobbra menekült, s emiatt azt mondjuk hogy balra ment (ugyanis meg akarjuk védeni szándékos valótlanság-mondásunkkal az üldözöttet, mint ahogy az az e fejezet elejére tett „ősemlős” képen is történik), nos ezesetben akkor is hazudtunk, ha később kiderül hogy rosszul tudtuk a fickó menekülési útvonalát, mert az valóban balra menekült! **A hazugság tehát szándékos vagy szándékolt valótlanság.**

Az ígéret és az igazmondás kapcsolata

A Történelem során kivétel nélkül minden filozófus úgy vélte, hogy az ígéretnek (a „szavatartásnak”) komoly kapcsolata van az olyan fogalmakkal, hogy igazság, hazugság, őszinteség... Hogy konkrétan mi is e kapcsolat lényege, abban eltértek a válaszok részleteiben az egyes filozófusok között, de abban azért mind mélyen egyetértettek, hogy az ígéret be nem tartása valamiféle értelemben nagyonis rokon azzal, mintha hazudnánk! Nem pont ugyanaz, hiszen a „be nem tartás” nem pont akkor következik be, amikor ígérünk valamit, de azért a két dolog nagyon hasonló egymáshoz.

Ezzel kapcsolatban a sztoikus álláspont úgy hangzik, hogy az ígéret az nem más, mint kötelezettségvállalás arra, hogy valamikor a jövőben majd megteszünk valamit (vagy NEM teszünk meg, mert az is teljesen ugyanez logikailag, épp csak negatív értelemben). Na most amikor azt mondtuk hogy megteszünk valamit, akkor az egy állítás a saját, jövőben végezhajtandó tetteinkről ugyebár. Egy állítás lehet igaz is és hamis is, ezt tudjuk jól már a matematikai logikából is. Hogy ez az állítás amit tettem, igaz állításnak minősül-e vagy sem, nyilván attól függ, tényleg megteszem-e azt a tettet a jövőben. Ha tehát NEM teszem meg azt amit ígértem (vagy megteszem azt, aminek a meg NEM tételét ígértem meg), azaz nem tartom be az ígéretemet, akkor az azt jelenti, hogy a múltban amikor én azt a kijelentést tettem (azaz megígértem valamit), akkor HAZUDTAM, mert valótlan állítást tettem! **Az ígéret megszegése tehát visszamenőleg hazugsággal mocskol be bennünket!**

Mi a „siker”, és hogyan lehetsz sikeres?



Sztoikus nézőpontból a siker definíciója így hangzik:

A „siker” az az, amikor elérsz valamely önmagad elé kitűzött célt.

E definíció látszólag magától értetődő evidenciának tűnik, mégis érdemes e témának szentelni egy egész fejezetet, mert amilyen nyilvánvalónak látszik, mégis éppoly nagy a homály és kavargás e fogalom körül a fejekben... mely „zavarnak az Erőben” nyilván az lehet a fő oka, hogy a magyar nyelvben a „siker” szó sajnos nemcsak ezt jelenti (azt tehát hogy eléred a célodat), hanem azt a gyökeresen különböző másfajta dolgot is, hogy aztán e célról miként vélekednek MÁSOK: például hogy érdemesnek tartják-e egyáltalán küzdeni a célért; hasznos vagy rossz célnak tartják-e; szerintük megérte-e annyi időt, energiát, pénzt, stb belefektetni a cél elérésébe amibe neked az került; szerintük lett volna-e jobb, könnyebb, gyorsabb, olcsóbb vagy más okból előnyösebb út a cél elérésére; stb.

Ez idáig talán világos is már Olvasóm számára régóta, és minden bizonnyal sejti is hogy most azt fogom tanácsolni, hogy ne olyan „virtuális” sikerért küzdjön mint mások elismerése, hanem valóságos, REÁLIS célok megvalósítása által óhajtson sikeres lenni, különösen mert ha eddig elolvasta e könyvet akkor már

tudhatja, hogy az, miként vélekednek MÁSOK a mi tetteinkről, céljainkról és teljesítményünkéről, az egy olyan gondolat ami az Ő agyukban keletkezik, eképp gyakorlatilag biztos hogy a „dolgok” azon halmazába tartozik melyek nem tőlünk függenek úgysem, s emiatt, a **KT** elve alapján, nem kell törődnünk vele, el kell fogadnunk és kész, vállat vonni, nem szabad hogy érdekeljen bennünket, s energiáinkat valami hasznosabb cél érdekében kell bevetni.

Ez természetesen így igaz, valóban ez a tanácsom ebben az ügyben! Mégis, Olvasómban esetleg némi hiányérzet alakulhat ki, mondván hogy jó-jó, ez valóban bölcs tanács meg minden, de hát akkor is, OLYAN SZÉP, ha az emberek ELISMERÉSSSEL gondolnak ránk, CSODÁLATTAL, ha TISZTELNEK bennünket... És ha ezen érzelmek alapvetően mégis e többi embertől függnék is és nem tőlünk, mert mégse turkálhatunk bele az agyukba hogy ott átfordítsunk egy kapcsolót a „tisztelet” állásba, de azért VALAMI közünk mégiscsak van ahhoz hogy ők mit gondolnak rólunk, elvégre IGENIS akadnak olyan személyek akiket az emberek tisztelnek, másokat meg a legkevésbé sem, legalábbis TÖBBNYIRE! Oké-oké, persze, olyan biztos úgysem lesz hogy valakit MINDENKI tiszteljen aki megismeri őt, hogy MINDEN ismerőse „elismerje” őt, sikeresnek tartsa, felnézzen rá, stb... De igenis akadnak - ha nem is gyakran - akiket azért ÚGY ÁLTALÁBAN mégis tisztelnek, elismernek, sikeresnek tartanak, stb... Nos, MIÉRT?! Mi a TITKA ezeknek az embereknek?!

Nos, a válasz erre rémségesen egyszerű. A tisztelet, elismerés, csodálat, tekintély, akármi - tényleg mindegy mi, mert bármely pozitívnak tekintett érzelmet ide lehetne írni amit Olvasóm nagy eséllyel kiváltani vágyik másokban - azok forrása tehát minden esetben az illető TUDÁSA és VISELKEDÉSE!

Az. Nem ám a vagyona, nem is a pénze...

Nem, ne kezd most az ellenérvet Olvasóm, hogy akinek sok pénze van, azt „sikeresnek” tartják! VÉLETLENÜL SEM. Könnyedén belátható hogy ez nem igaz, mert ha egy huszonéves fickó irtózatot vágyott örökölni az elhunyt szüleitől, az roppant gazdag lesz, talán irigyljük is emiatt (Sőt, gyakorlatilag teljesen biztos hogy majdnem mindenki irigylő majd őt ezért, még az is aki letagadja...), ENNEK ELLENÉRE AZONBAN NEM TARTJUK ŐT SIKERESNEK! Mert ugyan miért is tartanánk?! Nem az ő érdeme a vagyon, nem ő dolgozott (vagy ügyeskedett...) érte, lényegében semmit se tett érte, csak véletlenül épp „jó helyre” született, de hogy ki hova születik, milyen gazdag családba, az nem az ő érdeme, nem rajta múlik... Azaz, **a „sikeresnek tartás”, az nem azonos az irigységgel!** Ha valakit irigylünk, az LEHET sikeres, LEHET hogy épp a sikere miatt irigykedünk rá, igen, de az is lehet hogy csak a nagy vagyona, az értékes cuccai miatt érzünk irigységet. Az elismerés, az hogy „sikeresnek tartunk” valakit, na az viszont nem okvetlenül jár együtt irigységgel. Együtt JÁR HAT vele, igen, de ez nem szükségszerű. Az viszont biztos hogy PUSZTÁN a nagy vagyon önmagában még nem vált ki bennünk elismerést, nem hisszük hogy a fickó „vitte valamire”, hogy „sikeres” lett. Ahhoz hogy így érezzünk, a vagyon mellé kell még más is: az illető saját munkája, szorgalma, kitartása, netán zsenialitása, meg más ilyesmik!

Önmagában tehát a sok pénz, a nagy vagyon még semmi esetre se triggereli az „elismerést”. Nemcsak nem elégséges, de nem is szükséges feltétele a sikernek, elismerésnek és más hasonlóknak!

A helyzet akkor se feltétlenül jobb, ha a fickó maga gürizi össze a nagy vagyont. Mert azért valljuk be: ahhoz (magyarországi viszonyok közepette) hogy valakit „sikeresnek” tartsunk, ahhoz manapság már véletlenül se elég egy szép, egy- vagy

kétszobás családi ház egy 300 négyszögöles kertben, de még az se ha van valami budapesti összkomfortos panellakása a harmadik emeleten. Nem tagadom, akadnak bőven akiknek ennyire se telik, akik ezt se képesek „összehozni” az életük során, de azért mégis, ha valaki ezt el is éri, attól még nem fogunk ajándozni és a fenekünket a földhöz verni csodálatunkban, hogy „juj de sokra vitte az életben, micsoda sikeres ember!”

Nem. Vállat vonunk és kész. Ahhoz hogy igazán elismerően bólogassunk, ahhoz azért ennél sokkal de sokkal több kell. Hatalmas, de tényleg HATALMAS villa, úszómedence, Ferrari vagy Bugatti kocsi (vagy legalább egy nagyon modern Tesla, ez már tényleg a minimum...), lehetőleg nem is egy ilyen kocsi, sokmilliós bankbetét, persze dollárban, az se árt ha van egy luxusjachtja meg komoly politikai kapcsolatai...

De mondom: ezt se öröklés által kell birtokolnia, hanem a maga erejéből megszereznie...

Amivel csak az a baj, hogy ABSZOLÚT LEHETETLEN KÜLDETÉS, annak, aki a „nulláról” indul! Legalábbis BECSÜLETES ÚTON biztos hogy nem teljesíthető ez a „követelmény”. Ekkora gazdagságnak tehát - ha az öröklést kizárjuk - csak két forrása lehet:

1. Valami bűnös út, sumákolás, megvesztegetés, lopás, rablás, csalás, kiberbűnözés, bennfentes információkkal visszaélés, zsarolás, akármi... DE AZ ILYEN EMBEREKET SENKI NEM TISZTELI, és sikeresnek se tartja. Magyarországon is akad bőven olyan politikus (nem írok neveket...) akinek milliárdos vagyona van (vagy nem neki, de valamely „strómanjának”...), ennek ellenére, a legtöbben bűnözőnek tartják ezeket, „fehérgalléros maffiózónak”, akkor is ha (remélem csak egyelőre...) nincs vád emelve ezek ellen, és (még...) szabadon élhetnek... Az ilyen embereket tehát nem SIKERESNEK hanem BŰNÖZŐNEK tartják, és ha irigylik is őket, az biztos hogy amellettitkon gyűlölik is mindőjüket! Még az is aki netán rájuk szavaz... Szó sem lehet tehát az esetükben holmi „tiszteletről”, **pozitív** érzelmekről! Mondom, még aki rájuk szavaz az is többnyire fintorogva teszi ezt, hogy „hát sajnos muszáj rá szavaznom mert nincs jobb alternatíva úgysem”... EZ LENNE A TISZTELET?! Az ELISMERÉS?! Na NEEEE! Röhejes ennek még a feltételezése is!

2. Becsületes úton szerzi ugyan a vagyonát, mondhatni a saját munkájával... DE, akkor se „nulláról kezdve”! Azaz, igenis ÖRÖKÖLT, vagy esetleg a még élő rokonaitól kapott egy nagyobb „induló összeget”, aztán ezt sikeresen „fialtatta”. Ekkor már mondható hogy igen, az ő munkája vastagon benne van a „sikerben”, de ENNEK ELLENÉRE ha sikeresnek is tartjuk ilyen értelemben, de az elismerés amit érzünk iránta semmi esetre se lesz kimagasló, mert mindenki arra gondol, hogy „Ja, hát *így* könnyű volt neki, hogy a feneke alá rakták a szülei (vagy akárki) a kezdőtőkét! ÍGY akár ÉN IS meg tudtam volna csinálni!”

Aztán persze az egyáltalán nem biztos hogy a fickó aki így gondolja valóban meg tudta volna csinálni ugyanazt, ha ő is kap annyi kezdőtőkét, de akkor is így gondolja mindenki magáról, egyszerűen mert ez egy énképvédő mechanizmus a gondolkodásunkban, márpedig ha NEM így gondolnánk, csekélyebb értékűnek kéne tartanunk magunkat a „sikeres” fickónál, mely érzés cseppet se kellemes, és mindenki igyekszik elkerülni, ösztönösen is.

Tehát az ilyen fickót se becsüljük sokra. Lehet hogy megérdemelné hogy becsüljük, hogy „elismerjük”, hogy felnézzünk rá, de hiba, mert akkor se érzünk így iránta. Vagy ha van is valaki aki így érez az ilyen fickó iránt, ezen valakik

száma infinitezimálisan kevés.

Elmondható tehát, hogy önmagában a nagy vagyon miatt senkit se fogunk se szeretni, se becsülni, se tisztelni, se sikeresnek tartani, se semmiféle más pozitív érzelmet nem fog kiváltani bennünk a vagyon! Irigységet, azt érezhetünk, igen, vastagon, naná, nem tagadom, de az meg biztos hogy nem pozitív érzelem...

És itt nem csak a pénzről van szó, de minden olyasmiről is ami átszámítható pénzre, vagy amivel a sok pénz együtt szokott járni: Előkelőnek tekintett munkakör, hatalmas ház (palota...), luxusautók, luxusnyaralások, kiváló politikai kapcsolatok, magánrepülőgép, előkelő(skődő...) ruhák, ékszerek, stb.

Az lehet hogy valaki azt mondja az ilyen emberre, hogy „hű de sikeres fickó”, de ez csak egy slampos kifejezés, mert valójában Ő SEM az IGAZI sikerre gondol, hanem ez inkább csak ahelyett van mondva, hogy „basszus, de jó neki, szívesen cserélnék vele!”

És lehet is hogy tényleg szívesen cserélné vele, szívesen lenne a bőrében, de AKKOR IS tudja, hogy az a nagy vagyon vagy teljesen, vagy legalábbis részben a jó helyre születés és nem az érdemi munka eredménye. Vagy, mint írtam, rosszabb esetben bűnözése...

Nézzük meg ezzel szemben, kik azok akik iránt valódi elismerést érzünk, akik valami olyasmit valósítottak meg amiért legalább valamennyire tiszteljük őket? Készítsünk egy listát efféle emberekről, azaz inkább „foglalkozásokról”! Kik jutnak eszünkbe? Íme a korántsem teljes lista:

—Valami buddhista, sintóista, vagy konfucianista bölcs/remete, vagy hindu guru, esetleg szerzetes, akinek nem sok anyagi jellegű tulajdona van, de bárkinek aki hozzá fordul, képes bölcs tanácsot adni.

—Valami szinte legyőzhetetlen karate- vagy kung-fu mester. Nyilvánvaló ugyanis hogy e mesteri szint elérése független attól, milyen gazdag ő, vagy a szülei, mert teljesen mindegy, ugyanis kizárólag nagyon szorgalmas, több éven át tartó gyakorlással érhetette el e szintet.

—Valami profi testépítő, például ugye a „Terminátor”, azaz „Arnold Svarci” ha szabad becézmem. Ugyanazon okból tartjuk sikeresnek és elismerésre méltónak mint az előbbi pontban leírt karatemestert: mert a SAJÁT MUNKÁJA van benne a nagy izmokban!

—Valami író, aki már jó sok művet megírt. Na itt már azért bőven akadnak akik igenis NEM tisztelik az ilyen fickót, nem tartják SIKERESNEK, mert fennen hangoztatják hogy „csak a pénz számít”, azaz a sok regény szerintük csak akkor ér valamit ha abból sikerülne az írónak meggazdagodnia... Tudom ezt, tapasztalatból, hiszen én is író vagyok! De azért, ennek ellenére, igenis akadnak olyanok is szép számmal, akik mégiscsak „elismerik” az ilyen írókat (úgy értem a nem gazdag de termékeny) írókat, szóval mondom, nem mindenki, de azért számottevő ezek mennyisége! És ez is amiatt, mert MINDENKI tudja, hogy egyetlen regény megírása is nagy munka, hát még egy egész sorozaté! **Igen, megírni egy könyvet, az nagy, fáradságos, nehéz és felelősségteljes MUNKA. De kiadatni, na az aztán az igazi MŰVÉSZET, hehehe!** Ebben is tehát a fickó (az író) SAJÁT MUNKÁJA és szorgalma van benne! Oké, persze, hallani bértollnokokról, vannak olyan gazdag ipsék akik másokkal íratnak regényeket drága pénzért... DE AMINT EZ KIDERÜL VALAKIRŐL, abban a pillanatban meg is szűnik minden tisztelet, elismerés, csodálat...

—Tudósokat is tisztelünk, sikeresnek tartunk, pláne ha valami maradandót fedeztek fel az emberiségnek. Teljesen mindegy, az a tudós szegény-e vagy gazdag... Közismert példa erre Einstein. Soha nem hallottam még olyan híresztelést hogy nagy vagyona lett volna. Igaz hogy megkapta a Nobel-díjat, de ADDIG nem volt nagy vagyona, sőt AZUTÁN SEM, ugyanis a Nobel-díj teljes összegéről lemondott a felesége javára... Úgy tűnik nem igazán érdekelte őt a pénz, a vagyon. Szóval semmi esetre se ilyen „anyagi okok” miatt tartjuk őt sikeresnek és/vagy tiszteletre méltónak!

—Hősöket is tisztelhetünk, például háborús hősokeket, akik életük árán vagy legalábbis életük komoly kockáztatásával megmentenek másokat. De olyan „hétköznapi” hősokeket is mint a felfedezők, például sarkkutatók. Ezekben az esetekben az illető bátorságát és kitartását, elszántságát tiszteljük.

Napestig lehetne még sorolni a példákat, de remélem látható már a „trend”: Ahhoz hogy valakit irigyeljünk, ahhoz elegendő a nagy vagyon, tökmindegy hogy azt hogyan szerezte a fickó, saját munkával vagy szerencsével, örökséggel, vagy bűnözéssel. Ahhoz azonban hogy igazán SIKERESNEK tartsuk, hogy tiszteljük, hogy felnézzünk rá, na ahhoz egyáltalán nem szükséges hogy akár csak egy egészen kis mennyiségű vagyona is legyen a legalapvetőbb létminimumon kívül, elengedhetetlenül szükséges azonban hogy valami olyasmit tudjon felmutatni, ami letagadhatatlanul a SAJÁT ÉRDEME, a saját szorgalmának, kitartásának, tudásának, tanulásának, erőfeszítéseinek, munkájának az eredménye! Hogy ez konkrétan mi, már lényegében mindegy: lehet nagyszerű sporteredmény; jelentős művészeti alkotás; olyan „lélektani” jellegű dolog mint a bölcsesség, „megvilágosodás”; tudományos eredmények; de ide tartozhat olyasmi is amivel bebizonyítja a fickó az ő rendkívüli bátorságát, például ha egy katona kiszabadítja a társait az élete kockáztatásával az ellenség fogságából; hogy valaki valami hangszer kezelésében a világ élvonalába tartozik, mint előadóművész, az már megint mindegy hogy ez milyen hangszer: zongora, hegedű, gitár, tangóharmonika, teremín, cimbalom, citera vagy akármi. Vagy ha valaki egész életét betegek például leprások vagy más effélék ápolásának szenteli, szóval az önzetlenség, a nagy fokú altruizmus is olyasmi amiért tisztelhetünk valakit, s úgy véljük, életpályája „sikeres” bizonyos értelemben.

Jellemző, hogy a sportolókat, beleértve a testépítőket is, abban a pillanatban máris NEM tiszteljük, amint kiderül róluk hogy doppingoltak! Mert rögvést úgy véljük, nem tisztán az ő SAJÁT érdeme az amit elért, hanem az ügyes vegyészeké akiktől a doppingszert beszerezte...

Tisztelni tehát azt szoktuk, aki a SAJÁT MUNKÁJÁVAL vagy JELLEMVONÁSAIVAL szolgál rá ezen érzelmünkre, és sikeresnek is csak őt tartjuk!

Mondom, ez nem vonatkozik az irigységre. Irigységhez simán elég nagy vagyont szerezni, mindegy milyen áron és eszközökkel. A baj az hogy manapság sokan összekeverik a „siker” fogalmát azzal, hogy azt hiszik: az a „sikeres” akire IRIGYKEDNEK az emberek! Pedig hát frászt... Ez két teljesen különböző érzélem!

Szóval tegyük már rendbe ezt a nagy zavart ami a fogalmak közt örvénylik, tisztázzuk e fontos érzelmek és egyebek jelentését, definiáljuk már őket végre tisztességesen... Íme:

—**SIKER:** Az az az esemény amikor végre megoldasz egy feladatot amit fontosnak tartasz, elérsz egy célt amit kitűztél magad el. Nem véletlen hogy a magyar nyelvben a „sikerül” szó egyértelműen a „siker” szó származéka: tehát akkor van SIKER, ha valami SIKERÜL neked! Ehhez a dologhoz tehát, a sikerhez (vagy épp sikertelenséghez) rohadtul semmi köze MÁSOK VÉLEMÉNYÉNEK!

—**Tisztelet:** Na a tiszteletnek már nagyonis köze van másokhoz... De még ennek se mások VÉLEMÉNYÉHEZ! A tisztelet, az nem vélemény, hanem egy ÉRZELEM ami másokban keletkezik, ha téged meglátnak, hallanak rólad, vagy rád gondolnak! Fentebb felsoroltam hogy nagyjából miféle embereket, életutakat, foglalkozásokat vagyunk hajlamosak tisztelni mi emberek. Valójában a tisztelet olyasmi, amit néha még az ellenségeink iránt is érezhetünk: nyilván, ilyenkor nem tiszteljük az ellenséget ÚGY ÁLTALÁBAN, cakpakk, de egyes tulajdonságait nagyonis tisztelhetjük, például hogy betartja az ígéreteit, vagy legalábbis az esküit, hogy nem bánik kegyetlenül a hadifoglyokkal, stb. Aki azonban hazudik, pláne sokszor, az MEGBÍZHATATLAN, abban nem tudunk bízni, akiben pedig nem bízunk, azt szerintem tisztelni is képtelenek vagyunk... Mindebből viszont következik az ellenkezője is: az ŐSZINTESÉG, az EGYENES JELLEM, a MEGBÍZHATÓSÁG az megint olyasmi, amivel kiválthatjuk másokban a tisztelet érzését, méghozzá ugyancsak jelentős mértékben!

—**Elismerés:** Az elismerés olyan érzelm, ami az emberekben akkor keletkezik (vagy NEM keletkezik...) amikor az elvégzett tetteidre, cselekedeteidre, megvalósított céljaidra gondolnak. Na EZ AZ, amit sokan a „sikerrel” kevernek össze! (Sokan?! Majdnem mindenki, sajnos...). Néha még a „tisztelet” érzésével is összekeverik az elismerést, de az még hagyján lenne. Végülis az elismerésnek és a tiszteletnek sok közös vonása van, tulajdonképpen egyetlen dologban különböznek csak egymástól: TISZTELETET az EMBER iránt érzünk, vagy legalábbis az ember bizonyos lélektani/viselkedésbeli tulajdonságainak némelyike iránt, ELISMERÉST azonban az ember konkrét tettei válthatnak ki bennünk, mármint a SIKEREI. Szóval az elismerés és tisztelet érzésének összekeverése még nem lenne olyan nagy baj, ez azonban, hogy a sikerrel keverik össze, rém sok „zavart okoz az Erőben”... mert bár látjuk, VAN köze az elismerésnek a sikerhez, de akkor se azonos vele, csak az esetleges következménye! Na most, ha te az ELISMERÉSÉRT hajtasz, akkor tudomásul kell venned, hogy ez tehát a tetteid MELLÉKTERMÉKE. Nem tőled függ, mit gondolnak a tetteidről az emberek. Hogyne, VÁLASZTHATSZ olyan célokat magadnak amikről nagy valószínűséggel előre tudni lehet hogy majd ha eléred, azzal elismerést aratsz mások előtt! Persze hogy megteheted... A baj ezzel csak két dolog: egyrészt, cseppet se biztos hogy sikerül eléred azt a célt... tehát az elismerés még ekkor is elmaradhat! Másodszor, ekkor a célt igazából nem TE választod magadnak, hanem behódolsz a „közizlésnek”, azaz olyan célt választasz ami nem feltétlenül van összhangban a saját vágyaiddal, belső késztetéseiddel, vagy akár a tehetségeddel, szellemi-fizikai adottságaiddal, hajlamaiddal, jellemeddel, erkölcsi felfogásoddal, vagy akár az anyagi lehetőségeiddel... Ebben az esetben tehát simán megtörténhet hogy MÉG HA eléred is azt a célt sikeresen, AKKOR SEM LESZEL BOLDOG igazán, még akkor sem ha így végre megszerezted a hőn áhított elismerést! Mert ekkor voltaképpen nem a saját életedet élted, hanem másokét, azt az életet amit mások ízlése és értékítélete kényszerített rád (mert behódoltál nekik...), olyan életet éltél amit ők tartottak helyesnek, értékesnek, és nem olyat amiről te magad vélekedel így... S akkor még ott van, hogy MÉG HA el is éred a célt, akkor is

MEGTÖRTÉNHEK, hogy az embereknek jóval kisebb része fog „elismerni” téged, mint amire eleinte számítottál! Sőt, ha valaki igazából elismeréssel is gondol rád, meglehet hogy ezt nemcsak nem közli veled de az ellenkezőjét állítja, igyekszik majd lekicsinyelleni az elért célt, szörszálhasogató aprósággal keres majd rajta hibát, még akkor is belemagyaráz hibát ha nincs benne egy szál se, ami hibát mégis talál azt felnagyítja, igyekszik bebizonyítani hogy az a cél értelmetlen és felesleges volt, s mindezt egyszerűen csak IRIGYSÉGBŐL teszi! Én ezt rengetegszer átéltem, ezt, hogy azok is igyekeztek lecsepülni engem illetve elért eredményeimet akiktől tudván tudtam hogy valójában irigyelnek miatta, mondom, sokszor volt ilyen tapasztalatom már, és egészen biztos hogy nem vagyok vele egyedül... Szóval még HA valaki elismerést is érez irántad majd, könnyedén lehet hogy ebből te nemcsak nem tudsz meg semmit, de épp ellenkező véleményeket hallasz majd a fickótól, s emiatt úgy éled majd meg, hogy lám, most sem sikerült kivívnod az elismerést...

A dolog tehát – az a dolog, ha az elismerésért gürizel, és nem valami konkrét célért – rém kockázatos...

A fentiekből tehát az következik, hogy a SIKER, azaz IGAZI siker érdekében, azért ÉRDEMES dolgozni, hajtani magunkat, igyekezni érte munkában, tanulásban, önképzésben, gyakorlásban, stb. Hasonlóképp érdemesnek tűnik azért igyekeznünk, hogy TISZTELETET ébresszünk másokban. Holmi „elismerésért” azonban - ez a véleményem - két szalmaszálat se érdemes keresztbe tennünk... Az elismerést - ha egyáltalán megjön - a siker kellemes mellékkörülményének kell tekintenünk. Olyasminak ami tényleg vagy megjön, vagy nem. Ha megjön, jó, remek, örülünk neki; ha nem jön meg akkor oda se neki, nem számít, szarunk az egészre!

Az alábbiakban adok néhány ötletet arra, miként lehet nagyobb valószínűségűvé tenni azt, hogy TISZTELETET érezzenek irántunk. (Vagy ha már éreznek tiszteletet irántunk most is, akkor ennek mértékét hogyan fokozhassuk).

1. Legyél ŐSZINTE!
2. Legyél SZAVATARTÓ!
3. Legyél MINIMALISTA! A minimalizmusról már külön könyvet is írtam, de más műveimben is tettem róla említést, sőt e könyvben is szerepel majd egy külön fejezet e témáról. Szóval itt és most nem részletezem ki, a lényeg hogy ne legyél a tárgyak, az „anyagi javak” és élvezetek rabja. Igyekezz minél jobban egy buddhista szerzeteshez hasonlítani. Nem azt mondom hogy pontosan úgy élj, de minél jobban megközelíted ezt az ideát, minél nagyobb lesz a kontraszt a te életmódod és a hedonista „átlagember” közt, annál nagyobb eséllyel tisztelnek majd!
4. Legyél VIDÁM! Akkor is, ha épp valami nagy veszteség ér téged! (Az **AF** elv követése ebben óriási segítséget nyújthat...)
5. Legyél ALTRUISTA, önzetlen és nagylelkű! Azaz ne legyél kapzsi, és igyekezz segíteni másoknak, másokon!
6. Legyél FEGYELMEZETT! Azaz ne késs le találkozókat, megbeszéléseket, ne feledkezz meg az ígéreteidről, ne felejtss el megvásárolni amit megígértél hogy megveszel a házastársadnak, gyerekednek, vagy akárkinek; ide tartozik az is hogy TARTSD RENDBEN A LAKÁSODAT – na már emiatt is érdemes MINIMALISTÁNAK lenned, mert ha NEM vagy az, akkor nagyjából lehetetlen küldetés a lakásod

rendben tartása, legalábbis tartósan, folyamatosan...

7. Legyél INDULATMENTES, nyugodt, kiegyensúlyozott, azaz ne legyél hirtelenharagú!

8. Legyél BÁTOR!

9. Legyél IGAZSÁGSZERETŐ!

10. Legyél TAKARÉKOS, kerüld a pazarlást, sőt a „közönséges” luxust is!

11. NE VISELJ ÉKSZEREKET és kirívó, feltűnő, hivalkodó ruhákat!

12. FIGYELJ MÁSOKRA! Ezalatt azt értem, hogy ha valaki mond neked valamit, beszélget veled, akkor tényleg őrá figyelj, ne másra, ne ezernyi egyéb dologra IS, hanem CSAK rá, és annak hogy csak rá figyelsz, mutasd jelét is, azzal például hogy a szemébe nézel, hogy nem kalandozik el a tekinteted, hogy nem nyomkodod a telefonodat... legjobb ha nincs is telefonod. Hadd érezze a beszélgetőpartnered hogy ő, vagy legalábbis amit ő mond, az igenis FONTOS a számodra, hogy tényleg MEGHALLGATOD őt, eljut a tudatodig amit ő mond neked, és nem csak eleresztetted a füled mellett...

13. Lehetőleg ne fogadj el ajándékot senkitől se, hanem mondd azt, hogy kéred, az illető adja azt valaki másnak, akinek nagyobb szüksége van arra a cuccra, mint neked!

14. Élj úgy - és tedd is mindenki számára nyilvánvalóvá hogy te úgy élsz - hogy a legfőbb SZÓRAKOZÁSOD az igenis a TANULÁS, az önképzés, új skillek megszerzése és a meglevők gyakorlása!

15. Úgy szórakozz, hogy közben ALKOSS IS valamit, vagy legalábbis próbálkozz ezzel, azaz igyekezz ALKOTÓ lenni és nem FOGYASZTÓ! Azaz, tartsd távol magadat minden olyan üres és léha „szórakozástól”, mely lényegében nem más, mint MÁSOK által előállított tartalom nézése/hallgatása, bármiféle értelemben vett fogyasztása! Azaz tartózkodj a televíziónézéstől (legjobb ha kidobod az egész tévét a francba, azt hogy jobb ha nincs tévéd már a minimalizmusról írt könyvemben is tanácsoltam!), a számítógépeden se nagyon nézz holmi kitalált filmeket, pláne nem sorozatokat, de nem helyeselhető a foci sem, meg más team-sportok sem, mert azok műveléséből se keletkezik semmi MARADANDÓ, azaz nem tekinthető ALKOTÁSNAK! Ha sportolni szeretsz az rendben van, semmi baj nincs azzal, de akkor az olyasmi legyen aminek van valami egyéb járulékos haszna is a pusztá sportoláson kívül: például body building (hiszen ettől erős leszel); súlyemelés (ettől is erős leszel); természetjárás (megtanulod megszeretni a természetet, kiszabadulsz a tömegkultúrából, a városi stresszből, relaxáló hatással lesz rád); bushcraftozás (ez tulajdonképpen „természetjárás a köbön”, azaz ugyanaz a haszna, plusz amellé azért ad egy rakás ismeretet neked a túléléshez is, ami jaj de jól jöhet egy akármilyen katasztrófa esetén, plusz annak tudata hogy te igenis túlélnél a civilizációtól távol is, nagy önbizalmat ad neked, és segít téged a minimalista élet melletti kitartásban is); íjászat (ez is jól jöhet egy katasztrófa utáni túlélés esetén, de meg segít téged abban is hogy növekedjék a koncentrálóképesseged); karate, dzsúdó, kung-fu és más önvédelmi sportok (nyilvánvalóan nagyon hasznos ha meg tudod védeni magadat egypár kötekedő hulgánál szemben, vagy ha MÁSOKAT tudsz megvédeni, e tudásodnak, sportodnak hála). A zenét illetően is az a legjobb ha „önellátó” leszel benne, azaz megtanulsz TE játszani zenét, legalább valami alapszinten, vagy legalább megtanulsz dallamokat fütyülni, netán a mongol torokéneklést, vagy szóval akármit!

Lényegében tehát MINDEGY MIT TANULSZ, a lényeg hogy TANULJ lehetőleg

még a szórakozás helyett is, pontosabban, számodra a tanulás és ALKOTÁS legyen a szórakozás!

16. Legyél SOKOLDALÚ, azaz minél több mindenhez érts, még ha nem is mesteri fokon de legalább alapszinten!

17. Ne csald meg a házastársadat! Egyetlen ilyen eset is ha kiderül, képes romokba dönteni az irántad addig érzett tiszteletet, és nemcsak azt amit a házastársad érzett addig irántad, de mindenki másét is aki megtudja az esetet. Még akkor is, ha ők, azok a „mindenki mások” is megcsalják a házastársukat néha...

18. Soha ne köss semmiféle fogadást, és ne üzz szerencsejátékot, de semmi mást sem ami ahhoz hasonló! Azaz kerüld az „Itt a piros hol a piros” játékot (csalást...), ne lottózz, ne totózz, ne lóversenyezz, ne járt kártyabárlangokba és billiárdszalonokba vagy kaszinókba úgy általában, ne köss online fogadásokat, ne vegyél kaparós vagy akármilyen sorsjegyeket, és ne kártyázz mert az is lényegében szerencsejáték, de pláne ne kártyázz PÉNZBEN!

19. Ne élj tudatmódosító szerekkel, és ne csak a drogokra gondold mint a heroin, kokain, marihuána, ópium, LSD, extasy, stb, de ne igyál alkoholt se (egy cseppet se!), ne dohányozz, ne szívogass „manórudít” vagy más modern elektromos füstölőt, sőt az a legjobb ha még a teáról és a kávéról is leszoksz! De ha ez nem megy, legalább csak ritkán fogyassz teát és/vagy kávé, és akkor is teljesen cukormentesen!

20. **NE PANASZKODJ!** Ez nagyon fontos, amiatt is emeltem ki félkövérrel. Mert minek is panaszkodnál – Azt hiszed, érdekel valakit?! Rohadtul nem. A legjobb esetben udvariasan végighallgatnak, aztán igyekeznek valami elfogadható ürüggyel mielőbb távozni a közeledből, és legalábbis a közeljövőben elkerülni téged. Mert mindenkinek megvan úgyis a MAGA SAJÁT problémája, ami vagy eleve nagyobb mint a tied, vagy ha sokkal kisebb is de akkor is fontosabb az ő számára, mert a MAGÁÉ. Mindenki úgy érzi, van neki is épp elég baja, akkor is ha nem veszi a vállára a te gondjaidat is. Aztán meg amint megpróbál segíteni rajtad, felelősséget vesz a vállára ami kockázatos dolog, hiszen akármikor befuccsolhat az igyekezete, kudarcot vallhat. Szóval nagy eséllyel úgysem kapnál segítséget hiába is panaszkodol; azt ellenben okvetlenül eléred a panaszkodásoddal, hogy azt gondolják majd rólad (JOGOSAN!), hogy a saját gondjaidat se tudod megoldani, neked se tökéletes az életed, akkor miért is hallgassanak rád bármiben is, pláne fontos dolgokban, minek kérjék ki a véleményedet, tanácsaidat, hiszen nyilvánvaló hogy nem rendelkezel a BÖLCSESSÉG erényével, mert magadon se tudsz segíteni, miként is tudnál akkor másokon?! Ez lesz a vélemény rólad, MÉG AKKOR IS, ha netán igenis kapsz segítséget valakitől a panaszkodásod után – amire az esély amúgy mikroszkopikusan kevés.

21. Ne beszélj sokat magadról! Sőt ne csak sokat ne, de lehetőleg semmit se... nyilván, ez utóbbi nem megoldható, mert néha igenis muszáj valamit említeni magunkról. De akkor is TÖREKEDNI kell rá, hogy minél kevesebbet beszéljünk önmagunkról! Ennek oka pedig, hogy erre kell törekednünk, sokrétű. Mindenekelőtt, hátha véletlenül olyasmit is elfecsegünk magunkról a szószátyárkodás közben, amit pedig eredetileg nem állt szándékunkban elmondani, mert inkább eltitkoltuk volna, ilyen-olyan okok miatt. És akkor kész a baj, mert amit egynél több ember tud, az máris nem titok, hanem „közkincs”... Ennél is fontosabb, hogy kizárólag 2 fajta dolgot tudsz mondani önmagadról: JÓT

vagy ROSSZAT. Na most ha jót mondasz magadról, akkor a következő esetek lehetségesek:

—Akinek mondd, nem hiszi el rólad. Ez a leggyakoribb ami be szokott következni... az emberek ugyanis nagyon ritkán hiszik el azt a jót, amit valaki önmagáról állít. Közmondás is van rá, hogy „Öndicséret bűdös”... És akkor máris az van, hogy hazugnak tartanak téged, afféle „Háry Jánosnak”, ami semmi esetre se jó dolog, nem kellemes érzés, és arra se alkalmas hogy növelje azon elismerés mértékét, amit másokban szeretnél kialakítani önmagadról.

—Az is lehetséges - ha ritkán is - hogy akinek mondd, az elhiszi azt a jót, amit önmagadról állítasz. Igenám, de ekkor meg az van, hogy 99.999 százalék az esélye hogy irigységet kezd érezni irántad. Na most, az persze világos hogy inkább irigyeljenek bennünket semminthogy szánakozzanak rajtunk, ez oké, ez rendben van, de azért ha kiváltjuk mások irigységét, annak rém kellemetlen következményei lehetnek alkalomadtán, tudniillik például kedvet érezhet az irigykedő fél a te tönkretételeddre... teszem azt, intrikálni kezd ellened a munkahelyeden... Általában véve, mindent elkövet majd, hogy jól „megszívasson” téged, csúnya szóval élve. Mert miért is legyen neked még annál is jobb, amilyen jó neked már most is... Szóval ha dicsekedel, ha jót mondasz magadról, azzal leginkább nem elismerést szerzel, hanem ELLENESÉGEKET. Általában véve még ha nem is pénzügyi dolgokkal kapcsolatosan mondasz magadról jót, nem a házadról, vagyontárgyaidról, stb, hanem csak a „belső értékeidről”, akkor is az van hogy akár elhiszik akár nem, de abban a pillanatban akinek mondd, azonnal hatalmas vágyat érez majd hogy bebizonyítsa, nem is vagy te olyan tökéletes mint azt hirdeted, azaz szándékosan igyekszik majd téged „próbára tenni”, magyarul ilyen helyzetben megnövekednek majd a bajaid, a konfliktusaid, állandó bizonyítási kényszerbe kerülsz, ami rém stresszes, és rengeteg idődet emészti majd fel.

Ha pedig rosszat mondasz magadról, akkor a helyzet még sokkal egyszerűbb: tudniillik AZT habozás nélkül elhiszi majd rólad mindenki! Épp csak ez neked megint nem lesz jó, mert miért is lenne az jó, ha megtudják rólad valamely rossz tulajdonságodat, gyengeségedet?! Mindenekelőtt, azonnal KIHASZNÁLHATJÁK ellened, hiszen tudják majd a gyenge pontodat, azt, hol érdemes támadni téged, milyen módszerekkel... de ha ez nem is következik be, akkor is, nyilvánvaló hogy ezután kevésbé látnak majd téged tökéletesnek mint korábban, amikor még nem ismerték azt a hibádat, nem tudták rólad azt a rosszat, és ugyan miért is volna neked ez jó?! Az biztos, hogy ez se alkalmas arra, hogy elismerést arass vele!

A legjobb tehát, ha olyan keveset beszélsz önmagadról amilyen keveset csak lehetséges, ideális esetben konkrétan semmit se!

21. TARTSD BE AZ ÍGÉRETEIDET! Mint azt egy előző fejezetben már kifejtettem, az ígélet megszegése visszamenőleg hazugsággal mocskol be bennünket. Ez nyilvánvalóan kerülendő! Elvégre már józan paraszttésszel, filozófiai végzettség nélkül is oly nyilvánvaló, hogy nem tudunk bízni az olyan emberben aki hajlamos megszegni az ígéreteit, s az ilyen embert NEM IS TISZTELJÜK!

Nem azt mondom hogy nem fordulhat elő olyan helyzet amikor ne lenne megindokolható, alátámasztható, VÉDELMEZHETŐ az, hogy valamely ígéletünket nem tartottuk be. Persze hogy előfordulhatnak ilyen esetek, de jobbára csak „vis major” esetén. Például megígérjük valakinek hogy holnap reggel elvisszük az autónkkal őt a fővárosba, aztán mégse tudjuk betartani az ígéletünket, mert éjszaka ellopta valaki az autónkat. Vagy megígérjük hogy felássuk a kertjét, de

mielőtt erre sor kerülne eltörjük a lábunkat. Sok ilyesmi előfordulhat természetesen. Ezek afféle „előre nem látható katasztrófák”, ilyenkor nem lehet elvárni hogy betartsuk amit ígértünk... Ezen esetek száma azonban ELENYÉSZŐ lehet egy ember élete folyamán! Általában véve tehát igenis az az „alapértelmezés”, hogy az ígéretek azért vannak, hogy betartsuk őket, és kész, pont. Egy sztoikus ember mindenféleképp ebből kell hogy kiinduljon, de pláne ha még külön olyan vágya is van, hogy valamiféle „tiszteletet” szeretne ébreszteni másokban, „elismerést” kiváltani sokakból! Erre márpedig semmi reménye, ha megszegi az ígéreteit, még ha nem is mindig csak viszonylag gyakran.

Ha elgondolkodunk a fentebb pontokba szedett javaslatokon, hogy miként is kell(ene...) élnünk és viselkednünk ahhoz, hogy másokban tisztetletet ébresszünk, akkor elkerülhetetlenül arra a következtetésre fogunk jutni, hogy jé, hiszen ezen javaslatoknak lényegében mindegyike visszavezethető az egyik korábbi fejezetben (ebben: 3. elv: „Memento Mori”, azaz „Tartsd észben, hogy halandó vagy!”) említett 4 fő erény művelésére, gyakorlására! Emlékeztetőül, ezek az ott említett „Fő erények”, a „4 Nemes Erény”:

- Bátorság** (Courage)
- Mértékletesség** (Temperance/Moderation)
- Igazságosság** (Justness/Righteousness)
- Bölcsesség** (Wisdom)

Gyakorlatilag tehát azt a személyt tisztelik az emberek, akiben megvan e 4 fő erény. Minél nagyobb mértékben van meg valakiben e 4 erény, annál jobban hajlamosak őt tisztelni. És tulajdonképpen annál SIKERESEBBNEK is tartják őt, olyan értelemben, hogy „jól használta fel az életét”, „érdemes volt élnie”, „hasznos életet élt”, „maradandót hagyott maga után”, „sikerült valamit elérnie”, stb. Nyilván, nem feltétlenül úgy, hogy ANYAGI értelemben sikerült valamit elérnie, nem feltétlenül úgy, hogy nagy VAGYONT hagyott volna hátra maga után, de ez mindegy: akkor is TISZTELIK majd őt, és SIKERESNEK tartják az életútját! Elvégre Lao-ce, a taoista bölcs sem arról híres hogy bármi említésre méltó vagyona lett volna, mégsem tartja senki sikertelennek az életét, sőt épp ellenkezőleg, a mai napig tisztelik az emlékét, pedig mennyi sok ideje már hogy elhalálozott... Gautama Sziddhártha, a „történelmi Buddha” se a vagyonáról volt híres ugyebár... s rengeteg más példát is lehetne hozni még ilyesmire.

Tehát, jegyezzük meg: a SIKER, az az ha elérsz valami célt. Hogy miként vélekednek e célról – vagy bármiről ami e céllal összefügg – más emberek, akiknek végülis semmi közük nincs és nem is volt a célhoz, az az ő dolguk és TELJESEN IRRELEVÁNS kell legyen a számodra, nem kell hogy érdekeljen téged! Az ő vélekedésük a te célodról vagy rólad magadról, az ugyanis nem SIKER, hanem egy VÉLEMÉNY, amit, ha pozitív, ELISMERÉSNEK nevezünk, ha pedig negatív, akkor el nem ismerésnek. De akár pozitív e vélemény, akár negatív, akkor is csak egy személyes vélemény a részükről, ami nem kell hogy bármennyire is izgasson téged. Nagyon helytelen, ha összekevered a sikerrel...

A TISZTELET, az meg olyasmi aminek tulajdonképpen szintén semmi köze a sikerhez, mert nem annyira egyes konkrét célok elérésével vagy el nemérésével függ össze, hanem olyan érzelm amit egy emberről úgy általában mint „egészről”

alkotunk, mindent beleértve - bár akadnak kivételek amikor meg tudjuk mondani hogy mely tulajdonságot tisztelünk valakiben, és melyet nem. Mégis, általában az egész ember az, a jelleme egésze amit tisztelünk vagy sem. Ez a tisztelet pedig úgy érhető el, ha minél inkább tökéletesítjük magunkat a fent leírt Négy Nemes Erény művelésében, követésében, ha minél állhatatosabban kitartunk tehát az „Erény Útjának” követése mellett!

Minimalizmus



Írtam már könyvet a minimalizmusról, ingyenesen elérhető és letölthető a MEK azaz a Magyar Elektronikus Könyvtár ezen oldaláról:

<https://mek.oszk.hu/23200/23257/>

Ezen említett könyvem ráadásul egész „okéságosra” kellett sikeredjék, mert „bennfentes információim” szerint „nagyot ment” a Mensa Hungaria egyesületnél, ott tehát ahol a legnagyobb IQ értékkel rendelkező magyarokat óhajtják „összegyűjteni”. Nagyra becsülték, annak ellenére, hogy én nem is vagyok tagja az egyesületnek...

Szóval abban a könyvben már elég szépen kitárgyaltam a minimalizmust, nem ejtettem viszont benne szót a sztoicizmusról, holott a kettőnek eléggé sok köze van egymáshoz, na nem mintha bárkinek is aki minimalista, annak muszáj lenne a sztoikus filozófiát akár követnie akár csak ismernie is, ellenben aki sztoikus, annál szinte alapkövetelmény hogy minimalista is legyen, legalábbis ez így volt az ókorban és középkorban gyakorlatilag kivétel nélkül! És mielőtt tájékozottabb Olvasóim olyan ellenvetéssel jönnének, hogy de hiszen Marcus Aurelius egy császár volt, Seneca pedig annyira gazdag az ókori viszonyokat figyelembe véve hogy manapság még Soros György vagy Bill Gates is megirigyelné, nos annak azt

mondom hogy bár ez IGAZ, de egyrészt a minimalista életmód NEM jár együtt azzal a követelménnyel hogy valaki be ne tölthetne közben magas közhivatalt is, akár a császári (vagy, mai viszonyok közt, elnöki/miniszterelnöki) posztot; másrészt, a minimalizmus azt se kell hogy jelentse okvetlenül, hogy az illető koldusszegény! Nyugodtan lehet neki akár rengeteg sok milliárd dolláros vagyona is, vagy valami más akármilyen ami ekkora vagyonnak felel meg az adott társadalmi viszonyok közt, mint Seneca esetében. A MINIMALISTA ÉLET tehát nem szegénységet jelent, hanem inkább azt, mit tartunk fontosnak az életben, mire költjük a pénzünket, és mennyire élünk HIVALKODÓ életet!

Oké, elismerem, Seneca esetén még ezt figyelembe véve is erősen „rezeg a léc” ahogy mondani szokás, róla azért köztudott hogy szerette a fényűzést valamilyen formában, szerette legalábbis a nagy „társasági eseményeket”, stb. Mégis, az akkori idők római arisztokráciáját figyelembe véve, azért még róla is elmondható, hogy velük összevetve tulajdonképpen mértékletesen élt.

Szóval a sztoicizmus és a minimalizmus bár nem jár *mindig* és *szükségszerűen* kéz-a-kézben (emiatt is írtam egy korábbi fejezetben, hogy a sztoikus filozófussá válásunknak NEM követelménye az, hogy minimalisták legyünk), de azért A LEGTÖBB ESETBEN e két dolog mégiscsak együtt jár, amennyiben aki sztoikus, az azért általában minimalista is, még ha nem is feltétlenül látványosan és szélsőséges módon! Bár akad BŐVEN példa sztoikusok esetében egészen **szélsőségesen** minimalista életre is...

Miért is van ez így, mi ennek az oka, miféle „belső okok” készítetnek egy sztoikust a minimalista életre? Miért tűnik szinte szükségszerűnek hogy egy sztoikus minmalistává váljék, ha nem is azonnal a „filozófus pályafutása” kezdetén, de idővel? E fejezetben ezen kérdésre igyekszem választ találni.

Kezdjük talán azzal, mikor NEM minimalista valaki, és MIÉRT nem az! Nos a válasz első megközelítésben egyszerű: az az ember NEM minimalista, akinek rengeteg cucca van, aki hajlamos az impulzusvásárlásokra, aki nem él takarékos életet, aki szükségtelen vackokra herdálja a vagyonát...

Jó-jó, de azonnal felmerül akkor az a kérdés is, MIÉRT hajlamosak az emberek (a többségük legalábbis) erre a pazarló és felelőtlen költekezésre, a TÚLFOGYASZTÁSRA?!

Kis gondolkodás után bizonyára felbukkan Olvasómban a válasz: Minden bizonnyal a REKLÁMOK a felelősek ezért! Hiszen állandóan azt szuggerálják nekünk hogy vásárolj, vásárolj! Ezt, azt meg amazt, mindent, mindegy hogy mit, akármit, csak költs, csak vásárolj! És minél többször vásárolj!

Ez természetesen igaz, amennyiben ez is bizonyára szerepet játszik az okok közt, ez nem tagadható, ugyanakkor azonban mégsem kenhetünk mindent a reklámokra. Mert kezdjük azzal, az ókorban meg a középkorban nem is voltak reklámok, legfeljebb valami jelképszerűség kifüggesztve a csizmadia ajtaja elé, vagy egy cégér a kocsmajtó fölött, meg más egyebek, de olyan nem volt mint manapság, hogy naponta összesen több órányi reklámot kell néznünk akár akarjuk akár nem, mert mindenütt a szemünkbe ötlük, még sétálás közben is... Becslések szerint manapság egy átlagembert egyetlen nap alatt is körülbelül SZÁZEZER olyan jelzés, információ, külső inger éri, ami végeredményben reklámnak tekinthető! Ha ennek a számnak csak a fele is igaz, már az is iszonyatosan sok... Na ez biztos hogy nem volt így az ókorban. Aztán ennek ellenére is előfordult túlfogyasztás már az ókorban és középkorban is! Nem annyi

mint manapság az igaz, de az akkori viszonyokhoz képest mégis jelentős mértékben!

Továbbá azt se feledjük, arra azért egyetlen reklám se képes hogy fizikai értelemben odacibáljon bennünket az áruházba és megvetesse velünk ezt vagy azt a cuccot, sőt arra se képes hogy megnyomja helyettünk a „megrendelem” gombot a webshop oldalán. EZ MIND A MI DÖNTÉSÜNKÖN MÚLIK. A mi kezünkben, agyunkban és izmainkban van a „végső hatalom”, hiszen mi irányítjuk az izmainkat, mi adjuk ki az ujjunknak a parancsot hogy megnyomja-e azt a gombot vagy hogy kinyissa-e a pénztárcát, elővegye-e a hitelkártyát...

Szóval igen, a reklámok szerepe jelentős, óriási, de HÁTHA AZÉRT MIBENNÜNK IS VAN VALAMI HIBA...

És persze hogy van! Ez pedig nem más, mint hogy NEM VAGYUNK TISZTÁBAN ÖNMAGUNKKAL, elsősorban a képességeinkkel, lehetőségeinkkel, félünk a jövőtől, valamint - és ez talán a legfontosabb ok! - NINCSENEK VILÁGOS CÉLJAINK!

Márpedig mindez hatalmas hiba, pláne az utóbbi. Mert ahogy az ősi bölcsesség mondja: **„Ha nem tudod hová akarsz eljutni, akkor nem létezik kedvező szél a vitorlásod számára!”**

Na most ha nincs világos célod, ha csak sodródsz az „árral”, vagy a „széljárással”, akkor - hogy ne csak átvitt értelemben és hasonlatokkal fogalmazzam meg a lényegét - akkor tehát egyszerűen a mindenkori divathullámokat, vagy a lakóhelyeden illetve társadalmi csoportodban „szokásos” úgymond „átlagos” viselkedést fogod követni, a „trendeket”, a „közösségi elvárásokat”, BELEÉRTVE EBBE SAJNOS A VÁSÁRLÁSI ATTITÚDÖKET IS.

Ami azzal jár, hogy megveszel egy rakás vackot akkor is ha semmi szükséged rá, egyszerűen mert másoktól is azt látod hogy megveszik, hogy nekik van olyasmi, s azt hiszed kell hogy legyen neked is. Nem feltétlenül gondolsz rá közben hogy ILLIK hogy neked legyen olyasmi, nem feltétlenül tartasz attól hogy ha nem vennéd meg akkor kinéznének téged a többiek maguk közül (bár persze igenis megtörténHET hogy ez átfut az agyadon), de ha erre nem is gondolsz akkor is megveszed, mert öntudatlanul is behódolsz a közizlésnek. Ez olyan, tudod, mint amikor egy tehén követi a csordát: biztos nem tudatos megfontolás után dönt úgy az a marha hogy ő igenis a többiek után ballag, ugyanazon irányba, egyszerűen csak eszébe se jut másfele menni. Arra megy amerre a többiek, mert MEGSZOKTA hogy mindigis arra megy, hogy követi a többséget! Ez végülis kényelmes neki: egyetlen szabályt kell csak észben tartania, hogy követi a többieket és kész, nem kell agyi energiát fecsérelnie rá hogy eldöntse, merre másfele menjen ha nem ugyanarra mint mások!

Most tiltakozhatsz, Olvasóm, hogy te nem vagy marha. Hogy te igenis gondolkodol mielőtt megveszel valamit, mert nem okvetlenül ugyanazt a telefont, laptopot, ruhát, díszárgyat stb veszed mint a szomszéd vagy a munkatársaid. Hogyne, ez igaz. De AKKOR IS úgy viselkedel mint a fenti példában a marha, már bocs az őszinte szóért, mert ha nem is PONT azt a tárgyat veszed meg mint a szomszédod vagy akárki más ismerősöd, de akkor is VÁSÁROLSZ valamit, ANÉLKÜL, hogy belegondolnál, KELL-E neked venni BÁRMIT IS egyáltalán, vagy elegendőek a boldog élethez neked a már meglevő cuccaid is?!

Vásárolsz, és mindegy hogy ugyanazt-e mint mások, mert a lényeg hogy vásárolsz, és AZÉRT vásárolsz, mert abban az egy dologban teljesen azonos a

nézeted másokéval (a csordáéval...), hogy azt hiszed, ha több cuccod van, ha megveszel valami ÚJAT, akkor boldogabb leszel mint addig voltál!

HOLOTT EZ MERŐ TÉVEDÉS.

Hozok is erre példát a saját életemből. Még egészen picike kisgyerek voltam, általános iskolás, amikor a zsebszámológépek terjedni kezdtek Magyarországon. Apukám aki gépészmérnök és hegesztő szakmérnök volt, azaz két diplomás értelmiségi, persze hogy hamar szerzett magának egyet. Minden vágyam az volt hogy nekem is legyen egy ilyen okos kütyüm, a fél életemet is odaadtam volna érte... VÉGÜL SIKERÜLT MEGSZEREZNEM! Hogy konkrétan hogyan, az a témánk szempontjából most mindegy, a lényeg amúgy az hogy egy fogadás során elnyertem édesapámtól, a fogadás tárgya az volt hogy meg tudok-e oldani egy matematikapéldát olyan módon, amit ő teljesen alkalmatlannak ítélt a megoldására. SIKERÜLT... Szóval megszereztem azt a számológépet. Ez volt az:



Na most a kép láttán Olvasóm minden bizonnyal azonnal azon a véleményen van, hogy ez semmi esetre se mondható még véletlenül se csúcskategóriás számológépnek manapság, hiszen még szögfüggvények sincsenek rajta, ez egy őskori vacakság, a kutyának se kellene... Igaza van! De AKKORIBAN ez hatalmas dolognak számított, és odáig voltam a boldogságtól hogy ilyenem lehet...

Persze apukámnak hamar lett újabb számológépe, egy olyan, ami már igenis tudott szögfüggvényeket is. Iszonyatosan vágytam rá hogy nekem is legyen olyanom... De mielőtt szerezhettem volna magamnak, apukámnak még annál is komolyabb lett, egy Ti-58-as ami már programozható volt! Na akkor meg azért adtam volna oda a fél életemet... Végül, ha nem is azonnal de talán egy évvel később hogy neki lett olyan, ISZONYATOS ÁLDOZATOK ÁRÁN (például az egész bélyeggyűjteményemet eladtam hogy legyen pénzem...) én is szereztem magamnak egy olyat!

De eltelt pár év, és akkor már ez a programozható zsebszámológép se boldogított. Akkor már egy C-64-es számítógép volt az, amit mindenáron birtokolni szerettem volna... Nos ha nem is azonnal, de végül összejött a dolog. De alig szereztem be, megláttam a boltban az első kezdetleges laptopot. Lenyűgözött hogy mekkora csoda, egy doboz amit ha kinyitok a tetejének a belső oldalába be van építve a képernyő... Mennyivel könnyebben szállítható, mint a több darabból álló, nehéz C-64-es... Szóval onnantól az lett minden vágyam. De nagyon sokáig nem tudtam megengedni magamnak. Végül aztán, sokkal később, mégis lett laptopom, persze egy sokkal modernebb változat. Aztán annál is modernebb és

így tovább...

Ebből a sztoriból az a tanulság, hogy hiába vágytam erre vagy arra korábban iszonyatosan, a cucc megszerzése csak RÖVID IDEIG boldogított, azután ugyanis HOZZÁSZOKTAM, természetessé vált hogy nekem van olyanom, és már nem érdekelt, nem örültem többé neki, s a boldogságomat mindig egy újabb és mégújabb cucctól vártam, olyasmitől ami MÉG nem az enyém! Holott hiába szereztem meg az újabb akármit, az se boldogított sokáig...

Jelenleg egy Lenovo ThinkPad T530-as laptopom van, Core I7 processzorral, 16 GB RAM van benne. Most, 2024-ben ez is ősrégi darabnak számít már, de azért akkor is igaz az, hogy ha jól számolom, 262144-szer annyi memória van a RAM-jában, mint a 64 kbyte-os kis C-64-esben akkor régen! Azaz több mint 262 ezerszer több a memóriája... Hm, az 1980-es években, amikor annyira megveszekedetten vágytam a C-64-esre, akkor hány ilyen gép is lehetett egész Magyarországon ÖSSZESEN?! Csodálnám, ha több mint kétszázezer... Sőt erős a gyanúm, legjobb esetben is csak néhány tízezer lehetett belőle nálunk. (Becslések szerint 12.5 és 17 millió közt van az a darabszám, amit e számítógéptípusból eladtak világszerte amíg gyártották, azaz kizártnak tartom hogy ebből a mennyiségből kétszázezernél több került volna Magyarországra). Azaz, most a laptopomban amit akárhová könnyedén elvihetek fél kézzel is, több a memória, nagyobb a kapacitása mint akkoriban az ÖSSZES C-64-esnek ami Magyarországon volt, MÉGSEM VAGYOK BOLDOGABB mint akkoriban voltam, sőt, annál se vagyok boldogabb mint amikor a legelső primitív kis zsebszámológépet megkaptam!

A boldogság tehát nem függ a birtokolt cuccainknak se a darabszámától, se a pénzügyi értékétől, se a minőségétől és modernségétől!

Mindenesetre, ha hülye vagyok is de nem teljesen reménytelen: megfogadtam hogy addig nem veszek újabb számítógépet amíg e mostani tönkre nem megy... nem fogok „upgrade”-elni, nem fogom szebb, nagyobb kapacitású, gyorsabb, csicsásabb darabra cserélni, mert ez is elegendő nekem bőven, és előre tudom hogy egy jobb példánnyal se lennék boldogabb, legfeljebb talán két-három napig, azért meg nem érdemes pénzt kiadnom...

Ennek a folyamatnak különben, ennek hogy hozzászokunk nagyon hamar ahhoz amit megvettünk, amire vágytunk, s azután már nem örülünk neki, ennek tehát van tudományos szakkifejezése is: úgy nevezik, hogy „hedonikus adaptáció”. Csak amiatt írom le, hátha Olvasóm néha angol honlapokat vagy könyveket is olvasgat, s akkor tudja, mit is jelent e kifejezés. Nos, ezt: hogy amid van, amit megszerezted, ahhoz hamar hozzászoksz, s utána már semmivel se vagy boldogabb mint előtte, amíg az az izé nem volt a birtokodban! Ez különben sajnos nemcsak a vagyontárgyakra igaz, de a birtokolt készpénz vagy bankbetét összegére is: Mindegy mennyi pénzed van, mert úgyis hozzászoksz idővel. Sőt igaz ez a társadalmi státusokra is, a hadseregben megszerzett/betöltött rendfokozatokra, a kitüntetésekre, a nemesi rangokra, sőt még a férjedre illetve feleségedre is: ez mind csupa olyasmi, hogy amint megszerezted, máris elkezd téged kevésbé érdekelni, s ahogy múlik az idő, egyre kevésbé becsülsz!

Levonhatjuk tehát a következtetést, hogy minimalistának lenni már amiatt is érdemes, mert **NEM ÉRDEMES _NEM_ LENNI MINIMALISTÁNAK**, ugyanis hiába NEM vagy minimalista, akkor sem leszel boldogabb!

Na de lássuk csak azért, miért volt és van olyan nagy becsben tartva a sztoikusok közt a (néha egészen szélsőségesen...) minimalista életforma, miért is becsülik ők ezt nagyra, miért vonzódnak hozzá szinte már-már ösztönösen, „zsigerileg”?!

Nos, kezdjük azzal, hogy bár a fentebbi bekezdésben azt írtam zárójeltek közt, hogy „(néha egészen szélsőségesen...)”, de ezzel igazából jókorát hazudtam, 2 szempontból is. Egyrészt, mert eléggé ritka az a sztoikus filozófus, aki, ha minimalista lesz, ne lenne azonnal vagy legalábbis nagyon hamar igenis SZÉLSŐSÉGESEN minimalista, azaz nem csak „közönséges” minimalista, nem csak „módjával” minimalista, hanem igazán a végletekig minimalista! Hogyne, akad aki nem ilyen, persze hogy akad... de ez ritka. Ha egy sztoikus fickó minimalista lesz egyáltalán, akkor majdnem mindig egyre mélyebben merül bele a minimalizmusba, s a végén már igazán extrém módon lesz minimalista.

Másrészt, abban is „hazudtam” fentebb, hogy ezt a fajta minimalizmust extrémnek (magyarul szélsőségesnek) neveztem. A helyzet az ugyanis, kedves Olvasóm, hogy jobb ha tudomásul veszed és megbékélsz a gondolattal, hogy nemcsak hogy a manapság „extrémnek” nevezett minimalizmus az „igazi” minimalizmus, hanem ez a minimalista élet még csak NEM IS EXTRÉM EGYÁLTALÁN, de annyira nem, hogy ez nem más mint AZ IGAZI ÉLET, az amire a fajunk, az emberi faj, az egész emberiség teremtett, vagyis inkább úgy mondom, amely életformára az evolúció felkészített és edzett bennünket!

Mert gondolj csak bele kérlek: a tudósok meglehetősen egyöntetű véleménye szerint nagyjából 300 ezer évvel ezelőtt alakult ki az emberi faj. Oké, az mindig vita tárgya, mikortól beszélhetünk arról hogy egy új faj „kialakult”, de azért nagyjából egységes a vélemény afelől, hogy úgy nagyjából háromszázezer év óta már igenis „ember az ember”, azaz akik olyan régen éltek, már lényegében emberek voltak. Na és hát akkoriban az az időszak volt, amit úgy nevezhetünk, hogy kőkorszak... És mennyi mindene is volt egy kőkori vadásznak, gyűjtögetőnek? Hány „tárgya”, cucca, holmija, objektuma, mennyi TULAJDONA?! Nos, IRTÓ KEVÉS! Körülbelül egyetlen öltözet „ruha”, az is sokkal kevesebb darabból állt mint manapság, mert nagyjából kimerült abban hogy volt valami saruszerűsége (gyakran az se mert mezítláb volt...), akadt valami ágyékkötő-félesége, meg esetleg valami bőrdarab amit a vállán átvett. Netán holmi köténytűszerűség is. És kész, ez volt az ő „gardróbja”! Volt ezenfelül dárdája vagy lándzsája, kőkése, kőbaltája, ökölköve, és amikor már kissé fejlettebb módon élt, volt íja-nyila is, esetleg egy külön tegezben tartva a nyílvesszőket. Feltételezhető hogy volt neki valami bőrzacskó-félesége is, amiben olyan féltett kincseket tárolt mint a tűzgyújtószerszám (azaz kovakő, száraz tapló, ilyesmik), s lehetett nála egy darab szárított hús is, vésztartaléknak. Netán egy jókora darab kő is, ha a tengertől távolabb mászkált. Ékszere is lehetett, leginkább valami bőr nyaklánc, rajta egy veszélyes vadállat – mondjuk medve vagy oroszlán – fogaival. Vélhető hogy lehetett neki pár tüje is, csontból faragva. Esetleg talán egy csontból vagy fából faragott síp is.

És kész, ennyi...

Hát ez mind együtt is annyi csak, hogy simán magával vihette MINDENHOVÁ...

Azaz, akik manapság azt mondják hogy az a fajta minimalizmus amikor csak

annyi cucca van valakinek hogy minden tulajdona belefér egyetlen nagy hátizsákba, az SZÉLSŐSÉGES, azok egyszerűen HAZUDNAK, vagy legalábbis súlyos tévedésben leledzenek, mert épp EZ az az életforma ami NORMÁLIS nekünk, ez a TERMÉSZETES életforma, ugyanis évszázazredek óta így éltünk! Az anyagi javak fent részletezett minimális mennyisége ugyanis csak azután szaporodott fel, hogy az emberiség jó része letelepedett életmódra tért át, de ez nem volt ám olyan nagyon régen, mert a növénytermesztés felfedezésével kezdődött csak el, hogy ez mikor történt arra vonatkozóan a becslések megintcsak eltérőek, de mindegyik érték az időszámításunk előtti 10 és 12 ezer év közti időszakban mozog. Tehát nagyjából 300 ezer éven át minden ember „szélsőségesen” minimalista volt, s csak kb 12 ezer év óta kezdett el ez megváltozni. De még ezen kb 12 ezer év nagy részében sem volt megközelítőleg se annyi cucca a leggazdagabbaknak sem, mint ami nagyjából a huszadik század kezdete óta általánosnak mondható a „fogyasztói társadalom” középosztályának tagjai, s az annál gazdagabbak között!

Sőt. Igazából még ma is az van, hogy az a bőség amit általánosnak tartunk a TV és az Internet képeit nézegetve, az MESSZE NEM ÁLTALÁNOS. Valójában a Föld kb 8 milliárd emberi lakójának legkevesebb a fele igenis még ma sem rendelkezik több holmival mint amit akármikor magával tud vinni, legfeljebb a házat kivéve, már ha van egyáltalán saját háza... Vagy legfeljebb alig valamivel van több mindene mint amit akármikor magával vihetne.

Amit tehát „szélsőséges” minimalizmusnak tekintenek manapság, az tulajdonképpen nemcsak nem szélsőséges, de még csak nem is minimalizmus, hanem az a TERMÉSZETES ÉLETFORMA!

Na most, aki sztoikus lesz, az nyilvánvaló módon azon igyekszik hogy minél inkább összhangban legyen a Természettel, ez tulajdonképpen egy ősi sztoikus tanács, sőt már-már parancsolat... emiatt a sztoikus nyilván vágyat érez rá, hogy tőle telhetően utánozza a „természeti népek” életmódját. Nem mindenben, de sok szempontból. Továbbá, azért az egész történelem során úgy volt, hogy a sztoikusokat nem igazán kedvelték ám az épp fennálló társadalmi rend hasznélvezői, a gazdagok, a politikusok, a hatalmasságok, mert a sztoikusok bátrak és őszinték voltak, merészték kritizálni a túlkapásokat, igazságtalanságokat, erkölcstelenségeket, stb, szóval bajkeverő, lázadó elemeknek tekintették őket. Tulajdonképpen a sztoikusok is így tekintettek magukra... a sztoicizmus tehát jelentős „ellenkulturális hajlammal” rendelkezik, lázadó világnézet, megkérdőjelez mindent amit a „közember” szentnek és sérthetetlennek, s pláne változtathatatatlannak tart... márpedig ha ez így van, annak általában látványos külső jelei is szoktak lenni, jelei annak hogy a sztoikus megveti a fennálló viszonyokat, hogy elkülönül a „többségtől”, és ez leginkább a ruházatában, s általában véve az „anyagi javakhoz” való viszonyulásában érhető tetten! Hiszen ha minden konzumidióta (azaz, bocsánat, „átlagember”...) abban „éli ki magát” hogy megveszekedett igyekezettel igyekszik minél több cuccot megszerezni és birtokolni, akkor annak módja hogy jelezze valaki - például egy sztoikus - hogy ő „más” mint a „szürke tömeg” tagjai, annak legegyszerűbb módja tehát az, hogy ő ennek épp ellenkezőjére törekszik: hogy minél kevesebb cucc is elegendő legyen neki! Aztán meg a sztoikusok úgysem sokat adtak holmi „társadalmi elvárásokra”, „közízlésre”, „megfelelési kényszerre” – ha nekik úgy tetszett hogy másképp öltöznek mint amit elvártak a „nagy tömegek” valakitől, akkor ők igenis a saját ízlésüket követték továbbra is, akkor is ha emiatt

mindenki megbotránkozott. Például fedetlen fővel mászkáltak amikor pedig egy „úriember” illetett volna hogy kalapot hordjon. Vagy mezítláb mászkáltak, mert miért is ne, ők nem pocskolnak erőforrásokat cipőre ha nem muszáj, vagy mert meggyőződésük volt hogy a mezítláb járkálás az egészséges. Egy sztoikus továbbá simán kész volt elmenni akármilyen előkelő társaságba is foltozott ruhában, akkor is ha bőven volt annyi pénze netán hogy akár színarany öltözetet is vehetett volna magának, és nem érdekelte hogy a foltos ruhája miatt megszólja őt bárki vagy mindenki, mert úgy vélte ez jó jelképe annak, hogy ő nem szereti a pocskolást és megveti a pazarlást, luxust, hivalkodást, cicomázkodást. És így tovább. (Lehet hogy már születésem óta volt bennem jelentős „genetikai” hajlam a sztoicizmusra, mert már gyermekként is gyűlöltem és utáltam a nyakkendőt, az öltönyt, a lakkcipőt vagy bármi más „formális” alkalomra való ruhadarabot, és nem is hordtam egyszer sem ilyet miután nem volt már muszáj mert nagykorú lettem...)

Persze az efféle „magamutogatáson” (hogy „nézzétek én mennyire más vagyok mint ti!”) kívül vannak egyéb, konkrét előnyei is az „extrém” minimalizmusnak.

Egyrészt, a nagyfokú MOBILITÁS. Gondolj bele, akármikor ha úgy gondold, „megpattanhatsz” máshová, elköltözhatsz, mert miért is ne, mindened ami van, magaddal vihető...

Aztán, az efajta mértékű minimalizmus nagy mértékben csökkenti a stresszt. Ha kevés holmid van, kevesebb cucc miatt aggódhatsz hogy elveszik, ellopják, elrabolják, tönkremegy, akármilyen. Könnyebben megtalálod azt a cuccodat amit épp keresel, amire szükséged van, s ez megint csökkenti a téged ért stresszt, ráadásul időt is spórolsz vele. Ne legyints erre, Olvasóm, hogy ez csekélység: kutatások szerint ugyanis manapság egy ember - egy egészen hétköznapi ember is! - átlagosan körülbelül 35000 azaz HARMINCÖTEZER döntést hoz naponta, beleértve ebbe az „apró” dolgokat is, hogy milyen ruhát vegyen fel aznap, illetve hogy hol kezdje el megkeresni az otthoni rendetlenségben úgy tűnik „elveszett” kulcs-csomóját, inggombját, fél pár zokniját, akármilyen. És elárulom neked, agyunk szempontjából TÖKMINDEGY hogy egy döntés ilyen „csekélységgel” kapcsolatos, vagy valami olyan sokkal jelentősebbnek tűnő dologgal hogy feleségül vedd-e ezt vagy azt a nőt, vagy hogy munkahelyet változtass-e. MINDEGY. Mindenképp „agyi energiát” igényel tőled, ami nem valami misztikus izé, hanem annyit jelent hogy a döntés meghozatalához az agyadnak mindenféle vitaminokra meg egyéb anyagokra, hormonokra van szüksége (csak egy konkrét anyagot említek hirtelenjében: B1 vitamin...), s minden döntésmeghozatal csökkenti ezek hozzáférhető mennyiségét! Akinek tehát „zsúfolt” és stresszes az élete, az egykettőre „lemerül”, elfárad, depis lesz! Ezért éri meg mindent minimalizálni amit csak lehet!

Aztán, ha kevés a cuccaid száma, keveset vásárolsz, így pénzt is spórolsz. A rendrakás is pontosan NULLA időt vesz igénybe, mert ha MINDENED belefér egyetlen hátizsákba - még ha az egy nagyon nagy hátizsák is netán - akkor „rendrakás” mint olyan egyszerűen nem létezhet a te életedben, mert még ha nem is szépen rendezetten pakolsz be mindent a hátizsákba, csak úgy beledobálod a cuccokat, akkor is azon az egyetlen helyen lesz minden, s hogy miként van elhelyezve minden odabent, az kívülről úgysem látszik. De ha ki is szedsz mindent a hátizsákból, akkor se tudsz azzal a kevés holmival valami ménkü nagy rendetlenséget „összehozni” mondjuk a hotelszobában ahol megszállsz, s az is biztos, hogy az úgynevezett „rendrakás” is csak annyiból áll hogy gyorsan

visszadobálsz mindent a hátizsákba, azaz igazi „rendrakás” ekkor se fordulhat elő, mert „rendrakás” helyett nálad egyszerűen „visszapakolás” vagy „összepakolás” lesz csupán...

Persze, egészen biztos hogy ha Olvasóm azon igyekszik hogy „extrém” minimalista legyen, azonnal beleütközik abba a problémába, hogy a minimalizmusról szóló könyvek és videók majdnem mindegyike azzal kezdi a tanácsait, hogy „dobjuk ki azokat a cuccokat amiket sosem használtunk vagy már jóideje nem használunk, s tartsuk meg csak azokat, amiket használni szoktunk”. Én is ezt tanácsoltam a minimalizmusról írt könyvemben... S ez tényleg jó tanács, ÁLTALÁBAN. Sőt kifejezetten nagyon jó tanács nemcsak általában de MINDIG, mint afféle KEZDŐ LÉPÉS... mondjuk úgy, „oké” a KEZDŐ minimalistának! Aki azonban „extrém” akar lenni, annak ez nem megfelelő. Rengeteg olyan tárgy van ugyanis egy lakásban általában, amit időnként igenis használni szoktunk, valójában azonban mégis rá szükségünk igazán. Azaz arra akarok kitérni, hogy attól hogy használsz egy tárgyat rendszeresen, még nem biztos hogy tényleg meg kell tartanod... Valójában biztos vagyok benne, egyszerűen lehetetlen extrém minimalistának lenni, ha megtartunk minden olyan tárgyat amit általában használni szoktunk!

—Na de hogy is dobhatnánk ki efféle HASZNOS tárgyakat?! – ráncolja most Olvasóm a homlokát. Hát úgy, hogy először természetesen tényleg ki kell dobni mindent amit NEM használunk... utána azonban szemügyre kell venni a megmaradt tárgyakat - azokat amiket használunk néha, vagy akár rendszeresen is - és fel kell tenni magunknak a kérdést, hogy **„Ha nem volna nekem meg ez a tárgy, akkor mit használnék helyette, azt a feladatot amit ez a tárgy ellát hogyan oldanám meg másképpen, a már meglevő egyéb tárgyaimmal?”**

És általában ki fog derülni, hogy simán megoldhatod azt a feladatot azon tárgy nélkül is. Lehet hogy egy picit kényelmetlenebbül, de ha azt a tárgyat te tényleg nem használod NAGYON SOKSZOR, rendszeresen, akkor egy kis kényelmetlenség még elfogadható annak érdekében, hogy kevesebb cuccod legyen. Például lehet hogy ha kidobod azt a cuccot, akkor legközelebb amikor kéne, egy másik cuccért ami ellátja azt a feladatot, át kéne menned a szomszéd szobába. Vagy, ha kidobsz egy konzervnyitót amit amúgy rendszeresen használsz, akkor a túlélőkésed erős hegyével kell kinyitnod a konzerveket, ami lassabb, nagyobb erőt igényel, nem is lesz olyan szép egyenletes a konzervdoboz kivágott tetejének a széle, de ha csak alkalmanként élsz konzerven, ez a „kényelmetlenség” elfogadható. Sörnyitó se kell, simán kinyithatod a sörös vagy kólás palackokat szintén a késed hegyével, a kupak alá szúrva s úgy lefeszégetve. Vagy ott az én esetem: volt egy fém tálcám, arra szoktam rátenni a poharat vagy vizespalackot felfordítva miután kimostam, hogy a maradék víz gyorsan kicsepegjen belőle, de rájöttem hogy nekem az a tálca mégsem kell, hiába hogy rendszeresen használom, mert teljesen elegendő az is, hogy a számos törülközőm közül az egyiket leterítem, majd e törülközőre állítom rá a palackot vagy poharat. Ha van ollód a BugOutBag-odban, valószínűleg nincs szükséged egy második ollóra is, mert vélhető hogy olyan ritkán használod az ollót amúgy is, hogy azon ritka alkalmakkor átmenetileg kiszedheted a BOB-ból. A tányérok is feleslegesek, akkor is ha eddig rendszeresen használtad őket, mert minek is, egy extrém minimalista simán megeheti a kaját a lábából is ugyebár. Az ágyat bizonyára nemcsak „gyakran”, de „rendszeresen” használod, minden nap ugyebár (vagy inkább minden éjszaka...), ennek ellenére, SIMÁN KIDOBHATOD,

mert meg lehet lenni nélküle: gondolj ugyanis arra, ha sátorozni mennél, akkor se cipelnél magaddal egy ágyat (be se férne a sátorba...), hanem a „földön” aludnál, mármint, egy a földre terített hálósákban, vagy pokrócon, vagy csak úgy egy vastag télikabátot terítve magad alá, stb. Én is így, kemény felületen azaz ágy nélkül alszom már körülbelül 26 éve (de lehet hogy tévedek egypár évet, azaz ha jobban belegondolok simán lehet hogy már inkább 28 vagy akár 30 éve is ágy nélkül alszom/élek...), aztán semmi bajom se lett tőle sosem, sőt, nagyon egészségesnek tartom...

Rövidujjú ing se kell, mert elegendő ha felhajtod a hosszúujjú inged ujjait. Ha van egyfalú vizespalackod, nem kell mellé duplafalú, azaz „insulated”, ami tovább tartja az italt melegen (vagy épp hűvösen), mert hőszigetelést elérhetsz az egyfalú palacknál is úgy, hogy egyszerűen ráhúzol kívülről egy fél pár vastag zoknit... vagy akár kettőt is, azaz egy pár zokni mindegyik fél párját. Elismerem, ekkor se lesz annyira hőtartó mint a duplafalú, azaz „szigetelt” palack, de rengeteget javít a hőtartó képességén, én mindenesetre úgy döntöttem hogy nekem ez is tökéletesen megfelel, nincs szükségem duplafalú palackokra. Ráadásul e módszer további előnye, hogy így mindig amikor nálam van a vizespalackom, ott van velem (a palackon rajta) egy pár zokni is, vészhelyzetre, arra az esetre ha a lábamon levő zokni tönkremenne. Vagy ha hirtelen valami sérülést be kell kötöznöm ideiglenesen, mert arra is milyen jó egy zokni. Vagy ha piszkos vizet kell megszűrni valamiért, na arra is jó a zokni, ad-hoc szűrőanyagként. Rögtönzött kesztyűnek is beválik. Vagy intimbetét helyett. (Na nem nekem, mert én férfi vagyok, de nők esetén ez se elhanyagolható szempont). Vagy ha valami forró dolgot, például tepsi nyelét kell megragadni. És így tovább.

A mindenféle „speciális” vicikvacakokra sincs semmi szükséged, olyasmikre amik csak egyetlen feladatot képesek ellátni. Ilyenekből dögvél akad főleg a konyhafelszerelések közt. Olyasmikre gondolok hogy banánszeletelő, avokádószeletelő, fokhagymapasszírozó, krumplinyomó, tojásszeletelő, citromfacsaró, habverő, krumplihámozó, hagymaszeletelő, stb. Minden bizonnyal kenyérsütőgépre se lesz szükséged (legalábbis ha áttérsz a carnivore diétára, vagy bármi más low-carb diétára), hasonlóképp felesleges a kenyérpíritó is, a tortillakészítő gép, sőt jóeséllyel a mixer is. És még rengeteg minden. Gyakorlatilag ugyanis vagy nincs is szükséged azon feladatok ellátására amiket e gépekkel meg lehet oldani, vagy szükség esetén mindent meg tudsz oldani e gépek nélkül is, mindössze egy szál késsel, esetleg még egy villával és kanállal (igen, még habot is lehet verni tojásfehérjéből egy szál villával!), még ha némileg kényelmetlenebbül is.

Szóval ha használsz is egy tárgyat akár rendszeresen is, az nem okvetlenül jelenti azt hogy muszáj is megtartanod! Ha ezt az elvet nem veszed figyelembe, nem fog sikerülni leredukálni a cuccaid számát eléggé, annyira kevésre egészen biztos nem, hogy minden beleférjen egyetlen - vagy akár három - hátizsákba!

Remélem mostanra már teljesen világossá vált Olvasóm előtt, hogy e könyvben, de pláne e fejezetben nem a „közönséges” minimalizmusról elmélkedem – minek is, arról már bőségesen szoltam egy előző könyvemben (*Emlékeztetőül: innen lehet letölteni a Magyar Elektronikus Könyvtárból, e link alól, ingyen, jogtisztán: <https://mek.oszk.hu/23200/23257/23257.pdf>*), bár abban is akadtak azért már eléggé „extrém” ötletek, ha nem is kizárólagosan – hanem kifejezetten ARRÓL A

FAJTA minimalizmusról (az „extrémről”, hehehe...) amit a sztoikusoknak, vagy legalábbis „reménybeli”, „wannabe” sztoikusoknak ajánlok! Na és ezt azért volt muszáj kihangsúlyozni, mert aki erre készül, az másképp kell nekifogjon ehhez, pláne a kezdet kezdetén, mint az, aki „átlagos”, vagy mondjuk úgy „józan”, „hétköznapi”, „normális” minimalista akar lenni!

Kezdjük azzal, a „normális” minimalizmusra áttérésnél a leggyakoribb tanács - Marie Kondo is ezt népszerűsíti! - hogy minden tárgyat alaposan vizsgáljunk meg, s azokat tartsuk meg, amik holmi „örömet” ébresztenek bennünk, amit „szeretünk”...

Ez nagyon rokonszenves tanács, és nincs is semmi baj vele ÁLTALÁBAN, nagyon hasznos meg minden, sajnos azonban épp ennél a „szélsőséges” minimalizmusnál TÖKÉLETESEN MEGVALÓSÍTHATATLAN! Mert bár természetesen azt én is teljes mértékben helyeslem hogy csak olyan tárgyakat tartsunk meg amiket kedvelünk, sajnos azonban előre tudható úgylis, hogy NEM tarthatunk meg MINDEN tárgyat amit kedvelünk... Ez egyszerűen abból fakad, hogy a cipelési kapacitásunk erősen korlátozott. Még ha nem is érjük be egyetlen hátizsákkal, hanem emellé viszünk magunkkal egy bőröndöt és egy kénitaskát is, még AKKOR IS az van, hogy nagyon kevés cuccot tarthatunk meg!

Hogy mennyit is? Nos, én végeztem egy kísérletet önmagamon... Van egy nagy, 100 literes katonai hátizsákom, egy másik, 52 literes katonai hátizsákom (ez van nekem tulajdonképpen a „bőrönd” helyett...), és egy 22 literes... izé... hát, ez is egy katonai hátizsák tulajdonképpen, ha kicsi is, de nagyon kényelmesen lehet cipelni félkézzel is, szóval ez van nálam kénitaska helyett. Igen, szeretem a hátizsákokat... Ha Olvasómnak netán az most a véleménye, hogy jobban szolgálta volna a mobilitásom érdekeit, ha a „közepes” méretű, 52 literes hátizsákom helyett egy bőrönd mellett kötelezem el magamat, mert azt biztos könnyebb fél kézzel cipelni mint a hátizsákot (lévén hogy a vállam úgylis „foglalt” lesz a nagy, 100 literes hátizsák miatt, mert biztos azt viselem majd ott), akkor azt mondom, ebben persze hogy **igaza van** Olvasómnak, nem vitatom ezt, s volt is bőröndöm e célra, de mégis direkt lecseréltem hátizsákra. S ennek az oka egyrészt tényleg az, hogy igenis szeretem a hátizsákokat, legalábbis a „jobb minőségűeket”, s így olyan cuccot tartottam meg, amit SZERETEK, a Marie Kondo -féle elv alapján. Másodszor, ez a katonai hátizsák messze tartósabb, mint a NEM katonai jellegű bőrönd, ami volt nekem. Harmadszor, bár tényleg kényelmetlenebb kézzel cipelni, de ezt ellensúlyozza az, hogy igenis messze könnyebb a vállamon viselni, bár továbbra is igaz az, hogy nem viselhetek ott két hátizsákot egyszerre. De mi van ha valahova mégsem minden cuccommal egyszerre akarok elmenni, ám nem akarom a nagy hátizsákot cipelni valami kisebb útra?!

Mindegyik felsorolt hátizsákom amúgy Tasmanian Tiger márkájú. Ez gyakorlatilag abszolút világmárka, csúcskategória a hátizsákok – és sok más katonai vagy rendőri felszerelés – terén, természetesen ennek megfelelő, azaz csillagászatilag magas árakkal. De legalább rém tartósak. És ez is a minimalista életforma előnye: minthogy KEVÉS cuccra van szükséged, így alig költesz pénzt, tehát SOK pénzed marad meg, így amikor MÉGIS úgy döntesz valami ritka apropó kapcsán hogy most igenis veszel valamit, akkor nyugodtan megengedheted magadnak hogy abban a speciális és kivételes esetben amikor mégis vásárolsz, akkor a létező legislegjobb „topmost” csúcsminőséget vedd meg, még akkor is, ha hajmeresztően magas az ára! Mert miért is ne, elvégre VAN pénzed rá, mert ha megveszed is, még így is temérdek pénzt spórolsz hosszútávon ahhoz képest, amit

NEM minimalista életmód mellett tudnál félrerakni... Szóval minimalista de pláne EXTRÉM minimalista életmód mellett nyugodtan megengedheted magadnak a magas minőségű tárgyak birtoklásának fényűzését, erre igenis LESZ pénzed, ha nem vásárolsz SOK mindent! Ilyen életmód mellett egyszerűen te a birtokolt cuccok mennyisége helyett azok minőségére helyezed a hangsúlyt!

Emlékszem, fiatal felnőttként, aki épp csak elvégezte a gimnáziumot, egy vasútállomáson megláttam egy szerelmespárt, akik nyilvánvalóan túrázni mentek. Hátizsákkal... És mindegyiknek valami olyasféle hátizsákja volt, mint nekem MOST! Nem Tasmanian Tiger, abban biztos vagyok, mert a Tasmanian Tiger céget 1999-ben alapították csak, s ez az esemény bőven 1990 előtt történt, ha nem is tudom pontosan mikor. Mindenesetre az biztos, hogy így visszaemlékezve rá, hát rendkívül professzionálisnak tűnt a fiú és a csaj hátizsákja egyaránt! Akkor láttam például életemben először olyasmit is, hogy egy hátizsák nem csak úgy lóg le valakinek a válláról, de van kényelmes derékpántja (vagy minek nevezzem...) is (lényegében az is csak egyfajta „tactical belt”), és így a súly nagy része a csípőnkre helyeződik a vállunkról...

Abban a pillanatban olyan heves vágy uralkodott el bennem hogy csak na... nem a lány iránt, bár az is csinos volt, hanem a hátizsákért, hogy nekem is legyen egy olyanom! Ha a szerelmespár férfi tagja hirtelen felajánlotta volna nekem hogy választhatok, mit/kit kaphatok meg: a lányt vagy a hátizsákot, hát habozás nélkül a hátizsák mellett döntöttem volna... A lányra már nem is emlékszem, tudom hogy csinos volt, de azt se tudom milyen volt a haja színe vagy hossza, a hátizsákra azonban, mint olvasható, nagyon is emlékszem még most is...

De meg se kérdeztem tőlük mennyibe került, mert holtbiztos voltam benne, hogy nem tudnám megfizetni. Különben is esélyes hogy egy szavamat se értették volna, mert majdnem száz százalék hogy külföldiek voltak...

Na és most, hogy minimalista lettem, sőt extrém minimalista, végre VEHETTEM MAGAMNAK ilyen hátizsákot, „álmaim hátizsákját”, kis túlzással azt mondhatom, hogy „Teljesült régi gyerekkori vágyam”! Megtehettem, MEGENGEDHETTEM MAGAMNAK, mert már VAN rá pénzem, s nem elsősorban azért mert az USA-ban élek, hanem mert MÁSRA ÚGYSEM NAGYON KÖLTÖK!

Valószínűleg jó lett volna nekem egy sokkal olcsóbb, kevésbé minőségi hátizsák is. De miért is NE venném meg a nekem legjobban tetszőt és legjobbat, ha TÉNYLEG megtehetem, hiszen BŐVEN megspórolom az árát azokon a cuccokon, amiket ezentúl NEM vásárolok meg!

Tényleg nem volt olcsó egyik hátizsákom sem. A legnagyobb, a 100 literes, jelenleg (2024.09.18) 550 USD-be kerül az Amazonnál. Én annak idején még csak 470 dollárt fizettem érte... Látható, az IGAZI minőség ára nem hajlamos csökkenni, hanem a legszigorúbban követi az inflációt, sőt, akár még annál gyorsabban is felmehet az ára... A kisebbik, 52 literes hátizsákom 285 USD-be került annak idején, úgy tűnik annak most is ugyanennyi az ára, nem ment fel. Ez persze nem jelenti azt hogy ennek a minősége csekélyebb volna mint a nagy hátizsákom minősége, ez minden bizonnyal abból fakad csak, hogy e kisebbik hátizsákot jó egy évvel a nagy hátizsák vétele után vettem meg csak, így az ő árába már eleve bele lehetett számolva az infláció is.

A legkisebb hátizsákom pedig, az egy 22 literes, Tasmanian Tiger, RUF II, Tactical Medical Aid Bag, Olive Drab márkájú hátizsák, szóval ez is Tasmanian Tiger, ezt használtan vettem az Ebay-en, 60 USD-be került. Nem vehettem meg újonnan, mert se az Amazonnál, se az Ebay-en nem találtam új példányt belőle,

lehet hogy már nem gyártják... Eredetileg orvosi, egészségügyi cuccok hurcolászására tervezték, de én úgy véltem és most is úgy vélem, nyugodtan rakható bele akármi más is, az biztos hogy én nem egészségügyi felszereléssel töltöttem meg (bár egy kis elsősegélycsomag azért helyet kapott benne).

Mindegyik hátizsákom rém professzionálisan néz ki! TÉNYLEG NAGYON ÖRÜLÖK NEKIK! Boldog vagyok ha csak rájuk pillantok! Szerintem amikor rájuk nézek, tényleg azt érzem, amit Marie Kondo szerint minden megtartandó cuccunk iránt éreznünk kéne, s amely érzésnek ő a „spark joy” nevet adta. Imádom őket!

Fontosnak tartom megjegyezni, a hátizsákjaimat itt fentebb nem azért mutattam be, hogy eldicsekedjem vele hogy hű én aztán most milyen kőgazdag vagyok (különbön tényleg nem vagyok gazdag, a legutolsó legjelentéktelenebb senkik egyikének számítok az USA-ban), nem azért hogy Olvasóm irigyeljen engem, nem azért hogy felvágjak... Hanem egyszerűen a saját példám által szerettem volna bebizonyítani, hogy a minimalizmus NEM azonos a SZEGÉNYSÉGGEL, a NYOMORRAL, a NINCSTELENSÉGGEL, sőt, nemhogy a minimalizmus de még AZ EGÉSZEN EXTRÉM MINIMALIZMUS SEM AZONOS E FOGALMAKKAL! Még véletlenül sem! Abszolút helytelen és a velejéig téves elképzelés, ha az extrém minimalizmus kifejezés olvasása vagy meghallása során Olvasómban olyan kép merül fel, mely leginkább egy nincstelen, koszos, a járdaszélen alvó hajléktalanra illik legfeljebb!

Nyilván persze, aki afféle hajléktalan, az is rendkívül kevés cuccal rendelkezik, egyszerűen mert nincs más választása. Ennek ellenére, ő NEM minimalista, hanem egyszerűen SZEGÉNY. Azért az, mert ő is szegénynek ÉRZI magát, mert VÁGYIK egy csomó mindenre amit mégsem tud megszerezni, hiába szeretné! Írtam már a minimalizmusról szóló könyvemben is arról, mi a szegénység definíciója: **Nem az az ember szegény, akinek kevés pénze vagy vagyontárgya van, hanem az, aki többre vágyik, mint amennyije van!**

Az extrém minimalista nem ilyen, már a közönséges extrém minimalista sem, de pláne nem ha emellé még sztoikus is! Őneki azért van kevés holmija, mert nem is érzi szükségét többnek. Ha ellenben esetlegesen és netántánlagosan MÉGIS szükségét érezné annak, hogy legyen neki valami újabb izémizéje (mint ahogy én szükségét éreztem annak hogy legyen egy szuper hátizsákom), akkor igenis KÉPES azt megvásárolni, legrosszabb esetben talán nem azonnal, az igaz, de biztos lehet benne hogy valami értelmesnek tűnő időtartamon belül össze tudja gyűjteni rá a pénzt! (Nekem szerencsére nem kellett gyűjtenem rá, azonnal megvehettem, mert akkor már jóideje minimalista voltam, még ha nem is extrém, szóval volt rá pénzem bőven). Emellett, esélyes hogy a fenti példában szereplő, útszélien alvó hipotetikus szegény hajléktalan egy rakás olyasmire is költ a nehezen összekoldult pénzéből, AMIRE EGY EXTRÉM MINIMALISTA SOHA A BÜDÖS ÉLETBEN NEM KÖLTENE EGY ÁRVA CENTET SEM! Emiatt a hajléktalan nemcsak szegény, de szegény is marad egész életében, nem tud kitörni belőle! Egy extrém minimalistának azonban még ha nincs is háza, lakása, általában csak amiatt nem, mert nem is akar magának. Vagy ha talán akarna de mégse engedheti meg magának, akkor is az van hogy tudja, IDŐVEL lesz rá elég pénze, hiszen ő olyan takarékos életet él... Vélhetően már eleve van is neki némi megspórolt pénze, amit még a nem minimalista korában gyűjtött össze. Szóval az hogy extrém minimalisták vagyunk, messze nem ekvivalens azzal, hogy nem lehet semmi igazán „jó cuccunk”, ha amúgy igazán vágyunk rá, s amellet hasznos funkciót is ellát az életünkben! Mint a hátizsákjaim ugyebár... Nem egyszerűen

hivalkodó díszek, de *létfontosságúak*, hiszen azokban cipelem majd minden vagyonomat... Igen, LEHET hogy egy extrém minimalista foltos nadrágban jár, mert őt az a ruhadarab nem nagyon érdekli, s úgy véli minek költsön pénzt egy újra, ha még ez is használható annyira, amennyire neki szüksége van rá. Lehet azonban hogy a rongyos nadrág mellé neki is több száz dolláros minőségi hátizsákja van. Vagy valami hiperszuper túlélőkése. Vagy AKÁRMI ami rem drága, régóta vágyott rá, de eddig nem engedhette meg magának, de MOST MÁR végre megveheti, kiélheti e vágyát, mert MOST MÁR, hála épp az extrém minimalizmusra átállásnak, igenis VAN pénze rá, mert szinte semmi más egyébre nem kell költenie amúgysem!

Ez tehát hatalmas előnye az extrém minimalizmusnak. Igen, rengeteg cuccunktól meg kell válnunk ha ezt az életet választjuk, ugyanakkor azonban mint látható az is simán belefér, hogy AMIT MEGTARTUNK, annak egy része olyan luxusminőség legyen, amire titkon (vagy nem is titokban...) mindigis vágyódtunk! Szóval, az extrém minimalizmus már amiatt sem azonos a nyomorral, mert még a luxus is belefér! Legalábbis bizonyos tárgyak esetében. Azon tárgyaknál, amiket képesek vagyunk magunkkal vinni, és kell is hogy magunkkal vigyünk, mert valami fontos, hasznos funkciót látnak el életünkben...

Na de a lényeg, hogy ezekbe a hátizsákjaimba összesen úgy nagyjából 300 „cucc”, holmi fér bele. Jelen pillanatban 234 „holmi” van bennük összesen. Nyilván, pontos értéket nem lehet mondani, már amiatt se mert hogy mennyi fér bele az függ az adott tárgy méretétől is, azaz egy hoodie (kapucnis anorák) vagy pláne egy télikabát nyilván messze több helyet foglal mint egy ceruzaheggyező. De, ez azért egy durva közelítésnek jó. Mondjuk tehát, ennyi „cipelési kapacitásba” úgy nagyjából 200...400 „tárgy” fér bele. És látható, ez már egy felettébb „nagylelkű” számítás, mert nem 1 hanem 3 „bag”-unk van ilyenkor: egy nagy, egy közepes, és egy kicsi... ha olyan kényelmesen akarunk utazni hogy tényleg csak 1 csomagunk legyen, a hátunkon, akkor értelemszerűen ennél is sokkal kevesebb lehet csak a magunkkal vitt tárgyak száma!

A másik amiért e „Konmari” módszer - hogy a „szeretett” tárgyakat tartsuk meg - nem működik az esetünkben, az az, hogy a legtöbb esetben amikor valaki EXTRÉM minimalista akar lenni, akkor még eleinte tele a háza sokezer sőt néha sok tízezer (netán százezer...) cuccal. Mindegyiknél elmerengeni hogy „szeretem-e vagy sem”, az RENGETEG idő. És felesleges is ennyit tökölni vele, mert hiába mész végig e procedúrán, úgyis az derül majd ki a végén, hogy MÉG MINDIG TÚL SOK TÁRGYAD MARADT. Ez előre tudható a kétely legkisebb árnya nélkül. Sajnos, aki „extrém” minimalista akar lenni, az már előre tudomásul kell vegye - fel kell készitse rá magát „lélekben” még a selejtezés megkezdése előtt - hogy IGENIS meg kell válnia majd RENGETEG olyan tárgytól is, amit pedig ő valóban kedvel, szeret és megszokott, sőt, használta is eddig őket akár nagy gyakorisággal is, ráadásul nemcsak *néhány* ilyen tárgytól kell megválnia, de a LEGTÖBBTŐL!

Mi akkor a helyes módszer? Nos, épp ezt akarom most leírni neked...

Mindenekelőtt, be kell szerezned (ha még nem rendelkezel vele) azt a „tárolóeszközt”, amiben ezentúl ott lesz MINDENED, vagy ha épp nem is lesz minden benne, de akármikor belepakolható. Ez optimális esetben egy nagy, minőségi, rendkívül tartós hátizsák. Esetleg, mondom, jöhet mellé egy kezitáska és egy bőrönd is, vagy bőrönd helyett egy másik, kisebb hátizsák, amit

ugyanakkor kézzel is magaddal cipelhetsz (mint ahogy ez az én esetemben is fennáll, e pillanatban legalábbis). Bár ebben az esetben az utazásod sokkal kényelmetlenebb lesz... DE, azért még így is „mobil” maradsz, azaz a függetlenséged elképesztően megnő a „letelepedett életformához” viszonyítva! Azért a 3 csomag a „végső határ”, a MAXIMUM az „extrém” minimalizmus esetén a csomagok számát illetően, mert ennyit ha nehezen is de mindig magaddal tudsz cipelni: mert a hátadon van az egyik hátizsák (a legnagyobb), s mindkét kezeden is még egy-egy másik hátizsák (vagy bőrönd, vagy kényeztető).

Amikor ez megvan, illik hogy összeállíts magadnak egy úgynevezett „EDC kit”-et. Ez egy kis csomag, a túléléssel foglalkozó szakirodalomban így nevezik azt a készletet, amit az ember mindenhol magával visz, mert hátha történik valami cifra esemény, kisebb vagy nagyobb katasztrófa, s akkor jó ha valami segít nekünk a túlélésben, legalább ideiglenesen. Az EDC annak az angol kifejezésnek a rövidítése, hogy „**EveryDay Carry**”. Ilyesmi mindenképp ajánlatos hogy legyen nekünk, egyrészt a **PM** elv alapján, hogy illik felkészülnünk a legrosszabbakra is, másrészt mert ha mindened egyetlen (vagy maximum 3) csomagban van, akkor azok összetételét igazán illik körültekintő alapossággal összeválogatni, hiszen MINDENED ott lesz, és kritikus helyzetben semmi mást nem tudsz majd előkaparni a (talán nem is létező...) házad sarkából, a limlomok alól, ami akkor hirtelében segítene neked és rajtad... Hogy miként kell összeállítani egy ilyen minimális EDC készletet, azt itt nem írom le, de egy másik fejezetben kitérek rá, itt:

Példa egy minimális EDC készletre.

Na és ezután az jön, hogy ezen EDC készletet beteszed a hátizsákodba (vagy azok egyikébe), majd teszel mellé még mindenféle más hasznos dolgokat is, csupa olyasmit amiről úgy gondolsz, hogy a számodra azon cuccok ABSZOLÚT NÉLKÜLÖZHETETLENEK!

S ezt egészen addig folytatod, amíg úgy nem véled hogy mindent beraktál amire neked szükséged lehet... VAGY ADDIG, amíg a hátizsák (vagy a maximum 3 csomag mindegyike) teljesen be nem telik! Előre megjósolom, gyakorlatilag biztos hogy ez az utóbbi variáció fog bekövetkezni... Sokkal előbb telik majd be a „tároló- és cipelési kapacitásod”, mint hogy úgy éreznéd, minden benne van már... Vagy ha férne is még belé, de amikor megemeled oly nehéznek találod hogy rájössz: ha nem is a helyhiány, de a súly megakadályozza hogy több mindent is belepakolj!

Na és ekkor jön a töprengés, mi az amiről ha eddig úgy is hitted hogy nélkülözhetetlen, de mégis meg kell tanulnod nélküle élni; miről kell lemondanod; mit milyen más, már meglevő eszközökkel tudsz pótolni; mit kell megtanulnod ahhoz, hogy a bele nem férő cuccokra tényleg ne legyen szükséged; s hasonló.

Kiderülhet olyasmi is, hogy hiába szeretsz egy tárgyat jobban mint egy hasonló funkciót ellátó másikat, mégis az utóbbit kell bepakolnod, mert a jobban szeretett izémizé nagyobb vagy nehezebb, nincs neki hely, vagy úgy véled sérülékenyebb és így nem tenne neki jót az örökös hurcolászás. Az meg majdnem törvényszerű, hogy rájössz, a választott új, „nomád”, vagy legalábbis „nomádságra alkalmas” életformádhoz egyszerűen NEM ILLIK egy rakás olyan ruha amit pedig tényleg szeretsz, szépek is, drágák is... de hiába, neked TARTÓS ruhákra van szükséged, minimum olyasmikre amik jól bírják a gyűrődést aminek a hátizsákban ki lesznek téve...

Szóval e procedúra közben az, hogy te szeretsz-e egy ruhát vagy más tárgyat, bár kétségtelenül fontos szempont, de azért egyáltalán nem kizárólagos, és néha más megfontolások igenis „überelhetik”.

Na és amikor ezzel megvagy, akkor lényegében minden más cuccot ki kell dobnod a lakásodból, az életedből... ha nem is feltétlenül a szemétkébe, de eladni vagy elajándékozni!

Jó-jó, azért ezt nyilván nem AZONNAL kell megtenned... Mert ha van már holmi lakásod, házad, akármi ahol laksz, és EGYELŐRE nem akarsz onnan elutazni, akkor nem (okvetlenül) kell kidobni a fennmaradó cuccokat AZONNAL. Mindazonáltal akkor is az van, hogy abból ami megmaradt a hátizsák(ok)ba pakolás UTÁN, na azokból most már TÉNYLEG ki kell selejtezned MINDENT amit valóban NEM szeretsz, NEM kedvelsz! Itt tényleg ezt a módszert kell követni, a Konmari módszert: amit nem kedvelsz, attól meg kell szabadulni, és mihamarabb! Persze azon cuccoktól is amik nyilvánvalóan szemetek, mert már használhatatlanok vagy nagyon ócskák. Azoktól is amikből túl sok példány van, teljesen feleslegesen.

Végül ami megmaradt, azon cuccokról úgy kell vélekedj, hogy bár ezeket nem dobtad ki MÉG, de ezek azért akkor is csak IDEIGLENESEN vannak a te birtokodban, szinte csak „kölcsonbe”, mert bármikor amikor majd elutazol valahová akármiért is, akkor ezek ITT MARADNAK, nem viszed őket magaddal (hiszen nem bírod), és PÉNZT SE KÖLTESZ MAJD AZ ELSZÁLLÍTTATÁSUKRA, például postával elküldve! Amint tehát elutazol, úgy értem elköltözől, ezeket a cuccokat - mindent ami nem fért be a csomagodba/csomagjaidba - te igenis elfogod veszteni, ÖRÖKRE, meg kell válnod majd akkor tőlük!

Ez gondolom világos eddig, és logikus is, de előre tudható hogy azért ez a gondolat holmi „feszültséget” ébreszthet bennünk, stresszt, mert sajnáljuk a dolgokat amiket ma még birtokolunk, de idővel le kell mondjunk róluk. Aztán meg simán kiderülhet olyasmi is, hogy bár elkészítettük (feltöltöttük) a hátizsákunkat, de később eszünkbe jut - például a tudásunk gyarapodásával, vagy az ízlésünk változásával - hogy valamit amit belepakoltunk, mégis jobb lenne kicserélni olyasmire, amit korábban nem pakoltunk bele, de még nem dobtunk ki!

Na ennek megoldására van egy remek javaslatom. Ez pedig az, hogy miután a csomagunkba be nem férő cuccok közül tényleg mindent kidobtunk ami nyilvánvalóan szemétké, vagy felesleges, vagy szimplán nem tetszik, na azután az összes többi DOBOZOLJUK BE, nagy kartondobozokba (vagy végülis akármiféle dobozokba, akár ócska bőröndökbe is, vagy zsákokba, szatyrokba) és súvasszuk be őket a lakásunk valami félreeső helyére, egymásra stószolva őket, olyan helyre ahol nem nagyon ötlenek a szemünkbe, például ágy alá. Már ha van egyáltalán ágyad. Ami helytelen... Ha azonban olyannyira előre haladtál már a minimalizmusban hogy tényleg nincs bútor a lakásodban, akkor csak pakold egymásra a dobozokat a szobád egy sarkában, és takard le a halmot valami lepedővel, törülközővel vagy akármivel!

Aztán ha még egy év múlva se kellett neked semmi a bedobozolt cuccokból, nyugodtan kidobhatod az egészet cackpakk... Esetleg, ha bátrabb vagy, már fél év múlva is. Mindenesetre még ha nem is dobod ki őket, akkor is legalább nem lesznek szem előtt, mert ha magát a dobozhalmot látod is, az egyes tárgyakat bennük már nem, és ez JÓ, mert apránként megszabadulsz az irántuk érzett

kötődéstől, nem fogsz vágyakozni utánuk, legalábbis nem annyira.

Na most ez amit fentebb bemutatam, ez egy elnagyolt VÁZLAT, azaz ez egy ALAPELV csak, amit azonban számos módon lehet finomítani (kell is!) az egyéni élethelyzeteknek megfelelően! Például, én eldöntöttem hogy pár év múlva off-grid módon fogok élni, vidéken, félig-meddig a vadonban, mindenesetre az tutibiztos hogy elektromosság nélkül. Ennek ellenére, jelenleg igenis VAN egy elektromos rezsóm, még ha nem is a hátizsákomban, mert oda felesleges volna. De van rezsóm, mert bár már most is sokkal szívesebben főzicskélnek nyílt lángon (már amikor főzök egyáltalán, mert majdnem mindig nyers húst és nyers belsőségeket eszem... sőt élő rovarokat is...), de ahol lakom, ott egyszerűen nem alkalmasak a körülmények effélére. Elektromos rezsón azonban lehet főzni ott. Tehát van rezsóm, bár tényleg nem a csomagomban, és teljes mértékben tudatában vagyok annak hogy ez is egy olyan cucc, amit csak IDEIGLENESEN birtokolok, de ez nem baj, mert nem is lesz rá szükségem később!

Laptopom is van nyilván, hiszen e könyvet is azon írom, de nyilvánvaló hogy az se kell majd nekem amikor áttérek az elektromosság nélküli életre.

Hasonlóképp előfordulhat, hogy kénytelen vagy megtartani valami olyan ruhát amit esetleg nem is szeretsz, de muszáj hogy legyen neked, mert amíg a jelenlegi munkádat űzöd, muszáj azt a ruhát használnod holmi „dress-code” miatt, vagy praktikus okokból, mert az a ruha jól véd téged a munkahelyen előforduló szennyeződésektől. Olyasmi is előfordulhat - az én esetemben ez pont így van! - hogy bár te meg tudnál lenni hűtő és fagyasztó nélkül is, de igenis van hűtőd és fagyasztód (nekem is van hűtőm, fagyasztból meg 3 is!), mert korábban megvásároltad őket, és most úgy véled minek dobd ki őket amíg még működnek, mert bár nem nélkülözhetetlenek a számodra, de amíg vannak addig jól jönnek, mert pénzt spórolhatsz általuk. Az én esetemben, mondom, pont így van: a Covid járvány elején szereztem be őket gyorsan (nem a hűtőt, az megvolt korábban is, de a fagyasztókat), mert előre sejtettem hogy nagy lezárások jönnek, s jól felpakoltam őket nyers hússal... így ritkán kellett boltba mennem, meg különben se mindig volt akkor olyan hús amit szerettem, s ha mégis, rém drága volt. Most meg úgy vagyok vele, hogy realizáltam, messze sokkal olcsóbb ha megveszek egyben egy egész állatot, feldarabolom, beteszem a fagyasztókba, és eszem amíg tart, apránként... Így temérdek pénzt spórolok, miért dobnám akkor ki a fagyasztókat?! Igaz, három fagyasztónak biztos jelentős az áramfogyasztása, de nem tudom mekkora, és megengedhetem magamnak e tudatlanság boldogságát, mert NEM ÉN FIZETEM a rezsit úgysem, hehehe... ez a nagy előnye igenis megvan a jelenlegi munkámnak! Tehát bolond lennék kidobni a fagyasztóimat, hiszen pénzt spórolnak nekem, használok tehát mindet amíg itt lakom, de róluk is tudom hogy csak IDEIGLENESEN az enyimek! Tehát ha valamelyik majd bedöglük, igenis nem fogok egy újabbat venni helyette... (Hacsak nem tör ki addig egy újabb világjárvány ami legalább olyan súlyos mint a Covid-19 volt). Amúgy mindenképp extrém minimalistának tekinthetem magamat a fagyasztóim ellenére is, mert mindössze 14 négyzetméteren élek, beleértve ebbe a fürdőszobát is... Maga a tény hogy ebbe a mindössze 14 négyzetméterbe ahol lakom, befér nemcsak a fürdőszoba, de 1 nagy hűtő és 3 nagy fagyasztó is, mindennél fényesebben bizonyítja hogy igazán extrém minimalista vagyok, a legigazibb tényleg, mert ezek mellett igazán nem lehet olyan jaj de sok holmim ami még beférne a szobámba! Épp csak semmi esetre se tartom az életemet extrémnek,

hanem, mondom, mély meggyőződésesem hogy igenis ez a NORMÁLIS élet! Az amit manapság az átlagember tart normálisnak, az határozottan **ABNORMÁLIS**, nem normális, és nem fenntartható, mert ha mindenki úgy élne a Földünkön mint egy átlagos amerikai (azaz nem a leggazdagabb amerikaiak, csak egy átlagos!), ahhoz 5 másik Föld teljes nyersanyagára lenne szükségünk, vagyis a jelenlegi Földünkkel együtt összesen hatra... nyilvánvaló képtelenség tehát az egész!

Szóval sok „igazítás”, részlet-finomítás lehetséges a fentebb bemutatott „alapelven”, de a lényeg azért remélem jól látszik. Tehát: ez a helyzet „kezdetben”, amikor valaki áttér az extrémnek mondott (hazudott...) minimalizmusra! Ekkor még lehet neki tehát ez-az, „fölösbe”, olyan cuccok amik nem férnek bele a hátizsákjába, lehetnek ilyen cuccai, igen, IDEIGLENESEN, bár ideiglenesen sem sok. Amint azonban elköltözik onnan, akárhová is, máris csak azt használhatja amit magával tud vinni... és ügyelnie kell, hogy új lakhelyén már be ne szerezzen SEMMIT SE, ami olyasmi, hogy magával ne tudná vinni azt az új holmit is, a meglevő cuccai mellett, vagy esetleg úgy, hogy a régebbi cuccai közül valamit kidob az új cucc kedvéért!

Ki kell térnünk azonban az „extrém” minimalizmusra átállás nem (annyira...) materiális jellegű vonatkozásaira is. Ez pedig az, hogy ha semmi mást nem is, de KÉT nagyon fontos képességet igenis muszáj elsajátítani új életformánk sikeressége érdekében! Ezek:

1. Annak képessége, hogy KEMÉNY FELÜLETEN ALUDJ, gyakorlatilag tehát ágy nélkül, mondjuk a padlón! (Nyilván valami hőszigetelő izémizé lehet alattad, az oké). Emiatt írtam fentebb, hogy helytelen, ha megtartod az ágyat...

2. Muszáj megtanulnod azt, hogyan most ki a ruháidat mosógép és centrifuga nélkül, igenis A PUSZTA KEZEDDEL!

Mindegyik „képesség” elengedhetetlenül fontos! Mert nem okvetlenül lesz biztosított a számodra, hogy mindig olyan helyre menj, költözz, olyan helyen lakj, ahol van egy ágy a számodra... Már amiatt is mert lehet hogy gyalog mész valahova, és úton ér téged az éjszaka. Vagy hátralevő életedben a vadonban akarsz lakni, egy sátorban (az én esetemben ez könnyen lehet hogy így lesz...). Vagy egy másik „extrém” minimalistához mész látogatóba, ott akarsz aludni nála, és persze hogy nála nincs ágy... De különben is, micsoda minimalista az, aki még erre se képes?! Egy igazi minimalista, de PLÁNE ha emellé még SZTOIKUS IS, az egyszerűen NEM LEHET OLYAN PUHÁNY, hogy neki okvetlen szüksége legyen ÁGYRA, általánosabban: puha fekhelyre! Hát hogy is nézne az ki, ugyebár... Egy sztoikus minden helyzetben boldog kell legyen, tehát AKKOR IS, ha nem jut neki puha ágyikó. Azaz hozzá kell szoktasd magadat a kemény felületen alváshoz, vagyis legjobb ha azon nyomban kidobod az ágyadat, kezd el ezzel a cuccaid selejtezését! Én kb 26 éve már állandóan kemény felületen alszom, azaz tapasztalatból állítom, hogy semmi szörnyű nincs benne. Őszintén szólva, amennyire visszaemlékszem, már a LEGELSŐ ÉJSZAKA is amikor ezt a kemény felületen alvást kipróbáltam, SEMMINEMŰ igazi kényelmetlenséget nem okozott nekem, egyszerűen fel se tudom fogni tehát, miért is ódzkodnak tőle egyesek... Igen, határozottan állítom, hogy a „puha ágy”, az nem más mint egy ÜZLETI ERDEKBŐL, mesterségesen generált igény, ami nem valós, hanem mondvacsinált „szükségletet” elégít csak ki! Oké, annyiból enyhítem e sommás ítéletemet, hogy nem tartom lehetetlennek, hogy bizonyos betegségek esetén TALÁN hasznos lehet,

mondjuk annak akinek valami komoly gerinc-sérülése van meg hasonlók. Az ilyen esetek száma azonban elenyésző lehet. Szóval egy normális, egészséges embernek szerintem SEMMI SZÜKSÉGE ágyra, MÉG AKKOR SEM HA AZ ILLETŐ ÖREG(!!!), ellenben biztos vagyok benne, hogy a puha ágy nemcsak nem hasznos, de kifejezetten KÁROS! Mert minden felesleges és extra kényelem ELPUHÍT.

Különben is: nyilvánvalóan nem cipelhetsz magaddal ágyat a hátizsákodban. Ha meg felfújható gumimatracot teszel bele, az egykettőre kilyukad majd neked, továbbá a felfújásához kell pumpa ami extra teher, extra térfogat a hátizsákodban, a gumimatrac maga is nehéz és méretes, szóval, jobb ha lemondasz az ilyesmiről... de a párnákról is! Használj párna helyett a fejed alá valami megfelelően összehajtogatott hoodie-t vagy más ruhadarabot...

Ami a mosást illeti: persze hogy mosógépet se cipelhetsz magaddal, és eléggé esélyes hogy ahova költözől ott nem lesz „public laundry” azaz olyan mosóhelyiség ahol kimoshatsz a cuccaidat mosógéppel. Ha mégis lesz, pénzbe kerülne neked. Egyszerűbb, hogy ha szállodai szobában laksz, gyorsan kimosod a ruhádat a kád vizében, majd kiakasztod száradni. Ha meg a vadonban élsz, vagy csak úgy általánosabban: vidéken, akkor kimoshatsz a ruháidat egy kút vizében, vagy egy patak vizében, vagy akár összegyűjtött esővízben.

A kézzel mosás nem egy nagy ördögösség, és már amiatt is muszáj megtanulnod, mert még ha nem 1 hanem 3 csomagod is lesz, akkor is előre tudható hogy rém kevés ruha fér bele/belénk, amiatt mert a ruhák rémségesen terjedelmesek. Nem tagadom, hogy nekem is a ruhákkal gyűlt meg a legnagyobb bajom a csomagjaim összekészítésekor... Szóval kevés ruhád lesz, emiatt viszonylag gyakran kell majd mosnod őket, még ha nem is okvetlenül minden nap. De akkor is relatíve gyakran. Ez előre tudható, ezt tudomásul kell vened, ezzel meg kell békélned! A jó hír az ezzel kapcsolatban, hogy ha gyakran kell is mosnod, de alkalmanként nagyon keveset, egy pár zoknit, egy alsónadrágot, esetleg egy inget vagy ritkábban egy hoodie-t vagy melegítőnadrágot... szóval maximum 4-5 darabot egyszerre, többnyire ennél is jóval kevesebbet. Tehát az egész megvan NAGYON HAMAR, öt, legfeljebb tíz perc alatt!

A fentebb ecsetelt életforma kényelmetlennek tűnhet első pillantásra, van azonban számos haszna, jótéteménye, és nem csak azok amiket már felsoroltam. E „jótétemények” lényegében mind abból fakadnak, hogy ez és ÉPP ez az életforma az, **amely a lehető legnagyobb fokú függetlenséget biztosítja** annak számára, aki ezt az életet felvállalja! Nagyon kevés pénz kell hozzá, már ha valami is egyáltalán, meglehetősen stresszmentes, van idő mellette meditálni, relaxálni, lustálkodni, valami hobbynak élni... Na és épp emiatt vonzódnak hozzá a sztoikusok! A függetlenség a szemükben kimagaslóan értékes attribútum, például épp amiatt mert mint írtam, a sztoikusokat nem igazán kedvelték a hatalmasságok (sőt igazán nem...), az ókori Rómában egy időben be is tiltották a sztoikus iskolákat... A sztoikusoknak tehát minden okuk megvan rá, hogy ne bízzanak az épp fennálló hatalmi struktúra és társadalom vezetőiben, azoknak a sztoikusok irányába tanúsított holmi „jóindulatában”, tehát az a legokosabb amit egy sztoikus tehet - és a **PM** elv is erre buzdítja őket! - hogy igyekeznek a legkevésbé rászorulni a társadalomra úgy általában, de különösképp a „hivatalokra” és a „nagy elosztóhálózatokra” mint a vízművek, elektromos hálózat, gázművek, közlekedési eszközök, boltok, bankok, telefon, Internet, bejelentett lakcím, akármilyen! Vagy épp maga a nyugdíj... Az egész történelem arról tanúskodik,

hogy az a legokosabb ha egy sztoikus ember így cselekszik, erre törekszik... Lássunk világosan: egy sztoikus ember alapvetően „ellenkulturális”, mert megkérdőjelez mindent amin a jelenlegi kultúránk és társadalmi rendünk, az egész civilizációnk alapul, de különösképp a modern úgynevezett „fogyasztói társadalom” alapértékeit kérdőjelezi meg, sőt mi az hogy megkérdőjelezi, kifejezetten TAGADJA őket... s ez persze hogy nem tetszik a fennálló rend haszonélvezőinek, ezen csodálkoznunk se kell... továbbá, ha a sztoikus ezen dolgokat megkérdőjelezi, akkor igenis illik hogy példát is mutasson a saját életével másoknak arról, hogy igenis LEHET élni másképp, hogy van jobb, bölcsőbb, nyugodtabb, stresszmentesebb, fenntarthatóbb életforma is annál amit a „többség” követ, be kell ezt bizonyítsa... de hogyan, ha még ő maga se képes úgy élni amit pedig hirdet?!

Na ezért kell neki „extrémnek” lennie... azaz, az én nézőpontom szerint, NORMÁLISNAK. Mert igenis hiszem és vallom, hogy az a NEM normális, ahogy manapság él a legtöbb ember...

Kitérek arra is, hogy már amiatt is a minimalizmusra áttéréssel illik kezdeni a sztoikus bölccsé válásunkat, mert a minimalizmusra áttérés egy nagyon hatékony „lelki gyakorlat”, „szellemi kaland”, amikor alaposan tisztába jövünk önmagunkkal, lehetőségeinkkel, képességeinkkel, s legfőképpen a céljainkkal, szándékainkkal, belső késztetéseinkkel! Ez annak ellenére van így, hogy mindebben megintcsak nincs semmi misztikus...

Mindenekelőtt, az anyagi jellegű tulajdonaink, azaz vagyontárgyaink ilyen mértékű leredukálása okvetlenül olyan folyamat, ami egészen biztos hogy nem fog sikerülni EGYSZERRE, hirtelen, egyetlen pillanat alatt, még legjobb esetben is hetekig, de inkább hónapokig tart majd, sőt az se kizárt hogy több évig. Na de MIÉRT IS?! Nos, azért, mert minden tárgyról NEKED kell döntést hoznod hogy kidobod-e vagy megtartod, s ahhoz hogy e döntést meghozhasd, ahhoz alaposan MEG KELL ISMERNED ÖNMGADAT, azaz tisztába kell kerülni önmagad CÉLJAIVAL, hogy mit tartasz fontosnak az életben és mit nem; hogy mire akarsz fordítani hátralevő életedet azaz milyen célok elérésére vágysz még, milyen életet akarsz majd élni, és így tovább. Meg kell ismerd a saját ERŐDET is, a fizikai erődet, igen, hogy mekkora súlyt tudsz tartósan magaddal cipelni; tisztában kell lenned az esztétikai preferenciáiddal is, hogy mi tetszik neked és mi nem, például milyen szabású és/vagy színű ruhák, vagy hogy késekből a rozsdamentes acélból készültet szereted jobban vagy a sima szénacélból készültet (mindegyiknek van előnye és hátránya amúgy...), és még számos dolgot fel lehetne sorolni. Rengeteg mindent, tényleg, csupa olyasmit ami mind azzal függ össze, hogy az extrém minimalistává válás kezdetén még NEM ismered önmagadat vagy legfeljebb alig, de MUSZÁJ hogy megismerd magadat, különben egyszerűen nem vagy képes úgy összeállítani a megtartandó cuccok kis halmazát, hogy az aztán tényleg hasznos és elégséges legyen a számodra!

AZ EXTRÉM MINIMALISTA ÉLETRE VALÓ ÁTÁLLÁS TEHÁT LÉNYEGÉBEN EGY ÖNMEGISMÉRÉSI FOLYAMAT, mondhatni „lelki megtisztulás”. Elengedsz mindent ami „nem fontos”, lényegtelen az életedben, és hangsúlyosabbá válik emiatt minden ami igazán fontos és lényeges a számodra!

Például hogy csak még egy dolgot említsek, rájössz, hogy ilyen életmód mellett egy egész rakás olyan hobbyval **nem tudsz majd foglalkozni** a jövőben, ami pedig alapvetően érdekel téged... de most mégis „el kell engedd” őket, s örökre,

mert a hobbyhoz szükséges kellékeket nem tudod magaddal cipelni. Teszem azt, ilyen lehet ugyebár egy zongora vagy tangóharmonika. Sok más efféle hobby is létezik. Általában azonban e hobbik mind olyasmik, amik iránt te bár valóban érdeklődöl vagy érdeklődöttél valamilyen mértékig, de mégsem IGAZÁN, mert ha igazán érdekelt volna téged a hobbi, akkor már rég olyan professzionalitást értél volna el benne, hogy fel se merülne benned a gondolat hogy extrém minimalista legyél, s így szükségszerű legyen annak a hobbinak a feladása! Lehetnél minimalista úgy is hogy „megtartod” azt a hobbit, igen, de nem lehetnél akkor **EXTRÉM** minimalista, csak amolyan „hétköznapi” minimalista, ha szabad e szót használnom...

(Megjegyzés: Mindig őszintén csodálkozom, de annyira hogy fennakad a szemem ám nagyon, amikor egyes Youtube videók nézése közben mely videókon az ipse bemutatja az ő állítólag „minimalista” otthonát, azt látom hogy mennyi TEMÉRDEK cucca van, csupa-csupa olyasmi, amit eszem ágában se volna megtartani, ami a szememben abszolút nélkülözhetőnek tűnik, a legcsekélyebb hiányérzet nélkül, MÉG AKKOR IS, ha az illető nem nevezi „extrém” minimalistának magát, csak „sima”, „átlagos” minimalistának! A szememben a Youtube-on megtalálható, a minimalista otthonokat bemutató videók bő 80 százaléka olyan, hogy azt az otthont én semmi esetre se vagyok hajlandó minimalistának tartani. Pláne nem EXTRÉM minimalistának! Arról már nem is beszélve, hogy akkor se lenne minimalista ha egyszál-egyetlenegy árva tárgy se lenne a falak közt, egyszerűen azért, mert olyan hihetetlenül nagy az a ház vagy lakás!)

Szóval az ilyen dolgok kiderülnek ám a cuccaid mennyiségének leredukálása közben, és ez „tisztító hatással” lesz rád, mert tisztába jössz önmagaddal, prioritásaiddal, céljaiddal.

Aztán hogy legalább nagyjából sikerült már extrémmé válnod a minimalizmusban,

(Pontosítsuk, sőt definiáljuk a fogalmat: a szememben ott kezdődik a NAGYJÁBÓL extrémmé válás a minimalizmus terén, amikor legalább annyira előrehaladtál a selejtezésben, hogy MINDENED de tényleg MINDENED ami van, abszolút mindened cakpakk, belefér egyetlen kis szobába, és 1 fürdőszobába, azaz, eléred azt a szintet ahogy perpillanat most én is élek épp! Ez tehát a „nagyjából extrém” szint. Nem tökéletes, bőven van még innen hova fejlődni, naná, de azért ekkor már némi joggal nevezheted „extrémnek” magadat! Főleg akkor, ha eszedbe se jut itt leállni, hanem már javában készülődöl is arra, hogy továbblépj arra a szintre hogy mindenedet amid van magaddal tudd vinni akárhová, 1 vagy maximum 3 csomagban, legalábbis mindent amit fontosnak tartasz.),

az is kiderül hogy azért egy ilyen életmódhoz fegyelmezettség kell ám, mert hiába vagy te akármilyen extrém, a Világ körülötted marad a régi, s emiatt továbbra is ki leszel téve mindenféle ügyes reklámoknak amik vásárlásra buzdítanak téged. Az extrém minimalista életforma nap nap utáni gyakorlása, a kitartás mellette tehát alaposan megedz téged olyan értelemben, hogy megnöveli az akaraterődet, erkölcsi szilárdságodat, állhatatosságodat, s ez mind csupa olyan erény, amit a sztoikusok mindigis roppant nagyra becsültek. S mert te is tudod jól hogy ezek nemes erények, s ezen nemes erények szintje jelentősen emelkedett benned, emiatt magabiztosabb is leszel, s megnő az önbecsülésed is.

Szóval, minél hosszabb ideje vagy minimalista, de pláne EXTRÉM minimalista, annál jobban megnő az ÖNBIZALMAD, mert rájössz hogy egy csomó minden amiről eddig azt hitted szükséges neked az élethez, vagy legalábbis a boldogsághoz, az igazából NEM KELL neked, remekül megvagy nélkülük, sokkal kevésbé szorulsz rá akár tárgyakra akár más emberek jóindulatára mint azt eddig feltételezted magadról, s ez REMEK ÉRZÉS, hiszen minél függetlenebb valaki, annál kevésbé van kiszolgáltatva akár más embereknek, akár holmi „külső körülményeknek” úgy általában! Rájössz tehát, hogy igazából sokkal több az

„erőd”, jobb a képességeid, nagyobb az önállóságod, több a lehetőséged mint azt eddig bármikor is hitted magadról! Emiatt persze sokkal kevesebbszer kényszerülsz majd rá arra is, hogy a boldogulásod érdekében holmi „kompromisszumokat” köss, vagy pláne megalázkodj mások előtt, behódolj mások akaratának, elvárásainak!

Gyakorlatilag tehát az extrém minimalizmusra átállás során, s azután hogy úgy élsz, egyre inkább felfedezed önmagad REJTETT ÉRTÉKEIT, a „titkos képességeidet”, amik szó szerint rejtettek és titkosak voltak eddig tényleg, mert fogalmad se volt róluk addig a pillanatig... Amíg tehát egy külső szemlélő számára úgy tűnik te ugyanott élsz ahol eddig, csak épp a rengeteg tárgy kidobása vagy elajándékozása miatt alaposan elszegényedtel, addig valójában te egy rém hosszú és mély BELSŐ UTAZÁST teszel, a belső világodba, igen, hogy megismerd azt ami születésed óta a tied igazából, és megtanuld uralni e birodalmat, megszerezd felette a téged ott jogosan, igenis a születésed jogán már eleve megillető hatalmat, amit azonban a modern fogyasztói társadalomban történő felnevelésed **elvette** tőled, megfosztott tőle, mindenféle alamuszi és álnok módon, sumákolással, megtevesztő reklámokkal, konkrét hazugságokkal, félreneveléssel, az igazság eltitkolásával, meg minden egyéb módon befolyásolva és idomítva téged, ahogyan az csak lehetséges! **Ideje visszaszerezni tehát az uralmat belső világod fölött...** Tehát te igenis nem fogsz az extrém minimalizmusra áttérés során *elszegényedni*, hanem épp ellenkezőleg: roppantmód meggazdagszol, BELSŐ ÉRTÉKEKKEL! Ami azonban még sokkal jobb is mint a külső, anyagi értékek, mert belső értékeidet mindig mindenhová magaddal viheted, s e magaddal vivés során még az izmaidat se fárasztják...

Efféle „életmódváltásnál” okvetlenül szembe kell majd nézned ELFOJTOTT FÉLELMEIDDEL is. Hogy miről is van szó? Nos, az a helyzet, hogy amikor valami nem fér bele már a csomagodba, ugyanakkor mégis görcsös erőfeszítéssel próbálsz helyet találni neki, mert semmiképp nem óhajtanál lemondani róla, akkor gyakorlatilag biztos lehetsz benne, hogy valami FÉLELEM az, ami ilyen erősen köt téged ahhoz a tárgyhöz! Olyan gondolatok motoszkálnak ugyanis ilyenkor az ember agyában, hogy „de IGENIS muszáj ezt még belesúvasztanom a hátizsákba valahogy, mert ki tudja mi történik majd a jövőben, és ha akkor nem lesz meg nekem ez az ízé, hát nagy bajba kerülök”!

Nos, ilyen gondolatok leküzdésére leginkább természetesen az **AF**, vagyis az Amor Fati elv gyakorlása a legalkalmasabb. Arra kell gondolnod, teljesen mindegy mi történik majd veled a jövőben, mert az így is - úgy is JÓ lesz, amit neked élvezned KELL, s emiatt élvezni is FOGOD! S ha eképp már jóelőre biztos vagy benne hogy a jövőben történő **akármilyen** esemény is JÓ lesz, akkor felesleges aggódni miatta. Nem részletezem ki jobban ezt az elvet itt, korábban egy egész hosszú fejezetten át elmélkedtem róla. A lényeg hogy ezen álláspontból kiindulva úgy kell véld, hogy bár a **PM** elv alapján nagyonis helyes hogy igyekezz minél több hasznos holminak a csomagodba tételével felkészülni a jövőben jóeséllyel bekövetkező kellemetlenségekre, sőt bizonyos mértékig azon kellemetlenségekre is amiket semmiképp se láthatsz előre, de azért akkor is az van, hogy nemcsak a **PM** elv létezik a sztoicizmusban de az **AF** elv is, emiatt e „bekészletezést” se szabad TÚLZÁSBA VINNI! És hogy mikortól minősül túlzásnak? Nos, pontos válasz van rá: épp abban a pillanatban válik túlzássá, amikor már nem fér bele több a hátizsákodba (vagy hátizsákjaidba), akár mert a térfogatuk betelt, akár mert túl nehézé vált már ahhoz hogy annál is többet magaddal tudj vinni, de te

ENNEK ELLENÉRE még mindig AGGÓDSZ, hogy túl „kevés” mindened van!

Na ekkortól válik túlzássá, igen. A **PM** elv ugyanis NEM arról szól, hogy AGGÓDUNK a jövő miatt! NEM. Felkészülünk rá amennyire tudunk, igen, ez bölcs és helyes igyekezet, de NEM AGGÓDUNK! **Aggódni** NEM SZABAD, mondhatnám hogy egyenesen **tilos**, mert az aggodalom épp a sztoicizmus legislegfőbb célját rombolja semmivé: azt, hogy BOLDOGOK LEGYÜNK! Holott a sztoicizmusba épp azért érdemes belevágni, mert úgy boldogok leszünk, vagy legalábbis boldogabbak mint egyébként lennénk...

Tehát, mert tiszteljük a **PM** elvet, felkészülünk a jövőre, de csak annyira, AMENNYIRE KÉPESEK VAGYUNK. Hogy mennyire vagyunk képesek felkészülni? Nos PONT ANNYIRA, amennyit be tudunk pakolni a csomagunkba vagy csomagjainkba úgy, hogy azt vagy azokat még magunkkal is tudjuk vinni! ENNYIT MEGTEHETÜNK a felkészülés érdekében, tehát meg is kell tennünk, mert EZ igenis TÖLÜNK FÜGG!

Ennél jobban azonban nem tudunk felkészülni, mert nem tudunk változtatni a tényen hogy csak ennyi az, amit magunkkal vihetünk, pont ennyi és nem több. A **KT** elve alapján ezt a tényt, e „tölünk független külső körülményt” el kell fogadnunk, meg kell békélnünk vele. Innentől pedig már épp emiatt az **AF** elv jön, az, hogy „felkészültem a jövőre amennyire tudtam, a többi meg nem érdekel, elfogadom, lesz ami lesz, mert minek is izgassam magamat miatta, hiszen okvetlenül JÓ lesz az a jövő valamilyen szempontból!”

Az efféle életmódváltás során felszínre kerülhetnek elfojtott gátlásaink, régi traumáink is. Nekem például még most is a ruhák okozzák a legnagyobb problémát, állandóan azon búslakodom, hogy micsoda SZÖRNYŰ CSAPÁS, hogy „csak” 5 hoodie (kapucnis anorák), 6 melegítőnadrág és 11 hosszúujjú ing fért bele a csomagjaimba, és nem sokkal több! Holott JÓZAN ÉSSZEL én igenis PONTOSAN TUDOM, hogy ennyi is BŐVEN ELÉG, még túl sok is! Ennek a fele is bőségesen elegendő lenne... Mégis frusztrál a dolog hogy nem tehetem be a többit is. Na de mi lehet ennek az oka, pláne hogy eddig úgy tudtam magamról hogy soha a bűdös életben nem érdekelték a ruhák, a ruházati kérdések, már óvodásként se, általános iskolásként se, gimnazistaként se, egyáltalán, egész felnőtt koromban se, egészen mostanáig?!

Nos, nem anyagi/pénzügyi okok miatt ragaszkodom hozzájuk, rájöttem. Egy efféle hoodie ára (de a melegítőnadrágokra is igaz ez) újonnan 13....25 dollár közt mozog, fajtától, mérettől és származási országtól függően (általában. Nyilván, akadnak luxusdarabok is ahol a határ a csillagos ég... de olyanokat nem vettem, nincs egy szál árva luxusruhám sem). Lehet hogy Olvasóm esetleg ezt számottevő értéknek gondolja, de a számomra ez egy meglehetősen jelentéktelen összeg... legalábbis most (már), hogy az USA-ban élek. Ennél messze-messze drágább cuccokat is kidobtam már a minimalizmusra áttérésem során, vagy eladtam, de persze hogy eladni se sikerült soha teljes áron, szóval olyankor is nagy pénzeket buktam, nemegy alkalommal egyetlen tárgy esetén is az elvesztett összeg közel volt az EZER dollárhoz! Ehhez képest ez a kb 20 dollár egy-egy hoodie vagy akármilyen esetben tényleg szóra se érdemes összeg.

Szóval azt hamar realizáltam, hogy nem anyagi okokból van bennem görcsös ragaszkodás irántuk. De akkor mégis, miért?!

Abban hogy rájöjjek, az segített végül, hogy észrevettem, azért mégse minden hoodie (vagy melegítőnadrág, vagy hosszúujjú ing) esetén okoz ekkora problémát

nekem az „elengedése”. Például könnyű szívvel megváltam mindegyiktől, ami többszínű volt, vagy volt rajta valami kép, vagy felirat, reklám (sőt, nemcsak „könnyű szívvel” váltam meg tőlük, de kifejezetten ÖRÖMMEL, élveztem hogy kidobhatom őket, mert az volt a véleményem hogy nem vagyok én se bohóc, se ingyenes reklámozója valami nagy cégnek, a testem meg pláne nem egy mozgó hirdetőtábla...), de az is könnyedén kidobásra került aminek az volt az egyetlen „bűne”, hogy Kínában gyártották. Csak a többihez „ragaszkodom”...

Na az hogy erre rájöttem, végre „megvilágosodást” szült. Arról volt szó ugyanis, hogy én tényleg nem érdeklődtem a ruhák, általában az öltözködés iránt se gyermekkoromban se felnőttként – de CSAK azért, mert, először is, gyermekkoromban soha nem hagyta anyám hogy olyan ruhákba bújjak, amik nekem tetszettek, amik összhangban voltak az ÉN ízlésemmel! Mindig valami öltönyfélbe bújtatott, vagy ha mégsem, s netán valami pulóvert engedett felvenni, az okvetlenül olyan „előkelő” és finom kötésű volt, hogy ugyanúgy kellett vigyázni rá mint egy öltönyre, sőt annál is jobban, mert könnyen kiszakadt. Az iskolába meg a kék iskolaköpenyben kellett járnom, amit gyűlöltem és utáltam. Elsősorban amúgy nem a színe miatt utáltam, hanem mert GOMBOK voltak rajta. Ha mégse ezen említett ruhákat kellett felvennem, akkor is tutibiztos hogy a ruha olyan volt, hogy GOMBOK voltak rajta, márpedig a gombokat is utálom. Úgy értem, nemcsak az iskolaköpenyen utálom a gombokat, de minden más ruhán is. Arról meg végképp szó se lehetett hogy olyan mértékig válogassak hogy megszabjam, ne legyen többszínű, ne legyen kép rajta, nagy zsebe legyen, vagy akármi amit én szeretnék! És ha nagyon de nagyon ritkán mégis egyszínű ruhát kaptam, az holtbiztos hogy fehér volt, vagy valami más világos színben „pompázott”, amit azért nem szerettem mert tudtam hogy egykettőre bepiszkolódik majd, hiszen remekül látható rajta minden picike kosz, és akkor meg leszek szídvá. Rosszabb esetben piros vagy rózsaszín volt a ruha, amit megalázónak éreztem hordani fiú létemre, hiszen a szememben azok „nőies” színek. Persze hogy nem érdekelt az öltözködés, sőt az ha nem érdekelt volna a jobbik esett lett volna, mert a leghatározottabban gyűlöltem öltözködni, „szépnek lenni”, ez az egész kérdéskör hogy „öltözködés”, mindig csak jókora stresszt okozott nekem...

Felnőtt koromban meg nagyrészt a feleségem szabta meg hogy mibe bújjak, mert bevallom, papucsférj voltam (ilyen téren, de nem szexuálisan!), persze tiltakozhattam volna, nyilván nem voltam olyan alárendelt pozícióban a nejemmel szemben mint anyámmal szemben voltam gyermekként, de mégsem ellenkeztem, mert tudtam hogy úgyis hiába, nem nagyon van pénzünk rá hogy lecseréljem a meglevő ruhatáramat, de meg különben se jártam kirakatokat nézni, vásárolni, s az Interneten se nagyon csábulhattam el valamire, mert a Magyarországon töltött éveim legnagyobb részében egyszerűen nem is volt Internetem.

Most azonban hogy az USA-ban élek és egyedül, senki nem szólhat(ott) bele abba, milyen ruhákat veszek magamnak, pénzem is van bőven annyi ami erre elegendő, s így ha nem is azonnal, de végül lassanként kialakult a SAJÁT ÍZLÉSEM az öltözködés terén! Pontosabban, az ízlésem mindigis megvolt, de végre tisztába is jöttem vele, **tudatosult bennem...** Hát, jobb későn mint soha... Szóval persze hogy nem akaródzik kidobni azokat a ruhákat, amik - a többi ruhával ellentétben - végre megfelelnek az ízlésemnek, egyéniségemnek, tehát mondható hogy „szeretem” őket! Oké, most se a ruhákat szeretem a legjobban a cuccaim közül, az igaz, de azért mégis, mennyire más a helyzet most, EZEKKEL a

ruhákkal, mint azokkal amiket gyermekként kényszerítettek rám... Pláne, mert mindig szerettem a csuklyás ruhákat, már kisgyerekként is mindig azok a szereplők voltak a kedvenceim a kalandfilmekben akik csuklyás ruhát viselnek, mert olyan titokzatosak... mindegy volt nekem, a szereplő egy buddhista szerzetes-e, vagy Robin Hood, vagy egy kóbor lovag, egy betyár, egy boszorkánymester, egy inkvizítor, netán maga Darth Vader vagy egy egyszerű hóhér - a csuklya, az tetszett nekem! Valami olyan érzésem van még most is amúgy, hogy a hoodie viselete valami homályos értelemben jó jelképe a minimalista életnek, a konzumerizmussal szembeni ellenállásnak, a „lázadásnak” és a természetközeli életnek! Persze hogy nem akaródzik kidobni azokat a ruhákat, amik épp új életstílusom jelképeinek tekinthetők!

(Szerintem legalábbis. Mert lehet hogy Olvasóm úgy véli, a hoodie-nek semmi köze se a minimalizmushoz, se a sztoicizmushoz, nem érti miért tartom ezt és épp ezt valamiképp ezek jelképének... Nos teljesen mindegy, nem kell emiatt összevesznünk, a lényeg hogy én így ÉRZEM! Megnyugtatom Olvasómat: neki nem muszáj hoodie-ba bújni ahhoz hogy remek sztoikus filozófus és/vagy extrém minimalista legyen, amennyiben neki, Olvasómnak nem tetszik a hoodie!)

Mindazonáltal már maga az is hogy erre rájöttem, hogy mi a ragaszkodásom oka, jelentősen enyhített a stresszemen. Most az van, hogy kidobtam az összes többi hoodiet vagy akármilyen más ruhát ami nem tetszett vagy nem tetszett ANNYIRA (például mert többszínű volt, vagy Kínában készült - a kínai termékekben ugyanis nem bízom, pocsék a minőségük), ami meg tetszik, azt igenis MEGTARTOTTAM, épp csak nem gyömszöltem be mindet a hátizsákomba, hanem használom őket a mindennapi életben mindaddig amíg majd el nem utazom. És kész, ennyi!

(Csak egyetlen, de látványos példa arra, milyen a kínai „minőség”: nézd meg Olvasó, a Youtube videót: <https://www.youtube.com/watch?v=Vnus2zLPJnA>

E videó arról szól, hogy hidraulikus prés alá tesznek 2 teljesen egyforma kötőréz kalapácsot. Az egyiket Kínában gyártották, friss, modern, még sosem használt vadonatúj darab. A másik egy rozsdás, agyonhasznált, antik, az 1900-as évek elejéről származó példány, amit azonban az USA-ban gyártottak annak idején. Nos, erre az utóbbira ráengedtek 100 TONNA nyomóerőt, ami ugye százezer kilo... SEMMI BAJA SE TÖRTÉNT. A kínai termék azonban már kb 40 tonnánál elkezdett deformálódni, s még el se érte a 100 tonnát a préselés ereje, már teljesen „kiment a formájából”...)

Végezetül azt is megemlítem, hogy mély meggyőződéseim szerint az extrém minimalizmus amiatt is oly igen közkedvelt a sztoikusok körében, mert létezik az a tudományos fogalom, hogy „Zeigarnik effect”, vagy mondjuk effect helyett inkább azt hogy „hatás”, „jelenség”. Ez azt írja le, hogy az agyunk jobban emlékszik azokra a feladatokra, amelyekről tudjuk hogy el kell végeznünk de még nem kezdtünk bele, vagy belekezdünk már de félbeszakítottuk valamiért (például mert megzavartak közben minket, vagy kaptunk egy még sürgősebb munkát), mint azon feladatokra amiket már befejeztünk!

Ez engem, a számítógép-programozót (legalábbis egykori programozót) CSEPPET SEM LEP MEG. Ez olyan, hogy ha egyetlen processzor van a számítógépben, de több feladatot kell „egyszerre” végrehajtania, akkor egy darabig az egyiket csinálja, majd a másikat, majd esetleg egy harmadikat, majd megint az elsőt, stb, de mindig amikor ideiglenesen félbehagy egyet, arról az aktuális „állapotot” (hogy hol tart benne, stb) el kell mentse valahová, ami azt jelenti hogy memóriára van szükség ehhez! (számítástechnikai értelemben az efféle elmentett adatok az úgynevezett „veremtárba” kerülnek). Na most ne higgyük már hogy nem

valami ilyesmi történik az agyunkban is... Észben kell tartani hogy milyen feladatokat NEM végeztünk még el, s amelyikbe már belekezdünk, abban hol tartunk épp! Azaz hogy úgy mondjam „agyi energia” megy el ennek észben tartására. MÉG ÉJSZAKA IS, bizony, ha valamit nem sikerült aznap befejezni, és másnap folytatnunk kell.

Ez mind STRESSZT okoz, mert az égvilágon minden stresszt okoz, ami „energiát szív le” belőlünk! Na és ki az ördög szeret stresszelve lenni, persze hogy senki sem... de a SZTOIKUSOK, na ŐK aztán PLÁNE NEM, hiszen egészen eddig arról szólt ez a könyv hogy a NYUGALOM, gyakorlatilag a stressz-mentesség milyen fontos, a boldogság alapfeltétele, emiatt a sztoikusok a nyugalmat szeretik, arra törekednek...

Na emiatt kedvelik az extrém minimalizmust, mert ha kevesebb a cuccuk, akkor sokkal kevesebb feladat merülhet fel a cuccaikkal kapcsolatban is, nem kell észben tartaniuk hogy ezt vagy azt az izémizét most ki kéne cserélni egy újra, meg kéne javítani, helyre kéne rakni, át kéne festeni, más helyre kéne pakolni, el kéne rejteni mások elől nehogy ellopják, meg kéne tisztítani, mosni, szárítani, törölgetni, élezni, fényesíteni, megigazítani, becsomagolni, hogy kinek van kölcsön adva épp, vagy akármi. Ezért (is) éri meg mindent minimalizálni az életünkben, még közönséges embereknek is, de pláne annak aki a sztoicizmussal kacérkodik!

A másik dolog pedig amiért a sztoikusok szeretik a minimalizmust, de annyira hogy szinte „genetikai” hajlamuk van a minimalizmus extrém formájának követésére, az, hogy utálkoznak a pocséklástól. Persze hogy ellenszenves nekik a szemetelés, a pazarlás, hiszen az ellentétes a MÉRTÉKLETESSÉG ERÉNYÉVEL!

Márpedig a világunkban minden de minden a pazarlás NÖVEKEDÉSE irányába „fejlődik”. Igen, akadnak nagyhangú politikusi dörgedelmek hogy fel kell számolni a túlfogyasztást, össze kéne szedni és újrafeldolgozni a műanyagszemetet (számos okokból nem megoldható, az okokat most nem részletezem de a lényeg hogy teljes mértékben zsákutca, a műanyag szelektív gyűjtése és újrafeldolgozása csak a műanyaggyártók ügyes propagandája arra, hogy a felelősséget a fogyasztókra hárítsák, holott ők a gyártók már körülbelül ÖTVEN ÉVE tudják, hogy ez nem megoldás, szóval az egész csak látszatintézkedés és parasztvakítás!). Mindenesetre, apró, jelentéktelen dolgoktól eltekintve (mint itt-ott a műanyag szívószálak betöltése például) semmi lényeges nem történik sosem, ellenben egyre növekszik a szemettermelés! Nézzünk is meg erről egy táblázatot (a táblázat szövege angolul van de remélem azért érthető - a forrás különben: [Movinga, fashionunited.uk](http://Movinga.fashionunited.uk)):

Rank	Country	Percentage Average Delusion	What percentage of your wardrobe hasn't been worn in the last 12 months?			What percentage of your grocery shopping ends up as waste?			Since your most recent move, what percentage of your transferred belongings are still not in use?		
			Perceived Value	Researched Value	Delusion Percentage	Perceived Value	Researched Value	Delusion Percentage	Perceived Value	Researched Value	Delusion Percentage
1	Russia	3.33%	47%	53%	6%	5%	6%	1%	8%	11%	3%
2	Sweden	9.33%	28%	58%	30%	10%	8%	-2%	12%	12%	0%
3	France	11.40%	55%	68%	13%	5%	14%	9%	6%	18%	12%
4	Japan	12.33%	38%	72%	34%	2%	4%	2%	5%	6%	1%
5	Austria	13.33%	39%	65%	26%	10%	13%	3%	6%	17%	11%
6	Poland	13.33%	38%	67%	29%	10%	12%	2%	8%	17%	9%
7	Brazil	14.00%	43%	76%	33%	4%	8%	4%	6%	11%	5%
8	Mexico	14.33%	33%	64%	31%	6%	13%	7%	7%	12%	5%
9	Finland	14.67%	31%	62%	31%	5%	11%	6%	5%	12%	7%
10	Spain	15.33%	42%	76%	34%	5%	8%	3%	8%	17%	9%
11	Denmark	15.67%	29%	74%	45%	10%	4%	-6%	8%	16%	8%
12	Netherlands	16.00%	38%	71%	33%	5%	8%	3%	6%	18%	12%
13	Norway	17.33%	36%	77%	41%	10%	7%	-3%	7%	21%	14%
14	Germany	18.13%	32%	64%	32%	6%	12%	6%	5%	21%	16%
15	Italy	20.33%	28%	81%	53%	8%	13%	5%	11%	14%	3%
16	USA	22.67%	43%	82%	39%	15%	24%	9%	15%	35%	20%
17	UK	23.33%	34%	73%	39%	5%	15%	10%	10%	31%	21%
18	Belgium	23.67%	26%	88%	62%	10%	14%	4%	10%	15%	5%
19	Canada	24.00%	39%	79%	40%	10%	21%	11%	10%	31%	21%
20	Switzerland	26.33%	26%	79%	53%	5%	18%	13%	9%	22%	13%

Látható remélem: az USA-ban a megvett ruhák 82 százalékát SOSEM HASZNÁLJÁK! És ez még nem is a legrosszabb érték, mert Belgiumban ez az arány 88 százalék. Sajnos magyar adat nincs, de a nyugati országoknál egészen biztosan messze sokkal szegényebb Oroszországban is 53 százaléknyi megvett ruhát sosem használnak, ennek alapján azért talán jogosan feltételezhető, hogy a magyar adat ennél az értéknél magasabb lehet, vélelmezem hogy valahol 60 és 70 százalék közt. Arról meg személyes tapasztalatom van mert épp az USA-ban élek, hogy itt sok ember extra tárolóhelyet bérel csak azért, hogy a nem használt bútorait meg egyéb kacatjait ott tárolja... De MINEK, ó, minek, amikor a fenti táblázatból látható, hogy ha új helyre költözik akkor még az oda magával hurcolt cuccainak se használja majd a 35 százalékát! Azaz több mint egyharmadát!

Szóval ÓRIÁSI a pazarlás a világunkban, s a sztoikus ember ezt látja, érzi, és nem tetszik neki. Nyilván, a **KT** elve értelmében el kell fogadnia hogy ez van, mert nem tudja megváltoztatni a világot, s benne az emberek vásárlási (pazarlási...) szokásait sem. De egy KICSIT azért tehet a jó ügy érdekében: igyekszik, hogy ő maga a sztoikus ember kevesebbet pocsékoljon, pazaroljon, lehetőleg semmit se. És ezzel, az ő nem pazarló életmódjával PÉLDÁT MUTASSON. Na emiatt (is) lesz a legtöbb sztoikusból előbb minimalista, majd extrém minimalista.

Példa egy minimális EDC készletre

E fejezetben bemutatom, milyen az én EDC készletem. Aki nem ismerné e szót, ez

az angol „EveryDay Carry” kifejezés rövidítése, ami olyasmit jelent, hogy „amit minden nap magunkkal viszünk”. Egy efféle készlet összeállítása egyrészt remek szórakozás, másrészt nagyon hasznos is, tulajdonképpen életmentő lehet, ha valami súlyos és váratlan dolog történik. Nyilván, a legtöbb esetben semmi se történik... de HA egyszer mégis, na akkor aztán magasan megérte hogy a korábbi ezerszáz alkalommal feleslegesen hurcolásztuk!

Továbbá, egy ilyen készlet összeállítása már egy lépés a minimalizmus felé, ami tényleg nagyon jó dolog, mert minél minimalistább vagy, annál jobban vagy képes ráhangolódni a sztoicizmusra. Nem mintha a minimalizmus azonos volna a sztoicizmussal... persze hogy nem azonos vele. Ám amennyiben valaki minimalista, nyilvánvalóan messze sokkal jobban képes gyakorolni a sztoicizmus 4 fő erénye közül legalábbis a mértékletességet, s leginkább a mértékletességen belül is azt a fajtát, amit az anyagi világ dolgai felé gyakorolunk, azaz, hogy ne váljunk a tárgyak rabjaivá!

Emellett, egy efféle EDC készlet készítése amiatt is jól beleillik egy sztoikus ember „cselekvési profiljába”, mert a **PM** elv alapján illik hogy felkészüljön lehetőleg minden elképzelhető bajra, eseményre, bonyodalomra, katasztrófára... természeti csapásokra is. Na és épp ilyen események túlélésében segíthet bennünket nagyon egy EDC készlet...

Mesélik, Diogenésznek, aki bizonyos értelemben talán az első sztoikus filozófusnak mondható, minden vagyontárgya egy sétabot volt, egy köpeny, meg egy bőrtáska - bár senki nem tudja mit tartott a bőrtáskában, ha egyszer nem volt semmi más cucca se a felsoroltakon kívül. Illetve, egy ideig állítólag volt egy ivókupája is, de amikor egyszer meglátta hogy egy fiatal fiú a tenyeréből iszik vizet, akkor Diogenész eldobta a kupáját, mondván: „Látható hogy még ez is felesleges”. Na most, nekem azért van ötletem rá, mit tarthatott a bőrtáskájában: nyilván azt az élelmet amit a tisztelői épp odaadtak neki, mondhatni tehát az alamizsnáját, meg amit erdőn-mezőn össze tudott gyűjteni, mondjuk ehető gízgázokat, gyümölcsöket, akármit... Nem kizárt azonban persze, hogy az a bőrtáska igazából az ő (ókori) EDC készlete volt! Hiszen mindenhová magával vitte... És ha semmi más nem is volt benne, CSAK élelem, akkor is méltó az EDC készlet névre, mert hát akkor is segít a túlélésben ugyebár... Sőt, én azért erősen hiszem, hogy abban a táskában volt legalábbis minimum egy kés! Lehet hogy csak kőkés, de valami vágószerszám biztos. Elvégre valamivel csak fel kellett vágnia a húst, ha kapott olyasmit, vagy egy nagyobb gyümölcsöt, stb...

Tehát íme, mindenekelőtt beteszek ide 4 fényképet, mindegyik az EDC készletemet mutatja be. Az első kettő magát a tokot, a másik kettő pedig ami benne van. A képek után jön a magyarázat.





Na tehát miről is van itt szó? Vettem egy túlélőkést, a „Survival Lilly” becenevű osztrák hölgy által tervezett és gyártatott APO-1S márkanévű kést, ami ausztenites acélból van. Nem írom le ide a részletes tulajdonságlistáját, a „Világi remetéek kézikönyve” című könyvemben már részletesen beszámoltam róla, a könyv letölthető ingyen a Magyar Elektronikus Könyvtárból, erről az oldalról:

<https://mek.oszk.hu/24800/24815/>

A kés tokjára pedig rászzereltem egy olyan bőr tokot, ami egykor régen (legalább 3 de inkább 4 évtizeddel ezelőtt...) egy Ti-59-es programozható zsebszámológépet tartott (természetesen kimostam a tokot alaposan, mielőtt „újrafelhasználtam”...).

A harmadik képen látható, mennyi temérdek hasznos mindenféle fér bele egy ilyen tokba... És mindjárt ki is részletezem, mi micsoda, mert hátha a kép alapján nem teljesen világos.

Mindenekelőtt, van benne egy „Emergency Thermal Blanket”, azaz egy olyan izé, amit a hidegben magunkra kell öltetni, beleburkolózni mintha pléd lenne, s bár sokkal vékonyabb mint egy pléd, alig van súlya, de mégis remekül tartja a meleget. Pláne ha úgy burkóldzunk bele, hogy a tükröző oldala legyen belül, mert az fokozottan veri vissza a testhőt.

Emellett, van benne egy jókora fekete, kültéri kukákba való szemeteszsák (de tiszta, sosem volt még benne szemet). Ez is menedékkészítés céljára van, leginkább természetesen az eső elleni védelmül. Kifeszíthetjük magunk fölé, vagy beburkolhatjuk ezzel is a testünket, vagy alul kilyukasztjuk és átbújtatjuk rajta a fejünket, s akkor máris olyan, mintha esőköpeny volna rajtunk...

Van benne egy fehér nejlon szemeteszsák is, további eső- vagy hideg elleni

védelemül.

Van aztán benne néhány sebtapaszs, pár biztosítótű (ha a ruhánk elszakadna), néhány hajgumi hogy ezt-azt összeerősíthessünk, egy kis zacskóban (alul látható a képen) két kis tekercs erős drót, ami remekül jön menedéképítéshez, vagy hogy ha netán eltörik a lábunk akkor ideiglenesen sínbe tegyük egy erős gallyat odaerősítve a lábszárunkhoz a drótokkal. Van benne körömcsipesz is, meg egy műanyag nagyító, amivel napos időben tüzet gyújthatunk. Látható, tettem bele természetesen egy igazán jókora ferrocérium rudat is, magyarul „szikravetőt”, mert hátha mégsem napos időben akarok tüzet gyújtani... Van mellette egy külön bicska is, amivel kényelmesebben lehet elvégezni a finom munkákat, mint a nagy túlélőkéssel. E bicskát és az említett ferrorodot egy narancssárga cipőfűző köti össze, hogy könnyebben észre lehessen venni, ha leesik a sötétben az avarra. Na meg, az a cipőfűző végülis egy remek kötél, ami akármire is jól jöhet. Van benne (a képen bal szélén látható, egy narancssárga zacskószerűségben) egy fejre rakható moszkítóháló, ami igazi áldás bizonyos esetekben, amikor alkonyatkor megjelennek a szúnyogok... Alatta van egy kis fekete guriga, na az nem más, mint néhány kis műanyag zacskó egyetlen tekercsben. Nagyon jól jön, ha valami ehető magvakat vagy más akármiket akarunk szedegetni, gyűjtögetni... akárcsak, például, élő földigilisztákat, mondjuk horgászcsalinak... vagy hogy mi magunk együk meg őket... Én például igenis képes vagyok lenyelni az élő földigilisztát, szemrebbenés nélkül. Nemegyszer megtettem már. Nem a kedvencem, de nem is olyan szörnyű, mint a legtöbben hiszik. És igazi „superfood”, mert tele van esszenciális aminosavakkal és ásványi anyagokkal!

Végül pedig, látható a képen felül, van 2 ajakrúzs is. Ez nem amiatt kell mintha férfi létemre himringyó lennék aki rúzsozni akarja magát, hanem mert az ajakrúzs remek anyag tűzgyújtásra! Mindegyik ilyen ajakrúzs kupakjába tettem bele egy kis adag vattát (amit gyógyszeres dobozok tetejéből mentettem ki, azaz ingyenbe' vóóóttt), na most ha e vatta egyik végét egy kicsit bekenjük az ajakrúzzsal, a másik részének meg adunk egy kis szikrát a ferroroddal, akkor máris megvan a tűzgyújtó lángunk, ami meglepően soká ég, azaz ha tudtunk viszonylag száraz fadarabokat szerezni valahonnét, akkor meg van oldva a tűzrakás!

És legeslegvégül, a képen balszáron, ott az a pici izé, ami úgy néz ki, mint valami kis konyhai reszelő... Jelen pillanatban az ára 13 dollár 42 cent az Amazonnál. Na most hogy mi a fene ez az egész, mire jó? Hát, ez elvileg egy tűzgyújtó szerszám lenne. Van benne egy ferrocérium rúd (szerintem nagyon pici, de - kipróbáltam - mindazonáltal mégiscsak használható, ha nem is igazán kényelmesen, szóval működik). Van hozzá egy „scraper” is, de azt kidobtam a készletből, nekem nem kell, mert ott van helyette a túlélőkésem is és a bicskám is. Na de nem is ez a lényeg, hanem a DOBOZ! Én emiatt vettem meg. A doboz miatt, aminek a teteje úgy néz ki, mintha tökreszelő volna...

A doboz teteje (a reszelős része) ugyanis elhúzható. És úgy működik, hogy fogod az egész dobozt, s azt többször (szálszálakba!) végighúzod egy száraz deszkán vagy közönséges száraz fán. Aztán pár húzogató után kinyitod, azaz leszeded a reszelős tetejét, és a doboz belsejében összegyűjt finom fareszeléket használod gyújtósnak, azaz ezt próbálsz lánggra lobbantani a ferrorod szikrájával... (de előbb szedd ki a dobozból!!!) Én kipróbáltam, és sikerült!

Nagyon kényelmes eszköz. Mondom, a ferrorod nem egy híres valami (bár az a haszna legalább megvan hogy épp a mérete miatt befér az üres dobozba, annak

mérete ugyanis 3.6 x 1.55 x 1.5 inch, azaz eléggé kicsi. De legalább így könnyen megmarkolható amikor a fát reszeled vele, és ez a méret is elegendő, mert bőven elég ennyi finom gyújtós a „kezdőláng” előállításához). Szerintem a reszelős doboz egymagában is megéri az árát, én azt mondom!

Na nem mintha nélkülözhetetlen lenne. Illik hogy tudjunk gyújtóst kapirgálni a késünkkel is, efféle reszelős huncutság nélkül! Szóval ez a termék NEM LÉTSZÜKSÉGLET. Ez a termék LUXUS, én amondó vagyok! Luxusként azonban szerintem nagyon remek, mert olcsó, kis helyen elfér, s az árához képest hatalmas kényelmet biztosít!

Ha valakit érdekelne e termék hogy megvegye, íme a link rá az Amazon webshopban:

https://www.amazon.com/Smiths-50562-Hook-Sharpener/dp/B010VHBECY/ref=sr_1_99?crid=2LAMWWZIWL51N&dib=eyJ2IjoiaMSJ9.JJk7cTscuezz_9p6xZzOXUTQaIug7WUxYOkpe7ZdBaM_N8fNbVSLsgjwmvoiHtzCoiQfkvnQu0MmzE2Uvl_mLi8Tj_V0Jy8FihTRE-Z5xkc0S31sVcEwFOU-q8WrmkHT9hwM_JKDIPoVBv

Na de természetesen nem követek el olyan böszme bárgyúságot, hogy ezt a dobozt úgy teszem be az EDC készletbe, hogy semmi ne legyen benne csak levegő... a helyet ki kell használni! A legutolsó képen tehát azt mutattam be, mi van a dobozka belsejében. Hát nem sok minden, hiszen picike a doboz, de igenis nagyon hasznos cuccok lettek ide beszuszakolva. Mindenekelőtt az említett picike ferrorod, amit a reszelős dobozzal együtt adtak; aztán betettem ide egy tollkés pengéjéből egy kis szegmenst, ez remek acél scrapernek, de különben is nagyon okés, ha valami egészen finom vagdosós munkát akarunk végezni, amihez nemhogy a túlélőkés de még a bicska is túl durva volna. Van benne egy ceruzahegysző is, ez remek cucc arra, hogy egy száraz ágból finom nyesedéket készítsünk, gyújtós céljára. Végül pedig a maradék helyet vattával töltöttem ki, ami egyrészt szintén remek gyújtós ugyebár, másrészt akkor is jól jön, ha egy sebesülést kell ellátni.

E kis készletnek nyilvánvalóan vannak hiányosságai, például evidens hogy nincs benne tartalék ruha, helyhiány miatt... Kaja sincs benne. De ilyesmit nem is szoktak elvárni egy EDC készlettől. Nagyobb baj a szememben, hogy nincs benne egy vizespalack, meg egy fém pohár. Vagy legalább az egyik, azért, hogy ha vizet találunk, azt felforralhassuk sterilizálás céljából. Nos, sajnos se a pohár se a palack nem fér bele a kis bőrtokba... De természetesen igenis VAN fémpalackom, rozsdamentes acélból, s azt fel tudom akasztani az övemre e túlélőkéses EDC készlet mellé, ha akarom!

És még mindig nincs vége a tokba belepakolt cuccoknak, mert beleszuszakoltam egy fenőkövet is! Egy ilyet:



Mint látható, van még szép bőrtokja is... és nagyon könnyű, mert vékony! A mérete: 5"L X 1"W X 1/8"H (természetesen inch-ben értve). A legjobb tulajdonsága azonban az e fenőkőnek, hogy SZÁRAZON IS HASZNÁLHATÓ! Kifejezetten arra tervezték... és nagyon hatékony! Kipróbáltam! Oké, az ára eléggé húzós, 37.5 USD volt... De az ugyebár eléggé magától értetődő, hogy ha van egy késünk, amellé kell élezőszerszám is!

Ja, és ez nem egy „kici óccó” kínai vacak, hanem „Made in USA”... Továbbá, megjegyzem azt is, hogy ez a „pocket sharpening stone” azaz „zseb-fenőkő” igazán remek anyagból készülhetett már amiatt is, mert kiválóan használható scrappernek a ferrorodhoz! Kipróbáltam!

Nagyon ajánlom Olvasómnak, hogy készítsen magának valami efféle EDC készletet. Eltekintve a nyilvánvaló haszontól (hogy adott esetben megmentheti az életét) ez tényleg remek gyakorlat arra, hogy ráhangolódjék a minimalista életszemléletre. Rájön közben ugyanis arra, hogy milyen végtelenül KEVÉS kell csak az életben maradáshoz... s így ezután sokkal kevesebb ingerenciát érez majd arra, hogy elcsábuljon holmi „impulzusvásárlásra”!

Az efféle „minden eshetőségre felkészülésről” rengeteget írhatnék még, például hogy miként kell összeállítani egy BOB-ot („Bug-Out-Bag”-ot), de ez már nem tartozik e könyvem témájához, ellenben akit Olvasóim közül ez részletesebben érdekel, azt arra bátorítom, hogy olvassa el a már említett korábbi könyvemet, a „Világi remetek kézikönyvé”-t, abban igazán bőséges szó esik e témáról.

A Diderot-effektus

A Diderot-effektus a nevét magáról a nagy filozófusról, Denis Diderot-ról kapta. Ő nagyon szerény életet élt, mondhatni SZEGÉNY életet, egészen 52 éves koráig. Ekkor azonban a lánya férjhez ment, s Diderot illetet volna hogy hozományt adjon a lánya mellé, ami azonban - épp Diderot szegénysége miatt - komoly problémákba ütközött. Amikor azonban e gond Nagy Katalin cárnő fülébe jutott, a cárnő - aki Diderot filozófiájának nagy tisztelője volt - úgy döntött kisegíti a filozófust, s hogy meg ne alázza holmi ingyenpénz odaadásával, megvásárolta tőle annak könyvgyűjteményét, 1000 líráért, ami akkoriban annyit ért, mint manapság kb 50 ezer dollár.

Ezzel rendeződött is a hozomány ügye, mert ebből tényleg tellett bőven rá, a baj

az volt hogy ennyi pénzből tényleg nemcsak a hozományt lehetett kifizetni, de még maradt is belőle bőven, annyira, hogy Diderot megengedhette magának azt is, hogy vegyen magának egy drága, előkelő, karmazsin köpenyt... Na és ez volt a bajok lavinájának elindítója!

Az volt a baj a köpennyel, hogy tényleg lélegzetelállítóan gyönyörű volt. Olyan gyönyörű, hogy semmiféleképp sem illett Diderot már meglevő, kopott, szegényes ruháihoz. Igazán rikító volt a különbség, az ellentét, az össze nem illés köztük. Sőt nemcsak a ruháihoz nem illett az a köpeny, de a lakásához, pontosabban a lakásában levő bútoraihoz sem. Ezért aztán, hogy helyreállítsa a „megbomlott összhangot”, Diderot hamarosan vásárolt egy színpompás szőnyeget, egy marokkói bőr fotelt és egy mahagóni íróasztalt is.

Igen ám, de ezek a cuccok tényleg sokba kerültek... Annyira sokba, hogy kiderült, elveszett az a pénz is amit a hozományra szánt, sőt, még ezen felül is adósságokba verte magát!

Vagyis, itt arról van szó - azt mondja ki a Diderot-effektus - hogy egy új tárgy megvásárlása hajlamos beindítani egy vásárlási spirált: hogy megveszünk azután olyasmit is, ami KORÁBBAN, az első megvett tárgy megvásárlása előtt eszünkbe se jutott volna!

Például, ha megveszel egy drága, nagyon mutatós, minőségi túlélőkést, esetleg úgy véled majd, ehhez már „nem illik” az a régi derékszíj amit eddig hordtál, s ezért veszel egy új szíjat is mellé. Ha megvan az a szíj, akkor esetleg kedved támad lecserélni a régi hátizsákodat is, mert az túl ócskának tűnik a szíjjal összehasonlítva, vagy csak simán nem passzol hozzá színben. Ha van új hátizsákod, esetleg valami „menő” vadászgúnyára is vágyani fogsz mellé, igazi bőrből. Ha az is megvan, úgy vélheted, milyen szépen mutatna ha igazi mongol szőrmesapkád lenne, vörösróka prémből, mely rókának a farka ott lóg majd le a tarkód mögül, hiszen az aztán irtó előkelően mutat... És ne legyints Olvasóm, hogy ez kitalált és kinnal szült példa, mert ha bőr vadászgúnyát nem is vettem, de az említett vörösrókaprém-szőrmesapkára igenis komolyan ácsingóztam egy darabig, végül ugyan nem vettem meg, de kemény küzdelmembe tellett hogy lebeszéljem magamat róla, pedig akkor már nem is voltam kezdő a minimalizmusban, hanem sokkal inkább „középhaladó”. Szóval ilyesmi IGENIS megtörténhet, még ennél sokkal cifrább dolgok is, amint a saját példám is igazolja!

Na de ha te ilyen menő sapkát meg ruhát viselsz, ahhoz nem illik a bakancs amit viselsz a lábadon, akkor már illik hogy rendelj hozzá egy igazi indián mokasszint... Vagy ha veszel egy új, modernebb laptopot, akkor kiderülhet ugye hogy azon nemcsak USB2 de USB3 csatlakozó is van, s akkor kedved támad lecserélni az amúgy még tökéletesen működő külső SSD egységet, hogy az új SSD egységed is olyan legyen ami képes az USB3 port kezelésére, kihasználva annak magasabb átviteli sebességét. Igaz hogy eddig is kibírtad az alacsonyabb sebességgel történő másolást azon ritka alkalmakkor amikor backupolsz, de most mégis lecserélnéd, mert hát ha egyszer a laptopod ezt tudja, miért ne használnád ki ennek előnyét... Ha új gumit veszel az autódra, esetleg kedved támad lecserélni a felnit is egy újabbra. Vagy ha valamiért lecseréled a kormánykereket, esetleg berakatsz a műszerfalba egy vadiúj navigációs rendszert is, mert ugye „miért is ne”. Ha nő vagy és új, előkelő ruhát veszel, esélyes hogy valami csicsás, új kalapot is rendelsz mellé, ami „illik hozzá”, sőt talán új cipőt is. Ha valami igazán drága ékszert veszel, valószínűleg veszel hozzá egy otthoni széfet is, mert jaj el ne

lopják a te „Drágaszágodat” ha épp nem viseled a testeden... Ha futópadot vásárolsz, valószínűleg veszel majd mellé edzőcipőt is, meg fekvenyomó padot súlyzókkal, talán valami sportos futónadrágot is, meg elkezdesz rendszeresen egy rakás vitaminkészítményt is vásárolni. Ha fuvolát vagy trombitát vásárolsz, majdnem biztos hogy azonnal rendelsz mellé valami speciális tisztítókészletet is. Talán kottaállványt is. Ha számszeriját rendelsz, alig van esély rá, hogy ne rendelj mellé azonnal távcsövet is amit rászerezhetsz, hiszen az olyan „cool feeling” ugyebár, oly roppant előkelő, annyira profi, férfias... Rengeteg ilyen példát lehetne még felhozni.

Ez tehát a Diderot-effektus. Nagyon kell ügyelni rá, hogy bele ne essünk e hibába. A legjobb és szinte egyetlen védekezés ellene tulajdonképpen az, hogy állandóan észben tartsuk, azaz tudatában legyünk annak, hogy ez az effektus LÉTEZIK! Tulajdonképpen afféle „feltételes reflexet” kell kialakítanunk önmagunkban, hogy mindig amikor épp venni akarunk valamit, akkor ne csak azt gondoljuk végig jó minimalistához illően, KELL-E nekünk egyáltalán az a tárgy (ha nemcsak minimalisták vagyunk hanem sztoikusok is, akkor fehérholló-ritkaságú lesz hogy tényleg szükségesnek tartsuk valaminek a megvételét), de rögtön jusson eszünkbe a Diderot-effektus létezése is, hogy „Hoppá, azért azon is el kell töprengenem hogy ha megveszem ezt az izét, akkor egy csomó minden másra is elcsábulhatok, azaz nő a »pénzkiadási kockázat«, hm, érdemes-e megvennem azt a cuccot ennek tudatában is?”. HIHETETLENÜL ÉSZNÉL KELL LENNÜNK tehát, mert ÓRIÁSI A VESZÉLY ami leselkedik ránk! Erről szól a következő tanmese is, amit már bemutattam ugyan két korábbi könyvemben is, de annyira tanulságosnak tartom, hogy okvetlenül ideillőnek érzem, e könyvbe (is) valónak! Íme:

A monk második ruhája

Kedves Olvasóm, most közreadok egy úgynevezett „tanmesét” (nem kell megijedni, rövid lesz) azután megmagyarázom az értelmét, mert igencsak tanulságos. A mese címe: „A monk második ruhája”. A monk buddhista szerzetest jelent. Tehát íme:

Hol volt hol nem volt, élt egyszer egy ifjú monk. Olyan ifjú volt, hogy csak nemrég lett belőle szerzetes. Mégis, nagyon komolyan elhatározta hogy egész életét a Megvilágosodás keresésének fogja szentelni, nem fog elcsábulni semmi „világi hívságra”... s így aztán egy nap el is indult a vándorújtára hogy találjon magának valami kisebb világi közösséget akiktől koldulással ennivalót szerezhet, de akiket ugyanakkor szolgálhat is minden olyan módon ahogy azt egy monktól úgy általában el szokták várni.

Egy idő után talált is egy alig pár tucat főből álló kis falvat, amelynek lakói nagyon örvendtek neki, mert íme most végre nekik is van egy „szent emberük”! Rögvest építettek is neki egy pici kis kunyhót ahová a monk beköltözött, s egy darabig minden rendben is volt.

Egy idő után azonban a falu lakói valóban nagyon megszerették a szerény szerzetest, s hogy szeretetüket ki is mutassák, megajándékozták ezzel-azzal, mindenfélével. Azaz csak meg *akarták* ajándékozni, mert a monk semmit nem fogadott el, mondván hogy fogadalma tiltja hogy a feltétlenül szükséges minimumnál több tárggyal rendelkezék.

Egy nap azonban apró kivételt tett. Aznap ugyanis egy köntöst adott neki az

egyik falusi, s kérve kérte a monkot hogy fogadja azt el, mert hát miként is néz az ki hogy állandóan csak egyetlen ruhában járkal, örökké ugyanabban... jó, persze biztos ki is mossa azt minden este, de akkor pedig megtörténhet hogy reggelre nem szárad meg teljesen, s milyen kényelmetlen a nedves, hideg ruhát felöltöni... az ő szent életű monkjuk ennél többet érdemel, hát ugyan mi rossz van abban ha lesz neki egy második ruhája is, váltásnak...

A monk maga is úgy gondolta hogy nem lesz ebből semmi baj, s elfogadta e második ruhát. És tényleg semmi baj nem lett ebből... úgy két hétig talán. Mert akkor az történt, hogy miután visszatért a házikójába az elemózsiát begyűjtő útvjáról, azt látta hogy e második ruháját ami természetesen ott lógott a házában a távolléte alatt, azt megrágták a patkányok! Nem ment tönkre teljesen az igaz, ki lehetett javítani... Mégis, a monk aggódni kezdett, hogy mi lesz ha visszajönnek a patkányok és megrágnák azt holnap is, meg azután is?! Esetleg annyira hogy teljesen tönkre is megy?!

Nagyon elszomorodott emiatt, s amikor a falusiak megkérdezték mi bántja őt, elmondta nekik a gondját. S ekkor így szólt a falu bírása:

—Gondodon könnyen lehet segíteni, ó monk! Az a baj hogy egyedül élsz, így nincs aki vigyázzon a köntösödre. Javaslom azonban hogy tarts egy macskát! A macskák kedves, aranyos állatok, barátságosak, nagyon fogod szeretni a cicust és az is téged, ugyanakkor azonban majd ő távol tartja a patkányokat a házadtól, figyeld csak meg!

S a monk beleegyezett hogy befogad a házába egy macskát.

A macska meg is érkezett, s ezentúl semmi baj nem volt a patkányokkal. Ellenben hamarosan új baj támadt: a monk el kellett hogy lássa élelemmel a macskát! Ami nem volt könnyű, mert a macska természetesen nem evett meg minden olyasmit amit a monk igen, s amit a falusiaktól kapott. Mit is tegyen most?!

Megint a bíró adott tanácsot neki.

—Mi annyira tisztelünk és szeretünk téged, monk, hogy szívesen megajándékozunk téged egy tehénnel, ezzel legalább jó karmát is teremtünk a magunk számára! Ha lesz egy tehened, mindig ihatsz finom tejcskét, ráadásul bőségesen marad a tejből a cicusnak is!

A monk beleegyezett, s a falusiak el is vezették hozzá a tehénkét. Ezzel azonban újabb baj szakadt a monk nyakába. Mert most már kevesebb szabadideje maradt elmélkedni, meditálni, sőt jószerivel semmi, mert a tehénnel nemcsak addig kellett foglalkoznia amíg megfejté - ez még hagyján lett volna - hanem azt bizony naponta ki kellett hajtania a mezőre legelni, és védeni a ragadozóktól! Sőt kaszálni is kellett neki füvet a hideg napokra... meleg istállót építeni neki... Egyáltalán, hiszen arra az időre se hagyhatja felügyelet nélkül a tehenét amíg bemegy a faluba a napi alamizsnájáért!

Mikor a falusiak megtudták mi a baj, az egyik öregasszony ezzel a javaslattal rukkolt elő:

—Az a baj, ó monk, hogy még mindig egyedül vagy! Mert hiába van már macskád is meg tehened is, de az emberi társaság előnyeiből nem részesedél! Hanem a szomszédomban él egy ifjú özvegyasszony, alig huszonkét éves, csinos, szorgalmas nő, tavaly halt meg a férje kigyómarásban, szerintem rá tudnám őt beszélni hogy odaköltözzék hozzád, s figyeld csak meg, majd ő gondját viseli a tehenednek, s még megtiszteltetésnek is érzi majd hogy egy ilyen szent embernek lehet a hasznára mint te vagy!

A monk mit tehetett volna, ebbe is beleegyezett, s valóban, az ifjú özvegy hamar

ráállt hogy hozzá költözzék. És tényleg nagyon lelkiismeretesen ellátta a tehenet, szerette a macskát is, mindig kimosta a monk köntöseit is a férfi helyett... És valóban, így már lett ismét ideje a monknak meditálni, de azért mégse annyi mint monksága kezdetekor! Mert hát azért amikor látta hogy az ifjú, törékeny nő egyedül kaszál a réten a tehennek, úgy érezte mégiscsak illik segítenie a nőnek. Amikor farkasok támadtak a tehenre akkor ő is odaszaladt hogy védelem nélkül ne hagyja a nőt. És hát az is már hogy nézett volna ki hogy hagyja hogy a nő egyedül építse fel a meleg istállót a tehennek, emelgetve közben a nehéz farönköket... szóval ha nem is mindig de gyakran ő is együtt dolgozott a nővel, eközben beszélgettek is, megismerték egymást, sőt meg is szerették egymást... bizony, egymásba szerettek... s így történt hogy egy nap a nőnek még gyermeke is született! Természetesen a monktól.

S amikor ez bekövetkezett, a monk maga elé meredt, és szomorúan így sóhajtott:

—Hát tessék, kellett nekem olyan kapzsinak lennem hogy elfogadtam a második köntöst is! Mert minden ott kezdődött, abban a pillanatban romlott el minden, akkor indultam meg lefelé a csúszós lejtőn! Mert amiatt kellett hogy legyen macskám, aztán amiatt tehenem is, aztán már nők is, s most tessék, itt van még egy gyermek is... S mindez azt jelenti hogy én már nem is vagyok igazi monk, csak a címem az, de valójában és lényegében ugyanúgy élek mint egy hétköznapi falusi: egész nap dolgozom hogy meglegyen minden az állataimnak és a családomnak... és most már ezen nem is változtathatok egyhamar, csak soká-soká, mert most már kötelességem hogy kitartsak itt, ebben a magam választotta életmódban mindaddig legalább amíg a gyermekem fel nem nő! Annál előbb nem térhetek vissza az igazi, nincstelen monk élethez mert bűn lenne! Jaj nekem, miért is nem voltam előrelátóbb, minek is kellett nekem az az átkozott második ruha!

Eddig a tanmese, kedves Olvasóm. S hogy miért írtam le ide ebbe a könyvbe? Nos, amiatt, mert roppant igazságot hordoz, még ha picit eltúlozva és „besűrítve” is, mint a példázatok általában. Persze nem olyan igazságra gondolok hogy a macskának tej kell - ez tévhit. A felnőtt macskák ugyanis a tejcukrot nem tudják jól megemészteni, sőt akadnak macskák melyek nemcsak „nem jól” emésztik meg azt de egyáltalán sehogyan se. S emiatt bizony betegek lesznek, már egyetlen pohár tejtől is. És gyakran úgy, hogy e betegség nem is látszik rajtuk, de ettől még szegénykék nagyon pocsékul érzik magukat. Szóval icipici, újszülött macskának esetleg adhatunk tejet, de a felnőtt macskákat jobb ha megkíméljük ettől az itókától!

Na de tényleg nem ez volt a mese lényege. Ezt nem kell a mesén számonkérni, elvégre amiatt se szídjuk a meséket ha szerepel bennük sárkány, amiről pedig tudjuk hogy igazából nem létezik. Itt a mese TANULSÁGA a lényeg! A tanulság pedig az, hogy ha nem ügyelünk nagyon arra, hogy megmaradjunk a „minimalista” életmódban - az most teljesen mindegy, milyen okból akarunk minimalisták lenni - akkor villámgyorsan felszaporodik a cuccaink száma, s ezek őrzése, karbantartása, s a hozzájuk járó vagy hozzájuk alkalmazható „kiegészítők” beszerzése egyre több időnkem emészti fel, esetleg még egyre több pénzünket is, mert ki tudja, hátha valamelyik után még adót is kell fizetni - az autó egészen biztosan ilyen „cucc”.

Óvakodjunk tehát nagyon a legislegkisebb elcsábulástól is!

Mi mindenre NEM költ egy igazi minimalista?

Ezen fejezetben olyan úgymond „szolgáltatásokat” említek meg, amikre NEM költ egy „igazi” minimalista, de PLÁNE nem egy EXTRÉM minimalista (azaz egy olyan valaki aki az én fogalmaim szerint NORMÁLIS EMBER, azért, mert NORMÁLIS azaz TERMÉSZETES életmódot folytat...), de az aztán ABSZOLÚT BIZTOS, hogy nem költ ilyesmikre az az ember, aki nemcsak hogy (extrém) minimalista, de amellet sztoikus is!

Biztosítások



Életbiztosítás

Az életbiztosítás olyasmi, amire pénzt költeni talán a világ legislegidiótább dolga. Tulajdonképpen annál is nagyobb agyament hülyeség, mint a Holdon telket venni... Igen, lehet hogy Olvasóm még nem hallott róla, de akadnak szolgáltatások, ahol már lehet telket venni a Holdon... Persze arról szó sem lehet hogy a vásárlás előtt odavigyenek téged és megnézd a megveendő telkedet. És

vásárlás után is a te dolgod, hogy megoldd valahogy az odautazást... És különben is eléggé kétséges, miután megvetted azt a telket, melyik földi kormány ismerné el a tulajdonjogodat rá... De, bár messziről bűzlik a csalás ezen esetekben, ennek még mindig egy hajszállal több értelme van, mint életbiztosításra pénzt kiadni!

Ugyanis gondolj csak bele: Ha veszel egy telket a Holdon, legalább valami hivatalosnak kinéző papírt kapsz majd róla. Oké, semmit se ér IGAZÁBÓL az a papír, de esetleg eladhatod egy nálad is hülyébb baleknak több pénzért. Na de az életbiztosítás, az olyasmi hogy te csak fizeted, fizeted, az egész életed során, és SEMMIT nem kapsz érte! Amit ekkor „megveszel”, azt a „javat” csak a HALÁLOD UTÁN élvezhetnéd, amikor már értelemszerűen lehetetlen élvezni bármit is, legalábbis olyasmit biztos nem élvezhetesz, ami ebben az épp elhagyott világban létezik...

Oké, mondod most te, Olvasóm, de majd a feleséged vagy gyermekeid megkapják akkor a nagy pénzt, az életbiztosításodat! Csakhogy e megközelítéssel több probléma is van.

Az egyik, hogy akkor sem TE kapod meg azt a pénzt! Azaz TE biztos nem élvezheted ezt a „szolgáltatást”. A hasznát, azt nem.

Másrészt, könnyedén lehetséges hogy úgy halsz majd meg, hogy arra a halálnemre nem lesz érvényes a biztosításod... Ennek esélye hihetetlenül magas, mert épp ennek érdekében vannak olyan trükkösen, olyan homályosan és nyakatekerten, normális ember által érthetetlen jogi szakszöveggel megfogalmazva az életbiztosítási szerződések! Óriási az esély rá tehát tényleg, hogy úgy fogsz kinyúvadni, hogy az „sajnálatos kivételnek” számít majd, s ekkor nem fizet a biztosító!

Harmadrészt, az is lehet, hogy csak amiatt mert életbiztosítást kötöttél, sokkal előbb halsz majd meg, mint ahogy az különben „kinézne neked”... tudniillik, mert az életbiztosításod valamelyik kedvezményezettje ügyesen eltesz téged láb alól, annak érdekében, hogy aztán bezsebelje a biztosítási díjat! Oké, lehet hogy aztán lelepleződik és nem kapja meg a pénzt, ehelyett börtönbe megy, de az rajtad már nem fog segíteni... Ne mondd, hogy nem hallottál vagy olvastál már olyan esetekről amikor ilyesmi történt! Ez tehát, életbiztosítást kötni, KOCKÁZATOS dolog de nagyon ám, mert onnantól kezdve nem az életed, hanem a mielőbbi halálad lesz a rokonaid érdeke...

Ellenben ha tényleg azt szeretnéd, hogy valamiképp támogasd a rokonaidat, annak legegyszerűbb módja mindössze az, hogy azt a pénzt amit életbiztosításra költenél havonta, azt mindig minden hónapban odaadod neki(k). És kész, ennyi! Ekkor épp hogy nem a halálad, hanem a minél hosszabb életed lesz az érdeke a rokonaidnak, hiszen tudják hogy csak és kizárólag addig örvendhetnek az ingyenpénznek, amíg te élsz... És ha (extrém...) minimalista vagy, akkor ez a nekik juttatott havi apanázs akár ELKÉPESZTŐ összeg is lehet, még akkor is ha a fizetésed vagy nyugdíjad kicsi, mindössze mert aki extrém minimalista, annak rém kis mennyiségű pénz is elegendő a havi szükségleteire, így még kis fizetésből is bőven tud félretenni... vagy a rokonainak adni.

Jelenleg, 2024-ben a statisztikák szerint az USA-ban az átlagos megtakarítási ráta a havi jövedelem durván 2 és 5 százaléka közt ingadozik, korcsoporttól és végzettségtől függően. A medián érték azonban ennél jelentősen alacsonyabb, mert az átlagot felfelé húzzák a kiugróan magas jövedelemmel rendelkezők, akiknek részaránya a lakosságban azonban nagyon kicsi. De még ha az átlagos megtakarítási rátánál maradunk is, és ennek legnagyobb becsült értékét, az 5

százalékot vesszük is figyelembe, hát igazán ELSZOMORÍTÓ, hogy a világ LEGGAZDAGABB országában az emberek átlagosan csak (maximum!) a jövedelmük 5 százalékát képesek megtakarítani! Ennek nyilvánvalóan nem a szegénység lehet az oka, hiszen mégiscsak a világ leggazdagabb országáról van szó - az igazi ok a PAZARLÁS, az ész nélküli impulzusvásárlás... meg minden más is, ami összefoglalóan NEM minimalizmus!

Már egy közönséges azaz nem extrém minimalista számára is szerintem egyszerűen röhejesen alacsony az 5% megtakarítás, még icipici fizetésből is. Szerintem egy egészen kezdő épp-hogy-csak minimalista valakinál is az a minimum, hogy a fizetése 30 százalékát félre tudja rakni, még akkor is ha csak a minimálbért keresi meg... Egy extrém minimalistánál meg az hogy mennyit rak félre, nagyjából csak azon kell múljon, hogy mennyire drága kajákat eszik, egyszerűen mert MÁSRA majdnem biztos hogy nem kell költenie egy árva centet sem! (Nem, még lakbérre sem. Ha nincs saját háza, az nem akadály, egy igazi extrém minimalista ekkor egyszerűen jól kiköltekezi magát EGYETLENEGY ALKALOMMAL, amikor vesz egy nagyon szuper 4 évszakos azaz télen is használható SÁTRAT, azután abban lakik és kész... Vagy modernebb, „luxusabb” verzióban esetleg egy egész lakókocsit, lakóautót vesz magának és abban lakik). Szóval saját tapasztalataim alapján, még ha valaki (mint én is) a carnivore diétát követi és emiatt szinte kizárólag csak húst eszik, ami pedig biztos drága, még akkor is kijön 1 hónapban 300...400 dollárból „kajailag”. Ez a mai, 2024.10.30-as árfolyamon számolva körülbelül 110000-146000 forint. Jelenleg a magyar nettó minimálbér havi 177400 forint. Tehát a legpesszimistább esetben is megmarad neki havi 31400 forint. Ez pedig a keresete 17.7 százaléka! Ami MESSZE NAGYOBB SZÁZALÉK, mint az a legfeljebb 5 százalék, ami az átlagos amerikai megtakarítási ráta! Tehát BŐVEN lehet megtakarítani extrém minimalista életmód mellett még a minimálbérből is! Holott cseppet se szükségszerű, hogy csak a minimálbért keresd meg... De, mondom, MÉG HA ez is a helyzet, akkor is tudod támogatni egyéb - vélhetőleg nem minimalista - családtagjaidat rendszeresen, ha TE igenis minimalista vagy, nem kell ehhez életbiztosítást kötni, hogy aztán mindenki a kipurcanásodra várjon...



A vagyonbiztosításba beleértem az olyan dolgokat, hogy autó biztosítása, ingatlanbiztosítás, meg mindenféle más olyasmit is, amik konkrétan egy bizonyos anyagi objektumhoz kötődnek.

Első pillantásra ez jó dolognak tűnhet a **PM** elv szellemében, ugye „felkészülés a jövőre”. Vegyük azonban csak szemügyre az alábbi képet, aholis épp összeomlott szegény ősemberünk barlangja egy nagy földrengés következtében:



Nos, ha lenne szegény ősmukinak lakásbiztosítása, mire menne vele? Tudna belőle hirtelenjében másik barlangot venni?! Persze hogy NEM...

És bár mi már nem vagyunk ősemberek (Illetve Olvasóm nem az, én azonban igen, legalábbis „tiszteletbeli ősember”, hiszen az ÉNKÉPEM része az, hogy én igenis egy „modern ősembernek” tartom magamat...), de az ránk is igaz, hogy hiába van vagyonszolgáltatásunk (beleértve e fogalomba a lakásbiztosítást is), általában az úgy szokott lenni, hogy amennyiben fizet egyáltalán a Biztosító, a kapott összeg SOKKAL KEVESEBB szokott lenni annál, hogysen abból vehessünk egy ugyanolyan minőségű lakást (vagy autót, motorkerékpárt, érmegyűjteményt, akármit, attól függően, épp melyik vagyontárgyunkra kötöttünk biztosítást). És még ezt a töredék-összeget is általában csak SOK-SOK IDŐ MÚLVA kapod meg, nagy utánajárás árán, többnyire mindenféle tárgyalásoknak, bírósági hercehurcáknak, pereknek is ki kell tenned magadat érte, hiszen a Biztosító érthető okokból mindent el akar majd követni azért, hogy NE kelljen fizetnie, vagy ha mégis, hát legalább csak egészen keveset! És ugye nem árulok el titkot vele, hogy a Biztosítóknak biztos hogy sokkal jobb ügyvédjük van mint neked... már ha van neked ügyvéded egyáltalán. Ha meg tudod fizetni, hogy legyen... de a Biztosítónak akkor is több ügyvédre telik...

Szóval nagy eséllyel, ha kár ér téged, végül egyetlen garast se kapsz majd. Valamiképp úgyis bebizonyítják, hogy ÉPP ARRA a speciális esetre nem volt érvényes a biztosításod. Netán megvádolnak majd azzal, hogy te magad okoztad a

kárt, hogy felvedd aztán a biztosítási összeget. Megjegyzem, a biztosítók ezen aggodalma jogos, mert ilyesmi nemegyszer megtörtént már az Életben, szóval bár igazán nem akarom védeni őket (aljas bandának tartom mindegyiket...) de azért azt elismerem, legalábbis ennek a gyanakvásuknak lehet némi alapja. Szóval ha semmi más miatt is de legalább ezt elkerülendő igenis hónapokig fognak majd szöszmötölni, totózázni, vizsgálódni, s végül HA netán fogcsikorgatva fizetnek is neked, az akkor se azonnal lesz, szóval még azt a száználmasan kis összeget is amit ESETLEGESEN ÉS NETÁNTÁNLAGOSAN megkapsz, azt akkora kapod majd kézhez, amikor már lényegében semmi igazi szükséged nem is lesz rá, mert időközben úgyis megoldottad valamiképp a lakhatásodat, a közlekedésedet, akármit, egyszerűen mert MUSZÁJ VOLT MEGOLDANOD. Elvégre lakni kell valahol. Ha tehát elmosta egy árvíz a házat, nincs időd hónapokig várni a Biztosító kegyére hogy fizessen, neked napokon belül megoldást kell találnod e bajra. Azaz elköltözől vissza a szüleidhez, vagy valamelyik barátodhoz, vagy bevonulsz egy hajléktalanszállóra, vagy veszel egy sátrat hogy azontúl abban lakj, vagy szállodába mész ha annyi pénzed van hogy ezt megengedheted magadnak, vagy akármi. De megoldod valahogyan, mert MUSZÁJ. Mire tehát pénzhez jutsz (ha hozzá jutsz egyáltalán...) a biztosítótól, addigra már úgyis MINDEN ELRENDEZŐDÖTT, legalábbis nagyobbrészt!

Ugyanez igaz a közlekedésre is. Ha neked az az autó ami tönkrement (vagy ellopták, akármi) VALÓBAN kell (mert mondjuk munkába jársz vele) akkor nem lesz időd hónapokig várni amíg a Biztosító azon pöcsöl, fizessen-e neked és mennyit. Veszel egy másik autót, ha másképp nem megy hát hitelre, még ha nem is olyan drága autót mint az előző volt. Vagy egy motorkerékpárt. Vagy sima kerékpárt, ha az is elegendő. Vagy legalábbis kölcsönzöl valami járművet. És így tovább.

És mondom, még ha a Biztosító fizet is neked, annak összege akkora lesz, hogy kitörölheted vele a valagadat, mert biztos nem lesz elég egy ugyanolyan minőségű vagyontárgyra mint amit elvesztettél a balesetben vagy akárhoggy.

Számomra tehát ilyen vagyonbiztosítás helyett messze előnyösebbnek tűnik hogy mindenekelőtt NE IS LEGYEN SOK VAGYONTÁRGYAD! Gondolj csak bele, a legislegjobb védekezés a vagyonod elvesztése/megrongálódása ellen az az, ha NINCS IS SEMMID amit elveszthetnél vagy ami tönkremehetne!

Nyilván ez egy tisztán elméleti, idillikus állapot, a gyakorlatban muszáj hogy legyen NÉHÁNY cuccunk, de ezek száma igazán nem nagy. Még ha annyi cuccod is van hogy nem 1 hanem csak 3 hátizsákba fér bele (mint az én esetemben), ezek száma nem akkora hogy ha akár mind meg is semmisül, valami szörnyű katasztrófának tartsd! Csodálkoznék például, ha mindenem ami e 3 hátizsákba belefér, összesen többet érne mint 5 ezer dollár, de valószínűleg a 4 ezer dollár értéket se éri el az értékük. Ebből már eleve majdnem 2000 dollár érték a csodás 4 évszakos sátram. És majdnem 500 dollár a legnagyobb hátizsákom értéke. Abban van a sátor is. Ha tehát legalább azt a legnagyobb hátizsákomat meg tudom menteni a katasztrófából, benne a sátrammal, akkor végeredményben mondható hogy nem ért igazán nagy kár... De ha abszolút mindent elvesztek, még az is túlélhető úgy, hogy ne tekintsem anyagi tönkremenetelnek. Mire nekem vagyonbiztosítás?!

Ja, hogy holmi házra? Minek?! Egyszerűbb ha veszek egy üres telket. Már ha nem akarok nomád maradni... EGY TELEK NEM TUD MEGSEMMISÜLNI. Még ha el is árasztja az özönvíz, idővel majd levonul az ár, s a telek pár hét alatt kiszárad,

újra lakható lesz. És akkor megint felferhetem rá a sátramat, és kész, ennyi... minek erre biztosítás?!

Sokkal hasznosabb, ha félretesszük valami számlára mindig azt a pénzt, amit vagyonbiztosításra pazarolnánk...

Balesetbiztosítás



Na az összes biztosítások közül még ennek van talán a legtöbb értelme, de ennek is csak alig-alig valami...

Vagyis arra gondolok, egy közönséges „átlagpolgárnak”, na annak semmi szüksége balesetbiztosításra! Azért nem, mert itt is töktotál ugyanaz a helyzet, mint az ingatlanbiztosításnál vagy bármi vagyonbiztosításnál amit az előbbi alfejezetben már kitértem: teljesen mindegy, miként sérülsz meg, melyik végtagodat veszted el, milyen tartós egészségkárosodást szenved valamelyik belső szerve, stb, úgyis az lesz a vége, hogy rengeteghosszú ideig vizsgálódik majd a Biztosító, mert megpróbálja majd bebizonyítani először is azt, hogy épp arra az esetre ami történt veled, a biztosításod sajnos nem érvényes... Erre hogy ezt bebizonyítsa, roppant nagy az esélye, majdnem biztos hogy sikerülni fog neki, mert a biztosítási szerződést ő fogalmazta meg, pontosabban az ő általa megfizetett vérprofi ügyvédek, jogászok, és légy te abban biztos, az direkt úgy lett megfogalmazva, hogy ezernyi „kiskaput”, kibúvót tartalmazzon, olyan kiskapukat

amik neki, a Biztosítónak kedveznek! És ezeket akkor se fogod észrevenni ha szőrszálhasogató aprólékossággal olvasod el a szerződést, egyszerűen mert TE, te bizony valószínűleg nem vagy jogi szakember... eleve, a jogi szakkifejezések jelentős részét még körülbelül se fogod érteni, de ahol minden szót értenél is külön-külön, ott is olyan nyakatekerten és cifrangos körmondatokban van minden megfogalmazva, hogy mire a végére érsz a bekezdésnek, elfelejtetted az elejét. És tele lesz minden hivatkozásokkal a dokumentum sok tucat oldallal előrébb vagy később található részeire, csak azért hogy téged összezavarjon. És lesznek mindenféle törvények, paragrafusok is megemlítve, rövidítésekkel, amit szintén nem értesz, és le se lesz írva hogy azok a törvények mit tartalmaznak, utána kéne nézned a Magyar Közlönyben vagy valami más törvénytárban, ilyesmiben, de úgyse fogod megtenni. Egyáltalán, esélyes hogy eleve végig se olvasod a szerződést, mert minek, tudod magad is hogy hiába kezdenél vitatkozni, úgyse változtatnának rajta, mert erőfölényben vannak veled szemben, szóval a helyzet az hogy „eszed vagy nem eszed, ez van és kész”, az egyetlen döntési lehetőséged az, hogy aláírod-e vagy sem!

Na az én véleményem az, hogy nem szabad aláírni... Rakd inkább félre azt a pénzt is amit ilyesmire költenél... jobban jársz vele.

Eleve, ha a lehető legjobb esetet tekintjük, az az hogy sosem ér téged baleset, ez a „legjobb eset” is kárral jár azonban a számodra: azzal, hogy ekkor hiába fizetted a biztosítási díjat hosszú időn át! Oké, némely biztosítási formánál - nem esküszöm meg rá, de úgy hallottam van ilyen - egy idő után visszaadják neked a befizetett pénz egy részét, talán valami csekély kamattal is, de azzal is kitörölheted a fenekedet, mert jobban jársz ha ehelyett inkább valami sokkal magasabb kamatozású számlára rakod a pénzedet, vagy kötvényt veszel belőle, stb.

A második legkedvezőbb helyzet a számodra az, ha baleset ér téged, és tényleg kapsz valamennyi pénzt. Na ez se nyerő helyzet igazán, mert mondom, szánalmas kis összeget kapsz csak ekkor. Nyilván, ez is előnyös lehet ha mondjuk januárban kötötted meg a biztosítást és már májusban levágja mindkét lábadat a vonat. De mert azért neked se érdeked hogy ilyesmi történjék veled (bár állítólag volt már aki direkt levágatta a lábát a vonattal a biztosítási díjért... de pechje volt, a biztosító rájött a trükkre...) emiatt vigyázol te is, igyekszel elkerülni a baleseteket, tehát **ÓRIÁSI** az esély rá hogy igenis sosem ér majd téged baleset, vagy ha mégis, akkor se ilyen hamar, nem sokkal a biztosítás megkötése után, hanem csak sok-sok évvel később. Nem azt mondom hogy ez tutira így lesz, de jelentős az esély rá. Ebben az esetben pedig megint az van, hogy jobban jártál volna ha a biztosítási díjat inkább egy külön számlára fizetted be ami **NAGYOT** kamatozik, így mire eljön a baleset ideje, több pénzed lenne mint az **ESETLEG** megkapandó összeg a Biztosítótól. Amit tényleg lehet hogy sosem kapsz meg. Mert mondom, semmiben se lehetsz biztosabb mint hogy minden lehető módon megpróbálja majd elkerülni hogy fizetnie kelljen... végülis érthető az ő szempontjából! Ellenben ha külön számlára rakod a pénzedet, azt bármikor felveheted, s nem lesz idegeskedés a baleset után, fizet-e a biztosító, mikor és mennyit, s nem kell tárgyalásokra járnod ahol megpróbálják rádbizonyítani hogy te voltál a felelőtlen, vagy épp szándékosan „balesetelted meg magadat”, illetve hogy a szerződés nem is vonatkozik az adott helyzetre!

Szóval ez a helyzet egy átlagemberrel. Neki tök felesleges ilyen biztosítást kötnie. Nekem sincs semmi biztosításom, bevallom... nem is érzem szükségét

hogya valaha is legyen!

Ahol mégis lehet haszna egy ilyen biztosításnak ESETLEG, az a helyzet létezik, de az nem az átlagemberek közt fordul elő... Ez ugyanis a SZUPERSZTÁROK világa! Talán Olvasóm is találkozott már olyan hírről, hogy ez vagy az a sztár óriási értékű biztosítást kötött valamelyik testrészére vagy képességére – például focista aki így „bebiztosította” a lábát; énekes(nő) aki biztosítást kötött a hangjára, teniszező aki a karjára kötött biztosítást, stb. Az ilyen eseteket szenzációként közlik a bulvárlapok, és az „egyszerű ember” hajlamos kiröhögni az ilyesmit tevő szupersztárokat, hírességeket, holott igenis NEKIK VAN IGAZUK! Mert az Ő esetükben ennek tényleg lehet haszna!

Mert képzelj csak el, hogy tegyük fel Taylor Swift köt biztosítást a hangjára, ami végülis fontos neki, mert abból él hogy énekel ugyebár. Vagy mondjuk Arnold Schwarzenegger, a „Terminátor” köt biztosítást a hatalmas izmaira. Nem tudok róla hogy ez az említett két személy rendelkezne ilyen biztosítással, de elméletileg nem kizárható, tehát tételezzük fel csak a példa kedvéért, hogy kötnek ilyen biztosítást. Mi lesz ekkor?

Ugye megint 2 lehetőség van. Egyik hogy sosem történik meg az a negatív esemény amire a biztosítás szól, azaz nem veszi el se Svarci az izmait valami izomsorvadásos betegségben, sem Taylor Swift hangszálai se fognak maradandó károsodást szenvedni valami megfázásban, sem abban hogy túl sok szénhidrátot eszik s az emiatt feljövő gyomorsav rekedtté teszi a hangját...

Ebben az esetben ők potyára fizették a hatalmas biztosítási díjat éveken át, nem volt belőle semmi hasznuk... DE EZT LESZARJÁK, hogy őszintén fogalmazzak! Leszarják, mert megtehetik. Akárhány milliót is fizessenek ilyesmire, biztosra vehető, hogy az nekik egy csepp a tengerben a hatalmas vagyonukhoz képest, azaz „jut is - marad is”, észre se veszik... nem úgy mint egy átlagember, akinek a sokkal kisebb balesetbiztosítás is jelentős kiadásnak számítana a keresetéhez képest!

A másik eset hogy igenis bekövetkezik a baj. Ekkor megkapják azt a pénzt amiről a biztosítás szól, és ez nekik JÓ, mert hiszen ezzel valamennyire ellensúlyozva van az, hogy többé nem üzhetik az addig folytatott pénzkeresetüket... És az az egy TUTI, hogy ŐK igenis megkapják majd a pénzt a Biztosítótól VITA NÉLKÜL, egyrészt mert az átlagemberrel ellentétben NEKIK IS holtbiztos hogy vannak remek ügyvédek, e szempontból tehát kiegyenlítettek lesznek az erőviszonyok köztük és a Biztosító közt, másrészt eleve szóba se fog kerülni pereskedés, mert a Biztosító még akkor se kezdene pereskedni velük ha tutira vehetné hogy végül ő a Biztosító nyer! Ugyanis abban a pillanatban hogy belekötne egy efféle hírességbe, egy szupersztárba, abban a pillanatban nullára olvadna a hírneve, hitelessége, megbízhatósága MINDENKI SZEMÉBEN, a potenciális ügyfelek szemében is, tehát akkor se érne meg neki ha végül ő nyerne, mert rövid időn belül csődbe menne, azért, mert onnantól kezdve senki nem kötne szerződést azzal a biztosítóval, a nagyon vagyonos emberek aztán végképp biztos hogy nem, márpedig belőlük van az igazi nagy profit ugyebár...

Tehát átlagembernek nem érdemes balesetbiztosítást kötnie. Szupersztároknak ESETLEG érdemes lehet, bizonyos speciális esetekben. Elégé valószínű azonban, hogy Olvasóm nem tartozik a szupersztárok közé...

Online streaming szolgáltatások

Erre nem érdemes sok szót vesztegetni. Minek fizess elő mondjuk zenei streamingre?! Messze olcsóbb, ha csinálsz magadnak pár száz vagy pár ezer darabos offline zenegyűjteményt, aztán ezt hallgatod a laptopodról vagy egy MP3 lejátszóról, vagy akármi...

Hasonló a helyzet a filmekkel is, azokból is lehet offline gyűjteményt csinálni, bár még az is felesleges. Ott a Youtube, meg más hasonló platformok, amiken INGYEN is lehet rengeteg filmet vagy más egyebet nézni, hallgatni! Oké, általában nem a legújabbakat. De kit érdekel?! Minek kéne neked okvetlenül a LEGÚJABB filmeket megnézned, ha még a régieket se láttad mind, sőt nemhogy mind, de tuti hogy az 1 százalékukat sem?!

„Gym membership” azaz „edzőtermi bérlet”

Teljesen felesleges ilyesmibe beruházni, mint egy edzőtermi bérlet. Először is, majdnem biztos, hogy úgyis abbahagyod rövid idő után... És ezt az edzőtermek tulajdonosai is tudják, ezért van az, hogy a legtöbb helyen egy egész évre kell kifizetni a bérletet! Jobb helyeken is legalább fél évre... Mert így akkor is hasznuk van belőled, ha elmaradsz a látogatásuktól... Te azonban ekkor potyára fizettél ki egy rakás pénzt, ugyebár.

Ha azonban komoly a sportolási szándékod, akkor meg pláne felesleges ilyen bérletet venni, mert jobban jársz, ha veszel egy saját edzőgépet - futópadot, vagy súlyzókészletet, akármit - amit a saját házádban tárolsz, s így AKÁRMIKOR tudsz edzeni vele, akkor is ha csak épp 10 szabad perced van rá!

Persze, előbb illik letesztelni, tényleg komoly-e az edzési szándékod hosszú távon is... Azaz, előbb „szokj rá” az INGYENES sportolási tevékenységekre, mint a futás, távgyaloglás, természetjárás, fekvőtámaszozás, netán jóga.. Ezek mind olyasmik, amiket teljesen INGYEN lehet csinálni, legfeljebb a rossz időjárás szólhat bele bizonyos esetekben, mint mondjuk a távgyaloglásnál. De pénz biztos nem kell egyikhez se. Oké, esetleg a természetjáráshoz egy sátor meg egy hátizsák jól jöhet... de az úgyis „határeset”, hogy sport-e.

Szóval előbb ilyesmiket próbálj ki, aztán ha úgy tűnik még fél év múlva is hogy az érdeklődésed a sportolás iránt nem lankad, akkor oké, vegyél egy saját valamiféle sportfelszerelést amit a lakásodban őrizhetsz és bármikor használhatod... De edzőtermi bérlet?! Ugyan már... Még olyanoknak se szükséges akik versenysportolók, mert aki már ANNYIRA komolyan akar edzeni, az is jobban jár saját gépekkel, sőt, az olyan profi sportoló illik hogy SAJÁT EDZŐTEREMMEL rendelkezzen...

„Kiterjesztett garancia”, jótállás

Na ez is felesleges. Kezdjük azzal, amire LEHET venni „kiterjesztett garanciát”, az az izémizé általában úgyse romlik el amíg a garancia érvényes. Gagy termékekre ugyanis nem szoktak ilyesmit kínálni...

Aztán meg, légy te abban biztos, hogy ez is olyasmi mint a biztosítások: amikor mégis elromlik az a kütyü, akkor 99.999 százalék az esélye annak hogy az derül majd ki, ÉPP ARRA a részegységre vagy használati módra nem vonatkozik a garancia! Például veszel egy hátizsákot, ilyen garanciával. A garancia mindenre fog vonatkozni, talán még zombi-apokalipszisre és földönkívüliek támadására is... egyvalamit kivéve: a cippzárt! Holott az a legfontosabb eleme egy hátizsáknak, mert ha a vászon szakad ki, azt még megstoppolhatod vagy foltozhatod valahogy, ronda lesz de használható, de ha a cippzár megy tönkre, dobhatod a szemétkébe az egészet... és holtbiztos lehetsz benne, hogy HA tönkremegy az a hátizsák a garancia időtartama alatt, akkor a cippzár adja meg magát majd elsőként! Különösen, ha az kínai cippzár. Márpedig ha nem telibepontosan YKK cippzárról van szó, akkor 99.999999% az esélye annak, hogy az egy gagyi KÍNAI cippzár...

Oké, az YKK cippzárok egy részére is igaz hogy Kínában gyártják, de először is NEM MINDET csak kis részüket (mert gyártanak ilyen cippzárokat Európában is, az USA-ban is és sok más helyen is), másrészt akkor is egy japán vállalatról van szó, ami rém szigorú minőségellenőrzést végez minden telephelyén a kínai telepeket is beleértve. Az biztos hogy az YKK cippzárok világhírűek, gyakorlatilag csúcskategória! (Hm, az én Tasmanian Tiger hátizsákjaimon is ilyen cippzárok vannak, és nagyon meg vagyok elégedve velük...)

De minden más esetben is igaz ez. Tuti hogy épp az a része megy majd tönkre a terméknek, amire úgysem érvényes a garancia. Vagy ha érvényes is rá, de az olyan részegység amiről könnyen rád tudják bizonyítani (rád fogni...), hogy mégsem kell fizetniük neked, mert „rosszul használtad” azt az izémizét, nem rendeltetésszerűen. Még egészen nagy cégek esetén is van példa egészen HAJMERESZTŐ piszkos trükkökre: az egyik korábbi iPhone generációban például konstrukciós hibás volt az antenna, emiatt aztán abban a telefonban hol volt téroró, hol nem. Amikor pedig a vásárlók emiatt panaszkodni kezdtek, az Apple megpróbálta azzal elintézni az egészet, hogy biztos ROSSZUL TARTJÁK A KEZÜKBEN a telefont, emiatt árnyékolja le a tenyerük az antennát...

Szóval semmiféle garanciáért nem szabad fizetni egyetlen centet sem, soha. Sohanapja után két héttel sem. Kidobott pénz. Mert vagy eleve el se romlik a készülék, vagy ha mégis, úgyis 99.9999 százalékos eséllyel ÁT LESZEL BASZVA! Azaz egyetlen fillért se kapsz majd vissza! (Cserekészüléket se kapsz). Ellenben járkaálhatsz majd pereskedni bíróságokra, ami még akkor is idegörlő és stresszes, ha végül te nyernél és visszakapnád a pénzedet. Amire az esély ELENYÉSZŐ.

Ne hagyd magadat átverni! Avagy: becsapós reklámtrükkök

E fejezetben minden külön rendszerezés nélkül igyekszem összegyűjteni azokat a reklámtrükköket, mondjuk ki nyíltan: BECSAPÁSOKAT, amikkel vásárlásra próbálják rávenni az embereket. Természetesen FELESLEGES vásárlásokra az esetek többségében (azaz 999 ezrelékében...). Egy efféle fejezet már szerepelt egy korábbi könyvemben, melynek címe: „Világi Remeték Kézikönyve”, és ingyen, jogtisztán letölthető a Magyar Elektronikus Könyvtár ezen linkjéről:

<https://mek.oszk.hu/24800/24815/24815.pdf>

de itt is közreadom (kicsit átszerkesztve), mert annyira fontos egy sztoikusnak is (hiszen ő is minimalista majdnem bizonyosan!) az ilyen becsapásokat! Muszáj,

hogy átlásson rajtuk! Létfontosságú hogy tudja, miként kell NEM vásárolni, amiatt, mert valaki minél többet NEM vásárol, annál minimalistább! No és annál jobban képes megfelelni a MÉRTÉKLETESSÉG nemes sztoikus erényének...

Mielőtt azonban elkezdeném pontokba szedni a „vásárlói átveréseket”, előbb hadd beszéljek még egy kicsit a NEM vásárlásról, tehát hogyan lehet elkerülni a vásárlást! Oké, nem mindig lehet elkerülni, elismerem. De törekedni kell rá!

Erről a „törekedni kell rá”-ról Borisz Jelcin, a ruszkik egykori elnöke jut eszembe, aki egyszer állítólag ezt mondta:

—Nem dughatsz meg minden jó nőt a világban, és nem ihatsz meg minden jó piát egymagad. DE TÖREKEDNI KELL RÁ!

Na épp ez a minimalista hozzáállás is: bár nem lehet elkerülni MINDEN vásárlást, de TÖREKEDNI KELL RÁ!

Hogy hogyan? Nos, úgy, hogy minden lehetőséget megmozgatsz előbb, s csak akkor vásárolsz ha végképp nagyon muszáj. Vagyis, sorban végig kell menned e pontokon:

1. Használd fel, amid van, amivel már úgyis rendelkezel! Például tedd fel a kérdést magadnak: Biztos hogy egyik ruhám se alkalmas az eseményre amire el kell menjek? Biztos hogy nem tudom kifűzni azt a lyukat egy bonyolult, drága elektromos fűrógép nélkül? Stb.

2. Készítsd el a tárgyat saját magad, ha tudod! Ez ugye ÖNMEGVALÓSÍTÁS és így hatalmas boldogságot okoz, no meg hogy a saját készítésű tárgyaknak „lelkük van”... azaz sokkal jobban szeretjük őket, mint azt amit csak úgy pénzért gyorsan megveszünk. Például kérdezhetsz magadtól ilyesmit: Biztos hogy muszáj polcot vennem, és nem tudom elkészíteni azt a polcot én magam?

3. Kérd kölcsön! Na ez már problémásabb, ez már másokra szorulás amit egy sztoikus nem igazán kedvel, hogy nagyon polkorrektül fogalmazzunk. Mégis, ha az adott tárgy csak egy-két alkalomra kell, akkor még mindig sokkal jobb kölcsön kérni, mint megvásárolni valamit.

4. Cseréld el! Azaz, hátha valaki más már rendelkezik azzal a tárggyal, és elcserélné veled olyasmiért, amivel te rendelkezel de neked nem nagyon kell.

5. Nézz utána a használtcikk-kereskedőknél! Azaz vedd meg használtan, ha már mindenáron meg kell vened. Például „turkálókban”, vagy az USA-ban vannak olyan boltok mint például a Goodwill ahová felesleges cuccokat lehet leadni, a jótékonyági szervezet eladja a boltjában, a hasznot pedig felhasználja valami jó cél érdekében. Ilyen helyeken az eredeti ár töredékéért kapsz cuccokat, olyanokat amik az esetek többségében még egészen újszerűek is.

6. Végül, ha nincs más megoldás, hát vásárolj meg... DE EZT SE AZONNAL, hanem előbb aludj rá egyet, és utána is még alaposan tájékozódj az árakról és a minőségről!

Na és itt jutottunk el oda, hogy ha vásárlás van, miféle átverésekre kell nagyon odafigyelnünk. Tehát kezdjünk is bele:

AKÁR

AKÁR. Ez egy bűvös kulcsszó. Eszméletlenül sok reklámszöveg kezdődik úgy,

vagy később szerepel benne e szó, hogy AKÁR. Például, hogy

—Akár 70 százalékkal is olcsóbban...

—Akár 130 százalékkal gyorsabban...

Stb.

Nos, ez olyan állítás ami egyszerűen SEMMIT SE JELENT! Például mit jelent az, hogy „ez a számítógép akár 300 százalékkal gyorsabban futtatja a programokat”?! Milyen programokat? Lehet hogy létezik 1 bizonyos rendkívül speciális program amit valóban annyira gyorsan futtat, de a többire hóttbiztos hogy ez nem igaz, az azonban annál biztosabb hogy te épp nem azt a speciális programot akarod futtatni rajta. Sőt, AKÁR még az is lehet hogy azon az áron futtatja olyan gyorsan azt az egy (vagy egynéhány) speciális programot, hogy az összes többit lassabban futtatja...

De különben is, hogy mennyire üres kifejezés ez az „akár”, azt könnyű megvilágítani egy gondolat kísérlettel! Tegyük fel arra akarnak rávenni téged, hogy ugorj ki az ötvenedik emeletről. És ezzel biztatnak:

—Akár 10 másodperc alatt is eljuthatsz a magasból a földsintre ahelyett, hogy negyed órán át a lépcsőkön kutyaagolnál lefelé! Mire vársz?! Ugorj már! AKÁR túl is élheted!

Leugranál? Pedig még csak nem is hazudnak. Tényleg gyorsabban érsz le a földsintre úgy, és tényleg, AKÁR túl is élheted! Mert tegyük fel egy gyümölcsáros ponyvájának tetejére zuhansz, vagy épp arra megy egy teherautó ami hungarocellt szállít s te abba esel bele... Igen, tényleg lehet hogy túléled. Nem kizárt! Ennek valószínűsége valóban nem nulla, matematikai precizitással nézve a dolgokat! Mindazonáltal rém kicsi. *Életveszélyesen* kicsi...

Ugornál? Mert én nem...

Na körülbelül ennyire kell komolyan venni az „akár”-okat a reklámokban.

Törekszik, törekszünk

Az előző pontban említett „akár”-hoz hasonlóan az is egy üres, jelentés nélküli szó a reklámokban, hogy „törekszik” vagy „törekszünk”. Például hogy „Cégünk arra törekszik, hogy...” - és itt valami pozitív dologgal folytatódik a reklám, például hogy „egymilliárd fát ültessen világszerte”, vagy hogy „csökkentse a műanyagfelhasználást”, vagy „csökkentse a széndioxidkibocsátást”, vagy akármilyen. Nos ez amiatt nem jelent semmit, mert az hogy „törekszik”, az nem egy konkrét fogalom. A törekszik, az csak egy szándékot jelent, amit lehetetlen ellenőrizni. Akármikor hivatkozhat a cég arra, hogy nem rajta múlott hogy a nemes szándéka nem sikerült, hanem holmi „külső körülményeken”. Ez is tehát csak egy jól hangzó lózung, a fogyasztók megtévesztésére, valódi tartalma nincs, figyelembe se kell vennünk.

A termékek elrendezése az áruházakban

Figyeld meg a nagyáruházakat, elsősorban az élelmiszerosztályt, mert ott látható ez a legjobban! Amint belépsz, NEM a hústermékekhez jutsz azonnal, de még csak nem is a kenyérhez vagy a tejtermékekhez, hanem legelől a mindenféle olyan termékek vannak hogy édességek, chipszek, cukorkák, ropogtatnivalók, üdítőitalok, jégkrémek és egyéb más effélék, amik teljesen nyilvánvalóan NEM

minősülnek létszükségletnek! Ez mind csak a „junk food” kategória ahogy az angolok mondják, azaz ez mind „szemét étel” (már ha étel egyáltalán) ami csak arra jó hogy elhízást okozzon és/vagy egyéb súlyos betegségeket. Mégis ez van elől és nem a fontosabb áruk. Oké, mondjuk az én szememben se a kenyér se a tejtermékek nem minősülnek „létszükségletnek”, de azért az tagadhatatlanul igaz hogy ezek sokkal „hagyományosabb” termékek, s a legtöbb vásárló efféléért lép be az áruházba. De ahhoz hogy elérje ezeket, előbb át kell kelnie a „szeméttételek” garmadáját tartalmazó polcok közt, leküzdvé a tengernyi csábítást ami onnan „sugárzik” rá, afféle „vizuális szirénhangokként”... És ne legyenek illúzióink: sokan elcsábulnak eközben, s megvesznek olyasmit is amit eredetileg nem akartak! És épp ez a célja a termékek ezen elrendezésének, ez igenis szándékos az áruházak részéről!

Ennyien nézik e terméket most:...

Ha online piactereken vásárolsz (például Amazon) akkor gyakran ott szokott lenni a termékek alatt az értesítés, hogy „MÁR CSAK x példány van raktáron”, meg hogy „Ennyi ember nézi e terméket épp most: ...”. Mindez nem azért van ott hogy minket bármiről is informáljanak, hanem amiatt hogy AGGODALMAT KELTSENEK BENNÜNK, hogy a termék hátha elfogy mire döntésre szánjuk el magunkat. Tehát mindez egy aljas pszichológiai trükk arra hogy döntsünk MINÉL HAMARABB, azaz, lehetőleg ELHAMARKODOTTAN, alapos megfontolás nélkül!

Az meg külön aljasság hogy nemegyszer kiderült már, ezek a számok hogy hány ember nézi épp a terméket, a legtöbbször NEM IS IGAZAK, hanem egyszerűen találomra állítják őket elő egy véletlenszámgenerátornak nevezett számítógépes algoritmussal, e számoknak tehát rohadatul semmi közük nincs is a valósághoz...

Black Friday

Számtalan esetben kiderült, hogy a Black Friday (magyarul Fekete Péntek) alkalmával meghirdetett nagy leárazásoknak nem sok közük van a valósághoz. Például előtte egy-két hónapban több lépcsővel felemelik a kereskedők az árakat, így amikor végül „leárazzák”, akkor nagyjából ugyanannyiért veheted meg, mint amennyibe korábban került. Továbbá, egy brit felmérés szerint 2021-ben a Black Friday akciós termékeinek 98%-a az év más időszakában ugyanannyiért vagy olcsóbban is elérhető volt. Sőt az esetek 86%-ában ez igaz volt az akciókban gazdag napot megelőző fél évre is.

Made in USA...

Sokan óvakodnak a kínai termékek vásárlásától - ÉN IS! - és joggal, mert a „kici óccó” amit ők gyártanak az lehet hogy valóban olcsó, de a tartóssága is általában csak „kici”, azaz kicsi... magyarán rém hamar tönkremennek, gyakran már az első használat során. Emiatt egyre többen keresik a máshol gyártott termékeket, főleg azt amit az USA-ban gyártanak, és ez nem csak az USA lakóira jellemző, szóval ez nem csak valami hazafias „védjük a saját gazdaságunkat” mozgalom, mert már más országokban is kezd terjedni hogy az emberek kiábrándultak a kínai termékekből.

Azt hihetnők ezek után, könnyű dolgunk van, mert csak elég megnézni a címkét, és ha az „Made in USA”, akkor hurrá, megvehetjük! Sajnos azonban a helyzet nem ilyen egyszerű.

Ugyanis a rafinált kínai CSALÓK kitalálták, hogy úgy csinálják, hogy bejegyeztetnek az USA-ban egy céget, valami jól hangzó „amerikaias” névvel, e cégnél természetesen alig lehet találni mutatóba is olyan dolgozót aki nem kínai, de még ez lenne a legkisebb baj, a nagy baj az hogy a terméket továbbra se ott gyártják hanem igenis Kínában, mindent ott csinálnak meg hozzá, kivéve a csomagolást! Ugyanis átviszik az USA-ba, ott annál a jól hangzó amerikaias nevet viselő cégnél becsomagolják, majd ráteszik a címkét hogy „Made in USA”. Jobb esetben a végső összeszerelés is Amerikában történik, mely azonban többnyire csak olyasmit jelent hogy két-három valamit egymásba kell dugni, esetleg még fél tucát csavart is becsavarozni. Ám MINDEN LÉNYEGI gyártási folyamat igenis Kínában történik továbbra is!

És ez amiatt baj egy minimalistának, mert így a termék hiába „Made in USA”, továbbra is silány, hamar elromló terméket kap majd a pénzéért. Tehát a cetli nem elég, igenis jól tesszük ha utánaérdeklődünk, mennyire USA-i az a termék VALÓJÁBAN?! Például honnan származik a termék ALAPANYAGA?! Ki a cég TULAJDONOSA, vagy főrésztvényese, hol van a cég bejegyezve? Ki válaszolhat az Amazonnál a vásárlók kérdéseire azon az oldalon - ha kínaisan hangzó neve van akkor máris nagyjából biztosra vehetjük hogy az VALÓJÁBAN egy kínai termék!

Ez a termék illegális az USA-ban...

Rengeteg olyan Youtube videóval találkozhatasz, ami azzal próbál vásárlásra csábítani téged, hogy az szerepel benne (angolul), hogy ez a termék ILLEGÁLIS illetve BE VAN TILTVA az USA-ban. Na most ez igazán hatalmas vásárlói átbaszás (erre nincs szebb szavam) és csak azt csodálom hogy van aki beveszi. Mégis, láthatóan a reklám hatékony, mert nem megy ki a divatból. Holott gondolkozz már Olvasóm: hogy is lehetne HIRDETNI, ráadásul NYILTAN, egy olyan közismert oldalon mint az Amazon vagy a Youtube, bármi olyasmit ami igazán ILLEGÁLIS, ami BE VAN TILTVA?!

Ha ezt az illegális terméket szabadna, miért nem szabad ott kábítószert hirdetni, hm?! Hiszen tökmindegy lenne: ez is - az is egyaránt illegális...

Mégis, a vásárlók megkajálják ezt az ordas nagy HAZUGSÁGOT, mert az emberekben benne van a vágy arra, hogy nekik is legyen valami ami TILTVA VAN, mert ugye a „tiltott gyümölcs” biztos nagyon ízletes, amit tiltanak az CSAKIS jó lehet, de különben is olyan FÉRFIAS ha valami tilos dologgal rendelkezünk...

Holott FRÁSZT. Még ha valóban férfias is tilos dolgokat birtokolni, abban az egyben halálbiztos lehetsz, amit az Amazonnál vagy az EBAY-en megvehetsz az mind, MIND legális, különben rég lecsukták volna az USA-ban e cégek minden komolyabb vezetőjét! Igazi illegális dolgokat a „dark web”-en lehet kapni, nem az Amazonnál, de a dark webre nem is tudsz felcsatlakozni egy közönséges böngészővel, csak speciális szoftverrel. Aminek különben a kezelése se olyan pofonegyszerű, ugyanis speciális ismereteket igényel. Nem olyan nagy ördöngösség (ezt tapasztalatból állítom, mert persze hogy kipróbáltam én is, bár csak rövid ideig mert hamar rájöttem, semmi olyasmi nincs a dark web-en ami engem úgy igazából érdekelne...), de tény, hogy meg kell tanulni. Viszont még véletlenül se keverheted össze az Amazonnal vagy az Ebay-el...

Be akarják tiltani...

Ezzel a reklámszöveggel ugyanaz a helyzet mint amit az előző pontban említettem, csak picit enyhébb. Itt nem azt állítják hogy a termék máris be van tiltva, csak hogy be AKARJÁK tiltani. Ezzel arra buzdítanak hogy vedd meg gyorsan mielőtt még be lenne tiltva. Nos ennek se szabad bedőlni. Nyilván persze lehet hogy valóban be akarja tiltatni azt a terméket valami érdekcsoport, az esély erre azonban mikroszkopikus, az meg még inkább mikroszkopikus hogy sikerülni is fog nekik betiltatniuk. Sőt még ami tényleg be is van tiltva, az a termék is általában úgy van betiltva hogy ne sértse nagyon a termék előállítóinak profitját: azaz többnyire az a jellemző amikor betiltanak egy terméket, hogy a termék HASZNÁLATA van csak betiltva, de nem a gyártása és értékesítése... sőt többnyire a használata sincs betiltva teljesen, csak az, hogy azt a cuccot valaki közterületen használja, vagy hordja, viselje. Konkrétan, például sokáig úgy tudtam, hogy a híres-hirhedt „gravity knife” ami számos filmben szerepel ilyen-olyan változatban (ha nem tudod milyen ez a kés, keress rá a youtube-on) az „banned”, azaz tilos. Érdekes módon amikor rákerestem az Amazonnál, sikerült találnom ilyen terméket, igaz hogy nem nagy számban, de volt azért, bár csillagászati összegért. (Szerintem olyan egyszerű a szerkezete hogy egy picit is tehetséges magyar kovácmester simán képes lenne ilyen késeket gyártani...). Érdekelt, miért szerepelhet ilyen kés az Amazonnál, ha illegális. Nos kiderült, hogy

1. Eleve nem is volt illegális mindenütt, csak a következő helyeken:

- New York állam
- Delaware
- North Dakota
- West Virginia

- Maryland (itt SZABAD birtokolni ilyen kést, csak magaddal vinni (hordani) nem szabad).

Hát ez nem sok állam abból a rengetegből amennyiből az USA áll. Amennyire tudom, e sorok írásakor 50 tagállamról beszélünk. Ennek a TIZEDÉBEN van/volt csak tiltva ez a kés tehát! Ezek után azt mondani hogy ez a kés tiltva van az USA-ban így általánosságban, minimum vaskos félrevezetés!

2. Még a fent említett New York állam is visszavonta e törvényt 2019-ben, egyedül magában New York City-ben maradt életben.

Szóval az hogy „Be van tiltva”, még az se feltétlenül igaz (amint ezt az előző pontban már említettem is), ha meg még ez se igaz, akkor pláne semmi érdemi jelentőséget nem kell tulajdonítani az ennél is enyhébb olyan reklámszövegeknek, hogy „be AKARJÁK tiltani”!

Természetes forrásból...

Ez megint egy olyan reklámszöveg, ami semmit se jelent. Tudniillik BÁRMI amit BÁRHOL láthatsz, az mind a Természet része - még a legocsmányabb ipartelepek is, amiatt mert azokat emberek építették, márpedig az ember is, és az építkezéshez használt anyagok is mind a természet részei ugyebár! A természetbe egyszerűen MINDEN beletartozik!

Szóval ha akár köolajból vagy emberi ürülekből, vagy akár atomhulladékból is

készítenének élelmiszert, még arra is nyugodtan ráírhatnák hogy „természetes forrásból”, mert úgyse lehetne beperelni a gyártó céget emiatt, hiszen ezen források mindegyike teljesen természetes a maga módján.

De még ha nem is gondolunk ilyen extrém példára, akkor se garantál e szlogen semmit. Tegyük fel, tonhalat reklámoznak így, s még az is igaz hogy nem valami zárt telepen tenyésztett tonhalról van szó, hanem tényleg és igazán „vad” tonhal amit úgy halásztak ki a tengerből. Azt hiszed emiatt egészségesebb a számodra? FRÁSZT. Már réges-rég annyira elszennyeződtek az óceánok, hogy a vadvízi halaknak is majdnem mindegyike magas nehézfém-tartalommal bír. Egy efféle reklámszöveg tehát abszolút semmit se jelent, sajnós.

„Szerves” illetve „Organic”...

Az „organic” azt jelenti angolul, hogy „szerves”. Ez a szó is azt a gondolatot implikálja a gyanútlan vásárlóban, hogy „hm, ez biztos egészséges, mert szerves, tehát természetes”. Nos, ez a szó se jelent semmit. A szar is szerves anyag, eképp azt is eladhatnák organic-ként megcímkezve, és nem lehetne beperelni őket. Vagy ha mondjuk akármilyen növényből vagy állati maradványból készítenének BÁRMIT, az is elméletileg „szerves” lenne, aztán attól még simán lehetne hogy a gyártási folyamat közben akár uránhulladékot vagy bármi más anyagot is kevernek közé. Attól még az alapanyag szerves volna, így rákerülhetne a plecsni, hogy „organic”. Továbbá, attól hogy szerves, mert mondjuk növényből vagy állatból származik, attól még az az élőlény, az alapanyag forrása, simán lehet genetikailag módosított azaz GMO, ami már nem olyan biztos hogy feltétlenül egészséges neked ugyebár. Szóval ez is egy semmitmondó kifejezés, nem kell törődni vele.

Bio...

Ez is egy semmitmondó hablatyolás. Elméletileg azt KÉNE jelentse, hogy például permetezőszer mentesen termesztik, gyakorlatilag azonban azt jelenti, hogy olyan permetezőszerrel szabad csak permetezni, ami „bio” minősítést kapott... ami ugye, lássuk be, nagyon nem ugyanaz! De még ez se nagyon van ellenőrizve (Magyarországon legalábbis), így a „bio” címke egyszerűen AKÁRMIT IS jelenthet egy piaci terméken, s emiatt végső soron semmit se jelent. Én azt szoktam mondani erre, hogy ami „bio”, az azt jelenti hogy akkor permetezik, amikor senki nem látja... vagy legfeljebb a szomszéd. Aki persze nem fog árulkodni, mert ő maga is ugyanezt csinálja.

Az a titokzatos „fél adag”...

Elgondolkodtál-e már azon, miért van az, hogy egyes csomagolt (dobozolt, zacskózott, konzervként eladott...) élelmiszerek csomagolásán az adagok száma nem egész szám, hanem tört? Általában 0.5 tizedre végződő? Például:

12.5 adag.

Vajon mi a rákért tesznek be a csomagba még egy fél adagot, hm? Nehezen hihető, hogy a jobb helykihasználás végett. Simán csinálhatnának olyan csomagolást, amibe egy fél adaggal kevesebb (vagy épp több) férne bele.

Egyáltalán, ki az az örült vásárló, akinek pont FÉL adagra volna szüksége valamiből? Képzeld csak el, tegyük fel vendégek jönnek hozzád, s te kinyitsz egy efféle élelmiSZARt, szétosztod, s az utolsó vendégednek ezt mondd: —Bocs de te csak fél adagot kapsz, mert már csak annyi maradt a dobozban, de remélem nem haragszol, neked ennyi úgyis elég mert törpenövésű vagy különben is...

Mekkora sértődés lenne ebből!

Na tehát akkor elárulom, mi az oka ezen misztikus „fél-adagok” elburjánzásának! Az, hogy a gyártó cég el akarja titkolni előled (a vásárlók előtt úgy általában) azt a tényt, hogy az adott élelmiSZARban SZÉNHIDRÁT van! (Mely szénhidrát a legtöbb esetben egyszerűen cukor). Most ezen meglepődhetsz, gondolván ezt nem titkolhatja el, legalábbis törvényesen nem, hiszen kötelező feltüntetni a címkén, az adott termékben mennyi gramm a zsír, fehérje és szénhidrát, ha tehát a szénhidrát mellett az áll hogy nulla, akkor az nulla is! Nos, ez sajnos NEM ÍGY VAN.

A gyártónak azt kell feltüntetni, 1 azaz EGY adagban mennyi a szénhidrát! (És a fehérje, meg a zsír). Ráadásul ha az a mennyiség amit 1 adag élelmiSZAR esetére ezekből kikalkulált, az kevesebb mint 0.5 gramm, akkor neki jogában áll azt nullára kerekítve feltüntetni! Ha meg nagyobb ugyan mint 0.5 gramm, de kevesebb mint 1 gramm, akkor elég annyit írni, hogy a szénhidráttartalom (vagy cukortartalom, akármilyen) az:

< 1 g

MÉG AKKOR IS, ha ennek mértéke 0.99 gramm, azaz majdnem 1 gramm!

És hát a fehérjével nem szokott baj lenni, arra általában nem háklisak a vásárlók ugye, és a zsírral sincs sok baj, mert bár sokan aggódnak a zsírmennyiség miatt (teljesen alaptalanul amúgy...), de a zsírt a gyártó mindig le tudja csökkenteni már manapság könnyen ha akarja, mindenféle krémszerű, de zsírt nem tartalmazó mesterséges ipari szarsággal helyettesítve azt, ami BIZTOS hogy ártalmas, nem úgy mint a zsír, de nem kötelező feltüntetni a cetlikén... A szénhidráttal azonban más a helyzet, azt nem nagyon lehet kihagyni, egyszerűen azért nem, mert valami tényleg kell hogy energiát is adjon ha megesszük az élelmiSZARt, és ha kihagyták a zsírt, akkor muszáj legyen benne szénhidrát, nem állhat az egész csupa fehérjéből, mert akkor fehérjemérgezést kapnánk... sőt, cukor már amiatt is kell a kajába ugye hogy finom édes legyen, s így jól eladható legyen, rászokjanak a vevők, FŐLEG A KISGYEREKEK...

Cukor - tágabb értelemben tehát szénhidrát - így muszáj hogy legyen ezekben az étel-imitációkban. Igenám, de manapság már egyre több vásárló kezd rájönni, hogy ez a „makrotápanyag” (így nevezik, de szerintem nem tápanyag hanem DROG...) az maga is ártalmas! Emiatt előszeretettel vesznek olyan termékeket ahol azt látják, a szénhidráttartalom (de legalábbis ezen belül a cukortartalom) nulla gramm adagonként!

Na és ekkor kezdenek trükközni a gyártók. Az egyik trükkjük, hogy olyan nagy számot írnak a csomagolásra adagként, amivel ha elosztják az össz szénhidráttartalmat, az érték kisebb lesz mint 0.5, vagy, legalábbis 1-nél kisebb. Holott NYILVÁNVALÓ, hogy annak a terméknek az egybecsomagolt mennyisége eleve oly kicsi, hogy az esetek többségében úgyis megesszi mindet a vevő együltő helyében, akkor is ha akármekkora nagy számot írnak rá hogy az annyi adagot tartalmaz állítólag!

Néha azonban a termék térfogata olyan nagyon kicsi, hogy nem lenne bölcs dolog még tovább emelni (hazudni...) az adott csomagban állítólag benne levő

adagok számát, legalábbis nem nagyon. Így inkább csak egy fél adaggal emelik meg ezt a számot, ha és amennyiben ez is elég ahhoz, hogy az 1 adagra jutó szénhidrátmennyiség 0.5 alá csökkenjen, s így azt írassák rá, hogy az nulla. Mármint állítólag...

Na és most számolj, Olvasóm: megveszel egy kis tábla csokit, vagy sajtot, akármit, amiben állítólag van 12.5 adag, és 0 szénhidrátot tartalmaz a címke szerint. A valóságban azonban ez a „nulla”, ez mondjuk 0.48 gramm. Szorozzuk be:

$$0.48 * 12.5 = 6.000000$$

Tehát megeszed azt a kis akármit, mert igenis meg lehet enni mindet egyetlen étkezésre simán, olyan kicsi, s máris beléd került egyszerre 6 gramm szénhidrát, pedig te esetleg a ketogén diétát követed, s óvakodol a szénhidrát minden grammjától! És ha csak 3 ilyen izét eszel egy nap, minden étkezéshez egyet, akkor máris 18 gramm szénhidrátot kajáltál, holott meggyőződésed hogy egyetlen grammot se! És mégis! Márpedig elég sokan vannak ám akiknél ennyi szénhidrát BŐVEN ELÉG ahhoz, hogy el ne tudják érni a ketózis vágyott állapotát, s emiatt nem fognak lefogyni!

Óvakodj tehát a „fél adagok” ördögi bandájától! Amely élelmiszeren azt látod hogy az adagok száma nem egész szám, azt egyszerűen NEM SZABAD MEGVENNED, mert HOLTBIZTOS hogy át akar baszni téged a gyártó! Bocs de erre nincs szebb szavam! És azt se szabad megvenni, ahol a csomag maga picit, de e kis csomag gyanúsán sok adagot tartalmaz, még ha ezen adagok száma egész szám is. Mert úgyis megeszed majd az egészet egyszerre, vagy jobb esetben „kétszerre”, ugyanakkor azonban az adagok nagy száma itt is valószínűsíti hogy igazából ebben is van szénhidrát, csak e tényt e akarják titkolni előled!

Mégvalami. Sajnos a helyzet ugyanez a transz-zsírral is! Hiába látod ott hogy az nulla grammot tartalmaz. Ha abban az ételszerű csinálmányban több „adag” van elvileg, akkor ugyanaz lehet a helyzet vele amit fentebb a cukorral (szénhidráttal) levezettem, hogy tehát igenis tartalmazhat akár nagyon sok transz-zsirt is, azaz zsírszerű de természetellenes (iparilag előállított) anyagot! Sőt, még ha az adott csomagban csak EGY adag van is, akkor is lehet hogy amikor azt olvasod hogy a szénhidráttartalma vagy a transz-zsír tartalma nulla gramm, az a nulla valójában 0.49 gramm, vagy akármennyi más, te csak abban lehetsz biztos hogy 0.5 grammnál kevesebb...

Szóval, nem az számít mi van ráírva (ráhazudva...) a címkékre, hanem az, hogy AMI MESTERSÉGES EREDETŰ IZÉNEK TŰNIK, AZT NEM SZABAD SE MEGVENNI SE MEGENNI!

Made in China...

Ha a tárgyat amiről szó van, Kínában készítették, akkor az alapszabály egyszerűen az, hogy NEM SZABAD MEGVENNI, és kész! Kivéve ha NAGYON-NAGYON MUSZÁJ hogy rendelkezünk egy olyan tárggyal ami valami létfontosságú funkciót tud mely funkcióra nyilvánvalóan múlhatatlan szükségünk van, de sajnos hiába kerestél égen-földön olyan cuccot ami tudja azt a funkciót/szolgáltatást, mégse találtál olyat amit nem Kínában készítettek...

Erről itt többet nem írok, ha valakinek kell valami részletesebb indoklás, az olvassa el a minimalizmusról írt könyvem amit nem először ajánlok e mostani

írásomban, ott megindokoltam ezt a véleményemet.

Korlátlan...

Ez, hogy „korlátlan”, manapság egy a reklámokban mind gyakrabban használt „bűvös” szó. Mondhatnám, hogy korlátlanul használt szó. Belefutottam már például olyan hirdetésbe ami „korlátlan tárhelyet” ígért, meg „korlátlan” lehetőséget arra hogy az angol fordításainkat korrektúrázzák/kijavítsák, meg sok minden másba is.

Na most ez csak amiatt baj, mert olyan a világon sehol nincs, hogy valami TÉNYLEGESEN korlátlan legyen! Kezdjük azzal, a Föld erőforrásai eleve végesek. És még ez se mind EGYETLEN cégé! Tehát az hogy „korlátlan”, az matematikai értelemben mindenképp hazugság. De olyan értelemben is, ha úgy próbáljuk érteni (jóindulatúan), hogy „elméletileg nem korlátlan, de olyan bőséges hogy egyetlen felhasználó se tudja kimeríteni ügyse”. EZ SE IGAZ.

Tényleg nem igaz. Tapasztalatból mondom. A „korlátlan” tárhelynél például elkezdtem feltölteni a zenéimet hogy meglegyenek online biztonsági másolatként. Pillanatokon belül letörölték az egészet, s közölték hogy az a „korlátlan” tárhely szerintük nem erre van. Nem? Hát akkor mi a francra, ba'meg?! Még csak szabályt se sértettem vele, nem arról volt szó hogy bárki aztán letölthetné volna tőlem - csak *önmagamnak* akartam biztonsági mentést csinálni!

Olyan is volt hogy egyetlen, körülbelül 700 megás fájlt töltöttem fel, egy Linux disztribúció ISO fájlját, igaz hogy ezt aztán mások már letöltötték - nem sokszor, egy nem annyira népszerű disztróról volt szó, szóval körülbelül tíz alkalommal töltötték le. Ez is sok volt a cégnek, szerintük ez se fért bele a „korlátlanság” fogalmába, igaz ezt nem azzal indokolták hogy tárhelyből foglaltam sokat, hanem azzal, hogy a „sávszélességet” zabálta meg náluk a letöltés. Ez azonban mindegy: a lényeg az, hogy ha bármit ami „korlátlan”, azt te komolyan veszel és bármi **kicsit is értelmes dologra** akarod használni, KOMOLYAN, na akkor azonnal találnak valami ürügyet, hogy azt miért nem szabad. De, persze ettől szerintük az a szolgáltatás még igenis korlátlan „úgy általában”, csak TE vagy a bűnös, mert te olyan SPECIÁLIS módon akarod használni ami KIVÉTEL, ami valamiért valahogyan mégse fér bele a szabályokba - amik persze direkt olyan homályosan vannak megfogalmazva minden, „korlátlanságot” ígérő szolgáltatás esetén, hogy könnyen lehessen ürügyet találni a cégnek, ha te tényleg komolyan veszed a „korlátlanságot”!

Néha azonban még ürügyet se mondanak. Ami a nyelvtanulást illeti, a cég azt hirdette hogy KORLÁTLAN számban lehet KORLÁTLAN hosszúságú fordításokat beküldeni hogy aztán korrektúrázzák, s így tanulhassunk a hibáinkból. Bingó! Író vagyok, nekikezdtam lefordítani az egyik regényemet. Az első két fejezetet beküldtem. Semmi válasz. Vagy 2 hónap múlva reklamáltam, s küldtem már a teljes regényt aminek a nyers fordításával addigra kész lettem. Ez körülbelül 4 éve történt, azóta semmi hír... Nyilván a „korlátlanságukba” legfeljebb rövid viccek, esetleg egy-két oldal szöveg mint például önéletrajz fért volna bele.

Szóval átbaszás az egész, nem kell elhinni az ilyen „korlátlan” szövegeket, ez csak annyiból korlátlan hogy korlátlanul hazudoznak neked. Sokkal tisztességesebb ha a hirdetés nem „korlátlan”, hanem igenis becsületesen leírják mik a korlátok. Mert korlát MINDIG van, legfeljebb nem közlik veled.

Mert megérdemled!

Meg hát, megérdemled, ba'meg, azt hogy kevesebb pénzed maradjon...

Szóval, ez hogy „mert megérdemled”, ez is egy divatos reklámszöveg manapság. Érzelmi húrokat penget: arra épít, hogy mindenki azt gondolja, ő se ér kevesebbet mint mások, mint azok az emberek akiknek már megvan az a termék, s ha azok rendelkeznek vele, akkor NEKI IS KELL, azért mert ő is MEGÉRDEMLI, ha a többieknek JÁR, akkor neki is JÁR...

Csak hogy ez téves okoskodás. Kezdjük azzal, még az se biztos hogy ugyanannyit érsz, mint mások. Mert biztos vagy te abban, hogy te is ugyanolyan okos, szorgalmas, bátor, kitartó, jólelkű, segítőkész, barátságos, önzetlen vagy akármi vagy mint mások?! Hogy a te IQ értéked nem sokkal alacsonyabb-e mint az övéké? Vagy hogy másoknak esetleg amiatt lehet meg az a termék mert állhatatos kitartással ÖSSZESPÓROLTÁK RÁ a pénzt hónapok vagy évek alatt, te azonban csak élsz napról napra és nem spórolsz, emiatt határozottan **NEM ÉRDEMLED MEG?!**

Szóval, már ezzel is lehetne vitatkozni, ezzel, hogy ugyanannyit érsz mint mások. Mert lehet hogy te is érsz annyit, de lehet hogy nem. Persze az is lehet hogy többet. De nem ez a lényeg, hanem az, hogy NEM TUDHATÓ hogy ténylegesen érsz-e annyit, egy azonban biztos: ebben nem csak te nem lehetsz biztos, de az aki azt a hirdetést kitalálta még annyira se mint te!

A hirdetés kitalálója nem ismer téged. A létezésedről se tud. Tehát amikor ilyesmit állít, akkor legalábbis megalapozatlanul beszél! (hirdet...)

Ezt azonban csak miheztartás végett kezdtem fejtegetni, mert nem ez a lényeg. Mert még ha igaz is hogy te is érsz ugyanannyit mint mások, az se számít, sőt az se ha nyilvánvalóan sokkal többet érsz mint mások. Mert hiába sugallja a hirdetés hogy te is érsz (legalább) ugyanannyit mint bárki más és emiatt „megérdemled” azt a cuccot, a világ sajnos nem az érdemek alapján van berendezve! (Hidd el, ezt én is nagyon sajnálom...) Azzal hogy a termék neked is „jár”, mert „megérdemled”, azzal csak akkor lehetne érvelni ha azt a terméket ingyen osztogatnák, s így nem te fizetnéd ki az árát, a költségét! EZ AZONBAN NEM ÍGY VAN ugyebár. Ha bedölsz annak hogy te „megérdemled”, s megveszed, akkor a TE PÉNZED fog megkevesbedni! És akkor elmondhatod hogy a terméket ugyan megszerezted azon a címen hogy azt te (is) megérdemled, de a pénzed bizony kevesebb lett - nyilván mert azt is „megérdemelted” hogy kevesebb legyen a pénzed, rászolgáltál hogy az amúgy is kevés megtakarításod ismét megkevesbedjék... És igen, ITT már igaza van a reklámnak, hogy „Mert megérdemled!”

Meg hát, ha hülye vagy és bedölsz az ilyen csábító szirénhangoknak. Mert vásárolni nem annak alapján kell hogy szerinted megérdemelsz-e valamit, hanem annak alapján, hogy arra a cuccra **tényleg szükséged van-e!**

Szélvészfént terjed...

Azokra a reklámszövegekre gondolok, melyek olyasféleképp hangzanak, hogy „Ez a forradalmian új (szemüveg, billentyűzet, kamera, fogyasztótabletta, akármi) szélvészfént terjed a világban”. A „szélvészfént terjed” helyett állhat olyasmi is hogy „viharként terjed”, vagy más efféle is. Természetesen angolul is szerepelhet

ez az egész a reklámokban, sőt én is angolul találkoztam vele először.

Na most ebben csak az az érdekes, hogy ahol először szembejött velem ez a reklámtípus, az tényleg angol nyelven történt, de nem ez a lényeg, hanem a Youtube-on találkoztam vele, és először még nem is törődtem vele, de mert akkoriban különböző okokból igen gyakran néztem mindenféle Youtube videókat, amikor már két héten át egyfolytában újra meg újra belefutottam naponta többször is ugyanebbe (amúgy egy szemüveget reklámoztak így) akkor már azért felötlött bennem a gondolat, hogy ugyan mi a nyavalyának reklámozzák ekkora hatalmas buzgalommal a terméket, nyilván nem kevés pénzért (hiszen a Youtube nem egy jótékonsági egyesület, megkéri szépen a pénzt a reklámokért!) ha az a termék amúgy is SZÉLVÉSZKÉNT TERJED a világban?!

Oké, tudom, jó bornak is kell a cégér ahogy mondják. Nyilván egy remek terméket is kell reklámozni. ELEINTE. Amíg megismerik az emberek, a vásárlók! És nyilván azután is kell reklámozni hogy már megismerték, DE NEM UGYANAKKORA INTENZITÁSSAL! Pláne, ha már elérték azt, hogy „szélvésként terjed” az a termék amúgy is!

Az a mániákus igyekezet azonban hogy újra meg újra az arcomba nyomják a reklámot, mert majdnem minden youtube videó közben legalább egyszer találkozom vele, na az valahogy nincs harmóniában azzal az állítással hogy a termékük „szélvésként terjed”.

Kiemelném, e kritikám semmit nem mond magáról a termékről! LEHET hogy ettől még az egy jó termék. Nekem például az említett szemüvegnél tetszik az alapötlet hogy valami tekerentyű segítségével állítani lehet a fókusz távolságot. Tehát LEHET hogy a termék jó, mert jó az alapötlet; lehet hogy a termék alapötlete jó de a termék mégsem jó mert a kivitelezés silány; s lehet hogy már az alapötlet is teljesen agyament hülyeség. Bármilyen lehetséges. Abban azonban biztos vagyok, akármi is legyen az igazság e téren, a termék maga igenis NEM terjed szélvészsebesen a világban, akármit is állítsanak erről, ha ekkora KÉTSÉGBEESETT igyekezettel reklámozzák únos-untalan! Ha viszont EBBEN hazudnak, akkor nem állhat távol tőlük, hogy másban is hazudjanak a termékkel kapcsolatban...

Vagyis az ilyen reklámszövegeknek sem szabad bedőlni.

„Can't live without” és „musthave”

Az alcímbe szereplő két angol kifejezés olyasmit jelent, hogy „nem lehet élni/meglenni nélküle”, illetve hogy „muszáj hogy rendelkezze vele”, „meg kell szerezned”.

Nos ha egy olyan youtube filmajánló jön velem szembe aminek már a bemutató kis képecskéjén (vagy az alatt a szövegben) e kifejezések valamelyikét olvasom, akkor nem is kattintok rá, azaz meg se nézem. Mert egészen biztos hogy nem érdekel engem, s amiatt nem, mert HAZUDIK. Hiszen hogy is ne lehetne meglenni azon termék nélkül - bár még fogalmam sincs róla miféle termékről van szó, de az az egy biztos hogy eddig nem rendelkeztem vele, mégis kibírtam, túléltem, nagyonis tudtam élni eddig nélküle, hiszen erre bizonyíték hogy nem haltam meg, még mindig élek, amikor tehát a film (vagy reklám, vagy akármi) azt állítja hogy nem lehet élni nélküle, akkor HAZUDIK! Hazugságokat végighallgatni pedig nyilvánvalóan felesleges, és életidőnk értelmetlen elpocséklása.

A végtelenhosszú, szófosó, de érdekesen kezdődő reklámblokkok

Az utóbbi időkben elharapódzott az a reklámozási technika a Youtube-on, hogy nemcsak rövid reklámokkal szakítják félbe a filmeket időnként, de néha olyan óriásiakkal is, amik nemritkán negyven-ötven percesek is megvannak, sőt, találkoztam már másfél órással is! Természetesen (szerencsére...) ezeket is át lehet ugrani egy gombnyomással az első néhány perc után. A trükk ezekben az, hogy általában nagyon érdekesen kezdődnek! Tipikusan valami ilyen kérdéssel (angol nyelven):

—Tudta-e, hogy a körömgombának semmi köze a higiénához?!

Vagy:

—Tudta-e, hogy az elhízásnak semmi köze ahhoz hogy mennyit eszik, mikor eszik, hányszor eszik, de még a testmozgáshoz sincs köze?!

Vagy:

—Tudja-e, miként spórolhatja meg lakása elektromos szükségletének több mint 90 százalékát?!

És még számos példát lehetne sorolni rá.

Nyilvánvaló hogy efféle döbbenetes állítások felkeltik az ember figyelmét! Ezek olyan témák, amiknek nagy része engem magamat is érdekelne... Az ember tehát elkezd nézni a reklámot, nem ugorja át rögtön. Mert szeretné tudni a „megoldást”. Az persze nyilvánvaló az első pillanatban is már, hogy valamit el szeretnének adni neki, de HÁTHA JÓ LESZ! Hátha MEGÉRI! Mindenesetre legalább azt szeretné megtudni, MIT akarnak neki eladni és MENNYIÉRT...

De itt van a baj: EZ NEM DERÜL KI A REKLÁM ELEJÉN! De nem ám! Ehhez bizony végig kell (kellene...) várni a majdnem 1 órát, illetve néha másfél órát is... mert csak a végén árulják el! Addig azonban bőbeszédűen locsognak mondjuk a körömgombáról, vagy arról hogy milyen veszélyes az elhízás, vagy hogy mennyi bődületes energia megy pocsékba a régi elektromos berendezésekkel, vagy akármi, a témától függően. Megszólaltatnak elégedett fogyasztókat (annak nevezett reklámbereket, fizetett színészeket...) akik az egekbe dicsérik az új megoldást - de nem árulják el, mi az és mennyibe kerül. Mutatnak komoly tudósokat fehér köpenyben, akik állítólag évtizedeken át keresték a megoldást. Természetesen nem maradhat el egy kis összeesküvéselmélet sem, hogy ez meg az a gigacég amely a régi megoldást árulja, el akarta hallgattatni a felfedezőt, sőt fel akarta vásárolni a céget hogy aztán így eldugja e megoldást a világ elől mert ez sértette volna az üzleti érdekeit, de Ő, a Hős Tudós, ennek ellenállt...

És még mindig nem tudjuk MI A FRANC az a megoldás, pedig már legalább húsz perc eltelt!

Nos, ezen reklámokkal úgy vagyok, hogy TISZTESSÉGTELENNEK ÉRZEM ŐKET. Nyilvánvaló ugyanis, hogy minden lehetséges eszközzel a kíváncsiságot akarják felszórólni bennem (másban, is, minden nézőben), arra játszanak hogy ha sokáig tudatlanságban tartanak, akkor majd inkább leszünk vevők a termékükre amit majd a legvégén löknek a képünkbe a reklámban, természetesen jó drágán. De akkor már nullára olvad a kritikai érzékünk, mert jól megijesztenek a hosszú videóban hogy milyen veszélyes az elhízás, aminek állítólag semmi köze ahhoz hogy mit eszünk és mennyit. Vagy hogy ha nem vesszük meg a nemtudommilyen szerkentyűjüket akkor a gatyánkat is ráfizetjük a villanyszámlára. Vagy akármi.

Szóval a helyzet az, hogy engem ÉPP EZEK a témák amikre általában e rém hosszú reklámokat készítenek, kifejezetten érdekelni szoktak! De amikor látom az

állapotsávon hogy ez a reklámblokk 1 óra 20 perc hosszú - vagy ha akár csak 30 perces is! - máris inkább lemondok róla hogy megtudjam a Nagy Titkot. Mert az életidőm véges és értékes! (Elvégre gondoljunk csak az **MM**, azaz a „Memento Mori” sztoikus elvre...) És - hogy az elhízásos példánál maradjak - szívesen megismernék valami új elképzelést a témával kapcsolatban, de nem azon az áron hogy előtte végighallgassak egy jó órás semmitmondást arról, milyen veszélyes az elhízás - tudom azt úgyis rég. Ráadásul 999 ezrelék az esélye annak, hogy a végén úgysem értek majd egyet a nézetükkel. Mert az elhízásnak igenis köze van ahhoz hogy mennyit eszünk, elvégre a rajtunk lerakódó háj MÉGIS CSAK abból az ételből lesz végsősoron, amit valamikor megkajáltunk ugyebár! Ennél is fontosabb hogy MIT eszünk - ezért tértem át régen a ketogén diétára, majd kicsit később a Carnivore diétára. Szóval persze, ELMÉLETILEG nem teljesen kizárt hogy ők mégis rájöttek valami forradalmian új dologra ami sutba vágja az összes modern elképzelést a témáról, de az esély rá oly kicsi, hogy nem látom érdemesnek feláldozni rá az időmet hogy megtudjam, mi az. TISZTESSÉGTELENNEK ÉRZEM amit csinálnak! Ha megmondanák nagyon röviden már az első 5 percben, MI A **LÉNYEGE** az új elképzelésnek/kütyünek/találmánynak, akkor lehet hogy végighallgatnám az összes többi mondanivalójukat, amivel alátámasztanák az állításukat. Lehet persze az is hogy nem, ha már első pillanatban totális baromságnak tűnik. De ÉPP ETTŐL A VÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGTŐL AKARNAK MEGFOSZTANI azzal a szerkesztési módszerrel (piszkos trükkel...), hogy a lényegét csak az utolsó percekben árulnák el! (És nem, sajnos nem lehet előretekerni ezeket a reklámokat...)

Na már pedig én büszkébb, SOKKAL büszkébb vagyok annál, hogy hagyjam hogy ennyire uralkodjanak rajtam, az időmön, az életemen, a kíváncsiságomat használva mézesmadzagként! Ha az a termék olyan IGAZÁN jó, és igazán forradalmi áttörést jelent, úgyis hallok majd róla később máshol is, ahol emiatt nem kell órákat várakoznom előbb, unalmas semmitmondást végighallgatva! Szóval ha látom hogy egy reklámblokk 20 perccel hosszabb, azonnal átugrom amint lehet, akkor is, igen, AKKOR IS, ha a felvetett téma amúgy érdekelne! Ha ennél rövidebb, akkor adok egy esélyt neki, talán úgy 3 percet, hátha kinyögi addig végre, mi a LÉNYEG. Ha azonban NEM - nos, akkor nincs kegyelem, s akkor is átugrom!

Ez van. Drága az időm. („Memento Mori” megintcsak...) Ezt a megközelítést javaslom Olvasómnak is!

Az „Előnytelen Középső Ajánlat” aljas csapdája

Ez a becsapós reklámtrükk úgy szokott kivitelezve lenni, hogy 3 opciót kínálnak neked (vagy bárkinek) az eladók egy adott termék megvásárlására, s e 3 opció közül a középső (aminek az ára is pont középre esik a három opció ára közül) nyilvánvalóan nagyon előnytelen feltételekkel vehető meg. A harmadik, legdrágább opció viszont csak kicsit drágább a középső opciónál, ellenben jóval kedvezőbbnek tűnik más okokból, így a reménybeli vásárló elkezd örülni annak hogy ő hú de okos mert rájött hogy a középső opció szar, ő igenis nem választja azt mert ő nem balek, őt nem lehet ilyen könnyen átverni... és inkább a harmadik (legdrágább...) opciót választja. HOLOTT ÉPP EZT AKARJÁK AZ ELADÓK IS... Ezt, hogy inkább a harmadik opciót vegyed, és NE AZ ELSŐT. Mert a harmadikon sokkal több hasznuk képződik... A középső opció csak csalnak van ott, azért,

hogya a harmadik opciót a középsővel és ne az elsővel hasonlítsad össze!

Mondok egy konkrét példát. Kitalált példa ugyan, de jól bemutatja az egésznek a menetét. Tegyük fel, serpenyőt akarsz venni. Természetesen csak 1 darab serpenyőt, mert aki nem egy ipari konyhában szakácskodik, az úgyis csak egy serpenyőt használ egyszerre. Tegyük fel tudod is, hogy neked egy „közepes” méretű serpenyő lenne valószínűleg a legjobb. Elballagsz virtuálisan valami webáruházba, s ott találsz is olyan eladót, akitől megvehetnéd az általad óhajtott közepes méretű serpenyőt, tétélezzük fel a konkrét példa kedvéért, hogy ennek ára 3000 forint. Látod azonban, hogy van ott még két másik ajánlat is: Van egy olyan lehetőség, hogy egy csomagban kapsz egy közepes és egy kis serpenyőt is, együtt hétezer forintért. És van egy harmadik ajánlat is, hogy egy csomagban kapsz egy kis, egy közepes és egy nagy serpenyőt is, összesen nyolcezer forintért.

Melyiket fogod választani?

Nagy eséllyel a legutóbbit, a harmadik ajánlatot, azaz megveszed mindhárom serpenyőt, nyolcezer forintért, holott EREDETILEG te csak EGYETLEN serpenyőt akartál venni, egy közepes méretűt! Semmi szükséged kis serpenyőre, mert ha volna rá szükséged, eleve olyat kerestél volna. Valószínűleg nagy serpenyőre sincs szükséged. Mindháromra egyszerre meg aztán pláne nem. Mégis megveszed őket, mert látva hogy a közepes serpenyő egyedül 3000 forintba kerül, ha meg a kicsivel együtt veszed meg akkor együtt 7000 forintba, azonnal kivonod ösztönösen is a 7000 -ból a háromezret, s a szemed fennakad a csodálkozástól, hogy „Megőrültek ezek?! Hiszen így a kisebbik serpenyő egymaga négyezerbe kerül, azaz drágább mint a közepes méretű, holott kevesebb anyag van benne! A francba, ezek át akarják baszni az agyamat, de én nem vagyok olyan balek akit ennyire palira lehet venni!”

Ezzel szemben amikor a harmadik ajánlatra nézel, az sokkal kedvezőbbnek tűnik. Igaz, az még a hétezernél is drágább, mert nyolcezer, de ezért a pénzért 3 serpenyőt kapsz, egy teljes készletet, elképzeld milyen „előkelően” mutat majd a három különböző méretű serpenyő a falon lógva egymás mellett vagy alatt, s egyáltalán, így egy serpenyő átlagosan kevesebbe kerül mint 3000 forint, nyilvánvalónak tűnik tehát hogy ez messze-messze előnyösebb ajánlat mint az az undorító középső ajánlat, amivel meg akartak etetni téged, amivel be akartak csapni téged, de ez ugye nem sikerült mert te olyan éleseszű vagy, okos, ravasz, neked van gögyid, te tudsz még számolni, te tisztában vagy a saját érdekeiddel, te nem kótyavetyéled el hülyén a nehezen megkeresett pénzedet...

HOLOTT ÉPP AZT TESZED. És igenis nem vagy okos, nem vagy éleseszű, ravasz, igenis nincs gögyid, igenis pont hogy egy hülye, becsapható balek vagy, egy palimadár! Mert az eladók ELŐRE TUDJÁK, hogy úgysem lesz olyan hülye a Földkerekségen aki a középső ajánlatukat választaná, vagy maximum évente egyetlen ilyen agyhalott kretén vásárló akadhat. De nem is az a céljuk hogy bárki is megvegye a középső csomagot, hanem csak az, hogy a HARMADIK, azaz LEGDRÁGÁBB csomagot NE az ELSŐ ajánlattal hasonlítsák össze a reménybeli vevők, hanem a másodikkal!

Mert ha a harmadik csomagot az elsővel hasonlítanád össze, még a végén gondolkodni kezdenél, ami ugye veszélyes lehet... mármint az eladók céljaira. Mert akkor rájönnél, hogy neked tényleg elegendő EGY serpenyő, háromezerért, minek adj ki ötezerrel többet hogy legyen még két másik serpenyőd is, ráadásul ezeknek a mérete is olyan, hogy így vagy úgy de előnytelenek a számodra, mert vagy túl kicsi, vagy túl nagy. Több mint kétszer, majdnem háromszor annyi pénzt

adnál ki mint eredetileg tervezted, s cserébe lesz két extra porfogó a konyhában, amit soha a büdös életben nem használsz majd úgysem semmire se. Valójában neked arra a kis és nagy serpenyőre akkor se volna semmi szükséged, ha ingyen megkapnád a háromezer forintért megvehető közepes méretű mellé! Mégis megveszed őket, összesen nyolcezerért, mert a KÖZÉPSŐ AJÁNLATTAL összehasonlítva nyilvánvalóan előnyösebbnek tűnik. Csakhogy nem a középsővel kéne igazából összehasonlítanod, hanem a legelsővel, de ezt az összehasonlítást majdnem biztos hogy nem fogod elvégezni, mert a középső ajánlat nyilvánvaló előnytelenége, s az afeletti öröm hogy erre te rájöttél (mert te ugye olyan „okos” vagy és „nem becsapható”...), az „leblokkolja az agyadat”.

Szóval így megy ez a becsapós trükk. Ezt különben nemcsak konkrét fizikai tárgyak eladása során alkalmazzák, de szolgáltatásoknál is, például mindenféle biztosításoknál, meg online előfizetéseknél is, stb.

Hogyan tudod lebeszélni magadat valaminek a megvásárlásáról?

Ez egy nagyon fontos fejezet egy leendő sztoikusnak, egy kezdő minimalistának (de még egy haladóbbnak is). Mert világunk telis-teli van kísértésekkel, azaz csábításokkal arra, hogy megvegyünk valami amúgy szükségtelen kacatot, csak mert az olyan jól néz ki, olyan „cuki”, vagy mert a szomszédnak vagy más ismerősünknek van már olyanja és mi nem akarunk szegényebbnek, csekélyebbnek látszani nála, nem akarunk kimaradni az új cucc állítólagos „előnyeiből”, a „kényelemből” amit az állítólag nyújt nekünk, stb.

Ne higgyük, hogy az e fejezetben elolvasható védekezési, azaz vásárlás-akadályozó trükkök megtanulását megúszhatjuk! Azért nem, mert ne higgyük - minthogy csalfa önámítás lenne - hogy pusztán holmi „akaraterő” elég ahhoz, hogy valamit meg ne vegyünk! Hogyne, némi akaraterő árán persze megúszhatunk egy csomó vásárlást, igen... *de nem mindet!* S még amit megúszunk, azt is többnyire inkább csak **elodázzuk**. Elhalasztjuk. Azaz, az akaraterő csupán arra elegendő, hogy ne vegyük meg **azonnal**. De ez sajnos úgy szokott lenni, hogy ha rögtön nem is vesszük meg, azért a gondolat akkor is ott motoszkál majd az agyukban, hogy „de jó lenne mégis, ha lenne egy olyanom”! És a vágy egyre erősebb lesz benned. Pláne ha többször is találkozol majd annak az izémizének a reklámjával. Márpedig találkozol majd vele, az hétszentség, hiszen világunkban minden teli van reklámmal! (Emiatt is muszáj kidobnod a tévét a lakásodból a francba, eggyel kevesebb reklámfelületen kísérthetnek majd téged a vásárlásra szuggeráló ingerek). És láthatod is azt a valamit a szomszédodnál, a munkatársaidnál, barátaidnál, stb. Tehát egyre jobban eluralkodik majd rajtad a vásárlási késztetés. És végül igenis megveszed majd, mert bebeszéled majd magadnak hogy az neked tényleg kell, tényleg fontos, és különben is, te azt ugye „megérdemled”, mert „ennyi igazán jár neked, még sokkal több is”, mert „te se érsz kevesebbet mint mások, mint a többiek”, és különben is, „ez nem is olyan drága”, ez csak egy csepp a tengerben, ennyi kis költségből nem lehet baj...

Persze hogy nem. Önmagában. De sok kicsi sokra megy... Aztán meg, ki tudja, mit nevezel te „kis” költésnek...

Szóval, lássunk is neki, hogyan kell magadat TUDATOSAN lebeszélni valaminek a megvásárlásáról! Milyen fokozatokon, lépcsőfokokon át lehet ezt elérni, milyen, önmagunknak feltett kérdések által! A könnyebb elkülöníthetőség kedvéért pontokba szedem a szempontokat. És minden ponthoz nemcsak egy sorszámot rendelek, de egy címszerű, rövid elnevezést, összefoglalót is. Íme:

1. Milyen anyagból készült az a tárgy?

Kezdetnek mindjárt azt kell tisztázni, az a valami aminek a megvételére vágyat érzel (ezt a továbbiakban úgy nevezem majd a rövidség kedvéért hogy az X tárgy vagy X cucc) az valami az étkezéssel kapcsolatos izémizé-e, például kés, villa, kanál, tányér, pohár, lábos, ivópalack, kulacs, tepsi, tárolóedény, tálca, stb. Ez amiatt fontos, mert ha a válasz IGEN, azaz az X cucc étkezéssel/ivással kapcsolatos, akkor azonnal azt kell megvizsgálnod, **milyen anyagból készült!** Ugyanis, étkezéssel kapcsolatos cuccokat nem szabad megvenni, ha műanyagból vagy alumíniumból vagy akár rézből készültek! Akkor se, ha bronzból, mert annak is az egyik összetevője réz. Ez mind káros az egészségre! És ugye nem akarsz azért pénzt kiadni, hogy ezáltal az egészséged lassú leromlását finanszírozd... Ha az a cucc titánból készült, az meg „kérdőjeles”. Elméletileg, azaz eddigi legjobb tudásunk szerint, a titán nem káros az egészségre, de én ebben nem vagyok biztos. Eredetileg, eleinte ugyanis a műanyagról meg az alumíniumról se hitték hogy káros lenne... Az biztos, fémes titánnal nem nagyon találkozhatott a fajunk az evolúció során mostanáig. Ez már gyanúra ad okot... gyanúra, hogy hátha mégis káros... és csak amiatt nem derült ez még ki, mert a titánból csak nemrégén kezdtek el mindenfélét csinálgatni, és különben is drága, azaz nincs olyan sok titánból készült tárgy mint ami alumíniumból készült, és nem is használjuk a titánt olyan régóta mint az alumíniumot. Könnyen lehet tehát hogy káros, csak még nem derült ki. (Arról nem is beszélve, hogy a titán tényleg nagyon drága, így gyakran úgy CSALNAK a kereskedők, hogy igazi titán helyett egyszerűen anodizált alumíniumból készítik a tárgyat és befestik, aztán mégis azt írják rá, hogy titánból való...) Szóval, ha az X cucc étkezéssel (beleértve az ivást is) kapcsolatos, akkor szerintem csak abban az esetben szabad megvenni **legfeljebb**, ha üvegből vagy fából készült, vagy öntött vasból, vagy kovacsoltvasból, vagy rozsdamentes acélból! Amennyiben nem ezen utóbbiakból készült, gondolkodj el azon, tényleg olyan hülye vagy-e, hogy képes vagy pénzt kiadni egy egészségkárosító vacakért, ráadásul olyanért, ami nélkül eddig is remekül megvoltál!!

2. Kínai termékről van-e szó?

Nézd meg, az adott termék Kínában készült-e! Ha igen, akkor... nos, nem mondom hogy akkor nem lehet, nem szabad megvenni... nem, nem mondok ilyet, tényleg nem, mert mint a minimalizmusról írt könyvemben is kifejtettem, sajnos néha muszáj kínai cuccot vásárolni, egyszerűen mert nincs semmi más alternatívánk. Ennek ellenére, ha azt látom hogy az X cucc „Made in China”, azaz kínai termék, akkor - én bizony úgy vagyok vele! - a vásárlási ingerenciám, hajlandóságom olyan meredeken lezuhan egy pillanat alatt, mintha egy

feneketlen szakadékba esne bele, s még ezt se a Földön hanem a Jupiteren ahol a gravitáció is sokkal erősebb! Mondható tehát, ha megtudom hogy egy termék kínai, akkor a csábítás hogy megvegyem, azonnal visszaesik, legkevesebb 95 százalékkal! Nem tévedés: tényleg és igazán legkevesebb 95 százalékkal! Esküszöm mindenre, a sztoicizmusomra, a minimalizmusomra meg minden más elképzelhető dologra és eszmére, az életemre és az egészségemre is, hogy nem túlzok a 95 százalékos számot leírva! Azaz ha a csábítás a megvételére nem is szűnik meg teljesen, de igazán a nullához nagyon közeli értékre redukálódik!

Ezt az attitűdöt - mondjuk ki nyíltan, a „kínaitermék-ellenes attitűdöt” - **létfontosságú** elsajátítania Olvasómnak! Amiatt létfontosságú, mert a kínai termékeknél óriási az esély rá, hogy az a termék egyszerűen **szar**. Szar, igen. Sőt sok esetben még örülhetnénk neki ha csak simán szar lenne, de sajnos még csak nem is szar, hanem egyszerűen lágy, véres fos! Ez van. Nem finomkodom. Az. Igen, az. Fos. Mert mi mást is mondhatnék olyan termékek garmadáiról, amiknek óriási százaléka már **az első használat során** tönkremegy?! És ha ez egy késsel történik meg nálad, s épp nincs másik késed, akkor megnézheted magadat. De ha van is más késed, esetleg a hirtelen pengetőzés miatt megvágod magadat. Rosszabb esetben az ütőeredet. Vagy mondjuk karácsonyfaizzóról van szó, aminek elégtelen a szigetelése, s emiatt áramütést kapsz. Netán nem te, hanem a gyereked, aki, mert kisebb, nagyobb eséllyel hal meg az áramütéstől... Történt már nem is egy ilyen eset, benne volt a hírekben is. De volt olyan esetem is, hogy rendeltem Kínában gyártott ruhát, kiválasztottam a webshopnál az adott termék oldalára előzékenyen odatett táblázatból a megfelelő méretet, ami az esetemben az XL lett volna... vagy legalábbis én olyat akartam venni, mert a szellős, bő öltözetet szeretem. Majd gondolván rá hogy a kínaiak többnyire olyan picike emberkék, legalábbis ez a sztereotípiá róluk, inkább mégse XL méretűt rendeltem hanem 2XL-est vagy más jelöléssel XXL méretűt. Azaz dupla „extra large” méretűt. Nos, a ruha megérkezett, és tényleg 2XL-est küldtek... amennyiben még a ruha belsejébe varrt kis textildarabon is az szerepelt hogy 2XL. Ennek ellenére, bele se tudtam bújni, olyan szűk volt... az igazi mérete valahol az S és M azaz a „small” (kicsi) és „medium” (közepes) közt lehetett valahol.

Másik eset, ami ugyan nem került pénzembe de csak mert időben észhez tértem, hogy szerettem volna venni egy „kemping-lábost”, azaz olyat, ami kellően nagy, van fedele is, a fülei az oldalához hajthatóak, és, most jön a legfontosabb: NÉGYSZÖGLETES formájú, azaz nem kerek! Azért négyszögletes, mert a négyszögletes cuccokat lehet szépen kényelmesen egymás mellé passzintani a BOB-ban azaz a Bug-Out-Bag-ban, vagy csak úgy általában véve bármi hátizsákban. Na most, kerestem mindenféle ilyen lábosokat, de sokáig nem akadtam hasonlóra. Végül az Amazon kínálatában nagy nehezen felfedeztem egyet! Igaz, nem rozsdamentes acélból volt, hanem titánból, márpedig a titán esetén nem vagyok teljesen biztos benne hogy istenbizony ártalmatlan az egészségre, de mert már oly nagyon szerettem volna egy négyszögletes lábost, gondoltam, megalkuszom a lehetőségekkel, oké, legyen akkor titán, végtére mégse alumínium, s legalább az az előnye megvan neki, hogy ultrakönnyű!

De megvétel előtt elolvastam azért a vásárlói visszajelzésekből is párat. Rögvest az első arról szólt, hogy a tető nem illeszkedik szorosan, pontosan a lábosra. Hm... Na jó - gondoltam - ezzel még együtt tudok élni, oké! A következő visszajelzés: a lábos fülei könnyen törnek a súlytól, ha jól tele van pakolva. Hm... Ez már nagyobb probléma, de sebaj, a lényeg hogy a lábos maga szögletes legyen,

majd hajtok én neki erős fület valami vastag drótból! Harmadik visszajezés: A lábos kapacitása kisebb mint a meghirdetett, nem 1 literes csak kb 800 ml. Hm... Hát, egye fene, hátha az enyim mégis 1 literes lesz, aztán meg nekem végsősoron a 800 milliliter is elegendő... De a következő visszajelzés végképp elkésérített: Kiderült, hogy NEM IS TITÁNBÓL KÉSZÜLT, CSAK ANODIZÁLT ALUMÍNIUMBÓL!

Micsoda?! WTF?! Basszus, a titánnal még megalkudtam volna valahogy, de kifejezetten kerülöm az alumíniumot mindenben aminek az étkezéshez van köze, mert meggyőződéseim hogy IDEGMÉREG!

Na most lehet hogy Olvasóm úgy véli, egy hipochonder kényeskedő seggfej vagyok, mert nem kell félni ennyire az alumíniumtól és babonaságban hiszek. Oké, nem vitatkozom, én ugyan így vélem, de annyi baj legyen ha Olvasóm másképp gondolja. NEM EZ A LÉNYEG. Hanem az, hogy ha valamit úgy reklámoznak hogy TITÁNBÓL KÉSZÜLT, akkor készüljön is titánból, és ne akarjanak az emberre a drága, minőségi titán helyett egy olcsó alumínium vackot rásózni! Mert ha így tesznek az CSALÁS, a vásárlók megtévesztése!

Ezek után természetesen pontosan zéró mértékűre olvadt a kedvem a vásárlásra, hiába szeretnék magamnak szegletes lábost... Kíváncsiságból persze rákerestem a gyártóra. Jellemző, oda se merte írni a gyártó az Amazon oldalára, hogy hol készült. Ettől még persze a cég nevét a Google-ba beírva megtudtam: hát persze hogy kínai termékről volt szó!

Szóval a kínai terméktől igenis úgy kell óvakodni, mint pestises ember érintésétől, mint leprás emberrel való közösüléstől! Szemrebbenés nélkül átvernek téged ahol csak tudnak!

Igen. A kínai termékektől úgy kell óvakodni, mintha ördög lennél aki a tömjénfüstöt akarja elkerülni! **Csak a legislegvégső esetben szabad kínai terméket vásárolni!** Akkor, ha irtózatosan nagyon muszáj hogy legyen olyan terméked, ha létkérdés hogy te rendelkez egy azt a funkciót betöltő termékkel!

Tehát, Olvasóm ki kell alakítsa magában azt az attitűdöt, mondhatni „feltételes reflexet”, hogy arra gondoljon: „Kínai=pocsék_minőség”. Azaz hogy „Ha kínai akkor ha csak nem létfontosságú, akkor nem veszem meg, mert iszonyatos a kockázat”! Az a szó hogy „kínai”, az Olvasóm számára a „pocsék” vagy legalábbis a „megbízhatatlan”, a „kockázatos”, a „szerencsejáték” szavak szinonímája kell legyen ezentúl!

A pusztá meg tudása tehát annak hogy a termék kínai eredetű, vagy hogy valamely fontosabb komponense Kínában készült, el kell kedvetlenítse olvasómat, úgy, hogy ezután szignifikánsan kevesebb vágyat kell éreznie a cucc megvételére!

3. Mennyibe kerül neked az a termék „életidőben” számolva?

Számold ki, mennyi pénzt keresel egy óra, egy nap, egy hét, illetve egy hónap alatt „nettóban”, majd ezzel vedd össze a megvenni kívánt X cucc árát hogy megtudd, hány órát (esetleg napot, hetet, hónapot) kell dolgoznod azért a valamiért! Eképp megtudod, az ÉLETED mekkora hányadát adod azért a tárgyért! Mert amikor dolgozol, akkor tulajdonképpen eladod az életed azon részét amit a munkahelyen töltesz, a kapott pénzért, a fizetésedért! Amint tehát ezt a pénzt elköltöd, úgy is felfoghatod hogy az életed egy részét adod ki, tehát a megvett valamit az életed egy részével fizeted ki! Ha így nézel rá a tervbevett vásárlásodra, mindjárt sokkal kevesebb hajlandóságot érzel majd a cucc megvételére!

Az egész spórolásnak a lényege tehát hogy azt kell tudatosítanod magadban, az kell hogy állandóan a szemed előtt lebegjen, hogy **„A pénzt nagyon nehéz megkeresni... de nagyon könnyű nem elkölteni!”** Tudniillik hogy mennyit keresel az nem kizárólag rajtad múlik. Az azonban tényleg kizárólag a te döntésed hogy mennyit költesz el, és mire.

4. Mekkora az új cucc mérete és súlya? Tényleg cipelni akarod?

Mielőtt nagy sietve a „Megrendelem” gombra kattintanál, olvasd el azt a részt is az X cucc leírásából, hogy mekkora a mérete, és ellenőrizd le, befér-e oda, ahová tenni akarod! És itt most nem elsősorban a lakásodra gondolok, mert ha e könyvet olvasod, akkor vélhető azért hogy valamilyen szinten már mégiscsak minimalista vagy, ebben az esetben pedig valószínűleg nem sok cucc van a lakásodban, azaz lenne ott hely a tárgynak. Igenám, de egy tárgy, az a „jobb helyeken” nem csak úgy „van” a lakásban, hanem egy bizonyos helyen kell legyen, ott, ahová való! Na, ott lesz neki hely?! Főleg ha az a hely a BOB-od?! Márpedig bőven 90 százalék feletti eséllyel az aki e könyvet olvassa, a BOB-ba vagy esetleg a kizárólagosába akarja majd tenni a megveendő cuccot, mert ez így szokott lenni azoknál akik extrém minimalisták, de pláne ha még sztoikusok is. Igenám, de a BOB nagy valószínűséggel úgyis csurig van már töltve. Nos, mit fogsz kidobni belőle ahhoz, hogy helyet csinálj ott annak az új cuccnak?! Nem fogod-e sajnálni a kidobandó cuccot? Biztos vagy-e benne, hogy ez az új cucc igenis annnyival többet ér mint aminek a helyére rakod, hogy megérje a pénzköltést?! Egyáltalán, még ha biztosan van is neki hely a BOB-ban, ha befér oda úgy, hogy semmit se kell kidobnod ennek érdekében, de azt akkor is biztosan állíthatjuk, hogy emiatt megnő majd a BOB súlya. Mennyi is a BOB súlya most, mielőtt megvetted volna az X cuccot?! Hát, eléggé nehéz már most is, igaz? Biztos vagy-e benne hogy e súlyt még növelni is akarod? Mert ne feledd el, ezt az egészet majd neked kell elcipelned a hátacskaodon! Azaz, ha megveszed ezt az új cuccot, akkor azért adsz ki pénzt, hogy utána jobban izzadhass és fáradhass a cipelésben! Tényleg ezt akarod?!

5. Mennyi ideig szolgál majd téged a megvenni szándékozott termék?

Azt is illik megkérdezned magadtól, várhatóan mennyi ideig szolgál majd téged az az új termék? Persze, önmagában ettől a számtól ha megtudod, még nem leszel sokkal okosabb. Ahhoz hogy ez neked hasznos legyen, össze kell vetned egy másik számmal, azzal amit már említettem a 3. pontban, hogy mennyi időbe telik neked annak a pénznek a megszerzése, amibe az X tárgy kerül! Na most ha ez a két adat a rendelkezésedre áll, mindjárt könnyebb döntést hoznod a meg(nem...)vételésről! Mert tegyük fel, kiderül hogy mondjuk 4 napig kéne dolgoznod a cucc megvételéért. Ellenben az a tárgy - mondjuk egy scanner - csak egy-két oldal beszkenyelésére kéne neked, amivel még nagyon kényelmes és lusta tempóban is simán megvagy két óra alatt! Nyilvánvaló akkor, hogy nem éri megvenni. Ökölszabály, hogy ha a megvételéért több „életidőt” kéne adnod, mint ami időtartamon át a tárgy téged szolgálna, akkor nem szabad megvenni!

Jó, persze, most mondhatod hogy de mi van ha muszáj, mert nincs alternatíva,

vagy az alternatívák még többbe kerülnének. Igen, ilyesmi előfordulhat, általában azonban ilyenkor az van hogy mégiscsak el tudod viselni az adott tárgy hiányát, egyszerűen mert ami szolgáltatást nyújtana, az neked nem létszükséglet! Eddig is megvoltál nélküle! Nagyon, de tényleg **nagyon** kevés az olyan tárgyak száma a világban amivel te tényleg **muszáj** hogy rendelkezzel, amit muszáj megszerezned ha törik ha szakad, mindenáron, mert másképp belehalnál! És ami tárgy mégis ilyen, azokkal te hatalmas valószínűséggel úgyis rendelkezel már, ráadásul több példánnyal is ezekből.

6. Milyen EGYÉB (járulékos) KÖLTSÉGEI vannak az adott terméknek?

Azt is jó ha megkérded magadtól vásárlás előtt, milyen EGYÉB költségei lesznek annak a cuccnak ha megveszed, az árán felül! Ilyen költség lehet a stressz, hogy például idegeskedel nehogy ellopják tőled vagy elveszítsed. Ilyen költség maga a rendetlenség is, mert letagadhatatlan tény, hogy annál nagyobb a rendetlenség egy házban, minél több ott a cucc, vagy ha rend van is ott, de annál több időbe kerül maga a rendrakás alkalmanként! Nehezebb a takarítás is, ha több a cuccod. Esetleg annak a cuccnak a fenntartása is pénzbe kerül, például egy autóba ugyebár kell üzemanyag (vagy elektromosság ha elektromos autóról van szó), kenőolaj is kell neki; kellhet aztán rá mindenféle biztosítás is, meg lehet hogy garázst is kell építeni neki, stb... vagy, hogy egyszerűbb példát nézzünk, tegyük fel megveszel egy szép asztali lámpát az íróasztalodra. Még ennek is van egyéb költsége, mert időnként kell bele égőt vened, aztán meg ezzel is nőtt az objektumaid száma a házon belül, tehát a potenciális rendetlenség is növekedett, de ennél is fontosabb hogy bár az a lámpa szépen mutathat az asztalodon, de ennek ára az is hogy kevesebb hely marad az íróasztalon a többi cuccnak, amivel ott dolgoznál! Sőt, ezentúl mindig és örökké vigyáznod kell majd hogy ne tegyél valami hirtelen és meggondolatlan mozdulatot, amivel lelököd a lámpát, mert akkor az összetörik! Ha az új cuccot a BOB-ba vagy a kézitáskádba szánod, akkor „egyéb költségnek” tarthatod azt is, hogy nehezebb lesz ezentúl cipelned az új tárgy súlyával is megterhelt csomagot. Sőt, ha csak úgy fér be a BOB-ba vagy valamely más bagodba az új cucc hogy ennek érdekében valami régi cuccot onnan ki kell dobj (azért tehát hogy az új cuccnak helyet csinálj) akkor annak a régi cuccnak az értékét (árát, a pénzt amibe az neked került) is az új cucc „egyéb” azaz „járulékos” költségének tekintheted! Sőt nemcsak tekintHETed, feltételes módban, de a legkifejezettebben úgy KELL tekintened, mert akkor teljes joggal kell úgy számolnod, hogy neked az új cucc annyival többbe került, amennyibe a régi de most kidobandó cucc került annak idején!

7. Hányszor fogod használni azt a terméket egy évben?

Azt is illik megkérdezned magadtól, hogy —„Hányszor fogom én használni ezt a tárgyat évente?” Például sífelszerelésnél elég esélyes hogy évente legfeljebb egy-két héten át használd majd, már ha annyi ideig is egyáltalán. Ennyi időre felesleges venni valamit, mert olcsóbb ha inkább bérelsz majd egyet amikor eljön az ideje. Sőt még akkor is jobban megéri bérelni ha a bérlet ugyanannyiba kerül mint ha megvennéd, mert akkor nem kell őrizgetni a házádban év közben, nem kell félni hogy tönkremegy-e, nem rohad-e el, nem rágják-e meg az egerek, nem növi-e ki a gyerek, nem megy-e ki a divatból, nem rozsdásodik-e meg, stb, nem is foglal el

helyet a lakásodban, nem kell keresgélni amikor szükséges lesz, és cipelni se kell a helyre ahol használni akarod majd.

8. Az új cucc amire vágyol, valami státuszszimbólum?

Ha az új cucc valamiféle értelemben státuszszimbólum, biztos hogy nem kell megvenned. Akinek agyában ugyanis felmerül az a gondolat hogy ő extrém minimalista de PLÁNE hogy SZTOIKUS kell legyen, az úgysem lesz soha a tagja semmiféle olyan társaságnak, ahol jelentősége volna holmi státuszszimbólumoknak. Sőt ez még akkor is igaz, ha Olvasómból soha nem lesz se sztoikus, se extrém minimalista, csak megmarad „sima”, „mezei”, „hétköznapi” minimalistának. Legalábbis ha annyira minimalistának marad meg, hogy minimalizmusa jól látszódik rajta és az életvitelén anélkül is, hogy ezt külön hirdetné magáról!

Mert ebben az esetben ugyan mire is menne vele, ha venne magának mondjuk egy Rolex órát sok millió forintért?! Ez egy nyilvánvaló státuszszimbólum, s mint ilyen olyasmiket hirdet a tulajdonosáról, hogy neki sok pénze van, és hogy „kényes ízlésű”, „értékeli a luxust”, „ad magára”, „választékos és kifinomult az ízlése”, „előkelő”, stb. Ez egy üzenet amit a státuszszimbólum közvetít, sugároz, és nemcsak egy Rolex óra, de minden más státuszszimbólum is. Mert nem a Rolexeket akarom én bántani itt, az csak egy konkrét reprezentánsa most a státuszszimbólumoknak, de állhatna helyette mondjuk egy Bugatti kocsis is, vagy egy Herendi porcelánból készült étkezés, vagy akármi is. Ez az üzenet azonban amit a státuszszimbólum sugároz, abban a pillanatban elsikkad, érvényét veszti, amint valaki meglát bármilyen mást is amit a sztoikus személy – vagy akár csak „erősen minimalista de még nem sztoikus” Olvasóm – birtokol! Mert hiába van neki Rolexe, ha ugyanakkor viszont egy olcsó, de jó állapotú „hoodie” (azaz csuklyás anorák) van a testén, amin nemcsak képek és reklámszlogenek nincsenek (ami még nem volna baj) de márkajelzés se, vagy ha az utóbbi van is rajta netán, de nyilvánvalóan nem olyan előkelő márka, mint ami elvárható lenne egy olyan személy testén („illene” hozzá) aki Rolex órát hord! És a Rolexet viselőkhöz drága autó illik, nem az hogy gyalog járkáljanak egy óriási hátizsákkal, vagy jobb esetben valami teherkerékpárral, és nem egyetlen kis szobából áll a lakásuk, egy kis fürdőszobával kiegészítve. Egy Rolex mellé már szinte alapelvárás hogy legyen fürdőmedence is, meg valami jó kocsis, de még ha ez mind nincs is, akkor is minimum egy jól berendezett „amerikai” konyha, és nagy képernyős lapostévé, és „okoshangszóró” („személyi asszisztens”), és drága öltöny, és a legújabb telefon, stb!

Szóval hiába lesz Neked, Olvasóm, EGYETLEN státuszszimbólumod, vagy akár ha két-három is, ha a cuccaid TÖBBSÉGE nem ilyenekből áll, akkor az az egy-két darab egyszerűen „kilóg az összképből”, és így úgysem hiszi el majd rólad senki, hogy bármilyen előkelő társaságnak vagy „rétegnek”, „társadalmi osztálynak” is a tagja lennél, melynek tagjai úgy általában véve birtokolni szokták azt a bizonyos státuszszimbólumot! Hiába lesz meg az a státuszszimbólumod, attól még a kutya se hiszi majd el rólad, hogy megvan a státusod is a szimbólumhoz! Akkor csak az lesz a vélemény rólad, hogy „Nézzétek ezt a lepukkadt, csóró alakot, a szerencsétlen fel akar vágni, ki tudja hány napig nem evett csak azért hogy a falatot a szájától megvonva összeszoprolja a pénzt erre a valamire, azt hiszi ettől ő

most valaki, pedig hát...!”

Ezt hiszik majd rólad. És még igazuk is lesz! Sőt, ebben a pillanatban minimalistának se fognak téged tartani, csak SZEGÉNYNEK. Mert a minimalistán látszik hogy ő minimalista, hogy ő kevéssel is beéri. Egy igazi minimalistán tulajdonképpen látszik az, csak úgy az összképből, hogy ő igenis nem „szegény”, hanem DIREKT néz úgy ki ahogy, tehát neki nem „muszájna” úgy kinéznie a pénztelenség miatt, ő csak amiatt néz úgy ki, mert őneki ez tetszik, ő ezt élvezzi, ő ebben az életmódban HISZ, ő szándékosan él úgy, ahogy! De amint neked van egy-két ilyen státuszszimbólumod, máris nem tűnik úgy, hogy te kevéssel is beéred! Ekkor többé nem mondhatod majd, hogy te amiatt élsz így mert nem is vágysz a gazdagságra – hiszen látszik a meglevő bár csekély számú státuszszimbólumodon, hogy igenis te magad is vágysz a gazdagságra, minden erővel arra törekszel hogy neked is olyan cuccaid legyenek amikkel a gazdagok is rendelkeznek – csak nem vagy képes felkapaszkodni anyagilag az ő szintjükre!

Emiatt tehát felesleges megvenned azt az X cuccot.

9. Csak azért vennéd meg az új cuccot, mert jobban mutat mint a régi?

Nagy a csábítás néha arra, hogy megvegyünk egy új cuccot, ami pedig lényegében ugyanazt a funkciót töltené be, mint egy régebbi, már meglevő cuccunk, tehát olyan cucc amivel már úgyis rendelkezünk. Ám az új cucc sokkal szebb... Csicsásabb... profibban néz ki... Lehetne vele dicsekedni mások előtt, hogy milyen szuper ezmegazunk van...

Nos, remélem világos a számodra is: ha van már valami akármid ami jól ellátja a feladatát, akkor azt felesleges lecserélned egy újabbra, csak amiatt mert az az újabb ízémizé szebb, cukibb, „jobban mutat”!

Ilyesmire példa, ha megtetszik neked mondjuk valami csodálatosan szép, csillogó kés, gyönyörűen cizellált mintákkal telikarcolva a pengéje, és állítólag szuperkemény is az a penge azaz nem megy ki könnyen az éle... És nyilván rém drága is épp ezért. És neked megtetszik. Ez egy konkrét példa amúgy a saját életemből, mert imádom a késeket, legalábbis a „full tang” „fixed blade” késeket. Igenám, de mindig amikor egy ilyen kés „szembe jön velem”, mindig oda lyukadok ki, hogy egy ilyen kés lényegében **semmi** külön hasznót nem nyújtana nekem! Azért nem, mert már VAN késem! Nem is egy, ugyebár. És a meglevő kése(i)mmel is meg tudok csinálni mindent amit akarok! Akkor is, ha annak nem csillog úgy a pengéje, és nincsenek gyönyörű minták belegravírozva! Nekem a kés arra kell hogy hasznos munkaeszköz legyen, s nem arra hogy az övemen lógva mutogassam! Igen, tetszenek nekem az ilyen kések, elismerem... **De egyszerűen nem érik meg a pénzt** amit ki kéne adnom értük, sőt ha bőven lenne is pénzem rájuk akkor se hiszem hogy helyük lenne az életemben. Ezek a kések nem az „igazi” túrázóknak meg őseimbereknek valók - akár „régi”, akár hozzám hasonló „modern” őseimberről beszéljünk is - és nem az „igazi” úgymond „túlélőknek” akiknek tehát a túlélés a hobbijuk, sem az igazi dzsungelharcosoknak, hanem GYÚJTÓKNEK, akik felakasztják a falra és soha hozzá nem nyúlhatnak aztán, vagy legfeljebb ha az övükre is akasztják, de aztán ott maximum a kenyér megvajazására használják vagy ceruzahegyezésre! De már arra is ritkán! És ez az elv minden másra is igaz, azaz megismétlem: Ha van már valami akármid ami jól ellátja a feladatát, akkor azt felesleges lecserélned egy újabbra, csak amiatt mert az az újabb ízémizé szebb, cukibb, „jobban mutat”!

10. Azért vennéd-e meg az új cuccot, mert kell a szórakozásodhoz?

A helyzet az, kedves Olvasóm, hogy minden ember szeret szórakozni, biztos hogy Te is, és ezzel még nincs is semmi baj! Ahhoz hogy szórakozzunk, néha szükségünk van bizonyos speciális cuccokra, és még ez sem okvetlenül baj vagy elítélendő. Elgondolkodhatnál azonban rajta, hogy minél olcsóbbak a szórakozásaid, annál több pénzed marad meg, tehát annál többet spórolsz! És ezen elvből cseppet se következik hogy úgy élj, mint a remeték, minden örömről lemondva! Hanem olyasmire gondolok, hogy például nem muszáj egy drága, gyertyafényes étterembe menned ahhoz, hogy „romantikázz”, akár egyedül, akár valami csinos leányzóval! Nyugodtan csinálhatsz te is egy tábortüzes vacsorát a kertedben, mondjuk szalonnasütéssel. Egészen biztos hogy messze sokkal olcsóbb lesz, még akkor is, ha feltételezem hogy a szalonnát drága pénzért veszed, sőt még a fát is meg kell venned hozzá. De akkor is olcsóbb lesz. És közben elkápráztathatod a leányzót a tűzrakási tudományoddal. Az se igaz hogy okvetlenül meg kell nézni minden agyonreklámozott új filmet amint az kijön a mozikba. A mozik manapság rém drágák. Ellenben ha veszel egy jó könyvet s kiolvasod, az messze sokkal olcsóbb. Sőt, megvenni se kell, ha beiratkozol egy könyvtárba még az olvasás is sokkal olcsóbb. Ha meg netán úgy döntenél, te is valami olyan hobbit választasz ami az enyimére hasonlít, még ha nem is olyan „keményen” művelnéd mint én, tehát ha a hobbid olyasmi lenne mint a természetjárás, túrázás, kempingezés meg hasonlók, akkor csak egyetlenegyszer kéne viszonylag jelentősebb összeget kiadnod rá, tudniillik amíg megveszel egy jó hátizsákot, sátrat, kést, meg pár más apróságot hozzá, s azután már lényegében egyetlen garasodba se kerülne e hobby az egész életed során, a kaját kivéve amit magaddal viszel hogy megegyél, meg esetleg még az utazási költség is hozzájöhet! Sőt, még az a legelső kiadás amikor megveszed a kellő cuccokat a természetjáráshoz, még az se olyan szörnyű nagy, mert ha az ember ért ezekhez a dolgokhoz, akkor alig valami kell csak neki, s ami kell azok se muszáj hogy a legméregdrágább vackok legyenek! Tehát a hobbi meg a szórakozás úgy általában, még az se kell hogy sokba kerüljön ha ügyesen választod meg, ha nem dőlsz be a hülye reklámoknak... pontosabban, a reklámok maguk nem is hülyék hanem nagyon okosan és nagy professzionalizmussal vannak kitalálva, épp csak hogy a hülyéknek szólnak, azokat akarják rávenni a pénzköltésre... de ugye nem muszáj hogy te is hülye legyél! És akkor RENGETEGET tudsz spórolni, s úgy, hogy közben mégsem szórakozol kevesebbet mint akik vagyonuk oroszlánrészét arra költik!

Apró lépések a tökéletesebb boldogság felé



Már e könyv elején bemutatam Olvasómnak, miféle „programot” fogok részletesen elemezni e könyben a boldogság elérésére: hogy előbb megszüntetjük a boldogtalanságot, s így vagy azonnal boldogok leszünk, vagy legalábbis a boldogság–boldogtalanság tengely közepére mozdulunk el, ami kétségtelenül kellemesebb a számunkra. Ez utóbbi esetben viszont - ha nem leszünk automatikusan boldogok - további trükköket kell bevetnünk ahhoz, hogy a „semleges” állapotunkból határozottan a „boldogság” irányába mozdulhassunk el! Ezt szimbolizálja a fejezet elejére betett kép is: látható rajta, milyen elszántan igyekszik a kis ősember előre a számegyenes neki tetsző irányába!

Nos, ha valaki a könyvben eddig olvasottakat mind elsajátította, akkor vélhető hogy máris nem boldogtalan, amiatt, mert hiszen említve volt hogy boldogtalanságunk alapvető oka végülis a NYUGALOM hiánya, de az akiből sikeresen sztoikus lett, az többé nem nyugtalan, s emiatt - minő pompás hír! - explicit boldogtalanságról az esetében szó sem lehet!

Nem biztos azonban tényleg, hogy ettől ő kifejezetten boldog is... Na ezen akar

segíteni e fejezet! Feltételezhetjük tehát, hogy boldogtalanok többé nem vagyunk, szeretnénk azonban valami „többet” is érezni, mint az a langyos/semleges állapot, amikor se boldogok nem vagyunk, se boldogtalanok! Mit is tehetünk ennek érdekében?

Hogy mit tehetünk? Hát igenis RENGETEG MINDENT, TEMÉRDEK MINDENT! Naná!

Azért tehetünk rengeteg mindent ennek érdekében, mert ha TÉNYLEG megfogadta Olvasóm a könyvben eddig írtakat, akkor ő először is **sztoikus**, másodsor **minimalista**. Sőt, remélhetőleg SZÉLSŐSÉGESEN minimalista, azaz EXTRÉM MÓDON minimalista, sőt fokozzuk még ezt is ha lehet: ULTRA-MINIMALISTA, „extra-hiper-szuper-ultra-final-ultimate minimalista”, **azaz olyan ember, aki az én fogalmaink szerint végre NORMÁLIS életet él**, olyat amit mindigis kellett volna élnie... (és nemcsak neki, de mindenki másnak is, kivétel nélkül minden emberi lénynek!) Vagy legalábbis jelentős mértékben közelebb került ehhez a normális életmódhoz (az „extrém” minimalizmushoz...), még ha nem is érte el a „tökéletességet” egyelőre. (Amit különben is lehetetlen elérni, ellenben a jó hír az, hogy asszimptotikusan, azaz tetszőleges pontossággal megközelíthetjük).

Na most ha ez így van, abból az következik, hogy Olvasómnak végre TEMÉRDEK szabadideje van! Eszméletlen mennyiségű! MÉG AKKOR IS, ha sztoikussága és minimalista életmódja mellett továbbra is dolgozik, de hát még akkor, ha már felhagyott a munkával! Ami cseppet se lehetetlen, mert aki szélsőségesen minimalista, annak szélsőségesen kevés pénz is elegendő, s emiatt könnyen lehet hogy van már annyi pénze Olvasómnak, hogy ne érezzen szükségét élete újabb szeletének az eladására, azaz, magyarul, a további munkának hogy fizetést kapjon érte...

Na most e rengeteg extra szabadidővel nagyonis **muszáj** kezdeni valamit. Egyrészt azért hogy igenis boldogok legyünk, másrészt azért, mert ha NEM kezdünk valamit vele méghozzá nagyon sürgősen ám, akkor ő, a szabadidő kezd valamit mivélünk: tudniillik azt, hogy unatkozni fogunk, s emiatt megintcsak boldogtalanok leszünk... ami rém szar dolog volna, nyers őszinteséggel leírva a helyzetet. Tehát LÉTFONTOSSÁGÚ, hogy újonnan nyert temérdek szabadidőnket HELYESEN használjuk fel!

A szabadidő helyes felhasználásának legnyilvánvalóbb, legkézenfekvőbb – bár korántsem az egyetlen! – módja új KÉPESSÉGEK, skillek elsajátítása és/vagy lexikális tudásunk további fejlesztése. Ezen új képességek (illetve tudás) közt is illik hogy előnyben részesítsük azokat, melyek műveléséhez nem szükségesek eszközök, vagy csak alig valami és azok se drágák, továbbá, amely új képességek fokozzák függetlenségünk mértékét, azaz csökkentik kiszolgáltatottságunkat akár embertársainknak, akár az anyagi javaknak, akár csak a váratlan események szeszélyeinek úgy általában! Mindezt a következő bölcs közmondásban foglalhatom össze tömören:

—Ma megtanulom amit mások vonakodnak tanulni, s így holnap megtehetem azt, amire mások képtelenek!

Itt van e mondás angol fordítása is, hátha valaki hencegni akar azzal mások előtt, hogy ő milyen bölcsességeket tud mondani nemcsak magyarul de még angolul is:

„Today I learn what others won't, so tomorrow I can do what others can't!”

Oké, bevallom, fentebb vicceltem: nem azért írtam le az angol fordítást is, hogy Olvasóm majd hencegessen az ő kimagasló bölcsességével és (esetleg még alapszinten sem létező...) angoltudásával mások előtt... Eleve, a hencegés nem méltó egy sztoikushoz! Ellenben mégis erősen ajánlom hogy megtanulja Olvasóm az angol változatát is e bölcs mondásnak, mert saját tapasztalataim azt igazolják, hogy **ha valamit nemcsak magyarul tanulunk meg de valami más idegen nyelven is, akkor azt messze sokkal de sokkal kevésbé vagyunk hajlamosak elfelejteni!** Megkockáztatom az állítást, hogy kvázi lehetetlen elfelejteni az efféle, két nyelven is megtanult információkat. Márpedig a fenti bölcs mondás véleményem szerint messze magasan megéri a megtanulására fordított energiát, mert igenis az a cél hogy kitörölhetetlenül memorizálódjék bennünk, hogy jellemünk részévé és fő iránytűjévé váljék, afféle „belső vezérelvvé”, már-már legyőzhetetlen késztetéssé... erre is van egy jó angol kifejezés, nehéz lenne lefordítani magyarra hogy jól hangozzék, így csak angolul adom meg: **„Internal main tune”**. (szó szerinti fordítása valami olyasmi hogy „Fő belső hang”. Ugye hogy nem hangzik jól magyarul... Talán a nem szó szerinti de kifejezőbb fordítása az lenne hogy „legfőbb belső késztetés”, de ez se hangzik igazán jól. Vagy talán: „Legfőbb vezérelv”, hm?) Szóval igenis tanuld meg e „közmondást” magyarul is és angolul is, kedves Olvasóm, hogy el ne feledd!

A másik fő módszere a szabadidőnk helyes eltöltésének az, ha ALKOTNI igyekszünk valamit, felhasználva már meglevő ismereteinket, képességeinket, vagy akár azokat melyekkel bár még nem rendelkezünk, de épp az alkotási folyamat során apránként, fokozatosan tanuljuk meg, szedjük magunkra! Erre is van egy bölcs közmondás:

—Soha nem éled meg mégegyszer ezt a napot - tedd hát értékessé!

Íme ennek is az angol változata:

"You'll never live this day again, so make it count!"

E két fő csoport létezik tehát a szabadidő helyes felhasználására... Illetve, akad azért egy harmadik is, és persze hogy arról is szólok majd bőven, muszáj ugyanis, mert nagyon sokan épp az abban a harmadik csoportban szereplő cselekedeteket értékelik a legtöbbre! Bevallom azonban teljesen őszintén, hogy AMI ENGEM ILLET, hát ÉN bizony az előbb említett két csoportba tartozó aktivitásokat kedvelem a legjobban, igen, nekem ezek a kedvenceim... de tényleg szólok majd a harmadikról is, előbb azonban vesézzük ki e már említett kettőt!

Milyen tevékenységekről, illetve alkotásokról, no meg mely skillek és információk tanulásáról lehet szó? Nos, gyakorlatilag mindegyik amit mindjárt felsorolok ezek közül - korántsem a teljesség igényével, azaz e lista csak bezárólagos és nem kizárólagos! - az mind csupa-csupa olyasmi, ami hozzásegít bennünket a MÉG NAGYOBB FÜGGETLENSÉGHEZ, és/vagy növeli a biztonságunkat (mondjuk annak esélyét növeli hogy egy katasztrófahelyzetben túléljünk), segít elúzni az

unalmat mint remek szórakozás, általában pénzt is spórolunk vele, legfőképpen pedig: e tevékenységek, skillek illetve információk - ha nem is mindegyik közülük de számos - alkalmasak arra, hogy a Négy Nemes Erény valamelyikében további tökéletesedést érhessünk el, leginkább ezen erények közül is a mértékletességben!

Szóval mikről is van itt szó? Nos, nyilvánvalóan ide tartozik minden olyasmi, ami segíti például a vadonban, a civilizációtól távoli helyeken való túlélést! Nem mintha egy sztoikus valaki okvetlenül a civilizációtól távol lenne muszáj hogy éljen... Ellenben nagyon hasznos mégis ha megtanulja, mert HA képes rá, akkor az fokozza a magabiztosságát, kevésbé fog félni bármi változástól, hiszen tudja hogy ha kiűzik őt egy városból, vagy ha akár a teljes emberi civilizáció összeomlik is, ő akkor is életben marad nagy valószínűséggel, mert ÉRT HOZZÁ, hogyan kell életben maradni primitív viszonyok közt is!

Továbbá, ha ennek titkát megtanulja, máris kevésbé érzi szükségét annak, hogy mindenféle cuccokat, ketyeréket vásároljon, mert tudja hogy neki azokra úgyszincs szüksége, azaz e tudás segít neki megmaradni a minimalizmus ösvényén, s eképp, nyilvánvalóan, segíti őt a Mértékletesség Erényében is!

Ebbe a tudáskörbe tartoznak tehát a következő ismeretek, skillek (mondom, a teljesség igénye nélkül):

- Sátor lecövekelése úgy, hogy el ne fújja az első erősebb szellő.
- Csapdák állítása kis rágcsálóknak (vagy akár nagyobb állatoknak is).
- Állatok szakszerű megnyúzása, kizsigelése.
- Állati bőrök kikészítése, tartósítása.
- Hús tartósítása szárítással, sózással, füstöléssel, hús eltevése zsírban, pemmikán (angolul: pemmican) készítése.
- Ehető és mérgező gombák felismerése.
- Vadon termő ehető növények ismerete. Azon mérgező növényeké is, melyek ezen ehetőkkal összetéveszthetők...
- Víz szerzése olyan környezetben, ahol nincs se vezetékes ivóvíz, se kút, se patak, se tó.
- Víz sterilizálása mesterséges eszközök (például tisztítótabletták) NÉLKÜL.
- Elsősegélynyújtás, különös tekintettel a traumatikus sérülésekre, mint például törött végtagok rögzítése legalább ideiglenesen, vérzéscsillapítás, stb.
- Tűzgyújtás ferrocériumrúddal, de anélkül is, például olyan „kőkori” módon mint száraz fadarabok egymáshoz dörzsölése (pörgetése), az úgynevezett „íjhúros módszerrel”, meg van még pár más módszer is erre.
- Milyen természetes anyagok alkalmasak jó gyújtósnak tűzrakáshoz? (Nézz utána, mit jelent az az angol szó, hogy „fatwood”...)
- Nyomolvasás, azaz állatok nyomainak felismerése, követése.
- Nyers hús és nyers belsőségek (szív, máj, tüdő, vékonybél, agyvelő, vese, herék, petefészek, csontvelő, stb) megevése.
- Friss vér ivása.
- Tudod-e melyik rovarok megehetőek, akár nyersen is? És rá tudod-e szálni magadat hogy igenis megedd ezeket nyersen?! Beleértve ezek közé az élő földigilisztát is, még ha az nem is rovar?!
- Hogyan lehet megenni az éti csigát?
- Gyógynövényismeret.

- Gyümölcsök tartósítása sokféle módon, például aszalás, szárítás.
- Íjászat, nyilazás, beleértve azt is hogy tudj egy elfogadható minőségű íjat készíteni a saját kezeddal, elektromos barkácsgépek segítségével NÉLKÜL.
- Mennyire jól tudsz célba lőni csúzlival, illetve parittyával?
- Tudod-e, mi az az „atlatl”, hogyan kell használni, és tudsz-e készíteni magadnak egy olyat?
- Varrás, szabás, kötés, horgolás. FÉRFIAKNAK IS! Nem kifejezetten túlélési tudnivaló, de ez is olyasmi ami legalábbis a minimalista életmód nagyon hasznos segítője. Természetesen varrógép nélküli varrásra gondolok, azaz szigorúan csak puszta kézzel...
- Kőkés és dárdahegy meg nyílhegy pattintása (kőből).
- Csontkés és csont-tűk, csontvillák készítése.
- Kőbalta készítése.
- Ház (kunyhó) építése egyedül, csupa természetes anyagból, modern szerszámok nélkül, például fatörzsekből, gallyakból, vályogból, saját magad által kiégetett téglákból, stb. Rengeteg módszer, házfajta/kunyhófajta létezik, a variációk skálája roppantul széles!
- Valami cserépkályhaféleség készítése, szintén kizárólag a saját erődből.
- Cserépedények készítése, fazekaskorong nélkül, úgy, hogy te égeted ki is őket!
- Földigilisztafarm létrehozása.
- Liszt kukacok tenyésztése. Nemcsak horgászatra jók, csalinak, de remek csemege is, legalábbis szárítva. Én szeretem őket...
- Dallamok fütyülésének megtanulása. Csak hogy szórakozhass, s ne kelljen a zenéhez valami hangszert vened.
- Mongol torokéneklés megtanulása. Ehhez szintén nem kell hangszer, de rem szórakoztató. Én ezt is tudom, ha nem is vagyok profi benne, sőt, csak nagyon kezdő. De arra megfelelő a tudásom hogy önmagamát szórakoztassam vele, s ez épp elegendő is!
- Didgeridoo készítése fából, s a rajta való zenélés megtanulása.
- A horgászat legalább alapelemeinek megtanulása, természetesen önmagad által készített horgászbottal.
- Vadméhek mézének megszerzése. A méz akkor is hasznos ha a legigazibb carnivore diétát követed és nem akarsz megenni a mézet, mert a méz kiváló anyag külsőleg, sebek fertőtlenítésére, és a gyógyulás sok másféleképp is való elősegítésére. Velem már megesett hogy ezt az ősi módszert voltam kénytelen használni, meghozza eléggé jókora seb esetében, és mondhatom kiválóan működött, **messze jobban**, mint amit bármi boltban kapható kenőcstől is remélhettem volna!
- Nuncsaku készítése, és használatának megtanulása.
- Hálók fonása, akár halászhálhoz, akár nagyobb állatok elfogásához.
- Lasszóvetés.
- Pusztakezes önvédelem megtanulása, olyan sportoké tehát mint dzsúdó, karate, kung-fu, „krav-maga”, stb.
- Almaecet készítése házilag.
- Szappankészítés, természetes anyagokból, házilag.
- Kötél készítése növényi rostokból (például csalánból).
- Kosárfonás.
- Szőnyegszövés, megintcsak csupán természetes alapanyagokból.
- Teknőkészítés, fából.

- Gyertyák és mécsesek készítése, házilag, olvasztott faggyúból. (nem olyan hű de nagy dolog ám, legalábbis ami a mécseseket illeti).
- Síp készítése nádból, fából, illetve csontokból.
- Hogy állsz a hideg vízben fürdéssel?
- A kemény felületen alvás képességének „elsajátítása”. Én körülbelül 26 éve már kemény felületen alszom, gyakorlatilag egy szál deszkán, és nem volt nehéz megszoknom. Szóval biztosíthatom róla Olvasómat, nem olyan szörnyű dolog ám, mint amilyennek tűnik az első olvasatra!
- Facipő illetve fapapucs faragása.
- Sarukészítés.
- Tűzgyújtás kovakővel és acéllal, s a hozzá való „charcloth” azaz „gyúszövet” elkészítése.

Lehetne még sorolni bőven, de remélem Olvasóm már látja a „trendet”...

Vannak aztán olyan dolgok, amik bár nem kapcsolódnak a túléléshez szigorúan, de mégis megnővelhetik a függetlenségünket. Ilyesmi például egyszerűen a NYELVTANULÁS. Elsősorban az angol nyelv ismerete nagyon hasznos, de végsősoron bármelyik másik nyelv is a hasznunkra válhat, ha nem is annyira. Aki ugyanis ismer idegen nyelve(ke)t, az TÖBB INFORMÁCIÓHOZ JUT, jobban tájékozódhat a világban, különösképp ha az angol nyelvet ismeri, legalább az írott angol nyelvet. Ekkor „kinyílik számára a Világ”, például messze sokkal FRISSEBB információkhoz juthat hozzá! Ez elsősorban a számítástechnikai hírekre, újdonságokra igaz, de a politikára is, mert ebben az esetben nem csak az anyanyelvén elérhető hírekhez jut hozzá, márpedig az anyanyelvén elérhető hírek nem mindig pártatlanok hogy nagyon finoman fogalmazzak, mert sokszor a kormány(párt) irányítja az összes fontosabb médiát a demokratikus deficittel küszködő országokban... Ha tehát tudsz valami idegen nyelvet, kevésbé leszel becsapható, befolyásolható, „megvezethető” a propagandamédia által, és ez jó dolog! Mert FÜGGETLENEBB leszel a manipulációs igyekezetekkel szemben!

Megtanulhatsz játszani valami hangszeren is, de lehetőleg olyasmin ami nem nehéz, amit mindenhová magaddal vihetsz. Itt szerintem, a hegedű vagy citera mérete a maximum, annál nagyobb cucc szállítása rém nehézkes, de jobb ha a hangszer még azt a nagyságot se éri el. Mondjuk tehát olyasmire gondolok hogy doromb, szájharmonika, furulya, harántfuvola, pánsíp, okarina... Ami tehát kicsi, könnyű, és nem igényel nagy karbantartást.

Könyveket is írhat: ennek ugyan semmi köze a túléléshez, ellenben kétségkívül szép hobby, „nemes tevékenység”, és ehhez se kell sok felszerelés, lényegében csak egy laptop, amit azért még feltehetően magaddal tudsz cipelni bárhová. Igaz, akkor nem élhetsz elektromosság nélküli életet... Persze, vehetsz a laptop mellé hordozható napelemtáblát is, de azért akkor se lesz mindig áramod a laptophoz, főleg nem telente, vagy esős, viharos időkben. De, néha azért mégis. Szóval, kompromisszumokat kell kötni, de azért VALAMENNYIRE még ez is belefér a „mobilis életformába”. És regényeket írni valóban rém szórakoztató, én eddig már hatvanhat regényt írtam, meg rengeteg novellát is, pár számítástechnikai és filozófiai művet... szóval tapasztalatból állítom, hogy ez remek hobby! Kézenfekvő az is, hogy miután már egy ideje sztoikusként élsz, írd könyvet a sztoicizmusról is,

megemlítve benne a saját tapasztalataidat is, hiszen miért is ne igyekeznél népszerűsíteni e tiszteletre méltó filozófiát...

Na és akkor térjünk ki a „harmadik csoportra”. Ebbe olyan tevékenységek, netán foglalkozások tartoznak, amiket valamiféle értelemben „segítőnek”, „altruistának” nevezhetünk, kissé vallásos lózunggal kifejezve: „szolgálatnak”, bár rémségesen utálok e szót. Mindenesetre ide tartoznak az olyan tevékenységek, mint az idősgondozás, hospice, lelki tanácsadás, leprások vagy más betegek önkéntes ápolása, tanítás, szóval minden olyasmi ami bármiféle értelemben is de „másokért élés”. Elvileg ide tartozna az árva gyerekek örökbefogadása is, vagy legalábbis a „hivatásos nevelőszülő” feladatkörének ellátása valami direkt e célra kialakított „nevelőfaluban”, de azt hiszem ez tényleg csak elvi lehetőség, mert KIZÁRTNAK tartom, hogy örökbe adjanak egy gyereket egy olyan embernek aki annyira szélsőségesen minimalista hogy minden cucca belefér egyetlen (vagy akár három) hátizsákba! Mert azonnal az lenne a gyermekvédelmi szolgálat véleménye, hogy ilyen szegényes és igénytelen életmód károsan hatna a gyermek fejlődésére, mind a fizikai állapotát (azaz a testi egészségét) mind a pszichológiai/szellemi fejlődését illetően, tehát ami a „szocializálódását” illeti... Holott ez ESZEMENT HÜLYESÉG, mert egy gyereknek az egészséges „lelki fejlődéshez” NEM sokszáz játékra meg luxus életmódra van szüksége, hanem SZERETETRE, törődésre! De hiába is érvelnénk ezzel, úgyse lehetne meggyőzni a tojásfejű hivatalnokokat, kár is kísérletezni vele. De, pusztán elvileg, azért ez is idetartozik.

Elvileg ide tartozik a POLITIKUSI PÁLYA is, hiszen maga a „miniszter” szó is azt jelentette réges-rég, hogy „szolga”, illetve „szolgáló”! A politikus, az elvileg tehát a **nép szolgája** kéne legyen... És ki is szolgálhatná jobban a népet, mint egy sztoikus ember, aki magának nem akar nagy vagyont felhalmozni úgysem, szélsőségesen minimalista, nem kell neki sok pénz tehát, így lényegében megvesztegethetetlen...

Sajnos azonban a mai politikai környezetben erre se látok sok esélyt, mert a választási szabályok olyanok, hogy eleve csak annak van esélye az ismertté váláshoz, akinek MÁR van SOK pénze, aki a pénzből figyelmet tud venni: reklámokat főműsoridőben, hirdetéseket a Facebookon vagy más internetes portálokon, stb! De, megintcsak: **elvileg** a politikusi pálya is ilyen, az KÉNE legyen, mert ELVIEKBEN az is SZOLGÁLAT!

Én teljesen őszintén bevallom, semmi vágyat nem érzek efféle aktivitásokra. Esetleg az elnöki munkakörre érzek némi vágyat, de azt is csak akkor, ha korlátlan, abszolút hatalmam lenne... ami nyilvánvalóan lehetetlen. Szóval, nem vágyom ilyen munkákra, tevékenységekre, „szolgálatokra”, akármilyen nemesek, nagyrabecsültek és tiszteletre méltóak is — elvileg legalábbis, mert a gyakorlatban rengetegszer nem kapják meg az őket amúgy jogosan megillető tiszteletet. Azért nem vágyom ezen „szolgálatokra”, mert az én vágyam a lehető legnagyobb FÜGGETLENSÉG, de ugyan miként is lehetnék független, ha állandóan másokat kéne szolgálnom, rájuk kéne figyelnem, alkalmazkodnom kéne hozzájuk, az igényeikhez, ízlésükhöz, ha gyözködnöm kéne őket, vitázni az emberekkel, stb?!

Szóval kösz, de nem! Túl stresszes lenne... Nem nekem való. Én bevallom a legpofátlanabb nyíltsággal, amiatt léptem a sztoikus útra, hogy ÖNMAGAMAT TEGYEM BOLDOGGÁ. Bevallottam a könyv elején is, ezt az egész könyvet is

amiatt írtam, mert hittem benne hogy hasznos lesz NEKEM, ÖNMAGAMNAK...

Szóval, a sztoikus életutam alatt elsősorban ÖNMAGAMAT akarom „szolgálni”, ha ez önzésnek tűnik is. Nem érdekel hogy annak tűnik-e, amúgy én is biztos vagyok benne hogy tényleg van ebben némi önzés. Oké. Na és akkor mi van?! Mindenki más is önző, és én mélyen hiszek abban, hogy ezen önzésemmel együtt is én még mindig sokkal kevésbé vagyok önző, mint az emberek messze túlnyomó többsége! Szóval, én inkább a korábban felsorolt másik két csoportba sorolt tevékenységek által óhajtok „kiteljesedni”, szórakozni: TANULÁS (azaz képességeim fejlesztése) és ALKOTÁS által!

Természetesen örülök annak, ha ebbeli tevékenységem során, s általában véve a sztoikus életem által másoknak is hasznára lehetek, ha segíthetek valaki(ke)n. Nyilvánvalóan örülök ennek, s meg is teszem ha alkalmam nyílik rá! De ELSŐDLEGES célom mégis ÖNMAGAM boldoggá tétele, ami nem működne ha stresszes életet élnék. És semmi szégyenleteset nem találok tényleg abban, hogy elsősorban önmagamamat akarom boldoggá tenni a sztoikus életmódot követve, ugyanis evidenciának tartom, hogy itt kell kezdődjék minden: ÖNMAGUNK BOLDOGGÁ TÉTELEVEL, mert ugyan **hogy a csudába is tehetnénk boldoggá BÁRKI MÁST, ha még önmagunkat SEM vagyunk képesek boldoggá tenni?!**

Na és most arról, hogy bár korábban 3 „aktivitási kört” említettem a szabadidőnk hasznos felhasználásának terepéül, valójában azonban van egy negyedik is, bár erősen kérdéses, mennyiben lehet „aktivitásnak”, „cselekvésnek” tekinteni... Ide ugyanis olyasmik tartoznak, hogy:

—meditáció

—relaxáció

—mindfulness

azaz afféle „szellemi”, „pszichológiai” „kalandok”.

Én ezen „tevékenységeket” is sokra becsülöm, és őszintén ajánlom mindenkinek! Nagyon sokat segítenek például a stressz csökkentésében, az elégedettségünk fokozásában. Megjegyzem, a meditáció orvosilag bizonyítottan hasznos még akkor is, ha a meditáló illető nem vallásos...

Leginkább azonban mégis a mindfulnessst ajánlom a felsorolt három közül is. Ez lényegében arról szól, hogy próbáljuk meg A JELEN PILLANATOT ÉLVEZNI. Örüljünk annak, ami már VAN, amivel MÁR rendelkezünk, és ne mindig a bizonytalan jövőtől (pláne nem új cuccok vásárlásától) várjuk a majdan bekövetkező boldogságot...

Jó gyakorlat például ilyesmire a következő:

—Ülj le vagy fekvődj le, hunyd be a szemedet, és képzelj el önmagadat gyermekként, vagyis képzelj el azt a kisgyereket aki egykor voltál! Aligha kétséges, kisgyerekként nem sok mindened volt, nem sok mindent „tulajdonoltál”. Azaz ha most talán koldus-szegénynek tartod is magadat, de egészen biztos hogy messze sokkal gazdagabb vagy mint gyermekként voltál. Még akkor is, ha netán nagyon gazdag családban nőttél fel. Mert akkor is az a helyzet, hogy az a nagy gazdagság nem a *tied* volt gyermekként, hanem a szüleidé... Szóval képzelj el magadat gyermekként, mintha visszamennél az időben és találkoznál gyermeki önmagaddal, és meséld el neki, mi mindened van most, mennyi de mennyi sok minden ami majd az övé lesz, azé a kisgyereké ha felnő... Mennyire örvend majd neki az a képzeletbeli kisgyerek aki egykor te voltál, ha meghallja e jó hírt!

—Egy másik mentális gyakorlat meg az lehet, hogy szintén leülsz, behunyd a

szemedet, és elképzeled hogy hirtelen elvesztesz ABSZOLÚT MINDENT amivel most rendelkezel... Egyáltalán semmid se marad az életedet és egy szál ruhát kivéve! Aztán amikor ezt jó alaposan elképzelted és átélted, nyisd ki a szemedet, nézz körül, és örülj hogy ez tényleg csak egy képzelgés volt, élvezd hogy íme igenis VAN neked mindez... Micsoda roppant boldogság...

És tényleg: képzelj csak el mit éreznél, ha a munkahelyeden hirtelen egy olyan telefonhívást kapnál hogy egy meteor becsapódott a házádba és elpusztított abszolút mindent ami eddig volt neked, egy száz méteres kráter van csak a házad helyén...

Aztán amikor teljesen kétségbeesve hazasietsz, azt látod hogy minden rendben van, a hír amit telefonon kaptál téves volt, mert a meteor négy utcával arrébb csapódott be, de véletlenül az ott lakót is ugyanúgy hívják mint téged, ha eddig erről nem is tudtál... Mennyire örvendenél akkor annak, hogy „visszakaptad” amit elveszettnek hittél!

Tehát örülj annak amid van, ne feccöld az energiáidat újabb vackok megszerzésére azért hogy azoknak örvendj! Van már elég mindened úgyis biztos, ha ezeknek nem tudsz örülni, más holmiknak se fogsz örömet sokáig, ha a meglevő cuccaid nem hozták meg neked a boldogságot, akkor miért is hiszed azt hogy a jövőben megvásárolandó vicikvacakoktól boldogabb leszel?!

Ide, a „mindfulness”-hez tartozónak érzem azt a „trükköt” is, hogy viselkedjünk úgy, mintha a materiális tulajdoni tárgyainknak - tehát a cuccainknak, de a házunknak is, a kertünknek, stb - „lelke” volna! Bár szívesebben használnom e fogalomra a japán „kami” szót. Gyakorlatilag tehát arról van szó, hogy „megszemélyesítjük” a tárgyainkat, úgy teszünk - de akár komolyan hihetünk is benne - mintha mindegyikben egy kis, néma, de barátságos szellemféleség lakozna. Hogy ezen koncepciót elfogadva milyen konkrét magatartási formák követése a legjavasoltabb, azt itt nem tartom szükségesnek leírni, mert alaposan kirészleteztem már a „Sztoícia” című regényemben, aminek linkje megtalálható e könyv legutolsó fejezetében, itt: További ajánlott műveim a témában. Ez a magatartásforma mindenesetre egyrészt konkrét haszonnal jár a számunkra mert így jobban vigyázunk a dolgainkra, azok tehát később mennek tönkre és kevesebb balesetet szenvedünk miattuk, másrészt hozzásegít bennünket ahhoz, hogy hálát érezzünk a MÁR MEGLEVŐ tulajdonunk iránt, így jobban örülünk annak AMIVEL MÁR RENDELKEZÜNK, és kevésbé sóvárgunk majd valami még nem birtokolt, új cucc iránt. Tehát ELÉGEDETTEBBEK, s így NYUGODTABBAK leszünk!

E fejezet következő alfejezeteiben bemutatok további apró, de mégis nagyon hasznos trükköket a boldogságunk fokozása érdekében.

El nem halasztani az apró feladatok elvégzését

Jelentős lépés a boldogság elérése felé az is, ha bevezetjük azt a szokást, hogy A KIS FELADATOK ELVÉGZÉSÉT NEM HALOGATJUK. „Kis” feladatnak ebben a kontextusban az számít - szerintem - aminek az elvégzése nem vesz több időt igénybe mint körülbelül 5 perc. Ami tehát ennél hamarabb elvégezhető, azt végezzük is el de AZONNAL, még akkor is, ha már nagyon fáradtak vagyunk! Vagy

ha nem is azonnal végezzük el, de legalábbis még AZNAP, és eképp NEM halasztjuk el a melót másnapra!

Ennek oka az, hogy - saját tapasztalatom is erre utal, de a pszichológusok is így gondolják, így mondják - ha tudjuk hogy valamit el KELL végeznünk, de nem végezzük el azonnal, akkor az agyunk észben tartja ezt az infót, azaz kevésbé tud az elménk lenyugodni, pihenni, relaxálni, sőt az alvásunk is nyugtalanabb lesz, előbb ébredünk fel, sőt már eleve később sikerül elaludnunk is, azaz kevésbé vagyunk képesek kipihenni magunkat, idegesebbek leszünk, el lesz rontva tehát az egész következő napunk... Mert az efféle halogatott munkák, s ezek észben tartása, az újra meg újra rágondolás STRESSZT okoz bennünk! Nagyonis megéri tehát az ilyesmit olyan gyorsan elvégezni ahogyan az csak lehetséges, s akkor megszabadulunk e „mentális feszültségtől”, a stressztől!

Az irigység és a FOMO leküzdése



A „FOMO” egy angol betűszó, annak jelentése, hogy „Fear Of Missing Out”. Magyarra úgy lehetne lefordítani, hogy „A Kimaradástól Való Félelem”. Mit is jelent ez?

Nos, ez egyszerűen az „irigység” néven ismert érzelem általánosabb változata... emiatt is szerepel a fejezetcímben nemcsak a „FOMO” betűszó, de az „irigység” is.

A FOMO, tehát a „kimaradástól való félelem”, az pedig annyit jelent, hogy attól félünk, nem részesedünk majd valami jóban, amiben pedig valaki más részesedik (vagy mások részesednek). Ez a „jó”, amiből mi is részesedni akarnánk, bármi lehet az alkalomtól függően: például valami kellemes esemény. Mondjuk, egy

„garden party” előkelő emberek társaságában. Vagy valami remek film megnézése egy moziban. Egy kirándulás, valami egzotikus helyre.

Ezek mind olyan események, amikről ha megtudod hogy valaki MÁSNAK kijutottak, de NEKED nem, akkor IRIGYLED azokat akiknek ez mégis kijutott. Vagy legalábbis jelentős az esélye annak, hogy irigykedni fogsz rájuk, a „szerencsésekre”, még ha az irigységedet nem is fogod kimutatni.

Mindazonáltal az „irigység” szót hagyományos értelemben nem efféle esetekre szokták alkalmazni, hanem olyasmikre, amikor pénzt, vagy pénzre átszámítható anyagi objektumokat irigylünk... vagy személyeket, például irigyelhetjük a szomszédunktól azt a szexi nőt akit megszerzett feleségnek (vagy ha nem is lett a felesége de sikerült lefektetnie), illetve ha nő irigykedik, akkor ilyesmit érezhet ha az addigi legjobb barátnője sikeresen az ujja köré csavart egy jóképű, fiatal, kedves milliárdos sportembert, vagy egy igazi angol herceget, stb. És akkor ha ez az irigység meggyökerezett a lelkében, máris nem lesz többé az a nő az ő legjobb barátnője, sőt semmiféle barátnője se, mert az irigységnél talán nincs is hatékonyabb érzelem egy barátság tönkretételére...

Amúgy a féltékenység érzése is tulajdonképpen a FOMO-ban gyökerezik, mert akkor attól félünk, ami eddig a mienk volt (a párunk, férjünk/feleségünk, szerelmünk stb) az valaki másé lesz, és így mi a jövőben „kimaradunk” majd abból a jóból, amiben addig részesedtünk. Erre, a féltékenységre utal az ezen alfejezet elejére berakott kép is, amikor az idősebbik ősemlék féltékeny a fiatalabbikra... Vagy ha nem is féltékeny mert a szép nő netán soha nem is volt az övé, de legalábbis irigyli attól a férfitől.

Szóval látható, az „irigység” is tulajdonképpen FOMO, mert teljesen mindegy, valami hirtelen megnyert hatalmas pénzösszeget - például lottó-telitalálatost - irigylünk, vagy hivatali előléptetést, vagy egy „dögös, szexi csajt”, vagy egy luxusautót, vagy egy Karib-tengeri nyaralást egy luxushajón, mindegyik esetben arról van szó, hogy sajnáljuk, hogy az a „jó dolog” nem lett a MIENK, hanem más kapta meg, vagy legalábbis ha már ő megkapta, hát miért is nem kaptunk MI IS valami hasonlót – mert ugye ha NEKI van luxusautója akkor NEKÜNK is illene hogy legyen... ha Ő elmehetett oda nyaralni akkor MI IS MEGÉRDEMELENNÉNK, ha ő elmehetett arra az estélyre akkor mi is ott kéne legyünk, ahelyett hogy a következő záróvizsgára készülnénk, a tanulással zsibbasztva az agyunkat a szórakozás helyett...

Na most azt hiszem nem fogja Olvasóm se tagadni, hogy az irigység olyan érzelem, ami a legcsekélyebb mértékben se méltó egy sztoikushoz! Ehhez a kétely árnya se férhet, mert ennek bizonyítása pofonegyszerű: a sztoikus ember elvileg minden körülmények közt BOLDOG kell legyen, MÉG AKKOR IS, ha kimarad valami jó dologból amiben pedig valaki más igenis részesedik! Holott ha emiatt ő a sztoikus irigykedni kezd, akkor máris nem boldog ugyebár... Tehát, irigykedni nem szabad! Le kell küzdeni az irigység érzését! Ebben egyrészt a minimalista életvitelben szerzett alapos gyakorlat segíthet bennünket, hiszen aki kellő mértékig minimalista, az feleslegesnek tartja majd a legtöbb cuccot, emiatt nem fog irigykedni azokra, akik mégiscsak rendelkeznek majd ezzel meg azzal a luxusholmival. A „közönséges” irigység ellen tehát egy sztoikus - ha IGAZÁN minimalista is! - meglehetősen védett.

A FOMO egyéb aspektusai ellen való védekezés azonban további segítséget igényel. Szerencsére azonban van rá könnyen alkalmazható sztoikus „gyógyszer”. Ez pedig az, hogy minden ilyen esetben arra kell gondolnod, hogy az, hogy te

valami eseményből kimaradsz, az nem oszt - nem szoroz, semmit se jelent, és amiatt nem, mert ahogy mondani szokták, „eggyel több vagy kevesebb nem számít”. Arról van szó ugyanis, hogy ha belegondolsz, az egész életed úgysem áll másból, mint hogy minden egyes másodpercben milliónyi nagyszerű eseményből kimaradsz! A társadalmunk ugyanis olyan elképesztő bőséggel produkálja a nagyszerű eseményeket, ezek lehetőségét, hogy egészen egyszerűen még a legisleggazdagabb emberek se élvezhetik ki ezek mindegyikét. Valamiből úgyis kimaradsz, ráadásul nem is csak egyvalamiből. Mindig, életed minden pillanatában amikor valamit csinálsz, akármi legyen is az, az azzal jár hogy azon idő alatt te nem csinálhatsz rengetegsok MÁST. És ez nem csak rád igaz, de kivétel nélkül mindenki! Az a lány aki elmegy a buliba amíg te otthon tanulsz, az is kimarad valamiből: mert amíg bulizik, azalatt nem vesz részt ezernyi MÁSIK bulin! Te se veszel részt azokon a bulikon természetesen. De mert te azon se veszel részt amin ő igen, így te eggyel több bulin NEM veszel részt. Figyelembe véve azonban, ugyanabban a pillanatban hány MILLIÓ buli zajlik épp a bolygón egyszerre, hát most mondd, érdemes-e amiatt szomorkodni, mert te egyetleneggyel több bulin nem veszel részt mint az a lány?! Továbbá, az a lány amíg bulizik, nem mászik hegyet, és nem néz meg egy egész rakás jó műsort a tévében. Ő ezekből kimarad. Te is kimaradsz ezekből. Egyiktek se szomorkodik emiatt. De ha az a lány nem buliba menne hanem felhívna téged telefonon és eldicsekedne milyen jó műsort néz épp a tévén, te azonnal amiatt szomorkodnál hogy milyen rossz neked mert KIMARADSZ abból a filmből! Mármint a megnézéséből. Holott ez cseppet se izgatna téged amíg meg nem tudod hogy az a lány nem marad ki azon film megnézéséből! Te tehát olyankor nem amiatt szomorkodol mert NEKED nem adatik meg az a szórakozási lehetőség vagy akármi más, hanem mert valaki másnak igenis megadatik! Ez az érzélem pedig nyilvánvalóan IRIGYSÉG, azaz itt is bebizonyosodik, eképpen, hogy az „irigység”, az csak a FOMO egyik megjelenési formája. És ezellen a legjobb módszer az, ha belegondolsz, hogy akinek kijut az ami neked nem, annak mennyi rengetegsok minden NEM jut, ami pedig neked igen! Hiszen gondolj csak bele, amikor elkezdesz irigykedni valakire aki épp részt vesz egy jó bulin, vagy elmegy üdülni valami remek helyre, akkor arra is gondolhatnál, hogy oké, neki most úgy tűnik sokkal jobb mint neked e pillanatban, de korábban biztos sokszor előfordult ennek a fordítottja is: hogy NEKED volt részed valami jó élményben, amiből azonban akkoriban ÉPP Ő MARADT KI, ő, akire most irigykedel! Azaz, a dolgok hosszú távon általában kiegyenlítik egymást. Szóval teljesen mindegy milyen az élete valakinek mert akkor is igaz róla az, hogy egy egész rakás olyan élményben volt része már, amit senki más nem kapott meg! És valamiből úgyis kimarad mindig mindenki. Ilyen a világ. A lehetséges élményeknek csak egy egészen mikroszkopikusan jelentéktelen részét élvezheti bárki is az élete során, mert az élet oly rövid a lehetséges élmények mennyiségével összevetve. Akkor meg olyan mindegy hogy eggyel több vagy kevesebb.

Tényleg nincs rá mód, még a legszerencsésebb emberek számára sem, hogy MINDENT élvezhessen az élete során. Borisz Jelcinről jegyezték fel a következőt, hogy ő állítólag ezt mondta egyszer:

—Nem ihatsz meg te egymagad minden jó piát, és nem vagy képes megdugni minden jó nőt. DE TÖREKEDNI KELL RÁ!

Na most tekintsünk el attól, hogy ez a mondás a szeszes ital ivásának nem is olyan burkolt népszerűsítése (Jelcinről köztudott volt hogy alkoholist), s

foglalkozzunk a mondás többi részével. Kétségkívül igaz, hogy nem tudsz megdugni minden csinos nőt, akkor se ha a világ legislegbikább férfiúja volnál! Még akkor se menne, ha a világ minden nője hirtelen teutánad kezdene epekedni leküzdhetetlen sóvárgással, mind odautaznának hozzád, sok kilométeres sorokban várakoznának a házad előtt pucéron, önként széttett lábakkal, és neked is olyan párzókészüléked lenne, ami soha egyetlen másodpercre se lankad le az egész nap során, s még aludnod se kéne soha egyetlen másodpercet sem. AKKOR SE tudnád megdugni mindet. Nem férne bele az életedbe... Tehát még ezen végletekig idealizált, fantasztikus helyzetben is igaz, hogy **ÚGYIS KIMARADNÁL VALAMIBŐL**. Vagy inkább „valakiből”. Valamelyik nőből... Sőt, nagyonis sokból!

Szóval az egyszerűen nem megy, nemcsak hétköznapi körülmények közt de még egy ennyire „kioptimalizált” helyzetben sem, hogy **MINDENT** megkaphass. És ez nemcsak a nőkre igaz, de a férfiakra is: a világ legcsodálatosabb nője se kaphat meg **MINDEN** olyan férfit akit „jó pasasnak” tart, akár a külseje, akár a vagyona, akár a nemesi rangja, akár a társadalmi befolyása, akár más ok miatt. Még ha minden hónapban el is válik és újra férjhez megy, akkor is csak a szóbajöhető „jó pasik” egy egészen mikroszkopikus hányadát élvezheti (egy rövid ideig). Ő is kimarad tehát valamiből, sőt nagyonis sok mindenből.

A kirándulásokra is igaz ez: ha egész életedben egyfolytában csak kirándulsz mindenféle egzotikus helyekre, akkor is bőven marad olyan zuga a bolygónknak, ahová nem jutottál el soha sem, holott nagyonis érdemes lenne az a hely arra, hogy ott is időzz egy keveset!

Oké, de Olvasóm azt mondhatja, neki nem is ez a baja, hanem az, hogy épp akkor amikor megtudja hogy valaki **MÁS** ilyen remek dologban vehetett részt, olyankor ő, az Olvasóm épp valami olyan dologgal kell foglalkozzék, ami cseppet sem örömteli! Például munkával vagy tanulással!

Na de épp erről már tettem is említést fentebb. Hogy a dolgok hosszú távon kiegyenlítik egymást. Lehet hogy amikor más épp Indokínában élvezi a szexturizmus örömeit, olyankor te tanulni vagy kénytelen, de biztos volt olyan eset is, amikor neked volt részed valami jelentős örömben, ám ő volt az akkoriban aki tanulni volt kénytelen, vagy dolgozni, vagy idegeskedett valami miatt, vagy beteg volt, vagy akármilyen. Lehet hogy **TE** nem tudsz ilyen esetről, hiszen nem ismered a másik ember életének minden pillanatát. De tutira veheted hogy attól ez még így volt, mert **SENKINEK** az élete nem olyan, hogy csupa izgalmas, boldog, örömteli eseményből álljon!

Továbbá, egy sztoikus úgy illik hogy gondolja, ha az amit ő a sztoikus épp tesz, az netán nem is tűnik olyan örömtelinek, vonzónak, izgalmasnak mint ami egy másik embernek jut ki, de hosszú távon biztos hogy azért az is hasznos! Például, amíg a másik illető turistáskodik, te mondjuk tanulsz valamit. Emiatt lemaradsz arról az üdülésről, az igaz, de ezáltal részese leszel valami új ismeretnek, annak amit épp tanulsz, s ezért **KÉSŐBB**, a jövőben majd valamikor, jóeséllyel olyan - jó! - élményben lesz részed, amit a most turistáskodó illető nélkülözni kényszerül! Például megtanulsz valami bushcraftoskodáshoz szükséges furfangot, s így elmehetsz természetjárni olyan vad helyekre, ahol ő jóeséllyel nagyon hamar meghalna (például mert megfagy egy hidegebb éjjel vagy akármilyen). Vagy hogy egyszerűbb példát mondjak: annak hála hogy te most nem üdülésre használod az idődet hanem tanulsz, jobban fizető állást kaphatsz majd a jövőben!

A párkapcsolatra is igaz ez. Nem biztos ám, hogy csak mert valami barátnőd sikeresen feleségül vettette magát egy milliomossal, jobb lesz az élete hosszú távon

mint neked, akinek tegyük fel csak egy könyvelő vagy gépészmérnök férj jutott! Mert aki olyan gazdag, az általában bizony hajlamos megcsalni a nejét, hiszen sok más nő is legyeskedik a gazdag férfiak körül. Tipikus példa erre Donald Trump. Cseppet sem vagyok biztos benne, hogy a felesége, Melania olyan fenemód boldog lenne a férje mellett. Hiszen közismert, hogy Trump több tucatszor is megcsalta őt. És ez más gazdag férfiakra is igaz többnyire. Tehát az a minimum, hogy nem érdemes irigykedni az ilyesmi miatt.

Rengeteg példát lehetne még sorolni, de remélem érthető már a dolog. Tehát, a lényeg hogy annyi temérdek jó dolog van a világban, hogy mert az életed véges, úgysem élvezheted ki ezek MINDEGYIKÉT, továbbá, valamiből úgyis kimaradsz akármit tegyél is, mert mindig amikor csinálsz valamit, olyankor azért azzal „fizetsz”, hogy azon idő alatt nem csinálhatsz rengeteg MÁST! És amit épp csinálsz, ami épp kijutott neked, az nem is biztos hogy rosszabb mint ami másoknak jut ki, még ha első pillantásra úgy tűnik is. És különben is, senkinek az élete nem csupa siker és öröm, azaz még ha igaz volna is hogy abban a pillanatban neked rosszabb az életed mint valaki másé, biztos lehetsz benne hogy hosszú távon a dolgok kiegyenlítik egymást.

Élmények gyűjtése pénz és materiális javak helyett

Pszichológusok mondogatják, hogy a közhiedelemmel ellentétben a halálos ágyukon az emberek általában NEM azt szokták bánni amit megtettek (még ha az rossz vagy gonosz dolog volt is), hanem amit NEM tettek meg, mert nem volt MERSZÜK belevágni! Ha ez amit a pszichológusok mondogatnak, igaz – márpedig igenis igaz! – akkor pedig simán megeshet, hogy a halálos ágyunkon mégsem leszünk boldogok a sztoicizmusunk ellenére sem... Mert boldogság helyett inkább bánatot érzünk majd, hogy valamibe nem mertünk belevágni, szídjuk magunkat emiatt, sajnálkozunk, stb... Na ez semmi esetre se megengedhető! Egy sztoikus igenis minden körülmények közt boldog kell legyen, még a halálos ágyán is!

Márpedig az a pillanat igenis okvetlenül eljön majd, hiszen erre tanít minket a **MM** elv is. Oké, nem mindenkinek adatik meg hogy tényleg egy kényelmes ágyban fekvé térjen meg a túlvilágra (ha van túlvilág egyáltalán), sőt, ha valaki IGAZI sztoikus, akkor eleve szó sem lehet erről már amiatt se, mert akkor ágya sincs, hehehe... De, ettől még azért ő is meghal majd valamikor! És akkor úgy illenék hogy boldog legyen, s ne bánkódó, az elvesztett lehetőségeket sajnáló depis roncs!

Hogy is érhetjük el ezt? Mindenekelőtt, úgy, hogy egész életünket egyetlen nagy és szent cél szolgálatára áldozzuk, s e cél nem más kell legyen, mint a BOSSZÚ!

Hogy mit kell megbosszulnia Olvasómnak? Hát azt az iszonyatos sértést, amit elkövettek ellene már a megszületése pillanatában! Mert gondoljunk csak bele, mi történt akkor: Olvasóm megszületett, sírt, s erre mindenki aki körülötte állt, NEVETETT! Kinevették őt, Olvasómat! Vérlázító sértés, nem is vitás hogy szörnyű bosszúért kiált – s mi más is lehetne alkalmasabb a bosszúra mint az, ha Olvasóm úgy él, hogy megteremti élete végére ezen helyzet ellentétét: ugye mint írtam a születésekor Olvasóm sírt, a többiek nevettek – na ennek ellentéte, az amire törekednie kell, az az, hogy amikor ő Olvasóm majd meghal, akkor ne csak ne sírjon, de békésen, elégedetten mosolyogva fekvődjön az ágyán (vagy a

deszkapadlón, pléden, döngölt padlón, a mezők fűvén a Fényes Nap alatt, stb), miközben mindenki más zokog körülötte!

Micsoda nemes bosszú is ez, ugye, érzi már ezt Olvasóm is?! Nincs ennél nemesebb cél ami felé törekedhetünk!

Na de ez azért nem egyszerű dolog ám, alaposan meg kell tervezni, miként érhetjük el... Vagy mégsem? Volna valami könnyű út az elérésére? HÁT PERSZE! Oké, nem könnyű IGAZÁN, de azért tökéletesen megvalósítható, rengetegen megcsinálták már... s ez nem más, mint egyszerűen az, hogy sztoikusok legyünk és kész! Ha ugyanis sztoikusok vagyunk, akkor bőséges mértékben részesedünk a Négy Nemes Erény kvalitásaiból, az abban bővelkedő embereket pedig... hát nem mondom hogy kifejezetten és feltétlenül „szeretik”, pláne nem igaz hogy *mindenki* szereti őket, de azért legalábbis annyi igaz szokott lenni, hogy sokan tisztelik őket, s emiatt bánkódnak a halálukkor!

Tehát ezt kell tenni: jó sztoikusokká kell válnunk...

Na most a sztoikussággal nem nagyon fér össze, hogy életünk java részét holmi vagyongyarapításra pazaroljuk. És értem se lenne sok, mert a **MM** elv ugyebár arra tanít hogy egyszer úgymint meghalunk, aztán tudott dolog ugye, hogy a pénzünket és tárgyainkat nem vihetjük magunkkal a túlvilágra hogy ott is élvezzük... pláne ha túlvilág még csak nincs is netán! Aminek a valószínűsége mindenesetre veszélyesen magas... Továbbá, ahogy öregszünk, egyre kevesebb hasznát vehetjük a pénznek már amiatt is, mert bár még nem haltunk meg, de akkor is igaz az hogy egyre kevesebb ideig élvezhetjük a vagyont, vagy úgy általában véve bármi mást is.

Bizonyos értelemben erről szól a következő, rém rövid tanmese is:

—Holt volt, hol nem volt, élt egyszer egy gyönyörű réten egy hangya és egy tücsök. A hangya minden egyes nap szorgalmasan dolgozott, reggeltől estig, gyűjtögette az élelmet a föld alatti járataiba, igyekezvén gondosan felkészülni a jövőre. A tücsök azonban nem törődött nemhogy a távoli jövővel de a másnappal se nagyon, egész nap csak hegedült, danolászott, játszott, szórakozott.

Beköszöntött aztán a cél. Az első igazán hideg éjszakán mindketten megfagytak...

Remélem mulatságosnak tartotta Olvasóm is e közismert mese illetévaló kifigurázását. De, ha vicces is, azért sok igazságot tartalmaz. Oké, nem azt mondom hogy felelőtlen, bohém életet élünk egész életünkben, sosem törődve a holnappal. Nem, ezt nem mondom, már amiatt sem, mert ugye a sztoikus elvek közt szerepel a **PM** is, ami IGENIS azt mondja, hogy jó dolog ha felkészülünk a jövőre! Ennek fényében a fenti mesében szereplő tücsök viselkedése teljes mértékben felelőtlen, biztos is hogy ő, a tücsök nem követte a sztoikus elveket...

Ez persze már e mese eredeti változatában is így volt, akkor is az volt a mese tanulsága hogy a tücsök meghal, mert nem „prepperkedett”, hehehe... nem készült fel a jövőre... Ebben egyetértek a mese előző verziójával! Az új változat elkészítésével arra szerettem volna kísérletet tenni, hogy bemutassam, nemcsak a tücsök, de A HANGYA VISELKEDÉSE IS HELYTELEN!

A tücsök egyáltalán nem készül fel a jövőre. A hangya TÚLSÁGOSAN felkészül. És mi lesz ennek a következménye? Egyrészt az, hogy ő a hangya szinte sosem élvezi az életet, hiszen állandóan csak gürcöl, dolgozik, robotol, biztos is hogy sosem hallott olyasmiről hogy relaxáció és mindfulness... Másrészt, amikor ő a

hangya meghal, ott marad utána óriási mennyiség az élete során összegyűjtött „vagyon tárgyakból” (a bekészletezett élelemből) FELESLEGESEN! Mindaz a munka ugyanis amit azon élelem beszerzésére fordított amit végül nem evett meg, mert előbb meghalt, az a munka tehát feleslegesen lett elvégezve, s helyette élvezhette volna az életet, játszhatott, pihenhetett, meditálhatott, szórakozhatott volna...

Na erre szerettem volna utalni a mese újmódi változatával.

Oké, mi emberek nem vagyunk hangyák. Mégis, gyanúsán nagy a hasonlóság a hangyák cselekvése és a mi tetteink közt! S most ne a prepper-mozgalom tagjaira tessék gondolni, nem őket akarom gúnyolni. Nem, nem őket, hanem sokkal inkább a konzumidiótákat, a konzumerizmus rabjait, akik sok tízezernyi felesleges cuccot összegyűriznek maguknak, aztán amikor meghalnak, ott áll a házukban a tengernyi lom, aminek java részét vagy egyszer sem használták, vagy legfeljebb egyszer-kétszer... miközben végigrobotolták az életüket hogy megkeressék azt a pénzt, amiből e haszontalan vicikvacakokat megvehették! És hogy még szomorúbb legyen a kép, általában az úgy szokott lenni, hogy amikor egy ilyen „hoarder” illető meghal, a rengeteg cucc ami rámarad az utódaira, még nekik az örökösöknek sem kell, vagy legfeljebb alig valami belőlük, és így mind egy jótékonyaságio egyesületnek lesz adva, rosszabb esetben a szemétként kerülnek e holmik, azért, mert időközben már sokkal modernebb, újabb kütyük, vicikvacakok, más divatot követő bútorok és ruhák kerülnek ki a „piacra”, az ifjabb nemzedékek már nem akarják hordani és használni a szüleik holmijait, mert az olyan „ciki” lenne, olyan „maradi”...

Tehát a cuccok gyűjtögetésével nemcsak magunkat fosztjuk meg attól, hogy az ezekért kiadott pénzt valami hasznosabb dologra költsük, de még utódainknak, örökösainknak se okozunk majd vele örömet, sőt inkább jókora stresszt, amikor a tengernyi vicikvacakot le kell selejteznie a házukból a halálunk után!

Mi hát akkor a helyes megoldás?

Mindenekelőtt, minimalistává kell válnunk... Ez a legfontosabb! Így eleve kevesebbet is kell dolgoznunk, mert kevesebb pénzre van szükségünk. Továbbá, amennyiben marad felesleges pénzünk, olyan tehát ami nem szükséges a napi létfenntartásunkhoz (márpedig ha minimalisták leszünk, ez nagy eséllyel így lesz...), akkor azt a pénzt ne további cuccokra, kütyükre, kettyerékre költsük, hanem ÉLMÉNYEKRE!

Most őszintén, szerinted az utolsó napjaidhoz közeledve mire fogsz jobban emlékezni: arra amikor 20 évvel korábban megvetted a legújabb iPhone-t (vagy valami más márkájú de abban az időben csúcsmodellnek számító telefont), vagy arra amikor szintén azokban az időben elmentél kirándulni mondjuk Alaszkába, vagy Madagaszkárra, vagy tökmindegy hová, oda ahová épp mindigis szeretted volna eljutni?!

Mire lennél büszkébb az utolsó pillanataidban: hogy nagyon sok évvel ezelőtt végre neked is sikerült beszerezned egy Lamborghini vagy Bugatti kocsit, ezzel bizonyítva hogy „vitted valamire az Életben”, mert olyan kőgazdag lettél; vagy arra, ha ugyanezt a pénzt, azt amibe egy ilyen kocsi kerül, inkább arra költenéd el, hogy valami szegény sorsú gyermeknek kifizessed a főiskolai tanulmányait, amire amúgy a családjának soha az életben nem telne?!

Vagy önzőbb példát mondva: Szerinted mi okozna neked nagyobb örömet: ha

valamikor 50 éves korodban (vagy akörül) az addig végre összegürizett pénzből vehetnél magadnak egy floridai nyaralót, úszómedencével; vagy ha ugyanebből a pénzből elmehetnél úrturistának?

Ez az utóbbi érdekes kérdés. Sokan hajlamosak rávágni, a nyaraló értékesebb „vagyontárgy”, mert nem csak egyszer élvezhetjük, hanem minden nap, miután megvettük. EZ IGAZ. Ne feledj azonban 2 dolgot: Egyik, hogy az úrturistáskodásért csak EGYSZER kell kifizetni azt amibe kerül, egy olyan luxusnyaralónak azonban folyamatos költségei vannak, fenntartási költségei, mint áram, víz, akármi, valószínűleg adót is kell fizetni utána, sőt, nyilván kell bele sokfős személyzet is aki rendben tartja, az se lehet olcsó... Ennél is fontosabb azonban, nem mindegy mikor vesszük meg a nyaralót. A legtöbb embernek ilyesmire még az USA-ban se telik fiatal korában. Márpedig minél később veszed meg, annál kevesebb ideig élvezheted... Azaz, egy efféle materiális vagyontárgy helyett annál jobban megéri ÉLMÉNYRE költeni a pénzt (mint például az úrturizmus, de bármi más is szóba jöhet), minél idősebb vagy már! Mert az ÉLMÉNY, az ugyanakkora „hasznót” (örömet) okoz neked bármilyen idős is legyél, de a fizikai értelemben vett vagyontárgyakat - ahogy már említettem - annál kevesebb ideig élvezheted, minél később tettél szert rájuk...

A fenti példában az úrturizmus csak egy hasraütésszerű példa volt, nem az a célom hogy bárkit is rábeszéljek, hogy azt reklámozzam. Igazából meglehetősen felesleges dolgonak tartom... DE, azért az akkor is igaz szerintem, hogy még mindig több értelme van mint a luxusvilláknak, egyszerűen mert az úrturizmus valóban ÉLMÉNY! És, mint írtam, élményeket egészen a haláloed pillanatáig szerezhetsz, s ha maga az élményt okozó esemény el is múlt már, de akkor is emlékezel rá!

Szóval, ideális esetben úgy „illik” meghalnunk, hogy alig egy hátizsákra való holmink marad csak mint materiális tulajdon, vagy picit rosszabb esetben annyi, ami egyetlen kis szobába befér, nem nagyon zsúfoltan. A bankszámlánk egyenlegének meg konkrétan nullának kell lennie, sőt a legjobb ha nincs is bankszámlánk egyáltalán...

Ez igenis így illik. **Egyetlen fillér nélkül, és egyetlen tárgyi tulajdon nélkül születtünk bele a világba, tehát úgy is kell távoznunk onnét!**

Nyilván persze ez egy felettébb ideális eset, ezt nagyon ritkán lehet így „kicentizni”, hiszen szinte sosem tudhatjuk előre még körülbelül sem, pontosan mikor fogunk meghalni, márpedig ezt figyelembe véve azért jó dolog, ha igenis van némi „vész tartalékunk”. De, azért ha mindebbe amit fentebb leírtam, belegondolunk, akkor azért eléggé jól meg lehet közelíteni ezt az ideális esetet, még ha a Tökéletességet nem is érjük el.

Felmerülhet persze az ellenvetés, hogy ez nagyon önző álláspont, mert így nem juttatunk semmit az utódainknak örökségként. Nos az én véleményem az, hogy nem látom parancsoló szükségszerűségnek, hogy a nyakunkba vegyük az utódaink eltartásának nyögét akár részlegesen is, nagy örökséget biztosítva nekik, legalábbis akkor ez az álláspontom, ha azok az utódok, az örököseink, már felnőttek, nagykorúak!

Miért lenne azután is a mi dolgunk az ő pátyolgatásuk, pénzzel kitömésük?! Hát nem mindenkinek a saját kötelessége-e önmagáról gondoskodni, a saját sorsát irányítani?!

Az befér, hogy ha épp olyan az anyagi helyzetünk hogy megtehetjük, akkor NÉHA megsegítsük őket némi pénzzel, oké. De ezzel egyrészt nem okvetlenül kell

megvárni a saját halálunkat, hogy e pénzt örökségként kapják meg, aztán pedig ezt a segítséget nem is kell túlzásba vinni, mert akkor az már nem segítség lesz, hanem kényeztetés, sőt elkényeztetés, amivel ÁRTUNK nekik, mert nem tanulják meg az önmagukról való gondoskodást, és önálló, felelősségteljes, döntésképes személyiség helyett csak nyámnyila ingyenélők lesznek... Szóval, ez nem tűnik jó ötletnek!

Igenis az a véleményem, hogy amennyiben úgy adódik az életed hogy bővelkedel majd pénzügyi erőforrásokban, akkor azok oroszlánrészét igenis MAGADRA jó ha költöd, de nem vagyontárgyak felhalmozásával, hanem egyrészt mindenféle SKILLEK megtanulásával, például úgy hogy befizeted magadat mindenféle tanfolyamokra, kurzusokra; aztán meg úgy, hogy élményeket gyűjtesz, például kirándulsz, koncerteket látogatsz, netán jótékonykodol különböző módokon, például hozzásegíthetsz valami tehetséges énekesnőt vagy zenészt saját zenekar alapításához; kiadhatsz egy jó könyvet amit az írója amúgy nem tudna megjelentetni; fizeted a külföldi tanulását valami szegény családból származó gyerekek; stb. Ami meg a saját porontyaidat illeti, hidd el nekem, a legjobb amit tehetsz velük az NEM az, ha a fenekük alá pakolsz egy luxuskocsit vagy pár millió dollárt, hanem az, ha megtanítod őket HELYESEN GONDOLKODNI, bizony, helyesen VÉLEKEDNI az Életről és az eseményekről, azaz, röviden szólván, HA ŐKET IS BEVEZETED A SZTOIKUS FILOZÓFIÁBA!

Nem lehet elképzelni ennél nagyobb jótétteményt a gyermeke(i)d számára.

Hálaadás

Itt nem a Hálaadás („Thanksgiving”) nevű amerikai ünnepségre gondolok, hanem arra, hogy minden este, elalvás előtt legalább gondolatban hálát adjunk azon jó eseményeknek, amik aznap történtek velünk. Azaz vegyük sorra, miféle JÓ dolgok történtek velünk, s örüljünk nekik! Ez segít a stressz leküzdésében, jó hangulattal tölt el bennünket, könnyebben tudunk elaludni, hosszabban, pihentetőbben alszunk, s még az álmaink is általában szebbek lesznek alvás közben. Egyáltalán, ha e szokást kialakítjuk, akkor sokkal elégedettebbek leszünk az életünkkel, tehát BOLDOGABBAK!

Már ennyiből is látható, hogy ez a „hálaadás-elv” mélyen kell gyökerezze az **AF** elvben! Valóban, közeli rokona annak, mondhatni ő az **AF** elv „kistestvére”. Az egyetlen konkrét különbség köztük tényleg csak annyi, hogy itt most nem arra törekszünk - legalábbis nem ELSŐSORBAN arra - hogy valami alapvetően rossznak tűnő eseményben fedezzük fel a jót, hanem konkrétan igazi, első pillantásra jónak tűnő eseményeket keresünk az eltelt nap történéseiben, azért, hogy örülhessünk nekik, még akkor is, ha ezen jó események külön-külön – vagy akár együttesen is - csekélységnek tűnnének a legtöbb ember számára.

Rengeteg efféle lehet fellelni a leghétköznapi ember életében is. Íme néhány példa ilyesmikre, a teljesség minden igénye nélkül:

—Kaptam némi borraivalót ma.

Ez nyilvánvalóan olyan esemény, aminek könnyedén be lehet látni az örömteli voltát, hiszen ki az, aki ne szeretne pénzhez jutni, pláne borraivalóhoz, hiszen az „ingyen” jött pénz... Még ha nagyon kevés is ez a pénz, akkor is örülhetünk neki! Ha például valaki csak 3 dollár borraivalót kap egy nap, azaz mai árfolyamon nézve körülbelül 1000 forintot, akkor is jogosan örvendhet neki, mert elárulom,

ha ez kevésnek is tűnik egy „európai” ember számára, valójában azonban nagyonis SOK, ugyanis a Világbank adatai szerint 2019-ben körülbelül a világ lakosságának 9.2%-a élt napi 2.15 dollárnál kevesebből. Azon emberek aránya akik ennél több, már napi 3 dollárból élnek, becslések szerint a világ népességének nagyjából 20%-a körül mozoghat.

Amennyiben te tehát pusztán már borravalóként megkerestél aznap legalább 3 dollárt, elmondhatod, hogy voltaképpen ingyen, ajándékba kaptál annyi pénzt, amennyiért a világ lakosságának teljes HÚSZ SZÁZALÉKA egy egész napon át kénytelen gürcölni! Sőt ha csak 2.15 dollár borravalót kapsz is, azaz durván 700 forintot, még akkor is az van hogy ajándékba kaptál annyi pénzt, amiért a világ lakosságának több mint 9 százaléka egy egész napig keményen kell dolgozzék! Naná hogy minden okod megvan örülni ennek, hiszen lám milyen jól élsz, milyen hihetetlenül privilegizált helyzetben vagy, csak úgy ingyen kapsz annyi pénzt, amennyiért sok milliónyian igencsak keményen kell hogy megdolgozzanak!

—Annak is örülhetsz, hogy magas a fizetésed. Most nem a borravalóra gondolkod, hanem a rendes, szabályos, „hivatalos” bérre és fizetésre, amit havonta (vagy akár hetente) kézhez kapsz. Vélelmezem ugyan, eddig úgy hitted, te keveset keresel. Mindegy mennyi az ember fizetése, szinte sosem elégedett vele, azt hiszi a fizetése „keves”. De MIHEZ KÉPEST az?! Ha te e könyvet olvasod, akkor magyar az anyanyelved. Emiatt vélhető, hogy Magyarországon élsz, és itt keresed meg a fizetésedet... Vagy ha nem itt, akkor Nyugat-Európában vagy az USA-ban, s ez utóbbi esetekben minden bizonnyal magasabb a fizetésed annál is, amit Magyarországon keresnél. Szóval elegendő a magyar fizetésekkel foglalkoznunk. Ennek fényében értékeld, hogy a világ népességének körülbelül **40-50%-a** él kevesebb mint havi 600 dollárból. Durván tehát a világ lakóinak FELE kevesebbet keres mint havi 600 dollárt! Ami forintra átszámítva a jelenlegi árfolyamon (2024.10.19) körülbelül 216000 forint. Hát én tudom hogy a magyar fizetések tényleg nem fényesek, de ezt az értéket azért igenis eléri a legtöbb magyar ember fizetése havonta! Ha meg netán 1000 dollárt keresnél egy hónapban, akkor elmondhatod, hogy igazán dúsgazdag vagy világviszonylatban, mert becsült adatok alapján a világ lakosságának **60-70%-a** keres kevesebb, mint havi 1000 dollárt. Ezesetben tehát te a fizetéseddel a „felső 30 százalékhoz”, a „felső egyharmadhoz” tartozol! Ha meg legalább 1200 dollárt keresel egy hónapban – ami már tényleg jó pénz magyar viszonylatokhoz mérten, mert 432000 forintnak felel meg, de azért ez még simán elképzelhető Magyarországon nagyon sok ember számára – akkor az van, hogy a Világbank jövedelmi adatai és a globális jövedelmi eloszlás alapján az becsülhető, hogy a világ lakosságának **nagyjából 70-80%-a** keres kevesebbet, mint havi 1200 dollár. Ebben az esetben tehát te a legfelső 20 százalékba tartozol a jövedelmed alapján! Minek is panaszkodnál akkor?! Semmi jogalapod rá! Annál több oka van azonban annak, hogy ÖRVENDJ a hihetetlen jólétnek amit élvezhetsz!

—Olyan apróságoknak is lehet hálát adni például, hogy még mindig EGÉSZSÉGES VAGY. Vagy legalábbis nem vagy betegbb, mint eddig voltál. Vagy hogy valami csinos lány rád mosolygott. Hogy aznap nem volt nagyon nehéz a munkád. Vagy hogy erős voltál, s nem engedted a kísértésnek hogy feladd valamely komoly elhatározásodat hogy leszokj valami káros szenvedélyről: azaz hálaadásra alkalmas lehet az az esemény is, ha például megint NEM gyújtottál rá aznap sem egy cigire; hogy megálltad alkoholos ital ivása nélkül; vagy hogy aznap sem néztél pornófilmet; vagy hogy ma sem fogyasztottál semmi édes vagy

általában véve szénhidrátdús ételt; stb, az adott káros szenvedély típusától függően amitől szabadulni akarsz.

—Furcsább dolgok is alkalmasak hálaadásra. Például pár héttel ezelőtt a motel elé, a szobákat összekötő folyosóra bemászott egy kígyó... Amint megláttam, azonnal azt mondtam, hogy „Ó, bébi, most nem jó ellenféllel kötekszel”! És elkaptam, megöltem, megnyúztam, majd megettem... nyersen, igen! Az egész kígyót, a fejét és a vastagbelét kivéve! Finom volt... Na ez tényleg tökéletes alkalom volt rá hogy este a hálámat fejezzem ki a Sorsnak, mert az efféle, alkalomszülte vad pecsenyét én igazi csemegének tartom, kulináris élvezetnek, egyben remek alkalomnak arra, hogy erősítsem az énképemet, azt tehát, hogy úgy gondoljak magamra hogy én igenis egy „modern ősember” vagyok, vagy egy „tiszteletbeli ősember”, egy „igazi túlélő” aki nem riad vissza semmitől sem, stb. Milyen remek esemény is volt ez, bárcsak még többször tennék tiszteletüket kígyók a motelben, vagy a környékén, hiszen milyen pompás dolog is, amikor „házhoz jön a husi”...

—Az is alkalmas hálaadásra, ha sikerül valami problémát végre sikeresen megoldanod. Hogy milyen problémát, az nyilván az életmódodtól és szakmádtól függ, lehet például valami rafinált programozói feladat; vagy hogy sikeresen befejeztél egy újabb fejezetet az éppen írt könyvedben; vagy hogy felszereltél egy fogast a falra; hogy lenyírtad végre a kertben a fűvet; stb.

—Okvetlenül méltó a hálaadásra az is, ha előbbre léptél aznap a(z extrém) minimalizmus ösvényén, azaz megint megszabadultál egy vagy néhány cucctól.

Rengeteg lehetőség van még a fentiekén kívül. A lényeg csak az, hogy minden nap találjunk minél több, de legalább egyvalami olyan dolgot, amiért hálásak lehetünk! Ha így teszünk, azt fogjuk érezni, hogy „sínen van” az életünk, jó irányba halad, örömteli, így nem leszünk stresszesek, nyugtalanok, s közelebb kerülünk a boldogságnak nevezett állapothoz. Ma este például én hálát adok a sorsnak azért, hogy ebben az épp most írott könyvemben megírtam ezt a fejezetet is.

Az új nap üdvözlése

Az előző pontban a hálaadásról volt szó, amikor tudatosan igyekszünk észrevenni az eltelt napban előadódott jó eseményeket, s örülünk nekik. Ehhez hasonlóan azonban örvendhetünk minden egyes új nap KEZDETÉNEK is! Mert miért is ne, hiszen már magában véve az is hogy ÉLÜNK, hogy nem haltunk meg éjszaka (például mert valami eddig előttünk is ismeretlen egészségügyi problémánk miatt hirtelen leállt a szívünk alvás közben; vagy ráesett egy meteor a házunkra; vagy akármilyen) az már önmagában is örömteli esemény! Milyen nagyszerű is az elvégre, hogy megélhetjük ezt a napot, amikor pedig oly rengetegsokan meghaltak az előző este a világon... de MI, mi bizony nem! És ez teljesen komoly, ez nem tréfa: ha feltételezzük hogy 8 milliárdan laknak a világban, s az átlagéletkor 60 év úgy durván, akkor ez azt jelenti hogy e 60 év alatt meghal 8 milliárd ember. Egy év alatt tehát meghal 133333333 ember. Vagyis egy nap alatt 365297 ember (kerekítve). Sőt, ez oly nagy szám, hogy eloszthatjuk az egy napban levő másodpercek számával: ekkor azt kapjuk, hogy 4.22 ember (azaz kicsit több mint 4 fő) hal meg MINDEN EGYES MÁSODPERCBEN!

És mi mégis élünk! Új nap virradt ránk, megint alkalmunk van újrakezdeni mindent, jobb emberré válni!

Ide illik a 2 kedvenc bölcs mondásom:

—**Soha nem éled meg mégegyszer ezt a napot, tedd hát értékessé!**

—**Ma kezdődik életed hátralevő része!**

Sőt, az a mondás méginkább ideillik, hogy:

—**A múlt, a tegnap, az történelem. A jövő, a holnap, az kihívás és lehetőség. A jelen, a mai nap azonban AJÁNDÉK.**

A múltban szerzett lelki sebeink begyógyítása

Nem létezik olyan ember, akinek ne lenne a múltjában (jó...)néhány fájdalmas emlék. Vagy valamiféle szégyen, amiért rosszul cselekedett egy adott helyzetben, például gyáva volt, vagy épp ellenkezőleg: meggondolatlan, túl vakmerő, vagy irigy, önző, aljas, hazug, agresszív, kötekedő, zsugori, fősvény, pénzéhes, kapzsi, féltékeny, stb, netán még kifejezetten börtönbe is kerülhetett valamennyi időre mert konkrét bűncselekményt követett el. És még rengeteg minden lehetséges.

Olyasmi miatt is lehetnek kellemetlen, fel nem dolgozott emlékeink, hogy MÁSOK viselkedtek velünk szemben méltatlanul, igazságtalanul, például megvádoltak valamivel minket amit el se követtünk de nem tudtuk bebizonyítani az ártatlanságunkat, senki nem hisz nekünk... Netán hogy iskolás korunkban az osztálytársaink állandóan minket bántottak, azaz modern szóval élve sorozatos „bullying” áldozata lettünk, s nem kaptuk meg a tanároktól se a minket megillető védelmet; hogy nem ismerték el és fel a tehetségünket; nem kaptuk meg a jogosnak tűnő előléptetést; hogy édesanyánk sosem szeretett bennünket, mert más volt a „mama kedvence” a családban; ha Olvasóm egy nő, akkor elképzelhető hogy valaki régebben megerőszakolta őt, aztán az illetőt még csak el se kapták soha, vagy ha kiderült is hogy ki volt de nem lehetett rábizonyítani a tettet s emiatt (vagy más ok miatt) megúsza az esetet; és még számtalan dolog lehetséges.

Nos az efféle emlékek rém kellemetlenek. És újra meg újra előjönnek, amikor már azt hisszük sikerült tőlük megszabadulni végleg. De nem sikerül, végleg biztos nem.

Na ezen segíthet a sztoicizmus. Mármint, ezen IS. Muszáj is hogy képes legyen ezen segíteni, mert ha nem volna rá képes, akkor nem lenne igaz amit állít e filozófia, tudniillik hogy a követője MINDEN élethelyzetben képes boldog lenni! Legalábbis ha már eléggé gyakorlott e filozófiában...

Na de hogy is lehetséges ez, hiszen a múltat nem lehet megváltoztatni, ez nincs a hatalmunkban, márpedig a **KT** alapján ami nincs a hatalmunkban, azt el kell fogadnunk, abba bele kell törődnünk...

Ez természetesen így igaz, nyilvánvaló hogy nem tudjuk megváltoztatni a múltat, s az is igaz hogy emiatt el kell fogadnunk olyannak amilyen, bele kell törődnünk... Igen ám, de ne feledjük hogy nekünk nem csak **KT** elvünk van, de az **AF** erejével is rendelkezünk! Márpedig az **AF** egyszerűen ÓRIÁSI, HIIHETETLEN hatalommal bír... Nem, nem képes ő sem megváltoztatni a múltat, de ez nem is szükséges. Képes azonban az **AF** nagyonis arra, hogy megváltoztassa a múltra vonatkozó SZEMLÉLETÜNKET, s ez tökéletesen elegendő a számunkra, mert mint azt már korábban kifejtettem e könyvben, az embereket általában nem a dolgok

és események maguk bosszantják, hanem az, ahogyan ők az emberek VÉLEKEDNEK e dolgokról, eseményekről!

A VÉLEKEDÉSÜNKET kell tehát megváltoztatni, azt ahogyan vélekedünk a múltbeli eseményekről, és EZ már IGENIS a hatalmunkban áll, azért, mert hiába történt az a bosszantó esemény (tett, igazságtalanság, stb) a múltban, az hogy mi miként VÉLEKEDÜNK róla, az igenis nem a múlt hanem a JELEN része, mert MOST vélekedünk így vagy úgy a múltban történt dolgok felől!

Ez tehát kissé hasonlít holmi pszichoterápiához, amikor is valami hozzáértő pszichológus segítségével a kliens, a páciens, az „ügyfél” úgy mond „újraéli” a múltban lejárolt eseményeket, s közben más érzelmeket igyekszik társítani hozzájuk. Tudott dolog pszichológusberkekben hogy ez nagyon hatékony eljárás. A jó hírem az, hogy ehhez mindazonáltal nem okvetlenül kell drága pénzért pszichológushoz járnunk, mert végülis BÁRKI elvégezheti ezt önmagán egyedül is, HA és AMENNYIBEN tisztában van a sztoikus filozófia alapelveivel – gyakorlatilag tehát azon ismeretekkel, amikre a könyv eddigi részeit elolvasva Olvasóm szert tehetett!

Ez olyan gyakorlat amit ideális esetben csak EGYSZER kell elvégezni az életünk során, de azon egyetlen alkalommal nagyon komolyan, kellő elszántsággal, mély beleéléssel. Gyakorlatilag azonban amennyire tudom, ilyen „ideális eset” lényegében sosem szokott előfordulni... Ennek ellenére, a feladat szerencsére teljesíthető! Mert ez úgy szokott lenni, hogy amikor a sztoikussá váló illető már egy ideje éli a maga mindennapjait a sztoicizmust alkalmazva, azaz van már benne némi gyakorlata (bár nyilvánvaló hogy a Tökéletességtől még messze jár), akkor illendő végre „feldolgozni a múltat” is, azaz élete azon részét amikor ő még nem volt sztoikus, s emiatt nem is viselkedett sztoikushoz méltóan. Ekkor tehát meg kell szervezni hogy legyen pár nyugalmas óránk, s elmerengünk a múltunkon, az eddigi életünkön. Nem kell minden apróságot végiggondolni, csak ami FÁJ. Ami miatt szégyenkezünk, amit megalázonak érzünk, amiről úgy véljük hogy égbekiáltó igazságtalanság ért bennünket, stb. S elképzeljük egyrészt, miként cselekednénk akkor, ha ez az esemény MOST történné meg velünk, s így nyilvánvalóan rendelkezünk a mai tudásunkkal (beleértve sőt elsősorban beleértve a sztoikus ismereteinket is), hogy mit mondanánk akkor ahelyett amit tényleg mondtunk akkoriban, mit cselekednénk másképp, s legislegfontosabbként: ha tényleg így cselekednénk ahogy elképzeltük, azaz sztoikushoz méltóan, na akkor MIT ÉREZNÉNK az esemény során, illetve közvetlenül az után! Tehát: nem azt kell elképzelni hogy az az esemény NEM történt meg velünk, az ugyanis a tények letagadása volna, márpedig megdönthetetlen és örökkön-örökké érvényes alapelv a sztoicizmusban, hogy a tényeket a sztoikus bölcs elismeri, nem tagadja le, sőt belőlük indul ki! Azt kell csak elképzelni, mi LETT VOLNA a HELYES cselekvés, mármint a sztoikus elvek szerint helyeselt reakció arra az eseményre, s mit illett volna éreznünk és gondolnunk akkor, ahelyett amit ténylegesen éreztünk és gondoltunk! Eképp, ha ezt végigvisszük, elmondhatjuk, hogy az a múltbeli rossz esemény igenis JÓ hatással volt ránk, mert hasznunkra vált még ha nem is akkor amikor megtörtént, de MOST, most vált hasznunkra, mert tanultunk belőle!

A másik pedig amire ilyenkor, a múltbeli kellemetlen esemény újragondolása során ügyelnünk kell, az az, hogy ekkor is OKVETLENÜL igyekezzünk felfedezni abban az eseményben a JÓT! Tehát tényleg és igazán az **AF** elv visszamenőleges, múltbeli alkalmazásáról van szó!

Példák az effélékre:

1. Sosem szeretett az édesanyám, nem törődött velem, mindig a húgom volt a kedvence! (Ez konkrétan igaz az én esetemben!). Az esemény átélése során először is tehát rá kell jönnöm, mi volt ebben a JÓ a számomra: Hát például az, hogy így előbb váltam önállóvá, megtanultam hogy jobbra csak önmagamra számíthatok, nem lettem olyan anyámasszonykatonája aki még 40 éves kor fölött is a „mamahotelben” lakik, stb! Egyben megtanultam azt is, hogy az anyai szeretet messze nem olyan általános, mindent elsöprő és feltétlenül létező nemes érzélem, ahogy azt idealizálják a szépirodalomban, s e tudásomnak hasznát vettem később amikor regényeket írtam. Na most ennek fényében rendjénvaló dolog volt-e hogy akkoriban sokat szomorkodtam mert az anyám nem szeretett? Persze hogy NEM. El kellett volna fogadnom, hogy az hogy szeret-e engem az anyám, az NEM rajtam múlik, ez egy tőlem független külső körülmény, s emiatt nem szabad hogy érdekeljen, legalábbis nem annyira, hogy bosszankodjam és szomorkodjam miatta. Hogy ő szeret-e engem az az ő dolga, nekem nincs erre ráhatásom. Ellenben örülnöm kell az e helyzetben benne levő jónak: hogy így önállóbbá válok, mármint hamarabb válok önállóvá, függetlenné, megtanulom hogy nincs is igazán szükségem anyámra mert nélküle is megállom a helyemet az életben, stb. Végsősoron tehát az hogy anyám nem szeretett engem, A JAVAMRA VÁLT! Érdemes-e tehát e múltbeli „zűr” miatt szomorkodnom MOST, felnőtt koromban?! Persze hogy nem! Különben is, ha MOST szomorkodom egy múltbeli dolog miatt, akkor azzal csak egyetlen dolgot érhetek el: hogy nemcsak a múltban voltam szomorú a rossz esemény miatt, hanem ma is! Van-e ennek bármi értelme? Persze hogy nincs! Sőt kifejezetten hülyeség azért szomorkodni MOST, mert MÁR a múltban is szomorú voltam! Mert ha ezt hagyom, akkor ebből csak az fog következni, hogy holnap is szomorú leszek amiatt mert ma szomorú voltam, holnapután meg amiatt leszek szomorú mert hát holnap (azaz a holnapután tegnapjában) szomorkodtam, és így tovább, az egész életemben... miközben a folyamatos szomorkodás semmit se javít az életemen! Szóval ez hülyeség. Nem szomorúnak kell lennem, hanem örvideni annak, hogy bebizonyosodott, hogy én olyan fölöttébb kiváló ember vagyok, aki még anyai szeretet nélkül is képes volt derék emberré fejlődni!

2. Nem léptettek elő téged a munkahelyeden amikor pedig nagyon illett volna már, és/vagy nem kaptad meg a szerinted jogosan járó fizetésemelést, kitüntetést, stb. Nos, ezért sem bosszankodni kell, nem szomorkodni kell miatta, hanem örülni: mert így egy jelentős dolgot tanultál meg a saját tapasztalatodból, olyan dolgot, amely tudásnak egész hátralevő életed során nagy hasznát veszed: tudniillik, hogy NEM ÉRDEMES SE A MUNKÁNAK, SE A PÉNZNEK (de pláne nem egyszerre mindkettőnek!) a rabjává válni, nem érdemes agyonhajtani magadat a munkában a pénzért, címekért, kitüntetésért, előléptetésért, MERT AZ ÚGYSEM TŐLED FÜGG. Lehet persze hogy megkapod, de mint látod az is lehet hogy nem, a kockázat mindenestre óriási. Na, akkor nem az-e az igazság hogy jobban megéri megpróbálni abban élvezetet találnod, ami MÁR a tied?! És az idődet (ami ugye a VÉGES hosszú életedből megy el...) a munkában való hajtás (meg az egyéb módokon végezhető pénzhajhászás) helyett az úgymond „lelki fejlődésedre” fordítanád, azaz relaxálnál, meditálnál, új skilleket tanulnál, megpróbálnád kiteljesíteni magadat valami művészi irányzatban, a családdal lehetnél, egyszóval IGAZI életet élhetnél, örömteli, boldog életet, élvezhetnéd az életet azon vagyontárgyak s azon mennyiségű pénz által AMI MÁR ÚGYIS MEGVAN neked...

Ezt tanultad meg ebből az esetből, e csalódás által, s emiatt ÖRÜLNÖD KELL NEKI. Mert így hátralevő életed egy jelentős részét - amit ha nincs ez a csalódás, szintén a munkahelyi „hajtasra” fordítanál - nem fogod elpocsékolni... ez pedig óriási haszon!

Nem sorolok további példákat, remélem, Olvasóm már érti. Tehát, el kell merengeni minden olyan emlékünknön amiről úgy véljük, még mindig „fájó tűske” a szívünkben, s „feldolgozni” őket, így, mint fentebb bemutattam, hogy más perspektívából szemléljük. Meg kell találni a bennük levő jót, márpedig MINDIG van MINDEGYIKBEN valami jó, mert ha semmi más nem is, de legalább annyi mindenképp, hogy TÚLÉLTED azt az eseményt, azaz az a rossz esemény nem volt képes megtörni, megsemmisíteni téged. Márpedig említettem már talán, hogy az ilyen események MEGEDZENÉK téged, azaz, ha túléled őket – márpedig te mindet túlélted eddig, mert csak élő ember képes e könyvet elolvasni – akkor edzettebb leszel általuk, és gyakorlatot szerzel a jövőbeli hasonló események elviselésében, azaz, azokat már felkészültebben és nagyobb professzionalizmussal leszel képes kezelni.

És ez nem üres szólam, konkrét példa van ugyanis rá a saját életemből. Én például azon gyerekek közé tartoztam általános iskolában, akiket állandóan bullyingoltak a többiek. Majdnem minden szünetben megverték például, sokszor hazafelé menet is, és nem ám egyetlen fő támadt rám általában, hanem jó fél tucat! (Ennyit arról, hogy „nemes” vagy „lovagias” küzdelem, s ennyit arról a TÉVHITRŐL is, hogy a gyerekek alapvetően „ártatlanok”, „büntetlenek”, „nemeslelkűek”, „igazságosak”...). Az ok amiért furtonfurt bántottak, nem az hogy csúnya lett volna a külsőm, hogy nyomorék lettem volna, stb, hanem hogy teljesen más volt az érdeklődési köröm mint az övék: például nem szerettem focizni (más sporteseményeket se szerettem), nem érdekelték a mindenféle sportklubok, sztárfocisták, de az akkoriban népszerű együttesek, énekesek sem, nem dohányoztam, nem voltam hajlandó szeszes italt inni velük titokban, és legfőképpen: velük ellentétben én TUDTAM a „matekot”, sőt szerettem is a matematikát! Például ötödik és hatodik osztály közt a nyári szünetben csak úgy szórakozásból annyira előretanultam matematikából, hogy utána gimnázium végéig bele se kellett néznem a tankönyvekbe, úgy is én voltam a legjobb matekos az osztályban.

Na emiatt „kilógtam” a közösségből, s így álltak bosszút rajtam... Hát, nem voltak kellemes évek, az biztos...

Ellenben kétségkívül hasznomra vált ez is. Mert ha valakit szinte minden szünetben elgyapálnak, s egyszerre többen, pláne hazamenet közben is gyakran meglesik ugyanezen célból, na akkor az az illető hamar rájön arra, hogy bölcs dolog ha ilyen esetben nem esik pánikba, és nem sírni kezd hanem inkább megpróbálja megvédeni magát... Ami nem fog tökéletes sikerre vezetni sosem, mert öt-hatszoros túlerő ellen csak egy vérprofi karatemesternek volna esélye, az meg én nem voltam, de azért az elérhető, hogy a bandából legalább egy-két fickónak igazán alaposan megadjam a magáét a verekedés közben, bosszúból! Igen, a végén mindig meg lettem verve, de ez RENGETEGBE került mindig egy-két fickónak akit épp kiszemeltem, s csak rá koncentráltam!

Így aztán olyan érzésem volt, hogy nem vagyok kudarcfazék, nem vagyok egy reménytelen senki, mert ha meg is vernek de ezért nagyon megfizetnek... ráadásul akit így elintéztem, az kis eséllyel merészkedett megint a közelembbe azok

után, szóval a végén lassanként mind lekoptak rólam, mert tudták ha meg is verhetnek akármikor, de hátha épp Ő lesz az akit megint kipécézek magamnak alkalomadtán, nem törődve a többiekkel, csak egyedül övele...

Na de a lényeg, hogy tehát ha karatemester vagy pankrátor nem is lettem ily módon, de legalább azt az egyet nagyon megtanultam, hogy ilyenkor pánikba ne essek. Még akkor se, ha valamelyik gyereknél kés van... mert volt ám arra is példa!

És ennek igenis hasznát vettem felnőtt koromban, mert akkor is „összejött”, hogy megtámadtak, éjszaka, az egyik pesti metrólejáróban... Igaz, csak egyetlen fő volt a támadóm, de annál is volt kés, és jelentősen erősebb is volt mint én. Pénzt követelt... Én azonban nemcsak nem adtam neki pénzt, de pánikba se esem, hiszen a szitu ismerős volt: rengetegszer átéltem már valami hasonlót gyermekkoromban, ráadásul ahhoz képest a mostani helyzet eléggé „lightos” is volt, azaz „könnyű”, mert nem öten-hatan voltak ellenem hanem csak egyetlen huligán... És így aztán gyorsan cselekedtem, mondom, pánikról szó sem volt, ellenben rekordsebessen kitaláltam mit tegyek, és a jobb kezemet laposókölbe szorítva úgy gyomorszájon vágtam, hogy utána a saját ujjaim is fájtak, mert éreztem a gerinc-csigolyáit, akkorát húztam be neki előlről! Amikor visszahúztam a kezemet, a fickó nemcsak megszólalni nem bírt, de úgy összeesett mint egy szétlapított béka...

Igaz, azután én is igencsak sietve iparkodtam elszelelni onnan, mert ki tudja hány haverja meg bandatagja kószál még a környéken... De, akárhogyis, én győztem! És mélyen hiszek abban, ennek a találkozásnak egészen más, és sokkal szomorúbb eredménye lett volna, ha hála „szeretett” osztálytársaimnak, rá nem kényszerülök gyermekkoromban az ilyen helyzetek „kezelésének” megtanulására! (Amúgy volt egy másik afférom is később, egy másik huligánnal, annál is volt kés, abban az esetben is én győztem, de ott sokkal kevesebb hősiességre volt szükségem, mert messze előnyösebb helyzetben voltam akkor: tudniillik épp volt nálam egy nuncsaku...)

Tehát, efféle módokon kell „begyógyítanunk” a múlt sebeit. Tapasztalatom szerint egy alkalom azért nem elég rá. Bár rögtön sokat csökken egy ilyen gyakorlat után a bánatunk, az igazságtalanság érzése, a harag, stb, de azért nem tűnik el teljesen, néha-néha még „beprobálgozik”, visszatér, ha kisebb erővel is. Nos, akkor egyszerűen újra kell „meditálni” egyet a „témán”, és kész! Három-négy alkalom már elegendő szokott lenni rá - ha komolyan csináljuk! - hogy az efféle múltbeli traumák mindegyikének kihúzzuk a „méregfogát”.

Nagyon komolyan ajánlom e gyakorlatot Olvasóimnak! Mert a helyzet az, hogy az a személyiség aki ma vagy, az nem jöhetett volna létre azon, múltbeli események nélkül, amiken átmentél. Beleértve ebbe a KELLEMETLEN eseményeket is. Azon kellemetlen események ugyanis nagyon hasznosak voltak a számodra, sőt, ÉPP AZOK a kellemetlen események voltak életed LEGHASZNOSABB eseményei, próbatételei: mert ők voltak azok, amik MEGDZETTEK téged!

Ha nem élted volna át azon eseményeket, ma egészen más ember lennél, sőt nemcsak egyszerűen más, de minden bizonnyal sokkal SILÁNYABB ember is! Tudniillik puhány, kényeskedő, naiv... Igen, mint egyes milliárdosok szélről is óvott, elkényeztetett gyermekei! Az angol szakszóval „non-frustration” gyermekek, akiknél kínosan ügyelnek arra a nevelésük során, nehogy bármi kellemetlen élmény érje őket... Emiatt aztán hisztisek, akaratosak, kényeskedőek lesznek,

nem lesznek képesek semmiért se küzdeni hosszú távon, mindent akarnak, s mindent AZONNAL...

Szerencsétlen nyomorultak. De nehéz sajnálni őket, mert kibírhatatlanok a viselkedésükkel... És amint elfogynak az örökölt millióik (már ha örökölnék valamit egyáltalán) azonnal kiderül hogy semmire se jók az életben, sehol se tudják megállni a helyüket, semmirevalóak, senkinek se kellene...

Na, téged ettől a nyomorúságos sorstól épp a múltban elszenvedett sérelmeid óvtak meg, tehát hálás kell légy azon kellemetlen élményekért!

Tudod, ez olyan dolog, egy hasonlattal élve, hogy „**Az acél is tűzben edződik!**”

Ne legyenek elvárásaid az emberekkel szemben!

Általános hiba az emberek körében, hogy mindenkinek holmi „elvárásai” vannak a másik emberrel szemben. Azaz elvárja hogy a másik így vagy úgy viselkedjék. Aztán amikor kiderül hogy a másik mégsem az elvárások szerint cselekedett, akkor jön a csalódás, harag, elkeseredettség, panaszkodás hogy „én nem ezt érdemeltem tőle”, „milyen aljas, ezt igazán nem feltételeztem volna róla”, stb.

A megoldás az emberi kapcsolatokat illetően ezzel szemben az, hogy el kell fogadni őket olyannak amilyenek, és kész. Ez összhangban van azzal a sztoikus kiindulási ponttal, hogy a sztoikus mindig a tényekből indul ki. Tehát azt is el kell fogadni, ha az emberek akikkel kapcsolatba kerülünk - akár valóságosan, fizikailag, akár csak „virtuálisan”, mondjuk egy internetes fórumon keresztül - esetleg nem az elvárásaink szerint cselekednek, beszélnek, kommentelnek, stb. Igen, ha azt tapasztaljuk hogy ők netán kicsinyesek, irigyek, gúnyosak, becsmélőek, gonoszok, trollkodnak, fölényeskedőek, aljasok, becstelenek, hazugok, trágárok vagy akármilyen más rossz tulajdonsággal eltöltekezettek legyenek is, akkor el kell fogadnunk azt a tényt, hogy ők ilyenek és kész. Igazság szerint ez olyannyira így van, hogy még az is meggondolandó, egyáltalán érdemes-e legalább eleinte néhányszor megkérni őket hogy ne viselkedjenek olyan tisztességtelenül, ugyanis előre tudható hogy úgyse hagynak fel azzal a viselkedéssel. Mert hát amikor te megkéred őket arra, hogy ne csinálják azt ami helytelen, ami neked kellemetlen, akkor te nyilván amiatt kéred őket mert van benned egy **elvárás** az emberek felé. Elvárod hogy ők kedvezően reagáljanak a te kérésedre. Ez azonban öreg hiba. Egy sztoikusnak nem szabad hogy holmi elvárásai legyenek más emberekkel kapcsolatban. És amiatt nem szabad, mert ha vannak elvárásai de azok nem teljesednek be, akkor csalódni fog, a csalódás pedig kizökkenti őt a boldogságból, aminek szükséges feltétele a nyugalom érzése. Márpedig ha valaki valahogyan cselekszik, s megkérjük rá hogy másképp cselekedjék, még legjobb esetben is csak kis ideig, ideig-óráig képes másképp cselekedni, utána visszaesik korábbi állapotába, egyszerűen amiatt mert mindenki mindig úgy cselekszik ahogy a hajlamai diktálják, s attól eltérően cselekedni bár tud, de az neki nagy fáradság. Elvégre gondolj csak bele, az hogy egy ember általában miként cselekszik, tekinthető egy SZOKÁSNAK. Ha rosszindulatú másokkal szemben, ha gonosz, ha irigy, aljas, fölényes, lekezelő, ha troll, akármilyen, az is csak egy szokás, amennyiben gyakran műveli. És ahogy egy későbbi fejezetben - mely a szokások kialakításáról szól - részletesen bemutatom majd, minden amit rendszeresen művelünk, az végsősoron csak egy SZOKÁS, és egy szokást alapvetően csak akkor lehet sikeresen megváltoztatni, ha

megváltoztatjuk az énképünket is. Na de egy énkép megváltoztatása nagyon komoly dolog, az nem fog megtörténni csak amiatt mert te szépen megkérsz rá valakit... Szóval, bár mindenki tud a szokásaitól eltérően is viselkedni, de ez mindig nagy stressz, fáradtságos, sok „agyi energiát”, önfegyelmet igényel. Tehát csak rövid ideig képes rá, már ha megpróbálja egyáltalán. Tehát ha megkérsz valakit valamire hogy változtasson a viselkedésén így vagy úgy, akkor vagy semmit nem fog változtatni rajta egyáltalán, vagy csak rövid időre teszi meg, s neked mindegyik variáció csalódást okoz. Felesleges tehát az emberek „lelkére beszélni”, hiábavaló. El kell fogadni, hogy ők ilyen természetűek, s emiatt haragudni is felesleges rájuk, amint a szelet se kárhoztatod amiért fúj, hiszen a szélnek az a természete hogy fúj, aszerint cselekszik. Nem tudod megváltoztatni se a szelet, se az embereket, tehát el kell fogadnod őket olyannak, amilyenek. Különben meg még az is eszedbe kell jusson ilyenkor, hogy a tisztességtelen emberekre, a gazemberekre, a kötekedőkre, erőszakosokra, a bűnözőkre is szükség van bizonyos értelemben, mert a helyzet az hogy mindenki jó valamire: ha másra nem, hát legalább elrettentő példának! A létük igenis hasznos amiatt, mert ha látod hogy ők milyenek, akkor te nem akarsz olyan lenni mint ők!

Ettől persze még nem változik meg a tény, hogy ezek a (rossz) emberek esetleg igazságtalanságot művelnek épp veled illetve ellened. Igenám, de a Világ, az bizony alapvetően igazságtalan. És ezt nem csak én mondom, de még az összes vallások is. Meg tudod változtatni a világot? Persze hogy nem. Tehát el kell fogadnod, hogy olyan, amilyen, például igazságtalan. De ezt se „eltűrnöd” kell, hanem próbáld meg élvezni! Élvezd azt, hogy te még ilyen igazságtalan világban is tudsz boldog lenni, sőt élvezd azt hogy te különb vagy mint mások, az igazságtalanok, mert te bezzeg igazságos vagy! Egyáltalán, kifejezetten örvendened kell annak tényleg, hogy a Világ egy igazságtalan és felettébb tökéletlen hely, mert ha nem olyan volna hanem jó és tökéletes, akkor képtelenül unalmas lenne! Mondhatok hasonlatot is neked. Biztos játszottál már számítógépes játékokkal. Ezek közül néhányat „feltörték”, azaz a játékot meghackelték úgy, hogy bizonyos trükkökkel el lehet érni, hogy több „életed” legyen mint amennyit a játékkészítők eredetileg beletettek a játékba, netán hogy teljesen sebezhetetlen legyél, bizonyos akadályok ne létezzenek a játékban, stb. Szerintem biztos játszottál már ilyen „meghackelt” játékokkal is. Feltételezem azonban hogy csak egyszer-kétszer, s többet soha nem vetted elő őket... Mert UNALMASAK! Ha a játék túl könnyű, ha nincsenek benne igazi kihívások, akkor a játék egyszerűen unalmas! Hasonló a helyzet az igazi étellel is: ha nem volna benne rossz meg gonosz ami ellen küzdhetünk, ha minden csupa jóság és kényelem volna, abba beleőrülnénk, igen, megölne bennünket a képtelen unalom!

Gondolj továbbá arra is, ha mindenki mindig jó és igazságos lenne, akkor semmi különös nem volna abban hogy te magad is jó és igazságos vagy, mert akkor a jóság és igazságosság teljesen természetes dolog volna. De bezzeg most, hogy a világ alapvetően igazságtalan, s az emberek rosszak, gonoszok, most bezzeg milyen nagyszerű dolog is hogy te ennyire más és különb vagy! Mennyire egyedi és nemes dolog is ez!

Nem tagadom, mert magamon is tapasztaltam, NEHÉZ elfogadni az embereket olyannak, amilyenek, azaz elfogadni azt, hogy többségük igenis kicsinyes, gonosz, alávaló, kisstilú, trollkodó, aljas, stb. Ez igenis nehéz. De, mint minden az életben, ez is csak gyakorlás kérdése, azaz idővel egyre jobban fog menni...

Nyilván persze az „elfogadás” nem jelenti azt, hogy EGYETÉRTENÉNK a viselkedésükkel! Továbbá, bár nem kötelező, de természetesen meg **LEHET** próbálni felvilágosítani őt a mi nézőpontunkról, ez talán illik is hogy megpróbáltassék, de tapasztalataim szerint elenyészően kevés azoknak a száma akik hallgatnak a jó szóra. Tehát ezt megpróbáljuk, aztán ha az első néhány érvünk után nem kíváncsi a többire, hanem továbbra is gúnyos, megvető vagy ellenséges a viszonya hozzánk, hát mi mást is tehetnénk, vállat vonunk és otthagyjuk, ha tehetjük. Például ha egy fórumtrollról van szó, akkor egyszerűen elhagyjuk azt a fórumot (úgyszincs sok értelme az online fórumozgatásoknak...), vagy legalábbis nem válaszolunk a fickónak többet. Ha nem tehetjük meg hogy magára hagyjuk, mondjuk mert egy vonaton utazunk épp és ő velünk szemben ül, akkor egyszerűen befejezzük a kommunikációt és nem válaszolunk neki semmire se, akkor se ha kérdez, de látható hogy nem érdeklődésből kérdez hanem csak mert vitát akar provokálni miközben gúnyolódni óhajt. Ekkor tehát a süketet játsszuk. Zavaró lesz hallgatni a gúnyjait, kötekedéseit, mert közben nem tudunk relaxálni, meditálni, elmélkedni, de ennyi az amit tehetünk, s idővel úgyis megunja és abbahagyja mert senki nem szeret a süket falnak beszélni. És amíg kötekedik, aközben is ennek elviselését segíti ha arra gondolunk, hogy mi igazából **sajnáljuk** a szerencsétlent, mert minél nagyobb a pofája most, annál nagyobb is lesz a pofáraesés később, évek múlva, amikor egyre inkább rájön hogy az élete üres és boldogtalan! De jól figyelj kedves Olvasóm, ezt nem szabad a kötekedő szemébe mondani, ezt hogy mennyire sajnáljuk, mert azonnal folytatódna a vita, érveket keresne rá hogy miért van igenis neki igaza, és persze nem volna semmi nyomós érve de akkor is odamakogna nekünk valami hülyeséget diadalmasan amiről azt hiszi hogy az ellenérv, mert ő olyan hülye hogy ellenérvnek hinné tényleg, miközben persze rém okosnak képzei magát! Mert minden ilyen kötekedőre igaz az hogy rém hülye, de közben okosnak hiszi magát. Ez mindegyikre igaz, kivétel nélkül! Akkor is ha akármi is a szakmája, mérnök vagy tanár, professzor, akárki! Mindre igaz! Mert lehet hogy a szakmájához jól ért, de most nem arról van szó hanem az élet egészéről és a boldogságról! És e kérdésben mind, mind hülye seggfej, egytől egyig! De ezt se szabad a szemükbe mondani, mert mondom, csak az értelmetlen vitát nyújtánánk el vele, miközben meggyőzni úgyse tudnánk, annak meg nincs értelme ugye, csak a saját nyugalunkat és időnket pocsékolnánk feleslegesen, és különben is, akármilyen beképzelt és hülye seggfej is az illető, akkor is az a helyes ha csak sajnálatot érzünk iránta. Mert úgyis ő jár rosszul hosszútávon, nem mi. Tehát sajnálni kell. Ez eleinte nehéz, de ha kicsit gyakorlod rájössz hogy olyan mint a hideg vízben zuhanyozás: egyre jobban megy majd az idő múlásával! Úgy kell rájuk gondolni mint szerencsétlen, nyomorult alakokra, akiket sajnálni kell mert nem volt senki aki gyermekkorukban felvilágosította volna őket arról, mi a helyes világnézet, miként is vannak a dolgok valójában, mi a boldogság titka, meg hasonló! És miért is NE érezhetnél így velük szemben, amikor Te, te kedves Olvasóm, te igenis boldog leszel abban a pillanatban, hiszen te már tudod a titkát annak miként lehetsz boldog és független, és miként lehet olyan életet élned amikor nem szorulsz rá másokra... te tudod ezt, de ő még nem! Ő épp amiatt kötekedik veled mert önbizalomhiányos, mert ő is érzi már most, hogy nyomorúságos az élete, ezért próbál meg legyőzni téged szavakal, hogy így egy kis sikerélményhez jusson, s egy rövidke időre végre Valakinek érezhesse magát! Milyen szánalmas is ez, gondoldj bele, hogy csak ilyen megvetendő módon képes egy rövid időre

elfeledkezni önmaga boldogtalanságáról! Persze hogy szánni kell a szerencsétlent!

Képzeld csak el: ott ül veled szemben valaki és csúnyákat mond rólad, fölényeskedik, de te arra gondolsz ami biztos igaz is, hogy bezzeg másnap be kell mennie majd valami koszos munkahelyre s ott gürizni órákon át, miközben a főnök is hatalmaskodik vele, megalázza, sürgeti... ő most csak úgy megpróbálja kiengedni a gőzt magából amikor téged ócsárol, tehát minél jobban gúnyolódik veled, annál inkább csak azt bizonyítja mennyi feszültség halmozódott fel benne eddig, a boldogtalan élete miatt... Tehát a puszta tény hogy veled gúnyolódik és megalázni próbál téged, már eleve azt bizonyítja hogy az élete siralmas, szánivaló, nyomorúságos, hogy sehol semmi vígasza, hogy addig a pillanatig ő egy kudarcfázék volt akármennyi pénze legyen is, és esélyes hogy az marad élete hátralevő részében is, iszonyatos élet, borzalmas sors, örülnöd kell hogy neked nem ez jutott...

Önmagunk védelme múltban elkövetett hibáinkkal szemben

Mindenkinek vannak sötét foltok a múltjában, mindenkinek, kivétel nélkül. Egyszerűen mert SENKI SEM TÖKÉLETES, sajnos... (bár ki tudja hogy „sajnos-e”, ha mindenki tökéletes volna, lehet hogy túl unalmas lenne a világ...). Persze nem feltétlenül kell olyan súlyos dolgokra gondolni, hogy mittudomén Olvasóm régebben megerőszkolt egy kiskorú leányt, vagy meggyilkolta a saját anyját az örökségért, vagy több millió dollárt sikkasztott, stb. Nyilván, ilyen esetek se kizárhatóak teljességgel, ám e fejezetben sokkal inkább olyasmikre gondolok, amik végsősoron jelentéktelen, piszlicsári ügyek - hosszú távon legalábbis -, vagy ha ennél azért kicsit súlyosabbak is, de semmi esetre se akkora a súlyosságuk, hogy miattuk egy életre („örökre”) meg kéne bélyegezni valakit. Valamiféle gyerekkori botlás például, mondjuk tinédzserként kipróbálta a marihuanát. Vagy gyermekként (netán ifjú felnőttként) poénból jól megfogdosta egy lány fenekét, ami akkoriban még „belefért” a „mókába”, ha netán épp hogy csak is azaz „rezgett a léc”, manapság azonban a „metoo” korszakában már tökéletesen alkalmas arra, hogy teljesen tönkretegye a férfi karrierjét ha kiderül, hiába hogy talán húsznál is több év telt el azóta. Sajnos ilyen korban élünk... Rengeteg hasonló dolgot lehetne még felhozni példának.

Na most, az ilyen múltban elkövetett hibák oroszlánrésze nyilvánvalóan abból a korból származik, amikor Olvasóm még nem volt sztoikus. Ennek egyszerűen az az oka, hogy aki már ismeri a sztoikus gondolkodásmódot, elveket és világnézetet, az szükségszerűen messze kevesebb hibát vét az életben, mint aki nélkülözi a sztoikus életbölcsséget. Nem azt mondom hogy egy sztoikus sosem vét hibát, mert persze hogy előfordulhat vele is, hiszen senki se tévedhetetlen, a sztoikusok sem, s ez olyannyira igaz hogy a legislegnagyobb sztoikus tanítókról is köztudott, hogy hibáztak párszor, sőt vélhetően messze sokkal többször is, mint ahányszor ez fennmaradt róluk. Mégis, azért nagy általánosságban egy sztoikus kevesebbet hibázik, mint egy átlagember.

Az igazi baj a múltunkkal van. Mert AKKOR még nem voltunk sztoikusok, s ha még sztoikus korszakunkban is előfordulhat velünk hogy hibázunk, akkor mást nem is várhatunk, mint hogy sztoikusságunk előtt az életünk telis-teli kell legyen szemetelve hibákkal, sztoikushoz méltatlan magatartással, erkölcsileg megkérdőjelezhető tettekkel, rosszabb esetben akár konkrétan olyasmikkal is,

amit a törvény határozottan elítél és büntet. Ezek egy része minden bizonnyal ki is derült már rólunk rég; de ez még a kisebbik baj, mert ha már úgyis tudja rólunk mindenki, akkor a helyzet egyszerű: ki kell jelenteni, hogy az régen volt, most már több eszünk van mert sztoikusok lettünk, többé nem követjük el azon hibákat, és kész, ennyi!

Na de akadnak biztos olyan hibák - „csontvázak a szekrényben”, képletesen szólva - amik még nem derültek ki. És nem is szeretnénk, ha kiderülne. Mert eltekintve attól hogy az efféle kiderülés kínos és megalázó, mint fentebb írtam könnyedén az lehet a következménye hogy akárhogya is igyekszünk bocsánatot kérni, akárhogya fogadkozunk is hogy többé „jó fiúk” leszünk és nem művelünk majd olyan „csúnyaságot”, akkor is azonnal felhasználják majd ellenünk az ellenségeink, hogy meghurcoljanak, „karaktergyilkosságot” kövessenek el ellenünk, lejárassanak, tönkretégyék a karrierünket, netán még börtönbe is juttassanak.

Nyilván, ha tényleg valami rém durva dolgot művelt Olvasóm a sztoikus korszaka előtt, olyasmit ami már vastagon bűnügy, s ez kiderül, akkor nincs mit tenni, vállalni kell a következményeket, akár a börtönt is. A legtöbb esetben azonban a dolog messze nem ilyen súlyos, csak holmi apróbb „megtévedés”, ami bár talán valóban mondható hibának, és akár hajlandók is lennénk elismerni és bocsánatot kérni miatta, mégsem tehetjük, mert ELŐRE TUDHATÓ, hogy nem megbocsátás lenne a dolog vége, hanem a teljes tönkretételünk, ami semmi esetre se állna „egálban” az elkövetett hiba súlyosságával (pontosabban jelentéktelenségével), azaz ha bevallanánk a hibát, ÉPP AZ volna az igazságtalanság: igazságtalanság önmagunkkal szemben! Egyrészt, mert most, sztoikusként már MÁS EMBEREK vagyunk mint a múltban voltunk, hogy úgy mondjam „megjavultunk”, nem követnénk el mégegyszer azt a hibát, a büntetés, pláne a szigorú büntetés tehát ilyen értelemben felesleges; másrészt, ha jogosnak is tűnik valamiféle büntetés elszენvedése még most is, de mint írtam nem a „jogos” büntetésünket kapnánk hanem messze-messze súlyosabbat mint amit kiérdemeltünk!

Nyilvánvaló tehát, a legokosabb ha a múltban elkövetett hibáinkról - bármiféle hibák legyenek is azok - úgy kussolunk mint döglött hal a halászlében...

Igenám, de most jön e fejezet lényege! Mert mi van, ha valaki MEGNESZELI valamelyik efféle múltbeli hibánkat?! Hallott valamit róla pusmogni; gyanít valamit; és megkérdez bennünket hogy igaz-e amit gondol! Megtettük-e ezt vagy azt (a hibát, a helytelen tettet)?

Na és ekkor ugye megintcsak 2 lehetőségünk van. Vagy bevalljuk, vagy nem. És a helyzet az, hogy MINDEGYIK ROSSZ DÖNTÉS!

Ha bevalljuk, az nyilvánvalóan rossz, mert akkor jön a „karaktergyilkosság”, önmagunk erkölcsi nullává amortizálása. Mondom, még akkor is, ha már réges-rég megjavultunk! Hiába. Mindenki boldogan asszisztálna a „megbüntetésünkhöz”, a tönkretételünkhöz, MÉG AZOK IS, akik maguk is elkövettek hasonló hibákat, akár súlyosabbakat is!

Ha azonban letagadjuk, na az is rossz. Mert mi van ha hiába tagadunk, később mégis kiderül, lesz bizonyíték ellenünk: s ekkor már nemcsak a múltbeli hiba miatt kell felelnünk, de egy hazugsággal is súlyosbítottuk a helyzetünket, azzal, hogy letagadtuk a hibát. Továbbá, tagadni amiatt is felesleges, mert nagy eséllyel úgyse hinne nekünk az, aki kérdez minket. Lássunk világosan: ha valaki RAKÉRDEZ valamely múltbeli vétkünkre, hogy elkövettük-e azt, akkor nagy

eséllyel az a véleménye már jóelőre, hogy igenis elkövettük azt a valamit, tudniillik ha meggyőződése volna hogy nem követtük el, akkor ostoba pletykának tartaná az egészet amiből egy szó se igaz, és nem kezdene érdeklődni a dolog iránt nálunk.

Na de hát akkor mit is tehetnénk ilyen helyzetben?! Megmondom.

A helyes megoldás - legalábbis a legelőnyösebbnek tűnő - az az, hogy se nem tagadjuk le, se nem ismerjük el, hanem ilyesmit mondunk:

—Ezzel kapcsolatban nem vagyok hajlandó semmit se mondani. Pletykákat nem kommentálok. „No comment”! Ha ugyanis megtenném, újra meg újra csak azzal telne az életem, hogy újabb és újabb vádakra válaszolok, legyenek akár valós eseményeken alapulóak akár teljesen légből kapottak, s az időm sokkal drágább annál, hogy efféle fecséreljem. Elismerem hogy mindenkinek megvan a joga arra, hogy azt gondoljon rólam amit akar, aztán kész, ennyi!

Szóval szerintem ezt kell mondani. Persze a dolog ezzel még nem okvetlen lesz lezárva, mert ekkor a kérdezősködő jöhet azzal az érvel, „logikai bukfencel”, hogy „De ha tényleg nem követted el, akkor miért nem mondd azt hogy hazugság az egész, vagyis ha nem tagadod le, akkor az lényegében annak beismerése hogy igenis elkövetted azt a tettet”!

Na erre ezt kell válaszolni:

—Az hogy nem tagadok valamit, nem azonos az elismeréssel, akkor se ha úgy akarod feltüntetni. Ez olyan, mint egy szavazásnál a tartózkodás. Ráadásul ha most letagadom ezt a vádat, később esetleg megvádolnak másvalamivel is. Aztán ha azt is letagadom, egy harmadik és negyedik valamivel vádolnak meg netán, és így tovább, vége-hossza nem lenne az egésznek, másból se állna az életem mint hogy tagadok és védekezek, cáflok, s mindezt hiába, mert a végén úgyis az lenne a vélemény rólam, hogy „úgyis van valami vaj a fickó füle mögött, valami gyanús benne, mert nem magyarázkodna és tagadna annyit, ha nem volna valami amit el akar titkolni”! Szóval semmi értelme tagadni bármit is, higgyen mindenki amit akar. Ha a CSELEKEDETEIM, az életformám, a mindennapi életem valósága nem győz meg valakit arról hogy jó ember vagyok, akkor úgyis hiába minden, akkor a szavamnak, a tagadásomnak se fog hinni, akkor meg már olyan mindegy, akkor legalább időt spórolok azzal, hogy egyáltalán nem is magyarázkodom. Tehát ismétlem: nem vagyok hajlandó kommentálni rólam szóló pletykákat, tagadni se vagyok hajlandó őket, elismerni sem, akár igazak akár nem. Ennél messze sokkal fontosabb dolgokra szánom az időmet és energiámat!

Tehát ez a javaslatom. Persze, ez az egész csak akkor működhet, ha TÉNYLEG betartjuk hogy nem kommentálunk SEMMI pletykát ami rólunk szól! Ez pedig ott kell kezdődjék, hogy - amint már írtam korábban - NE BESZÉLJÜNK SOKAT ÖNMAGUNKRÓL, sőt lehetőleg ne csak sokat ne de semmit se!

Amúgy pedig megnyugtatom Olvasómat: Teljesen mindegy, mekkora gazember volt esetleg Olvasóm „előző életében”, azaz mielőtt még e könyvet olvasta volna, mielőtt eldöntötte volna hogy megpróbálkozik a sztoikussá válással (nehogy valaki belekössön a megfogalmazásomba: NEM vádolom egyik Olvasómat se azzal hogy bűnöző vagy gazember volt, csak azt mondom hogy még HA ez igaz is lenne!), de AKKOR IS simán lehet belőle jó sztoikus filozófus/bölcs! A bűnös, kicsapongó, erkölcstelen, netán büntetett „előélet” ennek igenis NEM AKADÁLYA!

Mert mindenekelőtt: talán idéztem már e könyvben azt a bölcs mondást, „szlogent”, hogy **„Ma kezdődik életed hátralevő része!”**

Azaz: SOSEM KÉSŐ MEGJAVULNI, újramezdeni! És igenis MINDENKI MEGJAVULHAT, még a legnagyobb gonoszok is! Ez már nekem jóval azelőtt is sziklaszilárd véleményem volt, hogy sztoikus lettem volna, és erre számos bizonyítékom van, tudniillik a jelen pillanatban 66 azaz HATVANHAT regényből (plusz e 66 regény mellé még további számos kisregényből és novellából) álló sorozatom, az úgynevezett „Poliverzum-sorozat”, mely sorozatban nem is egy alkalommal írtam olyan esetekről, hogy valami nagy gonosz igenis megjavul! Nem azt mondom hogy okvetlenül minden gonosz ember meg is javul valamikor, de a lehetőség rá elméleti értelemben igenis adott!

Továbbá, megkockáztatom az állítást, hogy az a személy aki jelentős bűnöket követett el, majd azután vált sztoikussá, úgy, hogy „megjavult”, az a személy tehát még SOKKAL JOBB SZTOIKUS IS LESZ, mint az a személy aki soha nem „hibázott”, aki mindig „jó gyerek” volt, nem bűnözött, nem csúnyáskodott, nem „rúgott ki a hámból”, stb! Már ha létezik valaki egyáltalán, aki soha semmi rosszat nem tett... én kétkem. De mindegy is, mert mondjuk inkább úgy, hogy aki JELENTŐS, azaz KOMOLYABB „csúnya tetteket” követett el, mint egy közönséges „átlagember”, „átlagpolgár”, na AZ a fickó - ha „megjavul” - igenis jobb sztoikus bölcs lehet mint az említett átlagpolgár!

Ugyanis: az aki korábban „bűnözött”, kicsapongott, herdálta a pénzt, felelőtlenkedett, „két végén égette a gyertyát”, csapodárkodott, hűtlenkedett, netán lopott, csalt, hazudott, kábítószerezett, alkoholizált, kurválkodott, verekedett, garázdaságokat művelt, vagy akármit, netán még börtönben is ült - na az az ember már ISMERI az úgymond „Sötét Oldalt”! Ismeri. Tudja a trükkjeit. Ha nem is mindet, de számosat közülük. És emiatt VÉDETTE VÁLIK a csábításai ellen, ha nem is teljesen, de jelentős részben. Mindenféleképp kevésbé lesz hajlamos megint elcsábulni a „Sötétség hívó szavára”, mint az a gyanútlan, naiv ember, aki még soha nem érezte a „Rossz” hatalmát, vonzását, csábítását...

Ez olyan, mint egy oltás, mint a vakcinázás. Ha megfertőződte már egy betegséggel, később nagyobb az esélye annak hogy el se kapod újra, vagy ha mégis, sokkal enyhébb lesz a kimenetele mint annál a személynél, aki nincs beoltva a kór ellen...

Közmondás is van erre: „Rablóból lesz a legjobb pandúr!”. Persze hogy belőle lesz. Mert ismeri már a rablók trükkjeit, szokásait... Különben meg a keresztény tanításokban is szerepel valami ilyesmi, netán épp a Bibliában bár nem esküszöm meg rá hogy pont ott, de valami olyasmit mondogatnak a keresztények, hogy Isten jobban örül egy megtért bűnösnek, mint száz ártatlannak...

Szóval, igenis nagyon hasznos lehet, ha úgy igyekszünk a Fény felé közeledni, hogy előbb egy picit megmártóztunk a Sötétségben is. Nem azt mondom hogy enélkül el ne juthatnánk a Fényhez, de sokat segíthet abban, hogy a Fény felé haladó utunkról később le ne térjünk valami sötét csábítás miatt...

Teljesen mindegy tehát, Olvasóm mi mindent követett el korábban netán. Az se, hogy a múltbeli tetteiért megbocsátott-e neki valaki vagy sem. A lényeg hogy Ő, azaz Olvasóm megtagadja a múltbeli helytelen viselkedési formáit, elkötelezze magát a sztoikus út mellett... és kész, ennyi, ami meg a múltat illeti, az Amor Fati elv szellemében úgy kell vélekedjék a régi helytelen tetteiről, hogy bár azok a tettei elítélendőek, ez nyilvánvaló, nem lenne helyes mentegetni őket, de ebben a

rosszban is mint mindenben van valami jó: hogy a jövőben kevésbé lesz hajlamos elkövetni őket, hiszen TUDJA MÁR, hogy azon tetteknek mik a következményei: mennyi haszonnal járnak, de mennyi kárral is, mennyi lelkipurdalással, mennyi stresszel, akármivel!

A lényeg az, hogy új életet kell kezdeni és kész. Természetesen SZTOIKUS BÖLCSHÖZ ILLÓ életet!

Ne legyél a sportesemények rabja!

E fejezet címének tulajdonképpen azt is adhattam volna, hogy „Óvakodj a (modern) gladiátormérkőzésektől!”, csak akkor Olvasóm minden bizonnyal hülyének nézett volna, mondván hogy manapság már nincsenek gladiátorok, milyen idióta vagyok hogy ezt se tudom... holott NINCS IGAZA ha ezt gondolja! Nem abban nincs igaza hogy idióta lennék, mert végülis ki tudja, hátha tényleg az vagyok... Én ugyan nem hiszem, de az örültek se szokták sosem elismerni, hogy örültek. Hanem abban nincs igaza Olvasómnak ha azt hiszi, manapság nincsenek gladiátorok. Mert persze hogy vannak, épp csak a mai gladiátorok nem rabszolgák, továbbá, nem gladiátornak hívják őket, hanem úgy, hogy pankrátorok, ketrecharcosok, ökölvívók, stb. Azt hogy ők az ókori gladiátorok bizonyos értelemben vett „jogutódai”, azt is igazolja, hogy bár hivatalosan ma már nem halálíg tartanak a meccsek, de azért igenis előfordul néha halál a küzdelem során, és a nézők ÉPP EZEKET A PILLANATOKAT ÉLVEZIK A LEGJOBBAN! Eleve, titkon mind azt reméli, azon a meccsen is lesz halál, vagy legalábbis valami nagyon durva és véres esemény, minimum egy végtagtörés, amire ő épp jegyet vett! Sőt, már a Forma-1 autósversenyekről is köztudott, hogy a nézők messze többsége pont azokat a pillanatok élvezi a legjobban, amikor baleset történik... Szóval tényleg minden tökre ugyanaz mint az ókorban: a közönség a halál és vér látványát keresi, azt élvezi! („Vérszagra gyűl az éji vad”...)

Na és már az ókori sztoikusok is gyakran tanácsolták, hogy ne ereszkedjünk le a gladiátormérkőzések megnézéséig, de pláne attól nagyon tartózkodjunk, hogy még fogadjunk is egyikük-másikuk győzelmére, illetve hogy legyenek köztük kedvenceink, akiknek „drukkolunk”, akiknek a megszállottai, csodálói vagyunk... A leghíresebb sztoikusok mind be is tartották e szabályt, például Marcus Aureliusról, a római sztoikus császárról feljegyezték, hogy ha csak lehetett igyekezett elkerülni hogy a gladiátormérkőzéseken jelen legyen (mint néző), a leghalványabb ürügyet is megragadta hogy elkerülje e „társasági eseményeket”, s amikor mégis nagyon muszáj volt jelen lennie, mert valami olyan ünnep vagy akármilyen volt ahol ILLETT hogy ott legyen, mert még egy császár se húzhatta ki magát e „társadalmi kötelezettség” alól, olyankor se nézte a küzdelmeket, hanem tüntetően behunyta a szemét, mondjuk „relaxált”, vagy konkrétan épp a „Meditations” című emlékiratán dolgozott, ennek címe magyarul: „Elmélkedések”. Ez az ami fennmaradt napjainkig, s ami rengetegféle módon gazdagította a sztoicizmust. De ugyanez volt a sztoikusok véleménye az ókori kocsiversenyekről is, legjobb tudomásom szerint például nem volt olyan kicsit is említésre méltó ókori sztoikus, aki konkrétan drukkolt volna a „Kékek” vagy a „Zöldek” csapatának, vagy bármelyik másik kocsihajtó-csapatnak (amíg még több volt belőlük mint kettő). Szóval teljes bizonyossággal elmondható, hogy a sztoikusokat nem csak a véres gladiátorviadok nem érdekelték, de úgy általában véve

magasan leszartak MINDEN sporteseményt, annak konkrét fajtájától függetlenül!

Meg kell mondjam (oké, nem „kell”, de igenis elmondom...), hogy amikor ezt megtudtam a sztoikusokról, hihetetlenül megörvendtem neki! Úgy tűnik ugyanis emiatt, hogy én már kisiskolás korom óta vonzódtam a sztoicizmushoz ösztönösen is, még ha e filozófiának a létéről se tudtam akkoriban, de úgy lehet tán, „született sztoikus” vagyok... Mert engem se érdekelt soha semmi sportesemény! A foci, ami az osztályunkban a gyerekek legfőbb és szinte egyedüli szórakozása volt, na az aztán meg pláne nem.

Halálosan untam már azt is amikor én magam kellett focizzak a tornaórákon valamelyik csapatban, alig vártam hogy vége legyen. Azt meg pláne nem értettem - ma se értem! - hogy még ha létezik is olyan perverz teremtmény aki ezt élvezi, de hogy létezhetnek olyanok, akik még csak nem is magát a focizást élvezik, hanem csak azt hogy ülnek a képernyő előtt és azt bámulják dülledt szemmel, amint *mások* fociznak?!

Mert aki focizik, még talán valóban élvezhet valamit, ezt beláttam. Én ugyan nem élvezem, de nem tartottam már akkor se lehetetlennek, hogy esetleg mások úgy vannak ezzel hogy élvezik ha gyorsabban tudnak futni az ellenfélnél, ha ügyesebbek annál és elszedik tőle a labdát, stb. Furcsa volt a számomra hogy valaki ezt élvezi, ennek ennyire örül, de mégis, ennek az örömnek azért legalább van valami jól behatárolható fizikai OKA. Na de annak hogy valaki még ennyit se csinál, csak bámulja meredten a képernyőn hogy *MÁSOK* szaladgálnak?!

Nem, ezt ma se vagyok képes megérteni! Ez, a focimeccsek (vagy bármely más sportesemény) NÉZÉSE, ez a szememben még a pornónál is rosszabb és logikátlanabb, azért, mert pornónézés közben azért általában mégiscsak CSINÁL valamit az illető: maszturbál, önkielégít, azaz közben igenis „aktív” valamilyen minimális mértékig, így tehát az örömeinek ott is van valami konkrét FIZIKAI OKA. De egy sportesemény nézése közben, hm, nos, olyankor ilyesmi nem fordul elő ugyebár... (legalábbis remélem hogy még senki se maszturbált focimeccs nézése közben...). Szóval szerintem a meccsek (bármifajta meccs, nem csak a foci) nézése annyira értéktelen IDŐPOCSÉKLÁS, hogy még a pornónézésnél is jobban elítélem!

A szememben a sport az az, amit valaki ÖNMAGA csinál, és nem sport az hogy huszonvalahány ember (amiatt írom így mert még azt se tudom pontosan hány emberből áll egy focicsapat) rúgja a labdát (már amikor hozzáfér...), két vagy több millió meg azon őrvöng a képernyők előtt, hogy mekkora iszonyatos tragédia, amiért nem épp az „ő” csapatának sikerült eggyel többször berúgni a kapuba a labdát! Ez legfeljebb a pályán játszóknak sport, a nézőknek nem. Szerintem.

Mégis, ki a FENÉT érdekel ez?! Előbbre lesz attól talán a világ, ha ez vagy az a csapat több gólt rúg?! Egy év múlva már úgyis a kutya se emlékszik rá, épp ki győzött! Le se szarják majd! Az biztos hogy én ballisztikus ívben leszarom az összes sporteseményt!

Szóval úgy tűnik, már egészen kicsi kisgyermekként is telibepontosan ugyanaz volt a véleményem e kérdésről, mint akár a legbölcsebb sztoikus tanítóknak is!

A helyzet az, kedves Olvasóm, hogy ha te NÉZED a sporteseményt, akkor közben nem kapod meg azt a hasznót amiben akkor részesednél, ha magad sportolnál. Nem nőnek meg tőle például az izmaid. Semmi hasznod nem lesz az egészségből. Sportesemény bámulása közben te épp olyan passzív, vegetatív életet élsz csak, mint egy NÖVÉNY. Mint egy agy nélküli zombi. Nem születik semmi ALKOTÁS ezen idő alatt, hiszen nem dolgozol semmit, csak ülsz és gurgyan

böszmélsz, és nem is tanulsz közben semmit se, nem fejleszted a képességeidet! Mindenféle értelemben úgy tekinthetjük tehát, hogy a sportesemények nézésére fordított idő olyasmi, amit ELPAZAROLTÁL AZ ÉLETEDBŐL.

Nagyon ajánlott tehát távol maradni ezektől. Foglalkozz helyettük valami sokkal értelmesebb dologgal...

Káromkodás és egyéb csúnya beszéd helyett tedd ezt:

Nagyon sokszor előfordulhat még a legigazibb sztoikus bölccsel is, hogy – nyersen fogalmazva – „tele lesz a töke” valakivel vagy valakikkel... A pokolba kívánja őket! Emberek vagyunk, nem holmi hibátlan istenségek...

Na most, ez még hogy elege lesz valakiből vagy valakiből, nem is okvetlenül lenne nagy baj, hiszen egészen idáig arról szólt a könyv, miféle technikákkal lehet leküzdeni az efféle kihívásokat, például a bosszantó illetőben egy szerencsétlen (lelki) nyomorultat kell látni; vagy egyszerűen ott hagyjuk és kész; stb. A helyzet akkor kezd „fokozódni”, ha valamiért úgy érezzük, meg is kell mondanunk az illetőnek a róla alkotott nem éppen dicsérő véleményünket...

Mert tényleg itt kezdődnek a bajok. Mégis, mit gondolnánk az olyan sztoikus bölcsről, aki valami akár mégoly idegesítő helyzetben is azt mondja a másik embernek, hogy – tegyük fel – „a kurva anyád”?! De ha nem gondolunk ilyen durvaságra, csak azt tételezzük fel hogy azt mondja: „Sikhülye vagy, az biztos is!”, na arról is megvan a véleményünk. Az, hogy lehet hogy igyekszik a sztoikus úton járni, de biztos is hogy nem jutott még nagyon messzire rajta, legalábbis ami az indulatai leküzdését illeti...

Na erre próbálok tanácsot adni e fejezetben. Nem tagadom, az egész fejezet megírását is már eleve a saját szükségleteim tették indokolttá, mert e téren, a hirtelen feltámadó indulatos érzelmek kontrollálásában még, hogy is mondjam, szóval nemcsak nem vagyok tökéletes finoman szólva se, de kifejezetten „jelentős kihívásokkal küszködöm”... Persze, a különbség a mostani és az akár csak fél évvel ezelőtti viselkedésem közt fényévekben mérhető! De, azért igenis van még bőven javítani való...

Szóval, az egésznek a lényege az, hogy nem arra kell törekedni, hogy ELNYOMJUK az érzelmeinket! A sztoikusok sosem javasolták az ilyesmit. Egyrészt, ha egy érzelmet elnyomunk, az egyre csak dagad, növekszik, fokozódik a „belső (érzelmi) nyomás”, és a végén ROBBANNI FOG... Másrészt, ha elnyomunk egy érzelmet, az mindig kellemetlenül érint minket, feszültséget generál bennünk, ami nyilvánvalóan akadályozza annak, hogy nyugodtak legyünk, tehát BOLDOGOK. Holott a sztoicizmus legfőbb célja épp az, hogy boldoggá tegyen bennünket...

Ha tehát dühöt, megvetést, utálatot, stb érzünk valaki iránt, s mindenképp ki is akarjuk fejezni azt – akár csak azért is, mert úgy véljük, ebből ő maga is tanulhat valamit – akkor oké, mondjuk meg neki a véleményünket... DE NE A CSŐCSELEKHEZ ILLŐ STÍLUSBAN! Hanem úgy, hogy az méltó legyen egy sztoikushoz... Mert mindent meg lehet mondani, nem mindegy azonban hogy hogyan, milyen szavakkal! A sztoikusok ilyen helyzetre márpedig kifejezetten azt javasolják, hogy a véleményünket humoros formába csomagoljuk be!

Mindjárt írok is konkrét példákat, szinte egy szótárt, hogy a leggyakoribb sértéseket illetve negatív véleményeket miként lehet legalább valamennyire úriemberhez (akárommondani sztoikushoz) méltóan megfogalmazni! Íme:

Bunkó stílus	Sztoikus stílus
A kurva anyád!	Feladok neked egy találóskérdést! Mi az: Megszült téged, és az utcasarkon állva fogadja a vendégeket?
Ronda pofád van!	1. Nem biztos hogy jót tesz neked, ha gyakran nézed a tükörképedet... 2. Kérlek ígérd meg hogy nem mész le a bányába, mert nem szeretném ha a szerencsétlen, jobb sorsra érdemes bányarém rémülten rohanna a felszínre, s még azután éveken át poszttraumás stressz-szindrómában is szenvedne...
Ostoba tulok vagy!	Olyan vagy mint egy lépcsőház: sötét és korlátolt...
Rohadjál el!	Szarjál sündisznót!
Ekkora hülyeséget/faszságot is csak te mondhattál!	Ezt ugye amiatt mondtad, mert agykapacitásodnak csak az egy százalékát használod?
Le vagy te szarva!	Válj rituálisan tisztátalanná az altestemből kijövő barna ragacstól!
Szopj le!	Furulyázz a káma hangszerén!
Mindjárt megszopatlak / pofán baszlak / megszivatlak!	Ne akard, hogy a szexuális prédám legyél! <i>(Megjegyzem, még ez a változat is kérdéses hogy méltó-e egy igazi sztoikushoz, de azért az biztos hogy messze elfogadhatóbb, mint az eredeti bunkó változat a táblázat bal oldali oszlopában...)</i>
Dögölj meg!	Remélem nem szenvedsz már soká a közelemben, és hamar újjászületsz...
Lófasz a seggedbe!	Nézze egy ló a hátsódat egy nő legintimebb testrészének!
Te barom!	Látszik rajtad, hogy előző életedben még állat lehettél.
Kuss!	Szeretném ha ezután csak annyit beszélnél, mint egy némakacsa a sütőben!
Gazember vagy!	Viselkedésed erkölcsi kihívásokkal küszködőnek tűnik!
Ó, a francba! A fenébe is! A fene essen bele!	Úgy tűnik, Fortuna istennő megint keményen próbára tesz/tett engem...

Azt hiszem érthető az eddigi példák alapján is a lényeg. Amennyiben tehát Olvasómnak gondjai vannak az indulatkezeléssel, a helyes megoldás természetesen az, hogy itt is bevesse a **PM** elvet, azaz előre elképzeljen olyan szituációkat amikor el szokta veszíteni az indulatát, és már jóelőre találja ki, hogy a jövőben, amikor majd hasonló helyzetbe kerül, mit mondjon majd ahelyett, amit EDDIG szokott mondani azon szituációkban! És azt hogy ilyenkor mit mondjon, annak mintájára találja ki, amiket a fenti táblázatban lát. Ezekhez hasonló jópofa, humoros beszólásokból kell minél többet kitalálnia és memorizálnia, aztán az adott helyzetben, ha muszáj, alkalmazza is őket!

Ha úgy érzed, összeesküdött ellened a világ...

Skizofrének meg másfajta elmeháborodottak esetén gyakori, hogy úgy érzik, az egész világ (vagy legalábbis annak jó része) összeesküdött ellenük, mindent megtesznek azért, hogy őket tönkretegyék, bántsák, hátráltassák...

De efféle érzelem megéléséhez nem okvetlenül kell skizofrének lenni. Bárkit elkaphat efféle érzelem a „rosszabb pillanataiban”. Nos, ezen érzelem leküzdésére a legisleghatékonyabb módszer az, ha NEM TAGADJUK LE, hogy a világ összeesküdött... épp csak azt kell mondjuk, hogy nem ELLENÜNK esküdött össze a világ, hanem ÉRTÜNK! Azaz, nem a kárunkra, hanem a javunkra!

A módszer tényleg pofonegyszerű, ugyanis teljesen nyilvánvalóan az **AF** elvből származik, pontosabban annak gyakorlati alkalmazása. Teljesen mindegy, miféle bajok miatt gondolod úgy, hogy a világ összeesküdött ELLENED, azt kell észrevedd, hogy EDDIG végsősoron minden baj amit átéltél, segített téged a fejlődésben, segített abban, hogy PONT AZ lehess, aki most vagy! Na most ha ez így volt EDDIG, akkor teljesen logikus feltételezni, hogy így lesz ezután is, a jövőben! Szóval, visszatekintve eddigi életedre, KIVÉTEL NÉLKÜL minden esemény – a látszatra rosszak is! – végsősoron KELLETTÉK ahhoz, hogy az lehess, aki most vagy. Vagyis egész eddigi életed során az egész VILÁG mind azért dolgozott szorgalmasan, hogy az lehess aki vagy! Miféle más bizonyíték is kéne még ahhoz ezek után, hogy belásd, tényleg úgy van ahogy érzed, s egy világméretű összeesküvés tárgya, alanya vagy... az egyetlen különbség csak az, hogy ez az összeesküvés nem a tönkretételek érdekében zajlik, hanem épp ellenkezőleg: azért, hogy jobb, tapasztaltabb, több mindent tudó, értékesebb emberré válj a létező összes lehetséges szempont szerint! Igen, ehhez néha nehéz próbatételeken kell keresztül menned, ez való igaz, de hát ez olyan, mint annak a kis srácnak a sorsa, aki beiratkozik valami profi karate- vagy kung-fu iskolába. Egyszer majd legyőzhetetlen mester lesz belőle, de addig bizony rengeteg ütést, rúgást, pofont, esést kell kibírnia, amik olykor nagyon fájdalmasak is lehetnek, néha talán el is sírja magát miatta... de majd abbahagyja, feláll a földről, és újra felveszi a harcot, a küzdelmet... És nem haragszik a Mesterre aki épp kiűtötte őt, mert tudja, ha ez fájdalmas volt is, de múlhatatlanul szükséges ahhoz, hogy megtanulja amit kell, hogy a „vérébe ivódjék” a tudás, s egyszer ő is majd Mesterré váljék valamikor a távoli jövőben...

Na így van ez veled is, kedves Olvasóm! Igen, jól látod, tényleg létezik a Nagy Összeesküvés, aminek te vagy a célja. Igen, az egész Világ veled foglalkozik! De nem a tönkretételeken igyekezik, hanem a NEMESÍTÉSEDEN, azon, hogy a lehető

legtökéletesebb „verziót” hozza ki belőled, hosszú távon legalábbis!

Gyakorold a kényelmetlenséget!

A fejezetcímbe megfogalmazott tanács rém furcsának tűnhet, sőt, ostobaságnak. Végülis hogy a csudába is tehetne bennünket BOLDOGGÁ az, ha szándékosan kényelmetlenül élünk?!

Nos a válasz lényegében következik az e könyv előző fejezeteiben már leírtakból, de azért itt is megadom, kihangsúlyozom. Arról van szó ugyanis, hogy a sztoikus bölcsek gyakorlatilag mindegyike nemegyszer megtette, hogy rövidebb-hosszabb időre - de akár „állandóan” is - felvállalt önként bizonyos kényelmetlenségeket, lemondásokat! Például kemény felületen aludt, puha ágy helyett... ezt amúgy én is művelem, rendszeresen, már legalább 26 éve folyamatosan, azaz bőven azelőtt kezdtem el, hogy egyáltalán megismertem volna a sztoicizmust. Hm, lehet hogy van bennem némi ösztönös, „velem született” vonzódás, „érzék” a sztoicizmushoz... már-már „genetikai hajlam”... Más lehetőségek az önkéntes kényelmetlenségre: böjtölni azaz semmit se enni bizonyos ideig (ezt is szoktam, a rekordom eddig 12 nap folyamatos böjtölés egyhuzamban), és/vagy csak a nap egy bizonyos időszakában enni (ennek modern neve „időszakos böjtölés”, angolul „intermittent fasting”, és persze hogy ezt is művelem); hideg vízben mosakodás (ezt is szoktam, ha nem is rendszeresen de néha); antialkoholizmus (ez gyakorlatilag „alap” egy sztoikusnál); lemondás az édes ételekről és italokról (még szép hogy ez is jellemző rám); bizonyos hideg napokon nem fűteni a házat, hogy szokjuk a hideg elviselését; netán mezítláb közlekedni bizonyos napokon vagy bizonyos időtartamon át; gyalog menni valahová autó, motorkerékpár vagy bicikli helyett; gyertyával világítani azaz direkt nem használni az áramot a lakásunkban; stb.

Hogy mi ennek az értelme? Nos az, hogy így EDZÉSBEN LESZÜNK. Azaz arra gondolok, akármikor történhet valami olyasmi, amikor a megszokott „kényelmi szolgáltatásokat” nélkülözni vagyunk kénytelenek. S ha akkor amikor ez bekövetkezik nem vagyunk hozzászokva ennek elviseléséhez, akkor az egyrészt veszélyes lehet mert akár bele is halhatunk; másrészt az a minimum ami elmondható, hogy legalábbis óriási „sokként” ér majd bennünket! És az amiatt baj, mert olyankor nem leszünk boldogok...

Az ilyen esetekre tehát ajánlatos jóelőre felkészülni, ez egyenesen következik a **PM** elvből is. A felkészülés pedig egyszerűen azt jelenti, hogy hozzászoktatjuk magunkat apránként az ilyen szituációk elviseléséhez. Azaz EDZZÜK MAGUNKAT. Ennek amúgy megvan az a roppant haszna is, hogy így egyrészt növekszik a függetlenségünk, önállóságunk, másrészt, magabiztossá is válunk, kevésbé leszünk hajlamosak aggódni akármiért is, hiszen tudjuk, hogy ha valami efféle kellemetlen esemény előadódik, hát oda se neki, semmi baj, tudjuk már hogy olyankor mit kell tenni, hiszen átéltük már, van tapasztalatunk az elviselésében, nem fogunk pánikba esni!

Továbbá, ha állandóan részünk van valami kényelemben, az a kényelem idővel megöli önmagát, úgy, hogy HOZZÁSZOKUNK, s így mert természetesnek tartjuk a létezését, már nem is örülünk neki. Ha azonban időnként szándékosan lemondunk arról a kényelemtől, akkor miután újra megengedjük magunknak annak élvezetét, azt tényleg élvezni is fogjuk már akkor, hiszen nem

FOLYAMATOSAN volt részünk benne, hanem tartottunk közben egy kis szünetet! Manapság különben ez a módszer még a nem sztoikus emberek közt is terjedőben van, az a modern neve e módszernek, hogy „dopamin-bőjt”. Bár ők elsősorban a digitális világban használják, azaz rájuk nem annyira az a jellemző hogy mondjuk kemény felületen aludjanak, hanem inkább hogy valamennyi ideig nem kapcsolják be a számítógépet, nem tévéznek, nem hallgatnak zenét, stb. (Ezekről különben egy sztoikus is lemondhat, ezek további hasznos lehetőségei az „önkéntes kényelmetlenség-vállalás”-nak). Látható azonban, LÉNYEGILEG ugyanarról van szó az ő esetükben is: bizonyos megszokott kényelmi forrásokról önként lemondani egy ideig, azért, hogy később jobban tudjunk örülni nekik amikor mégis használjuk őket; valamint, hogy hozzászoktassuk magunkat ezek hiányának elviseléséhez, hogy ha valamikor nem önként kell lemondanunk róluk akármiért is, akkor ne hirtelen sokként érjen bennünket az esemény, ne tragédiának érezzük, és legyen gyakorlatunk addigra már ennek elviselésében!

Mi a titka a jó szokások kialakításának?



Biztos mindegyik Olvasómmal megesett már, hogy szeretett volna kialakítani egy jó szokást, „rászokni egy szokásra”, a jelleme részévé tenni valamit, ám ez nem sikerült neki, hamar felhagyott vele. Az meg ennél is biztosabb szerintem, hogy olyan is esett már meg vele, hogy szeretett volna FELHAGYNI valami ROSSZ szokással, szeretett volna leszokni valamiről (mindegy miről, lehet az a dohányzás, alkoholizálás, a cukros ételek habzsolása, a pornó, stb) de nem sikerült ez se neki, pár nap vagy jobb esetben pár hét után „visszaesett” a korábbi „bűnös” állapotába.

Na most ez a két dolog lényegében ugyanaz: mert az is csak egy szokás, ha LEszokunk valamiről, a LEszokást ugyanis tekinthetjük egyszerűen „negatív RÁszokásnak” is.

Na de miért olyan roppant nehéz kifejleszteni magunkban egy szokást, illetve felhagyni egy már meglevő, de rossznak, nemkívánatosnak tekintett szokásunkkal? És hogyan lehetne ezen változtatni? Létezik-e erre valamiféle könnyű módszer?

Nos, „könnyű módszer”, az nincs rá, mindenféleképp szükséges a dologhoz

ugyanis valamennyi elszántság és kitartás, mindazonáltal igenis létezik egy egész rakás olyan trükk, amivel a folyamatot könnyebbé, rövidebbé, erőfeszítésmentesebbé tehetjük, méghozzá olyan mértékig, hogy azok is képesek lehessenek valamire „rászokni” vagy valamiről leszokni, akiknek meggyőződésük volt eddig, hogy nekik jelentős hiányuk van abból az „akaraterőnek” nevezett titokzatos valamiből!

Elárulom ugyanis a titkot, hogy ha hihetetlen is lesz amit állítok, de az úgynevezett „akaraterőnek” valójában nem sok köze van a szokásokhoz, se a helyes, se a helytelen szokásokhoz, egyszerűen azért, mert még abban is kételkedem, hogy olyasmi hogy „akaraterő”, létezik egyáltalán... Nyilván persze én is használom az „akaraterő” szót néha, meg mondok olyasmiket hogy „ez meg az az ember erős akaratú”, stb. Ezek azonban csak mind „pongyola” megfogalmazások. Valójában ugyanis az van szerintem, hogy akiről azt hisszük, hogy ő „nagy akaraterővel” rendelkezik, az az ember nem az ő „akaraterője” miatt tart ki valami olyasmi mellett amire mi magunk talán képtelenek lennénk (legalábbis ezt hisszük magunkról), hanem mert az az illető igazából ÉLVEZI hogy ő úgy élhet, valójában nem érzi megterhelőnek azt, általában egyszerűen bele se gondol, hogy másképp is élhetne/cselekedhetne, neki ez természetes...

Konkrét példát is hozhatok erre a saját életemből. Most 59 éves vagyok, és körülbelül már 26 éve kemény felületen alszom, gyakorlatilag egy deszkán. (Talán említettem is ezt már e könyvben). Csak egy vékony gyapjútakaró van rajta, hőszigetelőnek. Korábban egy hálósákot használtam egy célra. De akkor is kemény volt. Rengeteg ember akinek ezt megemlítettem, csodálkozva, hitetlenkedve vagy épp elszörnyedve reagált, hogy „miként vagyok erre KÉPES”, hogy BÍROM KI ezt a SZÖRNYŰ KÉNYELMETLENSÉGET, meg mondogattak olyasmiket hogy ő aztán biztos nem lenne erre képes, hogy ehhez szörnyű nagy „akaraterő” kell... HOLOTT FRÁSZT! Ez egészen egyszerűen TERMÉSZETES a számomra, eszembe se jut, hogy változtassak ezen! Fel se merül bennem tényleg, hogy másképp is lehetne, mármint, hogy bármit is NYERNÉK azzal, ha NEM kemény felületen aludnék! Ehhez nekem tehát pontosan ZÉRÓ, azaz nulla mennyiségű akaraterő kell!

Hasonló a dolog a tévével is. Azt is körülbelül 26 éve dobtam ki a francba, nagyjából akkor tehát amikor áttértem a kemény felületen alvásra is. Oké, időközben elköltöztem, az USA-ba is kiutaztam, stb, de amellet akkor is kitartottam hogy nekem tévé nem kell. De nem azért mintha én valami hősies erőfeszítéssel, akaraterőm végső megfeszítésével MEGTARTÓZTATNÁM magamat a tévénezés „örömétől”, hanem mert egészen egyszerűen NEM ÉRDEKEL a tévé, feleslegesnek tartom, meg se fordul az agyamban hogy kéne vegyek egy tévét! Különben akkor se kéne vennem ha vágynék rá: jelenleg a munkáltatóm biztosítja nekem a lakhatást, s a berendezési tárgyak közt eredetileg ott volt a tévé is. Nagy, lapos, számos magyar ember megirigyelné... Egy hétig talán megtűrtem a szobámban, de soha egyszer se kapcsoltam be, ám idővel bosszantani kezdett hogy fölöslegesen foglalja a helyet, s mondtam a háziúrnak hogy legyen már olyan végtelenül kedves és vigye el a francba mert nekem semmi szükségem rá... Csodálkozott, de megtette, még örült is neki, mert így ha kell tévé valahová máshova, például mert az ottani tévé elromlik, nem kell pénzt kiadnia egy újra.

Szóval nem fukarságból nincs tévém, egyszerűen tényleg NEM ÉRDEKEL. Ahhoz hogy NE legyen tévém, hogy NE nézzem, nálam megintcsak pontosan ZÉRÓ mennyiségű akaraterő igényeltetik csupán!

Mindez ott kapcsolódik a szokásokhoz, hogy MINDEN AMIT RENDSZERESEN CSINÁLSZ, AZ **végsősoron** SZOKÁS, de AZ IS SZOKÁSNAK SZÁMÍT, AMIT RENDSZERESEN **NEM** CSINÁLSZ!

Ha tehát valaki minden nap vagy legalábbis majdnem minden nap sok órán át tévét néz, az egy SZOKÁS. Az én felfogásom szerint ROSSZ szokás, de akkor is csak egy szokás. Ha azonban valaki NEM néz tévét soha, vagy legfeljebb elvétve, tényleg nagyon ritkán, na AZ IS egy szokás! Igen, a tévé NEM nézése is szokás!

Ha valaki dohányzik, az is (rossz...) szokás. Ha valaki NEM dohányzik, az is egy szokás. Ha tehát valaki rászokik a dohányzásra, akkor a jelleme „gazdagodott” egy rossz szokással. Helyesebb azonban úgy tekinteni, hogy eddig ő a „nemdohányzás” szokásával rendelkezett, s ezt lecserélte a „dohányzás” szokására a szokásrendszerében. Ha később aztán leszokik a dohányzásról, akkor egyszerűen lecserélte a „dohányzás” szokását a „nemdohányzás” szokására, visszatért tehát oda, ahol a rászokás előtt volt.

Minden ember személyisége tehát egy SZOKÁSRENDSZER. S mindenkinben megvan MINDEN szokás ami csak elképzelhető, csak némely szokásnak a „pozitív”, másnak a „negatív” változata. Én nem dohányzom, de ettől még bennem is megvan a dohányzás szokása, persze annak a negatív verziója: emiatt vagyok NEMdohányzó! Úgy is mondhatjuk, én negatív módon vagyok dohányzó.

Na most egy tevékenység akkor válik szokássá, ha már nem kell hozzá akaraterő, ha automatikusan működik. Pontosabban, fentebb azt írtam, minden amit rendszeresen művelünk, az végsősoron szokás. Ez igaz, de azért akkor is úgy van, hogy akadnak szokások amikhez több, s amikhez kevesebb „akaraterő” kell. Például bár az is egy szokás hogy korán reggel felkelünk és bemegyünk a munkahelyre, de erősen kétséges hogy ehhez ne kéne valamekkora „akaraterő”, még ha kevés is, mert a legtöbb ember nem szórakozásból jár a munkahelyére, hanem muszájból. Mégis, minél hosszabb ideje jársz munkába, annál automatikusabbá válik az egész, mert MEGSZOKOD. Tehát ez is egy SZOKÁS. Mondom, minél inkább „magától” működik valami, annál méltóbb a „szokás” névre.

Úgy tekinthetjük hát, hogy akkor rendelkezel egy szokással, legalábbis akkor rendelkezel vele százszázalékosan, ha már nem kell a műveléséhez semmi „akaraterő”. Na de hoppá, fentebb azt állítottam, hogy én még az akaraterő létezésében is kételkedem... hogy is van akkor ez?!

Nos, világosítsuk meg egy példával. Tegyük fel, fejedbe veszed hogy ezentúl naponta legalább fél órát edzel majd egy futópadon. Szeretnéd ezt a „szokást” megszerezni, jellemed részévé tenni, mert mélyen hiszel benne, hogy ez egészséges. (Hogy ez igaz-e, hogy tényleg egészséges-e, az most amúgy teljesen mindegy, lehet felhozni pro és kontra érveket is, de mondom mindegy, a lényeg hogy te szeretnéd ezt a szokásoddá tenni). Meg is veszed a futópadot, beteszed a lakásodba, és - holmi „akaraterő” segítségével - el is kezded a használatát, s ez működik is úgy egy-két hónapig talán, de aztán valahogy egyre ritkábban használod, végül teljesen felhagysz vele. És akkor azt hiszed, amiatt, mert neked úgymond kevés volt az „akaraterő”.

Holott ha meglepő is amit mondok, nem erről van (volt) szó! Persze én se vitatom, „felületes ránézésre” pont ez történt: nem voltál eléggé kitartó, nem volt elég akaraterőd, befuccsoltál, hú milyen hitvány, puhány féreg vagy, szégyen

reád... Valójában azonban ez tényleg csak a látszat. E téves látszat a hibás értelmezésből fakad. Abból, hogy azt hiszed, eddig nem volt neked olyan szokásod hogy „a futópád rendszeres használata”, megpróbáltad megszerezni e szokást, de nem sikerült.

A helyes nézőpont ezzel szemben az, hogy neked eddig is volt „a futópád rendszeres használata” szokásod, ott volt (és van is!) a jellemed részeként, csupán ennek NEGATÍV változata! Ami azt eredményezi, hogy NEM használod a futópádot rendszeresen.

Amikor tehát te CSINÁLSZ valamit, amikor úgymond „igent mondasz” egy tevékenységre, akkor bizony - UGYANAKKOR tehát! - te bizony NEMET is mondasz valami MÁSIK tevékenységre! Azaz amikor te megteszel valami cselekvést vagy cselekvéssorozatot ami összhangban áll egy szokással, ugyanakkor te NEM teszel meg valamit ami pedig annak a szokásnak a negatív párjával állna összhangban!

Kissé érthetőbben: amikor egy jó szokásnak megfelelően cselekedel, arra „igent” mondván, nos ugyanabban a pillanatban nemet mondasz egy rossz szokásra, hiszen a rossz szokással ellentétesen cselekedel. Fordítva is igaz ez: ha engedsz egy rossz szokás készítésének - tegyük fel leülsz pornót nézni - olyankor igent mondtál a rossz szokásra, de egyben nemet is mondtál egy jó szokásra: arra, hogy épp akkor te igenis nem nézel pornót!

Miért is rúgózok ennyit ezen a látszólag pusztán szemantikai kérdésen? Hát azért, mert azt a modellt próbálom beleplántálni Olvasóm fejébe a szokásokról, hogy olyan egyszerűen NINCS, hogy valaki nem rendelkezik egy szokással – persze hogy rendelkezik minden szokással, legfeljebb egyes szokásoknak csak a negatív párjával! Ez pedig azért fontos nézőpontbeli változás, mert ez a megközelítés alkalmat nyújt nekünk arra, hogy a „jellem” szó jelentését úgy definiáljuk, hogy **„Egy ember jelleme nem más, mint szokásainak összessége”!** Minden ember jelleme ugyanazon MENNYISÉGŰ szokást tartalmaz, csak némely emberben egy-egy szokásból a „pozitív”, másoknak a „negatív” párja van meg.

Na és most kezdünk eljutni a lényeghez! Mert fentebb azt fejtegettem, amikor (a képzeletbeli példánál maradva) neked nem sikerült „rászoknod” a futópád rendszeres használatára, akkor nem az „akaraterőd” mondott csődöt, hanem az történt, hogy amíg megpróbáltad a futópádot rendszeresen használni, akkor megpróbáltál „igent” mondani a futópádhasználat szokásának pozitív változatára, de közben szükségszerűen nemet is mondtál ugyanezen szokás negatív verziójára, a futópád NEM használatára, és ez bizony feszültséget, stresszt eredményezett benned... na e stressz leküzdéséhez kellett volna holmi „akaraterő”. Ismétlem, nem a futópád használatához, sem semmi más szokás kialakításához, nem leszokáshoz vagy rászokáshoz, mert az akaraterőnek azokhoz semmi köze nincsen. Van ellenben nagyonis sok köze az akaraterőnek a STRESSZ LEKÜZDÉSÉHEZ! És emiatt van az, hogy akaraterő NINCS. Amit annak nevezünk, az egészen egyszerűen azon képességünk neve, hogy mennyire vagyunk képesek megbirkózni a STRESSZEL! Elismerem, némelyek roppant kevésbé... A jó hírem az, hogy ez a képesség szerencsére ELKÉPESZTŐ MÉRTÉKBEN FEJLESZTHETŐ! Ezt különben saját példámból, önmagam tapasztalata alapján állíthatom...

Mielőtt folytatnám a szokásokról való elmélkedést, hadd tegyek egy picit kitérőt,

mert nagyon hasznos lehet Olvasómnak: megemlítem ugyanis, hogy a stresszel való megküzdés képessége roppant mértékben erősíthető, növelhető, ha valaki elkezd rendszeresen B1 és B3 vitaminokat szedni! Mindkettő nagy mértékben fokozza az „energiáinkat” úgy általában, mindenfajta energiát, de a B3 vitamin főként a „testi” energiát, a B1 pedig a „szellemi”, mentális energiákat. Mindegyik vitamin nagyon jó tehát a stresszleküzdési képességeink növelésére, de különösképp a B1 vitamin, hiszen ez a képesség nyilvánvalóan elsősorban az agyunkhoz, az „idegeinkhez” kapcsolódik. Mégis érdemes szedni mellé B3 vitamint is, mert e két vitamin szeret „összedolgozni”, azaz jelentősen felerősítik egymás hatását. A B1 vitaminnak (is) létezik több „variánsa”, molekulaformája, ezek gyakorlatilag mind vízben oldódó vegyületek (a B3 vitamin is vízben oldódó), de van egyetlen olyan B1 vitaminfajta ami kivételesen zsírban oldódó, s ez a leghatékonyabb is (sajnos, a legdrágább is), ennek a neve Benfotiamin. Nagyon ajánlom tehát ezek szedését Olvasómnak! A mennyiség amit ajánlok belőlük: 3 gramm benfotiamin és 3 gramm B3 vitamin valamikor a délelőtti folyamán, és újabb 3 gramm a benfotiaminból és a B3 vitaminból is valamikor késő délután vagy lefekvés előtt.

Amennyiben Olvasóm nem engedheti meg magának pénzügyileg hogy ilyesmire költsön (bár a B3 vitamin nem igazán drága, a benfotiamin ára azonban valóban fájóan magas), akkor javaslom hogy Olvasóm egyen rengeteg tojássárgáját, NYERSEN, valami májat, minél frissebbet, szintén nyersen!

Javaslom továbbá minél több Omega-3 szedését is, mert az is nagyon jól erősíti az idegrendszert, bár a hatása csak hosszabb távon fog megnyilvánulni. Szeretném kihangsúlyozni, hogy az Omega-3 esszenciális zsírsav legjobb természetes forrása a NYERS AGYVELŐ...

Na de miért is okoz akkora stresszt hogy egy szokás gyakorlása által úgymond „nemet mondunk” azon szokás „negatív” verziójára ami még ott lapul bennünk?!

Ez nagyon fontos kérdés. A válasz pedig ott keresendő, hogy fentebb már kifejtettem: **a jellem nem más, mint szokásaink összessége!** És bár vitathatatlan hogy mindenki képes úgy cselekedni, hogy az ne legyen összhangban a jellemével, DE CSAK RÖVID IDEIG, és azért csak rövid ideig, mert ez mindig stresszt okoz! Persze hogy stresszt okoz, amiatt okoz stresszt, mert az emberben benne van az úgynevezett „hajlam az énképvédelemre”. Közismert tény pszichológusberkekben, hogy az ember egészen rendkívüli és hihetetlen dolgokra képes - néha még a biztos halálba menni is! - csak hogy meg ne sérüljön az énképe! Márpedig ha igaz az, hogy a jellemünk a szokásaink összessége, akkor minden igyekezet ami e szokáshalmaz egyik elemét egy másikkal akarja helyettesíteni (tehát „rászokni” valamire vagy „leszokni” valamiről), azzal jár, hogy e jellem MEGVÁLTOZIK, persze hogy megváltozik, hiszen már nem ugyanazon szokásokból áll mint korábban... S ezellen ösztönösen is védekezni igyekszik a „lelkünk”, a „tudatunk”, „pszichénk”, nevezzük bárminek is! Ez nem is csoda, már a biokémiánk is úgy van felépítve - s nemcsak a mienk, de még az egysejtű élőlényeké is - hogy az EGYENSÚLYRA törekszik, arra, hogy minden egy szűk tartományon belül maradjon, a kémiai elemek, a vegyületek aránya, a hőmérséklet, akármilyen! Ugyanez igaz lélektanilag is. Az élőlények alapvetően a változatlanságot, vagy legalábbis a majdnem teljes változatlanságot keresik, arra törekednek! S amiatt törekednek erre, mert minden változás, minden ami ÚJ, az potenciálisan veszélyes lehet, s az evolúció azon élőlények kiválasztódását

részesítette előnyben, melyek kerülni igyekeztek a veszélyeket. Azok ugyanis nagyobb eséllyel maradtak életben.

Amikor tehát te át akarod variálni a szokásrendszeredet, az belső ellenállással válaszol, mintha azt mondaná, hogy „mi a francnak akarsz te ebbe a szép rendszerbe belepiszkálni, jól van ez így ahogy van, hiszen eddig is remekül megvolt minden így, ez biztos, hiszen TULÉLTÉM EDDIG, szóval valószínűleg jó lesz ez a szokásrendszer (azaz jellem...) a jövőben is, ne változtassunk rajta mert hátha rosszabb lesz az eredmény és akár bele is halhatunk, szóval veszélyes ez az igyekezet, kockázatos, állj már le!”

Ilyenkor tehát - úgy is mondhatjuk - harc folyik a benned meglevő negatív szokás, és a kialakítani kívánt pozitív szokás közt, és ez STRESSZT OKOZ. Hogy ezt le tudod-e győzni sikeresen, az meg nem holmi „akaraterőtől” függ, hanem úgy általában a stresszkezelési képességeidtől... MEG MÉGVALAMITÓL!

Ez a „mégvalami”, ez nem más, mint az, hogy egyrészt mekkora az „összhang” a már meglevő szokásaid közt, azaz nincs-e köztük valamiféle ellentmondás, másrészt és még inkább pedig az, hogy az elsajátítani kívánt szokás mennyire illeszkedik bele a már meglevő szokásrendszeredbe, magyarul, MENNYIRE FELEL MEG A JELLEMEDNEK ÚGY ÁLTALÁBAN, mennyire illik az ÉNKÉPEDHEZ!

Gyakorlatilag tehát arról van szó, hogy az ÉNKÉPVÉDŐ MECHANIZMUSAI akadályoznak téged egy szokás elsajátításában illetve megváltoztatásában, beleértve ebbe az úgynevezett „leszokást” is. Na most ez tudom hogy eddig rém szörnyen és elkedvetlenítően hangzik, szerencsére azonban van ennek a dolognak egy NAGYON JÓ ÉS ELŐNYÖS oldala is, ez pedig az, hogy pontosan ugyanezen énképvédő mechanizmusok SEGÍTENI is tudnak bennünket hasznos, jó szokások felvételében, illetve a rossz szokásoktól való megszabadulásban – csak tudni kell, hogyan használjuk ezeket! Mármost az énképvédő mechanizmusainkat...

Mondok is példát. Szóval, hogy is lehet „szokásokat” kialakítani, lehetőleg természetesen JÓ szokásokat?

Nos, írtam ugye fentebb, az új szokás elsajátítása iránt mutatott „belső ellenállás” lényegében azon múlik, mennyire ellentétes az a szokás a JELLEMÜNKKEL, az ÉNKÉPÜNKKEL, azaz a már meglevő szokásaink összességével úgy általában! Vagy, hogy épp nem ellentétes velük hanem nagyonis illik hozzájuk, legalábbis a többségükhöz...

Képzeld el tehát - az előbbi „futópados” példánál maradva - hogy nem épp TE akarod azt a futópádot használni hetente háromszor vagy akárhányszor, hanem valaki igazi SPORTEMBER, olyan, aki már eleve úz egy rakás másik sportot, például távgyalogló, plusz öttusázó, esetleg még versenyszerűen focizik is, még ha nem is a leghíresebb sportklubok egyikében. Mit gondolsz, NEKI IS nehezére esne kitartani azon elhatározása mellett, hogy márpedig ő rendszeresen használja majd a futópádot?

NYILVÁNVALÓAN NEM. Pofonegyszerűen képes lenne beépíteni a futópádashasználat szokását a már meglevő szokásrendszerébe. És nem azért, mintha erősebb vagy gyorsabb lenne mint te, s pláne nem is azért mintha neki több „akaraterije” volna. Nem kéne ugyanis neki ehhez akaraterő, egy csepp sem. Hogy miért nem? Hát mert neki az az ÉNKÉPE önmagáról úgy nagy általánosságban, nagyon röviden, egyszerűen összefoglalva, hogy ő egy „SPORTEMBER”. Ő így gondol önmagára! És miért is ne gondolhatná ezt önmagáról, hiszen igaza van, elvégre valóban úz már egy rakás sportot régóta! Az

hogy elkezd a futópad használatát is, és rendszeresen műveli, csak egy újabb sportfeleség a szemében, ami JÓL ILLESZKEDIK a már meglevő szokásaihoz, nem ellentétes azokkal, sőt inkább hasznosan kiegészíti őket! Az tehát hogy ő használja a futópadot, semmiféle belső ellenállással nem fog találkozni az énképvédő mechanizmusai részéről, mert azoknak nem kell ekkor semmitől se megvédenie az énképet, miért is kéne, nemcsak nem fenyegeti semmi az énképét ekkor, de inkább MEGERŐSÍTI a meglevő énképét, hiszen ha ezt a futópadhasználatot is rendszeresen műveli, akkor csak még fényesebb bizonyítékát adja annak, hogy ő IGENIS egy sportember! Nem sérül meg tehát az énképe, hanem MEGERŐSÖDIK! Ilyenkor az énképvédő mechanizmusok tehát nemcsak hogy nem gátolják az új szokás felvételét, de egyenesen SEGÍTIK azt, támogatják!

Nyilván, korábbi nézőpontomat követve, eddig is megvolt az ő szokásrendszerében a futópadhasználat szokása, csak annak negatív formájában, még ha ennek nem is volt a tudatában eddig. Amint azonban emberünk rájött arra, hogy VAN HELYE a lakásában egy futópadnak, van IDEJE is arra hogy használja, PÉNZE IS VAN rá hogy megvegye, így NINCS AKADÁLYA annak hogy beépítse ezt a szokásrendszerébe, azonnal tudatosodik benne, hogy az egyik eddig meglevő szokása - a futópad NEM használata - tulajdonképpen ellentétben áll az összes többi szokásával, ellentétes az ÉNKÉPÉVEL, emiatt minden külön akaraterő nélkül is könnyedén kiselejtezi e szokást a szokásrendszeréből, és beépíti a futópad NEM használatának helyére a futópad rendszeres használatának szokását! S mondom, ez könnyen megy majd neki, mert az énképvédő mechanizmusai maguk is *segítik* őt ebben, akadályozás helyett!

Amikor azonban TE akarnád beépíteni a szokásrendszeredbe a futópadhasználatot, annak sikeressége megint attól függ, mennyire illik e szokás a te meglevő énképedhez. Már ha van neked egyáltalán valamiféle letisztult énképed... a legtöbb embernek ugyanis nincs. Akiknek nincs, azokra azt mondhatjuk, hogy úgy tekinthetjük, hogy az ő énképük nagyjából az, hogy ők „átlagemberek”, nincs semmi különleges vagy figyelemre méltó tulajdonságuk, képességük, céljuk, stb. Na most egy átlagembernek kvázi lehetetlen hogy hosszan kitartson ilyen kimerítő tevékenység mellett mint egy futópad rendszeres használata, vagy bármiféle rendszeres testedzés. Társadalmunkban ugyanis eléggé általános az a vélekedés, hogy rendszeresen csak a sportolók sportolnak, akik épp emiatt „különlegesek”. Vagy ha nem is csupán a versenysportolók, de az egészséges életmód megszállott hívei. Egy átlagember szokásrendszerében tehát egy futópad használata csak úgy lebegne a „semmiben”, úgy értve ezt hogy nem kapcsolódna semmi már meglevő szokáshoz, nem találkozna tehát az énképvédő mechanizmusaid támogatásával, így az egyetlen hatás amit kiváltana az csak a folyamatos stressz, mert a jellemed a „status quo”-t kedveli ahogy már írtam, és minden változás ellen tiltakozik, ha az olyan változás ami ellentétes az énképeddel, vagy akárcsak nem is erősíti azt kimondottan!

Mindezt amúgy tapasztalatból írom. Én is megpróbálkoztam a futópad használatával. Nem sikerült kitartanom mellette, bár büszke vagyok rá hogy legalábbis 3 hónapig nem adtam fel, azaz nálam azért mégse két-három hétig tartott csak a lelkesedés... de, hosszú távon azért mégis kudarcot vallottam, elismerem. Mert nem úgy gondoltam magamra, hogy egy „sportember” vagyok. Ma sem ezt tartom az énképemnek...

Más területeken azonban sikereket értem el, nagy sikereket. Le is írom ide,

nem dicsekvésképpen, hanem mert újabb jó példákat szolgáltat arra, miként lehet szokásokat elsajátítani, illetve rossz szokásoktól megszabadulni.

Kezdődött még réges-rég, évtizedekkel ezelőtt, amikor elhatároztam, hogy én író leszek, azaz akkor úgy döntöttem, az én énképem az, hogy én ÍRÓ VAGYOK, más szóval Alkotó. Nos aki alkotó, az nem „fogyasztó”... és realizáltam, hogy a tévé nézése nem igazán fér össze ezzel az énképpemmel, mert amíg nézem a tévét, azalatt nem Alkotó vagyok hanem Fogyasztó, eképp a tévé nézéssel töltött órák bizony elvesztegetett időnek tekinthetők, mert ahelyett alkothatnék is, írhatnék is... A tévé tehát ki lett dobva. Semmiféle hiányérzet nem kínozott emiatt később soha, miért is kínozott volna, nem kellett nekem akaraterő hogy elviseljem a tévé hiányát, sőt mindig amikor rágondolok hogy nekem NINCS tévém, akkor nem vágyakozást érzek a tévé után hanem büszke vagyok erre, magamra is, mert igazolását látom ebben annak, hogy én igenis ALKOTÓ vagyok! A tévé NEM birtoklásának szokásában tehát támogat engem minden létező énképvédő mechanizmusom, roppant erővel!

Aztán, miközben írogattam a regényeimet, nyilvánvalóan nem csak csupa üres verekedést meg más kalandokat írtam le bennük, hanem bizonyos „egyedi/egyéni gondolatokat” is, emiatt egyre inkább kezdtem úgy gondolni önmagamra, hogy oké, én persze hogy író vagyok, de egyben SZABADGONDOLKODÓ is! Ez nem azt jelenti tehát hogy lecseréltem volna az énképemet, csak kibővítettem azt, vagy mondjuk úgy, részleteztem, finomítottam. A szabadgondolkodás elvégre nem ellentétes az íróssággal, hiszen miért is ne lehetne egy író szabadgondolkodó is... Ebben tehát bár nem támogattak az énképvédő mechanizmusaim, de legalábbis nem ellenezték.

Innen már igazán csak egy kis lépés volt úgy gondolnom magamra, hogy én egy felettebb független ember vagyok, hiszen a szabadgondolkodás lényege épp az, hogy merészel függetlenül gondolkodni az illető, hogy nem okvetlenül követi a „tekintélyeket”, hogy önálló értékítélettel rendelkezik, hogy merészei használni az eszét... Nos, ekkortájt kezdett el pislákolni bennem a felismerés, hogy az én életcélom talán nem feltétlenül csak az íróság, de a lehető legnagyobbfokú függetlenség! Ez megint olyasmi volt, ami ha kissé le is értékelte az íróságot mint jellemem részét, de azért nem tette tönkre, mert a „függetlenség” fogalmába az is belefér nyilván, hogy valaki önmaga állítsa elő a neki szükséges szórakozást, beleértve ebbe az olyan irodalmi műveket is, amiket ő jónak talál és szívesen elolvas. Nem ellentétes ez az Alkotó énképpel tehát. Sőt, azt még erősíti is valamennyire, mert aki független akar lenni, az logikus hogy igyekszik önmaga megcsinálni minél több mindent magának, hiszen akkor kevésbé szorul rá másokra, tehát nő a függetlensége...

A „Független ember vagyok”, a „függetlenség a vágyam” életérzést (énképet) az is erősítette, hogy már abban az időben is sokat programoztam, de ez a Windows alatt kinkeserves dolog volt, olyan mint a zsákban futás vagy az óvszerben közösülés, rengeteg ok miatt úgy éreztem hogy az a platform mesterséges eszközökkel korlátoz engem, így áttértem (nem kis nehézségek árán...) a Linux használatára. Ez megint azt az énképet erősítette, hogy én független ember vagyok, hiszen az emberiség bő 99 százaléka Windowst használ, ha tehát én NEM azt használom, az remek jelképe a nonkonformizmusomnak, tehát a függetlenségemnek! Sőt annyira független akartam lenni, hogy még az se tetszett hogy alkalmazkodnom kell a már létező programnyelvek korlátaival, így az lett minden vágyam hogy írjak egy SAJÁT programnyelvet... Hát, az biztos hogy ez a

céлом csak nagyon sokára teljesült, akkor amikor már az USA-ban éltem, de mostanra ezt is sikeresen megoldottam!

Szóval úgy alakult a sorsom, hogy „kitántorogtam Amerikába”, ekkor pedig szükségszerűen még függetlenebb lettem, egyszerűen mert muszáj volt, hiszen lényegében minden korábbi kapcsolatom megszakadt a magyar emberekkel, barátaimmal, mindenkivel... Az USA-ban meg nem sok kapcsolatot tudtam kialakítani, egyszerűen a nyelvtudás hiánya miatt. Nyilván, idővel azért csak-csak megtanultam valamennyire angolul, de azért egyrészt akkor se anyanyelvi a tudásom, másrészt a nyelv megtanulása nekem is sok időmbe tellett, ezalatt lényegében önmagamra voltam utalva, tökegyedül, így még akkor is muszáj lett volna „felettébb független embernek” lennem, ha nem akartam volna. Mindenesetre a „független ember” énképem ettől jelentős megerősítést nyert.

Na aztán jött az, hogy rájöttem hogy elhízta... le akartam fogyni... sikerült is, most nem részletezem a teljes utamat amin át elértem ezt, a lényeg hogy végül rátaláltam a Carnivore diétára, amiről már szó esett e könyvben, sőt sok más könyvben is. Sokan akik megpróbálkoznak vele, feladják, mert szerintük „unalmas”, „nagyon korlátozó”, „szélsőséges”, stb... nekem nem voltak vele ilyen gondjaim. És amiatt nem, mert EZ IS illett az énképemhez, a „függetlenséghez” és a „szabadgondolkodáshoz”! Elvégre, amíg ugyanazt ettem mint a „többiek”, a „nagy átlag”, azalatt elhízta és beteg lettem. Most, a carnivore diétának hála, lefogytam és egészséges lettem. Nyilvánvaló tehát, hogy a „többségnek”, a „mainstream nézetnek” egyrészt NINCS IGAZA, tehát igenis érdemes kitartanom e diéta (életmód...) mellett, másrészt, ezzel megintcsak bizonyítom hogy szabadgondolkodó vagyok, hogy önálló egyéniség vagyok, hogy nonkonformista vagyok... nem beszélve arról hogy konkrét gyakorlati szempontok alapján is segíti e diéta a függetlenségemet, mert e diétát követve nekem lényegében semmi konyhafelszerelésre nincs szükségem, egy erős kés, egy villa, egy vágódieszka, egy lábos és egy kis rezsó kivételével! Márpedig ha kevesebb cuccra van szükségem, nyilván sokkal függetlenebb lehetek!

Tehát, látod, kedves Olvasóm: egy egész rakás olyan szokást vettem fel, amit mások még akaratarejük végső megfeszítésével se lettek volna képesek, nekem meg semmi erőfeszítésbe se tellett, de CSAK azért nem, mert mind ILLESZKEDETT AZ ÉNKÉPEMHEZ, azaz legalábbis nem volt ellentétes vele, a legtöbb esetben azonban kifejezetten MEGERŐSÍTETTE azt!

És ezzel még vége sincs a dolognak. Egy könyvben amit olvastam, ugyanis meg volt említve egyetlen apró elv a minimalista életvitel szabályaiból, és erre „rákattantam”. Hogy miért? Mert amint utánaolvastam annak, mi a frász is az a „minimalizmus”, azonnal rájöttem, hogy ez megint olyasmi ami nemcsak nem ellentétes az eddigi szokásaimmal (énképemmel), de hihetetlenül hasznosan KIEGÉSZÍTI azt, annál is inkább, mert bizonyos értelemben máris minimalista vagyok: hiszen a carnivore diétát követve tényleg nincs szükségem egy egész RAKÁS olyan cuccra, amit egy „átlagember” abszolút nélkülözhetetlennek tart a konyhájában!

Azonnal hihetetlen lelkesedéssel vettem magamat rá a minimalizmusnak egyrészt a tanulmányozására, másrészt és még inkább a gyakorlására. Természetesen könyvet is írtam róla... mert az se volt ellentétes azzal, hogy még mindig Alkotónak (is) tekintettem magamat! Sőt, Alkotó énem örömmel fogadta a lehetőséget hogy egy újabb témában - a minimalizmusban - is alkothat, arról is lehet írnia, milyen remek dolog is ez...

Tehát nekem a minimalizmusra áttéréshez SEM kellett egy egészen aprócska szikrányi akaraterő sem! Sokkal inkább ahhoz kellett volna nekem óriási akaraterő, hogy NE váltsak a minimalizmusra...

Persze a szobám kipakolása, a cuccoktól megszabadulás azért nekem se ment egyszerre, hirtelen, valójában hónapokig pöcsöltem vele, apránként tudtam csak megoldani, de ez nem volt baj, mert elég volt annyira figyelnem csak, hogy ha a folyamat lassú is, de legalább folyamatos legyen.

Eközben két hatás is ért. Egyrészt, belefutottam olyan cikkekbe illetve videókba az Interneten, amik nemcsak a carnivore diétáról szóltak, de kifejezetten arról, hogy milyen hasznos ha NYERSEN esszük a húst és a belsőségeket! Akadtak olyan cikkek és videók is, amikben egyenesen a rovarévről volt szó... Pár helyen ezek közül azzal érveltek, hogy ez azért egészséges mert hiszen az ősember is így táplálkozott.

Ezen elgondolkodtam, s úgy véltem igaza van e cikkeknek. Közben azonban az is „megvilágosodott” előttem, hogy az ősember is MINIMALISTA volt a maga módján, hiszen igazán nem lehetett sok mindene...

Amint e pontra eljutottam, az öregisten se akadályozhatott volna meg benne hogy én is nyers húst, nyers belsőségeket és rovarokat egyek (igen, a rovarokat is nyersen), ha nem is mindig de legalábbis nagyon sokszor. Sőt, majdnem mindig... Ez, hogy ilyen „extrémme”, „hardcore”-vá váltam, ennyire hogy nyers húst eszem (meg nyers májat, nyers heréket, nyers agyvelőt, hogy friss vért iszom ha csak tehetem, stb), megintcsak nem igényelt SEMMIFÉLE akaraterőt a részemről, mert ezt is mind támogatta az összes énképvédő mechanizmusom, hogy a csudába ne amikor két módon is kapcsolódott a meglevő szokásaimhoz: a minimalizmus miatt és a carnivore diéta miatt!

Elhiszem hogy egy átlagember rém nehezen szánja rá magát ilyesmire. Ismétlem azonban: nekem SEMMIFÉLE akaraterő nem kellett hozzá! Az egyetlen eset amikor egy kissé haboztam, az az volt amikor először nyeltem le élő földigilisztát. Nos igen, bevallom, ott tényleg vacilláltam egy kicsit. De végül csak rászántam magamat arra is, és miután az az első alkalom összejött, azután már az se okozott nekem soha többé semmiféle nehézséget!

Azért nem, mert ahogy rájöttem hogy a diéta terén is, és a minimalizmus terén is az őseemberek életmódját követem – oké, nem mindenben, elvégre nem élek az őskorban, a mai agyoncivilizált, mesterséges világunkban abszolút lehetetlen PONTOSAN úgy élnem, de életmódom és az őseemberek életmódja közt azért mégis szignifikáns a hasonlóság – na onnantól kezdve az lett az új énképem, hogy „Én egy modern ősember vagyok”! Ez a nézetem különben további igazolást nyert azzal, hogy végeztettem genetikai tesztet magamon, és kiderült hogy igenis VAN bennem némi Neandervölgyi gén is. Erre rém büszke voltam és vagyok is!

Nagyon sokan csodálkoznak azon, hogy évek óta kitartok e diéta mellett. A legtöbben csak a fejüket csóválják, mondván hogy ők értik hogy erre kénytelen voltam amíg beteg voltam, amíg le nem fogytam, de MOST MÁR nyugodtan felhagyhatnék vele, a gyógyulásom után, oké, esetleg továbbra se ennék feldolgozott vackokat, élelmiSZARokat, de minek kitartani a nyers máj sőt nyers bél meg ilyesmit mellett... És ezek a szerencsétlenek nem értik, hogy nekem ehhez, e „kitartáshoz” SEM kell SEMENNYI akaraterő sem, fel se merül bennem, hogy fel kéne hagynom ezzel az életmóddal, étkezési stílussal, mert minek is, ez remekül illik az ÉNKÉPEMHEZ... valójában épp ahhoz kéne hatalmas akaraterő ha fel akarnék hagyni vele, mert akkor MEGSÉRÜLNE az ÉNKÉPEM! Maga az

énképvédő mechanizmusom, igen, épp az ami sok MÁŠ szokást, például a rendszeres futópadhasználat szokását nem támogatta, ellehetetlenítette, az most SEGÍT engem ezen „ősemleres” szokások melletti kitartásban!

Ez, kedves Olvasóm, épp olyan mint Newton gravitációs törvénye. Azaz, a testek mindaddig egyenes vonalú, egyenletes mozgást végeznek (azaz „kitartanak” a pályájuk mellet...) amíg csak valami külső erőbehatás nem éri őket. A röppálya fenntartásához tehát nem kell külső erő. Erő csak akkor kell, ha más pályára akarod téríteni a(z égi)testeket!

Ugyanez van a szokásokkal. Erő, azaz akaratERŐ csak akkor kell, ha olyan szokást ERŐltetsz, ami ellentétes az énképeddel, vagy minimum „semleges”, nem támogatja semmi már meglevő szokás. Ekkor azonban az is előre tudható nagy biztonsággal, hogy hiába is erőlteted, HOSSZÚ TÁVON igenis kudarcot fogsz vallani!

Jellemző az is, az egyetlen olyan nem carnivore élelmiszer ami néha gondot okoz nekem, azok a gyümölcsök (na nem mindegyik fajta, de egyes fajták). Azok iránt NÉHA még érzek NÉMI sóvárgást. Ez is pontosan az ÉNKÉPEM miatt van: elvégre én nem azért tartok ki a carnivore diéta mellett (most már) mert orvosi szempontból szükséges, hanem mert úgy gondolok magamra, az az ÉNKÉPEM, hogy én egy „modern ősemler” vagyok! Na de nekem meggyőződéseml hogy az ősemler is fogyasztott gyümölcsöket, igaz hogy csak NAGYON RITKÁN, és az is igaz hogy azok a gyümölcsök nem voltak azonosak a mai agyonnemesített és ultra-édes gyümölcsökkel, de azért AKKOR IS az van, hogy ha ritkán is de igenis fogyasztott gyümölcsöt az ősemler! Na emiatt nehéz megállnom a gyümölcsök fogyasztását... ez ugyanis nem ellentétes TELJESEN az énképemmel (sajnos)! Majdnem teljesen ellentétes, de mégseml ABSZOLÚT teljesen! És ebből bizony az következik, becsületesen bevallom, hogy ha nagyon ritkán is, de NÉHA engedek a kísértésnek és eszem egy KEVÉS gyümölcsöt, szóval semmi esetre se rendszeresen, de ELVÉTVÉ, persze akkor is ügyelve rá, hogy az valamiféle „bogyós gyümölcs” legyen, olyasmi ami hitem szerint hasonlít azon gyümölcsökhöz mikhez az ősemler is hozzájuthatott alkalmanként: citrom, áfonya, egres, néha talán avokádó is, igaz, a mai avokádó rég nem az ami az ősidőkben létezett, pláne mert avokádót soha nem is evett az ősemler, hiszen az avokádó Mexikóból származik. De, legalább kevés cukrot tartalmaz, ellenben jó zsíros...

Látható tehát: az énképvédő mechanizmusaim SEGÍTENEK engem MINDEN olyan szokás kialakításában és melletle való kitartásban ami összhangban van az énképemmel, oly hatalmas mértékben segítenek hogy tudatos erőfeszítés, holmi „akaraterő” nem is kell hozzá! De SZIGORÚAN CSAK ezekben segítenek ezek az énképvédő mechanizmusok, amint akár csak egy PICIT IS eltérnék ezektől, máris gondokba ütközöm, mint a gyümölcsök esetében... mert ilyenkor például azt mondja nekem a „belső hang”, a Kísértő, hogy „ugyan már mit problémázol ezzel annyit a francba is, az ősemler is evett ilyeneket tehát te is megeheted és kész, a téma lezárva”!

Ilyenkor tehát, a gyümölcsök esetén csak akkor kezdenek ébredezni és közbelépni az énképvédő mechanizmusok, ha valami NAGYON DURVA módon akarom átlépni a „limitet”, azaz olyan sok gyümölcsöt akarok enni ami már nyilvánvalóan akkora szénhidrátterheléssel járna ami soseml érte az ősemlert. Vagy ha olyan gyümölcsöket akarok enni ami szintén abszolút nyilvánvalóan nem létezett az őskorban, ráadásul egyetlen darab is belőle már gyanúsan sok cukrot

tartalmaz. Ilyen például a Rádzsa-mangó. Vagy ha olyan gyümölcsről van szó, amit talán még meg is ennék amúgy, de tudom róla hogy agyon van permetezve, ilyen például a szőlő és az eper, ezeket tehát emiatt nem eszem, mert az énképvédő mechanizmusaim a vegyszeres szarok fogyasztását se engedélyezik, azoktól is védenek, hiszen az ősember se mérgezte magát mondjuk permetezőszerekkel.

Mondom azonban, azért a gyümölcsök igenis kísértenek MÉG ENGEM IS néha, szóval nem rendszeresen de **néha**, s amiatt mert nem ellentétesek TELJESEN az énképemmel!

Na de folytassuk, mert a „jellembeli fejlődésem” nem állt meg itt. Sikeresen leszoktam a pornóról is, erről is amiatt, mert kialakult az az énképem, hogy „én egy modern ősember vagyok”. Belémvillant ugyanis, hogy az ősember se nézett pornót! Nem tehetette, mert pornó akkoriban még nem létezett. Na ha ő az ősember nem nézett pornót, akkor én se tehetem... Tehát felhagytam vele! Korábban is megpróbáltam leszokni már róla, sokszor, de nem ment. Amint azonban ez összeütközésbe került az „ősemberes” énképemmel, azonnal nemcsak sikerült, de végtelenül könnyűvé vált... mert EKKOR MÁR az összes énképvédő mechanizmusom is SEGÍTETT benne, ahelyett hogy hátráltatott volna!

A minimalizmusban se álltam le, egyre mélyebben merültem bele, egyre extrémebbé váltam. Egyrészt amiatt, mert minél kevesebb cuccom van, annál jobban hasonlítok életmódomban az ősemberekhez... tehát megintcsak: ebben is az énképvédő mechanizmusaim támogatnak! Továbbá, minthogy tudatosult bennem hogy az én legnagyobb vágyam a FÜGGETLENSÉG, ez is segített a dologban, mert minél kevesebb tárgyra van szükségem, azaz minél extrémebb minimalista vagyok, annál függetlenebb vagyok... Megemlítem, az az énképem hogy „én egy felettebb független ember vagyok”, ez sem ellentétes a „modern ősember vagyok” énképpel, mert nyilvánvaló evidenciának, axiómának tartom, hogy az ősember is felettebb független volt, hiszen oly roppant kevés cuccra volt szüksége!

Ekkoriban jöttem rá arra is, hogy miként működnek ezek a „szokások”, rájöttem arra amit épp most írtam le, hogy miként függ össze a szokások elsajátításának sikere vagy sikertelensége az énképpel... S ettől kezdve tudatosan kezdtem keresgélni olyan szokásokat, amikkel kiegészíthetem eddigi repertoáromat, mert nem ellentétesek azzal, sőt segítik azokat. És teljesen logikus lépésnek tűnt, hogy érdeklődni kezdek a bushcraftozás és a túlélési trükkök, módszerek iránt, hiszen minél többet elsajátítok ezekből, annál hasonlatosabb leszek az ősemberekhez, hiszen azok is remek vadászok, csapdaállítók és túlélők voltak! Szeretem a zenét is, elgondolkodtam hát azon, miként zenélhettek az ősemberek... kiderült hogy eléggé valószínűtlen hogy bármiképp is zenélhettek volna, kivéve talán üreges tuskók ütögetését, kongatását, meg öreg, száraz állkapcsok rázogatóását hogy a fogak zörögjenek bennük... Ellenben az ausztrál bennszülötteknek van egy didgeridoo nevű hangszerük, s ezek a bennszülöttek is lényegében ősembernek tekinthetőek, „velünk élő ősembereknek”! Nos, vettem egy didgeridoo-t és megtanultam használni... Közben a Youtube feldobott nekem egy videót a mongol torokénekéről. Bár a mongolokat azért már nem tartom mégsem ősembereknek, de a torokénekelés megtetszett, s úgy véltem, nem lehetetlen hogy talán az ősemberek közül is ismerték egyesek, legalábbis elvileg ismerhették volna, hiszen ehhez nem kell semmi modern zeneszerszám, technika... na ezt is megtanultam! Ez se volt ellentétes ugyanis az ősemberes

énképemmel, ellenben nagyonis illet a „független ember vagyok” énképemhez, hiszen így független vagyok „zeneileg” is... tudom szórakoztatni magamat elektromosság és hangszerek nélkül is... Ezt az is segítette, hogy dallamokat fütyülni különben is tudtam réges-rég, alsótagozatos kisiskolás korom óta már, ehhez „jól passzolt” a torokéneklés is.

Aztán ahogy igyekeztem mind jobban tájékozódni a minimalizmus, különösen az „extrém” minimalizmus trükkjei felől, hátha tanulok róla még valami okosat, hasznosat, idővel persze hogy belefutottam egy olyan videóba, ami a minimalizmus és a sztoikus filozófia kapcsolatáról szólt! Azonnal felfigyeltem rá... beleástam magamat a sztoikus filozófiába, s örömmel üdvözöltem hogy íme, itt egy KOMPLETT VILÁGNÉZET, egy TELJES FILOZÓFIAI RENDSZER, ami egyáltalán nem ellentétes semmi eddigi szokásommal se, ellenben remekül kiegészíti a meglevő szokásaimat, gyakorlatilag filozófiai megalapozást és igazolást nyújt MINDENRE amit eddig követtem és kedveltem... naná hogy azonnal kialakult az újabb énképem, ami azonban továbbra se volt ellentétes egyetlen már meglevő énképemmel sem: hogy én egy SZTOIKUS FILOZÓFUS, sőt, SZTOIKUS BÖLCS vagyok! Sztoikus filozófus egészen biztosan, a kétség legkisebb árnya nélkül, hiszen tudom már nemcsak az alapjait de sok egyéb hasznos részletet is, sőt könyvet is írtam már belőle (nem e mostanít hanem a „Sztoícia” címűt), egyedül a „sztoikus bölcs” címke jogossága felől lehet kétségünk csak, hogy méltó vagyok-e rá, mert ha tudom is kiválóan az elméletet, de gyakorlati tapasztalatom még nem sok lehet, mert nem régóta vagyok csak sztoikus. De ezt a kérdést úgy intéztem el nagyvonalúan, hogy én IGENIS sztoikus bölcs vagyok, épp csak csupán még KEZDŐ e téren! De akkor is az vagyok. Elvégre az hogy valaki „bölcs”, az is tekinthető egy „szakmának” végsősoron, s azonos szakmán belül is vannak kezdők, haladók és mesterek, de azért aki kezdő, az is már annak a szakmának a tagja... És idővel igenis mester lesz belőle is, szóval ez tényleg csak idő kérdése...

A sztoicizmus elsajátításában az is segített, hogy már évtizedekkel ezelőtt is - annak ellenére hogy ateista voltam - éreztem némi vonzódást a buddhizmus iránt, sajnos azonban sosem tudtam „megemésztetni” egy rakás olyan misztikus hittételt, amiben ott kötelező lett volna hinnem. Az is távolságtartásra késztetett a buddhizmustól, hogy ott lényegében kötelező vegánnak lenni, amit már jóval azelőtt is tudománytalan és egészségtelen ostobaságnak tartottam, hogy carnivore lettem volna.

Most azonban, láttam, a sztoicizmus egy olyan filozófia, ami majdnem mindenben ugyanazt mondja erkölcsi téren mint a buddhizmus, de emellett NEM kell hinnem semmi agyonbonyolított és minimum bizonyítatlan misztikus hókuszpókuszban, továbbá az se alapkövetelmény hogy vegán legyek és lemondjak a húsevésről... Milyen nagyszerű is ez!

Azt hogy buddhista legyek, nem engedte volna az énképem, egyrészt mert ahhoz fel kellett volna adni az ateizmusomat, ami már eleve nagy akadály, de úgy vélem még a kisebbik probléma lett volna. Elvégre ha ritkán is, de előfordulnak esetek amikor egy ateista hirtelen „megtér”... Ellenben a buddhizmushoz fel kellett volna adnom a carnivoreságomat is, a húsevést, szóval ellentétbe került volna azzal az énképemmel hogy én egy „modern ősember” vagyok... A sztoicizmusnak a szokásrendszerembe való beépítéséhez azonban SEMMIT SE kellett feladni, sőt, hatékonyan támogatta a minimalizmusomat, hiszen szinte mindegyik kicsit is jelesebb sztoikus bölcsről köztudott, hogy minimalista volt valamennyire, többnyire ráadásul kifejezetten „szélsőségesen”!

Amúgy böjtölni is szoktam. Egyrészt „időszakos böjtölést”, angolul „intermittent fasting”-ot művelek, azaz például délelőtt nem szoktam enni, sőt az is ritka hogy kétszer étkezzem egy nap, általában napi egyszeri kajálás elegendő nekem. Másrészt, néha több napos böjtöket is végzek, angolul „prolonged fasting”-ot, a rekordom idáig 12 nap böjtölés egyhuzamban. Ez se igazán nehéz nekem, ebben is támogat az ÉNKÉPEM, azért, mert ha „modern ősember” vagyok, akkor figyelembe kell vennem hogy akármilyen jó vadász is volt az ősember, de akkor is előfordultak az életében olyan időszakok, amikor mégsem sikerült zsákmányt ejtenie. Na és hát olyankor koplalt, mert mi mást is tehetett volna, nem volt bolt akkoriban, hogy oda bemenve vegyen magának valami kaját... Tehát, a böjtöléssel emulálnom kell az ő idejének táplálékhiányos időszakait is, ha méltó akarok lenni hozzá, példaképemhez, az ősemberhez! Különben is, ha az ősember így élt évszázadezreken át, akkor ehhez szokott hozzá a testünk, tehát ez EGÉSZSÉGES IS!

Nem kétlem, a legtöbb embernek egy efféle hosszú böjt nagyon kényelmetlen volna, a legtöbben bele se vágnának, a gondolatára is elszörnyednének. De hát épp ez az: NEKIK azért lenne nehéz, mert nem fér bele az énképükbe. Az ÉN énképembe azonban nagyonis belefér, tehát NEKEM ez igenis könnyű!

Na tehát ennyit rólam magamról, igazán részletes önvalomás volt azt hiszem, talán túl hosszú is, de legalább alaposan bemutattam általa, miként is működnek ezek a szokások... A lényeg tehát az, hogy te CSAK olyan szokásokat tudsz „felvenni” könnyen, amik ILLESZKEDNEK a már meglevő énképedhez, sőt lehetőleg kifejezetten MEGERŐSÍTIK azt az énképet! Ami akár kicsit is ellentétes az énképeddel, azt a szokást NEM FOG SIKERÜLNI „felvenned”, „magadévá tenned”. Töketlenkedhetsz vele egy darabig, szenvedhetsz, fogcsikorgatva, holmi „akaraterővel”, pontosabban a stresszlelküzdő képességeidet fel- és elhasználva, de előre borítékolható hogy idővel kudarc lesz a vége. (Még akkor is, ha naponta kilószámra szeded a B1 és B3 vitamint. Igen, ebben az esetben tovább leszel képes erőltetni a dolgot, de VÉGÜL akkor is elbuksz majd). És addig is, épp mert ez az egész erőltetés stresszt okoz benned, mindenféle EGÉSZSÉGÜGYI BAJAID lesznek, például elhízás, mert tudjuk rég, hogy a stressz betegségeket indukál. Például ha hiszed ha nem, bár a futópadot azért kezdtem használni mert reméltem segít a további fogyásban, de AMÍG HASZNÁLTAM, azalatt nemcsak nem fogytam egyetlen dekával se többet, de még híztam is vissza valamennyit, ha nem is sokat! Na ez is a stressz miatt volt...

Legjobb esetben is csak olyan szokásokat tudsz beépíteni magadnak „akaraterővel”, amik ha nem segítik illetve erősítik is az énképedet, de legalábbis nem állnak ellentétben vele. Én még ebben, ennek sikerében is kételkedem, például a futópadhasználat nem volt ellentétes az énképemmel hogy író vagyok meg alkotó, aztán mégse sikerült. De mondom, még HA sikerül is ez, ez a maximum. Ami azonban akár *kicsikét* is ellentétes az énképeddel, ott kvintilliószázalékra biztos a sikertelenség!

Na de mi van akkor ha te tényleg nagyon szeretnél „felszedni” egy szokást, olyan szokást ami nem illeszkedik az énképedhez? Akkor ennek kész, vége, reménytelen küldetés az egész, „impossible mission”?!

Szerencsére nem. Igaz hogy cseppet se lesz könnyű a dolog, de akkor sincs veszve minden remény! Ekkor ugyanis a siker titka ott rejlik, hogy nem a szokást erőlteted mindenáron, fogcsikorgató makacssággal, hanem megpróbálsz

megváltoztatni magát az ÉNKÉPEDET... Azaz, találni a meglevő énképed helyett valami olyan más énképet, ami lehetőleg nem ellentétes egyetlen meglevő szokásoddal sem, vagy legfeljebb nagyon kevéssel közülük, olyan szokásokkal, amikről úgy véled eléggé jelentéktelenek ahhoz hogy könnyen lemondj róluk, ugyanakkor viszont ezen új énképbe már nagyonis beleillik a vágyott új szokás!

Bár ez már az eddigi leírásból is láthatóan nyilvánvalóan nem tűnik könnyű feladatnak, és VALÓBAN nem könnyű, mégis, rengeteg példa akad rá a gyakorlatban. Ilyen példák százai, ezrei adatoltak például mindenféle egyházak és szekták tagjairól, akik korábban mondjuk alkoholisták voltak vagy dohányosok (általában egyszerre mindkettő...), de a „megtérésük” során felhagytak ezen rossz szokásukkal. Prostitúáltak is vannak akik a megtérés miatt felhagytak a pénzkereset ezen módjával. Korábban ezek az emberek sosem imádkoztak, most meg naponta zsolozsmáznak és buzgó templombajárók. A bűnözők, például tolvajok, felhagynak bűnös életvitelükkel. És így tovább.

Hogy is lehet ez? Persze az egyházak és szekták azt mondják, Isten vagy Szűz Mária vagy a Szentlélek vagy Allah vagy Krisna vagy Buddha (vagy akármelyik másik „égi apuka/anyuka”...) segített nekik, az adott nekik elegendő „lelkierőt”... Nyavalyát! Ilyenkor egyszerűen az történik, hogy a szektába/egyházba belépés során MEGVÁLTOZIK AZ ÉNKÉPŰK. Nem úgy gondolnak többé magukra hogy ők ÁTLAGEMBEREK, vagy netán egyenesen BŰNÖZŐK, hogy ÉRTÉKTELENEK, hogy ők SEMMIRE SE VITTÉK az életben, hogy ők FELESLEGESEK akikre NINCS SZÜKSÉGE A TÁRSADALOMNAK, hanem valami olyasmi lesz az énképük, hogy ők azon pillanattól kedve „megtért báránykák”, netán egyenesen „Isten harcosai”, „új apostolok”, hogy ők mostantól Isten szeretett gyermekei, önekik küldetésük van, ők mostantól Kiválasztottak, nekik szent céljuk van, stb... s mert az alkoholizálás, dohányzás, asszonyverés, prostitúció, lopás, stb NEM FÉR ÖSSZE ezen új énképükkel, emiatt az énképvédő mechanizmusaik azonnal és automatikusan és a legcsekélyebb erőfeszítés nélkül azonnal „kitörlik” a szokásrepertoárból ezen oda nem illő szokásokat! Azért, hogy összhang legyen a megmaradó szokások közt, vagy legalábbis nagyobb és teljesebb összhang, kevesebb ellentmondás!

Jó-jó, tudom, vannak anekdoták olyasmikről hogy a férfi a megtérés után is verte tovább az asszonyát, meg is csalta, részeges maradt, akármi, stb. Persze hogy van ilyen, nem kétlem én se. Ettől még azonban igenis rengetegsok esetben teljesen letagadhatatlan a jelentős jellembeli változás!

Efféle változáshoz azonban nem feltétlenül kell „valláskárosulttá” válnunk! Hiszen nagyon hasonló történt velem is, amikor végre sikerült leszoknom a pornóról. Ehhez semmi köze nem volt istenkének, szektáknak, vallásnak, stb, ennek ahhoz volt köze, hogy én élvezem ha úgy gondolok magamra hogy egy „modern ősember” vagyok, azzal meg nem fér össze a pornónézés mert az ősember se nézett pornót, és kész, ennyi! Tényleg elegendő volt ennyi. Nyilván persze, ez az egész további megerősítést nyert amikor sztoikus filozófusnak is kezdtem tartani magamat, mert nem nagyon tudom elképzelni, hogy egy igazi sztoikus leereszkedne a pornónézés műveléséig... Oké, nem tudok olyan sztoikus „parancsolatról”, ami a pornónézést explicite és határozottan, konkrétan tiltaná, de egyrészt már „intuitive” is eléggé nyilvánvaló hogy ez nem nagyon fér össze a sztoicizmussal (mégis, mit gondolnánk mondjuk arról az addig tisztelt bölcs remetéről, akit azon kapunk rajta hogy kigúvadt szemekkel bámulja a „felnőttfilmet” a monitoron, miközben nagyokat nyögve recskázik rá... biztos is

hogy nagyon meggondolnánk hogy legközelebb a tanácsát kérjük valamiben, ugyebár, mert nagyot csökkenne a szemünkben a hitele és tekintélye...), másrészt, olyan „szabály” azért igenis van a sztoicizmusban, hogy „ne kergessük a gyönyört önmagáért”, „óvakodjunk az öncélú gyönyörkereséstől” (számos formában megfogalmazták, de a lényeg ugyanaz), s ez nyilvánvalóan nem csak a vegyi kábítószerre, az édes, agyonízesített ételekre, szerencsejátékokra stb vonatkozik, de simán beleillik ide a pornónézés is, hiszen az is csak egy „mentális kábítószer”, és semmi esetre se tagadható, hogy semmi de semmi más mint pusztán öncélú gyönyörkeresés!

Ha tehát szokásokat akarsz kialakítani könnyen, vagy meg szeretnél szabadulni egy vagy több rossz szokástól könnyen, annak 2 útja van:

1. Olyan szokást kell megpróbálnod „felszedned” ami erősíti a meglevő énképedet, illetve olyan rossz szokástól kell megpróbálnod megszabadulni, amiről úgy véled, ellentétes többé-kevésbé az énképeddel. Ha azonban ez valamiért nem megoldható, akkor jön a 2. lehetőség:

2. Meg kell változtatnod az énképedet oly módon, hogy az új, felveendő szokás abba beleférjen, támogassa azt az énképet, illetve hogy az elhagyni kívánt szokás minél elfogadhatatlanabb, összeférhetetlenebb legyen azzal az új énképpel!

Szerintem most már végre világos ez a dolog Olvasóm előtt, valószínűsítem azonban, hogy a homlokát ráncolja, olyasmiket mormogva, hogy jó-jó, de hogy a fenébe is találjak magamnak valami új énképet, s ha rá is lelek, miként váltsak át rá, hiszen az NYILVÁNVALÓAN maga is rengeteg új szokás követését igényli, és régi szokásaim feladását, szóval róka fogta csuka esete az egész!

Szerencsére azonban a helyzet nem ennyire reménytelen. Új énkép kialakításához többnyire elegendő ugyanis EGYETLEN szokást megváltoztatnunk, ha és amennyiben az egy úgynevezett KULCS-SZOKÁS!

Hogy mi a kulcs-szokás? Valami olyasmi, ami döntő, hatalmas, lavinaszerű hatást gyakorol a jellemre, s ezáltal automatikusan „bevonz” más, hozzá illő szokásokat (és kilöki a hozzá nem illőeket).

Hogy milyen szokások lehetnek kulcs-szokások? Lényegében bármi, ha és amennyiben a műveléséhez gyökeresen szükséges életmódot váltani... Mondok is példát erre, megintcsak a saját életemből.

Amikor még Magyarországon éltem, megpróbáltam megtanulni angolul. Persze hogy nem sikerült... Sőt mi az hogy nem sikerült, gyűlöltem és utáltam azt a nyelvet, azt mondtam róla hogy olyan mint a bagzó macskák nyávogása, ronda, csupa kivételből áll és megtanulhatatlan! Persze hogy nem tanultam meg...

Aztán kiutaztam az USA-ba, és kiderült hogy itt egyszerűen olyan elképesztően lusta emberek élnek, hogy bármilyen hihetetlen is de nem volt hajlandó az itt élő bő háromszázmillió ember mind megtanulni magyarul azért, hogy velem, a Zsenivel beszélgethessen... Sőt nemhogy csak „nem mind” tanultak meg magyarul a kedvemért, de egyetlenegy sem közülük! Elképesztő! Döbbenetes! Hm, igazán szerencsétlen szitu... mindenesetre, tudomásul kellettennem, hogy nekem kell megtanulnom angolul!

Ha most Olvasóm azt hiszi, végre megvolt a „motivációm” az angoltanuláshoz, hát téved. Az eszem belátta hogy ez muszáj lesz, de ez önmagában édeskevés volt. Pláne mert a munkám nem is igényelt gyakori, angol nyelvű kommunikációt.

Ellenben épp mert egyedül éltem s híján voltam a nyelvtudásnak, az egyetlen szórakozási lehetőségem az Internet volt... és a programozás. Nekikezdtem a régi

vágyamnak, hogy megalkossak egy saját programnyelvet. Na de ehhez rengeteg mindennek utána kellett néznem, csupa olyasminek amit még nem ismertem a programozásban, vagy nem eléggé jól. És egykettőre rájöttem, azon infókkal amik erről MAGYAR NYELVEN elérhetőek, kitörölhetem a valagamat, mert vagy egyáltalán nem is elérhető a nekem kellő információ magyar nyelven, vagy elérhető ugyan, de már rég nem aktuális, elavult, mert a számítástechnika oly gyorsan fejlődik, vagy ha esetleg és netán a legújabb infó is az ami le van fordítva magyar nyelvre, de az az infó NEM TELJES, csak valami kivonat, összegzés a dolog lényegéről... rosszabb esetben pedig még az is hibáktól hemzseg.

Szóval kénytelen voltam elkezdni az ANGOL számítástechnikai irodalmat bújni... az írott szövegeket természetesen. Rém nehéz volt eleinte, de apránként azért egész jól belejöttem. Mert, mint már említettem, minden csak SZOKÁSNAK számít, amit RENDSZERESEN művelünk, az már mindegy hogy muszájból műveljük vagy kedvtelésből! Az én esetemben ez olyan felemás dolog volt: az angolul olvasást magát nem szerettem, de muszáj volt, magát a programozást azonban nagyonis kedveltem, s ahhoz kellett az angolul olvasás...

Szóval „beleolvastam” magamat az angol nyelvbe ahogy azt Lomb Kató mondaná... Kialakult nálam az a SZOKÁS, hogy angolul olvasok, muszáj volt hogy kialakuljon, mert ez olyan tevékenység volt, amit többé-kevésbé rendszeresen műveltem... Na és most jön a lényeg: kiderült - akkor még nem tudtam ezt róla, de így utólag nézve már világos - hogy az ANGOLUL OLVASÁS szokása nem más mint egy KULCS-SZOKÁS, legalábbis az én esetemben! Azért az, mert „bevonzott” egy rakás minden más szokást is.

Amikor ugyanis elfáradtam a programozásban egy időre, szerettem volna másképp szórakozni. Erre azonban kevés lehetőségem nyílt. Nagyjából csak az, hogy zenét hallgattam vagy videókat néztem. A videók messze többsége is természetesen angol nyelvű volt... persze, akadtak bőven magyar nyelvűek is, de hamar kifogytam az olyan magyar nyelvűekből amik érdekeltek. Például megnéztem David Attenborough összes természetfilmjét ami elérhető volt magyarul. De nem mind volt elérhető... elérhetőek voltak ellenben angolul! Gondoltam, angolul már eléggé jól olvasok, mi lenne ha tennék egy próbát hogy megnézem az öregúr filmjeit angolul, de angol felirattal... kellemes meglepetés ért, mert az első néhány ilyen alkalom után már nem is nagyon kellett a felírra figyelnem, anélkül is értettem amit mond! Elkezdtem tehát így nézni filmeket, eleinte angol felirattal, de aztán egyre ritkábban használtam a felíratot, végülis a felírat zavaró, elvonja a figyelmemet a lényegről, a filmről... és egyre jobban megértettem a szöveget... Jó, persze nem mindent, néha belefutottam olyan filmekbe amikben úgy hadartak hogy a pokolba kívántam a beszélőt és inkább lemondtam róla hogy megnézzem, pláne ha még felírat se volt hozzá. Igazából még ma se tartok ott, hogy minden angol filmet megértsek: a kalandfilmekben s a sci-fi többségében például úgy hadarnak, meg olyan anglicizmusokat használnak, a nyelvtani szabályokat annyira felrúgva beszélnek, meg egymás szavába is vágnak, hogy kábé lehetetlen megértenem. Aztán meg az USA-ban élek, az amerikai angolhoz szoktam hozzá (valamennyire), amikor tehát valami angliai férfi vagy nő az ő előkelő U-angolját használja, akkor is van hogy csak minden tizedik szót vagyok képes megérteni úgy-ahogy. De már az ausztrálok megértése se mentes a komoly nehézségektől...

Akárhogy legyen is azonban, az hogy kialakult nálam a kulcs-szokás, az angolul OLVASÁS szokása, ez BEVONZOTTA maga mellé azt a szokást is, hogy

filmeket is angolul nézek. Aztán az meg bevonzotta azt a szokást, hogy manapság már általában nem is kísérletezem azzal, hogy valami hírnek magyarul nézzek utána, rögzvest az angol hírcsatornákon tájékozódok, mert az biztos hogy naprakész, nem vesztegetem az időmet a magyar híroldalakra, egy-két kivételtől eltekintve. Ennek következtében elkezdtem egyre jobban megérteni a beszélt angolt is (bár mondom, ez még mindig nem tökéletes, nem is bírom benne hogy valaha is az lesz). Minthogy legalábbis a gyenge középfokot mindenféleképp eléri már az angoltudásom (az írott angol szöveg megértésének részterületén ennél messze magassabb szinten is állok) amiatt MEGSZŰNT az a szokásom hogy az angol nyelvet megtanulhatatlannak tartom, azaz a kulcs-szokás, az angolul olvasás szokása nemcsak bevonzott más szokásokat, de ki is lökött legkevesebb egyetlen régi szokást a korábbi szokáskészletemből. Ezáltal pedig kialakult az az énképem is, hogy „Én egy MŰVELT EMBER vagyok, mert TUDOK ANGOLUL, még ha nem is tökéletesen, de messze sokkal jobban mint magyar honfitársaim túlnyomó többsége”!

Oké, ez persze az én egyedi példám. Mit tegyen azonban Olvasóm, az énkép megváltoztatása érdekében?

Nos, mint ahogy épp a fenti példámból kiderül, az egyik leghatékonyabb megoldás az, ha elköltözik, sőt talán szakmát is változtat, olyan helyre költözik és olyan szakmára vált ugyanis, amivel már nem fér össze az elhagyni kívánt rossz szokás, vagy ahol szükségszerű követelmény a felszedni kívánt új szokás napi szintű, rendszeres gyakorlása!

Tegyük fel például, valaki le akar szokni a dohányzásról. Ebben nagy segítséget nyújthat neki, ha elmegy tanárnak, vagy akár óvodai, bölcsődei gondozónak, elvégre ezen szakmákkal NEM FÉR ÖSSZE az, hogy ő, a pedagógus dohányozzék, pláne nem a gyermekek előtt, hiszen azzal veszélyeztetné az egészségüket és rossz példát mutatna nekik! Nyilván, ettől még dohányozhat stikában, valahová elbújva, de úgy nagyon macerás az egész, a lelepleződés esélye is óriási, szóval óriási a „nyomás” arra, hogy egyszerűen felhagyjon e rossz szokással és kész! És ebben segíti is majd őt az új ÉNKÉPE, ha úgy gondol magára, hogy ő már egy felelősségteljes TANÁR (vagy óvónő, stb), akinek kötelessége példát mutatni a gyerekeknek, vigyázni rájuk, stb...

Hasonlóan jó ötletnek tűnik orvosnak menni, vagy legalábbis betegápolónak, mentősnek, stb. Mert bár akadnak dohányzó orvosok, én magam is ismertem igazi láncdohányos dokit, de azért általában mégis egyetértés van a társadalomban arról, hogy egy orvosnak NEM ILLIK dohányoznia, egyrészt mert ezzel károsítja a paciensek egészségét, másrészt miféle orvos is az aki azt se tudja hogy a dohányzás egészségtelen, miféle példát mutat ő az embereknek az egészséges életmódról... Szóval a dohányzás nem igazán fér bele az „Orvos vagyok” énképbe sem!

Az is megtehető, hogy kerülőúton közeledel valami rossz szokás feladásához. Például, a fenti dohányos példánál maradva, eleinte nem azzal kísérletezel hogy a dohányzástól szabadulj meg, hanem megpróbálsz az ÉNKÉPEDET megváltoztatni, úgy, hogy az legyen az énképed, hogy „Én az egészséges életmód megszállott híve vagyok, plusz környezetvédő, aki elutasítja a mesterséges vackokat amennyire csak lehet”! Ebben az esetben a legjobb ha azonnal áttérsz a carnivore diétára; ha azonban ez még túl „kemény” feltételnek tűnik, akkor legalábbis a paleo diétára. Továbbá, vagy azonnal minimalista leszel még ha nem is rögtön extrém mértékben, vagy legalábbis annyit azért megteszel, hogy kidobsz

minden olyan cuccot aminek az evéshez/iváshoz van köze, ÉS a cucc műanyagból vagy alumíniumból készült. Hiszen mindkét anyag egészségkárosító hatású...

(Amúgy a teflon is! A réz is! Azaz használj mindenre olyan cuccokat, amik fából, öntöttvasból, kovácsoltvasból vagy rozsdamentes acélból készültek! Az üveg is megengedett, azzal csak az a baj hogy törékeny és nehéz.)

Igyekszel leszokni az alkoholról (ha eddig éltél vele, ami nagyon helytelen), a legjobb ha leszoksz a kávéról és teáról is (de legalább a kávéról), és tényleg csatlakozol is valami környezetvédő mozgalomhoz! Járj el túrázni is, sátorozni, bushcraftozni, stb. Egy idő után ahogy egyre jobban belemélyedsz ezekbe a „zöld” dolgokba, ahogy egyre jobban élvezed, egyre erősebb vágy támad majd benned hogy még jobban megfelelj az új énképednek, hogy egyre tökéletesebb legyél ezen énkép szempontjai szerint, s így egyre nagyobb lesz az ellentmondás az énképed és a dohányzásod között, hiszen a dohányzás semmi esetre sem összeegyeztethető az egészséges életmóddal! A végén ez a disszonancia oly erős lesz, hogy vélhetőleg egyszerűen nem gyűjtasz többé rá, és kész.

De ez csak akkor megy ha tényleg sikerül megváltoztatnod az énképedet, anélkül nem fog összejönni...

A jó szokások kialakításában sokat segíthet - bár önmagában, egyedül, biztos nem elégséges a sikerhez - ha olyan fizikai körülményeket teremtesz a lakásodban, vagy úgy általában az életedben, amik nagy mértékben megkönnyítik a vágyott új szokás rendszeres elvégzését, végrehajtását, ugyanakkor azonban megnehezítik a rossz szokás(ok) végrehajtását. Mondom, ÖNMAGÁBAN ez még nem elég a jó szokásra „rászokáshoz”, vagy a rossz szokásról való leszokáshoz, de sokat segíthet benne.

Konkrét példák:

—Tegyük fel, le akarsz szokni a pornónézésről. Nyilvánvaló, ezt azzal kell kezdeni, hogy letöröld az összes ilyen filmet a számítógépedről, illetve a külső háttértárakról, az efféle tartalmazó videokazettákat, CD-ket stb megsemmisíted... a pornómagazinokat is... és ha tagja vagy valami „felnőtt témákkal” foglalkozó internetes fórumnak, klubnak, torrentoldalnak vagy más fájlcsere-hálózatnak, akkor onnan kirúgatód magadat, például direkt megsértve annak az oldalnak/fórumnak a szabályzatát. Mindez persze nem teszi lehetetlenné neked hogy pornóhoz juss a jövőben, sajnos ez a szenny annyira eluralka az Internetet hogy még ekkor is könnyen rá tudsz bukkanni. De, azért ez mégis SOKKAL NEHEZEBB lesz, mint akkor, ha a fent felsorolt előzetes óvintézkedéseket nem tetted volna meg! Mert akkor azért mégis az van, hogy ha épp elcsábulnál pornónézésre, mert olyan leküzdhetetlen vágy uralkodott el rajtad egy pillanatra, hát akkor se nézhetsz pornót AZONNAL, mert NINCS olyan nálad odahaza épp! Meg kéne dolgoznod érte, újra regisztrálni valami efféle oldalra, mondjuk valami torrentoldalra, vagy valami speciális programot felrakni a gépedre hogy azzal a darknetre tudj kapcsolódni, vagy ha nem is a darknetre de valami olyan ritkábban használt fájlcsere-hálózatra mint a DC++, vagy az „eMule network”, stb... Mindez IDŐ, ami alatt visszatérhet a lelki erőd, hogy ellenállj a kísértésnek!

Hasonlóképp megy az is, ha te mondjuk a Carnivore diétára szeretnél rászokni, vagy úgy általában véve bármi zero-carb jellegű diétára. Ekkor azzal kell kezd, hogy azonnal kidobsz a házadból mindent amit e diéta nem enged meg, legfőképpen a cukros, szénhidrátdús fürmedvényeket. Ekkor ha mégis elkap téged a vágy a cukorabálásra, hát NEM LESZ odahaza semmi olyan ételmed, azaz el kéne menni érte boltba, ami IDŐ, s ez vélhetőleg visszatart téged e

meggondolatlan cselekedettől.

Ha futópadon szeretnél gyakorolni, vagy súlyemelést gyakorolni fekvőnyomópadon, akkor a megfelelő sportszerszámot illik hogy a saját lakásodban tárold, de nem ám a pincében, hanem abban a szobában ahol a leggyakrabban tartózkodol, azért, hogy újra meg újra szemedbe ötljön a látványa, s ez eszedbe juttassa az elhatározásodat, hogy (ma is) gyakorolnod kell rajta! Hasonlóképp ha bármilyen hangszeren szeretnél megtanulni játszani, azt is valami gyakran szembeötlő helyen kell tárolnod, hogy a látványa emlékeztessen téged a te nagy célodra!

Nálam például a BOB, a nagy hátizsák amiben azon cuccaimat tárolok amik egy SHTF eseménykor szükségesek lehetnek - vagy akárcsak egy sima kirándulás esetén - ott van velem szemben, gyakorlatilag az ágyamon, pontosabban mert ágyam nincs, ugyanazon a deszkán amin alszom, a láb felőli részen, ha lefekvéskor kinyújtózom, a lábujjaim elérik... Sőt nemcsak az a nagy hátizsák van ott, nemcsak ő, a 100 literes, de a kisebbik 52 literes is, meg a még kisebb, a legkisebb ami csak 22 literes, az is. Egymás mellett állnak. Több ezerszer látom tehát őket naponta. Még most amikor gépelem e sorokat a laptopomba, most is látom őket a szemem sarkából. És a látványuk állandóan arra emlékeztet engem, hogy én **EXTRÉM MINIMALISTA VAGYOK**, plusz „tiszteletbeli ősember”, „modern ősember”, én vagyok a Nagy Túlélő, hogy igazából SEMMI nem az enyém e szobában ami nem fér bele e 3 csomagom valamelyikébe, mert **NEM VAGYOK KÉPES** többet magammal vinni egyszerre ha akármiért is de el kell mennem itthonról... Tehát nem érdemes semmi újabb cuccot megvennem, sőt arra kell törekedjem hogy minél több olyasminek a használatáról leszokjak ami bár van nekem de nem fér bele e három csomagba... Szóval minek is vegyek bármi újat, még az is messze túl sok amivel **MÁR** rendelkezem... Sőt, hogy igazából az lenne a legjobb ha nem is 3 hátizsákom volna csak egyetlenegy, vagy legfeljebb 2, szóval újabb cuccok vásárlása helyett azon kell és illik morfondíroznom, miként lehetne még jobban **LEREDUKÁLNI** a cuccaim számát, azok szaporítása helyett...

E három hátizsákom elhelyezése, a pusztá látványuk tehát, hihetetlen erővel emlékeztet engem a nagy célomra, óriási lelkiezt (sőt, **VÁGYAT!**) biztosít nekem arra, hogy kitartsak a választott minimalista életforma mellett, hogy tehát fel ne adjam e **SZOKÁSOMAT**, a minimalizmust, ezt az **ÉLETMÓDOT!**

Bizonyítékként be is teszek ide egy képet a hátizsákjaimról, ahogy a szoba sarkában állnak, az „ágyam” végében:



Leghátul látható a képen a „Coyote” színű 100 literes hátizsákom. Eredetileg volt rajta hátul közepén egy kb 10 liter űrtartalmú külső zseb, de azt leszereltem róla, és most a legkisebb (a képen legelöl levő) hátizsákom belsejében van, mert erre az

extra tárolási kapacitásra már nincs szükségem, szerencsére, s így a nagy hátizsák nem olyan „bulky”, túlméretezett... Látható az is, hogy valóban egy deszkapadlón, pontosabban parkettán állnak a hátizsákok, e parketta egy része látszik a nagy hátizsák jobb oldalán. A többi helyen meg az látszik, hogy e parketta-padló jórészt le van takarva egy zöld gyapjútakaróval. Na ez az amin alszom: a „padló”, rajta a takaróval... Szóval látható, nem hazudok: tényleg itt van mindhárom hátizsákom, a kicsi; a közepes méretű (az van a képen középen) és a nagy! És valóban kemény felületen alszom, nincs ágyam, mert minek is...

Csak a teljesség kedvéért említem meg: Mindhárom, a képen látható hátizsákom Tasmanian Tiger márkájú. A legkisebb hátizsákom egy 22 literes, „Tasmanian Tiger, RUF II, Tactical Medical Aid Bag, Olive Drab” márkájú hátizsák, 60 dollárba került (használtan, az Ebay-en vettem). A középen látható közepes méretű egy „Tasmanian Tiger Raid Pack Mk III” hátizsák, 52 literes (ez eredetileg 285 és fél dollárba került). A legnagyobb hátizsákom pedig, a Coyote színű, hátul a képen egy 100 literes „Tasmanian Tiger Range Pack Mk II, 100L MOLLE Military Backpack with Detachable Pockets and Lid, YKK Zippers, "Coyote" color” (ez amolyan barnás színt jelent). Ez tényleg óriási, már úgy üresen is 4.4 kiló a súlya... Ez eredetileg 470 dollárba került. De az régen volt, azóta már felment az ára... Ezen legnagyobb, és a „közepes” méretű hátizsákot is újonnan rendeltem, csak a legkisebb, 22 litereset vettem használtan, de annak se volt az égvilágon semmi baja, pedig alaposan átnéztem amikor megérkezett. Irtó masszív, minőségi termék mindegyik. No igen, nem „kici óccó” kínai vackok...

Tényleg örül a szívem ha csak rájuk pillantok! Márpedig nagyon gyakran pillantok rájuk, hiszen mondom, ha csak felemelem a fejemet, máris őket látom, mert ott vannak az „ágy” végében... (vagy fogalmazzunk precízebben, hiszen nincs ágyam: ott vannak a fekvőhelyem végében...) s így naponta már több százszor is a pusztá látványuk is emlékeztet rá, mi az én nagy célom: a minimalizmus, a természetközeli élet, bushcraftozás, „túlélés extrém körülmények közt”, a lehető legnagyobb fokú függetlenség, no meg, természetesen, A SZTOICIZMUS IS, hiszen mindezen előbb felsorolt dolgoknak a sztoikus filozófia adja meg a VÉGSŐ, elméleti megalapozását, mondhatni, az adja meg az IDEOLÓGIÁT, egységes keretet biztosítva ezen tevékenységeknek és eszmerendszereknek!

Hétköznapi élethelyzetek kezelése sztoikus módszerekkel – konkrét példák



Ebben a fejezetben (az alfejezeteiben) olyan helyzeteket vizsgálunk meg melyek gyakran előfordulhatnak Olvasóim életében. Megnézzük, ezeknél mi a helyes reakció sztoikus szempontok szerint. E helyzetek egy része olyan, amit magam is átéltem, így saját tapasztalataim alapján, „első kézből” írhatom le a történeteket és megoldásokat. Bár természetesen nem hiszem azt, hogy ezen helyzetek bármelyike is pontosan ilyen módon történik majd meg Olvasómmal, ennek ellenére, az itt közreadott elemzések - hiszek benne - hasznosak lehetnek, mert mégiscsak eligazodási pontként szolgálhatnak Olvasóimnak, amikor el kell döntenie, adott esetben miként cselekedjék illetve reagáljon.

Ha kitiltanak egy internetes fórumról...

Ez az eset konkrétan megtörtént velem. Pár éve tag voltam egy meglehetősen népes, azaz tagokban bővelkedő fórumon, amely szándékai szerint a külföldön élő magyaroknak próbált holmi „kötődési pontot”, társalgási lehetőséget biztosítani. A fórum vezetője és tulajdonosa egy magyar, de külföldön élő nő volt. (Illetve nemcsak volt, de amennyire tudom, most is az).

Regisztráltam oda, majd valamivel később nyitottam ott magam is pár topikot, a minimalista életről, meg a sztoikus filozófiáról... Sőt, egy olyan topikot is, ami az általam követett nyers carnivore diétáról szólt! Na ez az utóbbi totál kiverte a biztosítékot a hölgnél. Írt nekem, hogy ne postoljak ott a nyershúsevésről, mert gusztustalan, egészségtelen, és veszélyes is, és nem akar ennek teret biztosítani a fórumán. Én udvariasan visszaírtam neki, hogy elsősorban épp amiatt lettem ott fórumtag hogy e diétát (bár inkább életstílus...) propagáljam, ez a fő célom, és amiatt az, mert az hogy undorító-e megszokás kérdése és már a régi latinok is tudták hogy ízlésekről vitatkozni felesleges (ugyebár „de gustibus non est disputandum”); ami az egészségtelenséget illeti erről nekem épp ellenkező a véleményem, tudniillik az, hogy kifejezetten EZ a diéta a LEGEGÉSZSÉGESEBB, és ezt nemcsak én mondom de számos modern kutatás is ezen a nézeten van; veszélyei persze hogy vannak e diétának, az igaz, magam se tagadom, de ezek egyrészt nem akkorák mint amit állandóan beledramatizálnak, másrészt bármit tegyünk is az életben, annak mindig vannak veszélyei hiszen már megszületni is életveszélyes, ellenben e diétának haszna is van, nem is kevés, sőt szerintem bőven több a haszna mint a veszélyei. Megírtam neki, hogy évek óta e szerint a diéta szerint élek, ismerem tehát, tapasztalatból beszélek. Megírtam, hogy ha akarja, elküldöm neki a vérképemet, igazolandó hogy e diéta cseppet se egészségtelen, hanem épp ellenkezőleg! Azt is megírtam neki, küldetésemnek érzem e diéta propagálását, amiatt, mert a kilencvenes években édesapám is cukorbeteg volt, 130 kiló fölött volt a súlya, agyvérzést kapott (nem is egyet), a fél oldala lebénult, végül meg is halt. És amíg élt, a hülye doktorok inzulinnal injekciózhatták édesapámat, de azt persze egyikük se tanácsolta neki, hogy hagyja el az ételeiből az összes szénhidrátot... És nekem emiatt azért van lel kifurdalásom, mert akkoriban még hittem a doktoroknak (most már nem hiszek nekik, legalábbis a DIETETIKUSOKNAK, na azoknak biztos hogy nem, szerintem sarlatán valamennyi), akkoriban tehát azt hittem ők értenek a szakmájukhoz... Nem néztem tehát utána ezeknek a dolgoknak hogy cukorbetegség, táplálkozás, stb... Holott, a mai tudásommal ha már akkor is rendelkeztem volna, megmenthettem volna szeretett édesapám életét! Tehát NEM, én nem mondok le arról hogy a carnivore diétát reklámozzam, mert abban a pillanatban bűnösnek tarthatnám magamat azért, mert életmentő információkat tartok vissza a fórum látogatóitól, olyan információkat, amelyek szó szerint megmenthetik az **életüket!** Azt is közöltem a hölgygel, hogy semmi esetre se érzem jogosnak ha kitiltja e témát a fórumról, elvégre ez nem pornográf téma, nem is erőszakos, nem törvényellenes, stb, továbbá, még a köztudomásúlag hírhedetten erősen moderált YouTube-on is megtűrt ez a téma, akkor itt miért ne lehetne?! Nincs jogalapja a tiltásnak! Ha ő mégis kitiltja, azzal egyrészt megsérti a szólásszabadsághoz és szabad véleménynyilvánításhoz való jogomat, valamint azt bizonyítja hogy egyszerűen a saját meggyőződését akarja ráerőltetni mindenkire, ami pedig éles ellentétben van azzal, hogy állandóan a liberalizmust és a demokráciát óhajtja védelmezni – szavakban legalábbis...

Minden hiábavaló volt. Kitiltott a fórumról, és törölte a topikomat, sőt, azokat a topikjaimat is amiknek végképp semmi közük nem is volt a carnivore diétához, azaz látszott hogy még a létezésem nyomait is ki akarja radiózni. Mindezt annak ellenére, hogy volt olyan fórumtag aki megírta neki hogy nem értene egyet a kitiltással, mert bár ő (a fórumtag) nem akar áttérni e diétára, de nagy érdeklődéssel olvasta az írásaimat, mint valami érdekes újdonságot amivel még

nem találkozott.

Na tehát ez történt velem ott és akkor. És most nézzük meg, ilyen esetben mi a helyes sztoikus reagálás, azaz mit kell tenni ilyen helyzetben, mit tettem én?

Nos, mindenekelőtt megvizsgáltam a szituációt a KT elvei alapján. Arra a következtetésre jutottam, hogy az hogy bannolva vagyok a fórumról, az eseményeknek abba a halmazába tartozik, melyek nem rajtam múlnak. Ugyanis nem én vagyok annak a fórumnak a tulajdonosa, adminja, sőt még egy közönséges moderátor se vagyok ott. Nyilván persze visszakönyöröghetném magam oda esetleg, mindenféle bocsánatkérő leveleket írva, megígérve hogy „jó fiú” leszek és nem sokkolom az ottani nyárspolgárokat a nyers hús evéséről szóló „horrorisztikus” információkkal – csak hogy ez ellentétes lenne egyrészt a tudományos, másrészt az erkölcsi meggyőződésemmel! Tényleg bűnösnek érezném magam ezesetben, hogy hallgatólagosan asszisztálok ahhoz, hogy a fórum tulaja és adminja (az említett nő volt egyszemélyben mindkettő) eltitkolhassa az igazságot e diétával kapcsolatban az emberek, a „köz” előtt! Ez tehát nem volt opció a számomra. (Különben ez a magatartás mélyen jellemző volt minden korokban a sztoikusokra: amiben őszintén hittek, abból nem engedtek, kitartottak mellette szó szerint az életük árán is! Rengeteg történelmi példa van erre!)

Mi marad akkor? Nos, egyrészt az, hogy ebben az esetben el kell fogadjam azt a körülményt - a bannolásomat - amin nem tudok változtatni. ELFOGADTAM. Pláne mert nem is ért teljesen váratlanul, ELEVE TUDTAM, hogy igazán jókora esélye van annak, hogy így dönt majd az admina!

Ugyanakkor természetesen ezzel még nem értek véget a teendőim, mert volt még két dolgom az üggyel kapcsolatban. Egyrészt, bár elfogadtam hogy semmit se tehetek az ügyben, de mindenféleképp tennem kellett legalább annak érdekében, hogy ez az esemény ne úgy rögzüljön bennem, mint egy kudarcélmény, hogy engem „legyőztek” vagy ilyesmi! Nyilvánvaló hogy ezt nem engedhettem meg magamnak, hiszen egy sztoikus, az kérem MINDEN HELYZETBEN boldog kell legyen, de ha vereséggént élem meg a kitiltásomat, na akkor hogy az ördögbe lehetnék boldog, hiszen vereséget szenvedni az kudarc, az megalázó, stb!

Tehát szemügyre vettem a helyzetet most az AF elv alapján is. Mi az, aminek ebben a helyzetben örvendhetek?! Nos, kiderült hogy VOLT ilyen „örvendetes” oldala az eseménynek! Egyrészt, hamar realizáltam, hogy a kitiltásommal az admina végülis nem rajtam állt igazán bosszút, hanem ÖNMAGÁN. Ugyanis ott a fórumon szerepelt a nő profilképe is, és azon első pillantásra jól látható volt, hogy neki is sürgős szüksége volna a carnivore diétára, mert MÁRIS ELHÍZOTT... úgy értem, a képe alapján elhízott, holott egészen biztos hogy az a kép nem friss kép, mert talán már egy évtizeddel ezelőtt is ugyanaz a kép volt oda feltéve róla, de legjobb esetben is minimum öt éve már! Azóta tehát sokat romolhatott az egészségi állapota! Ez annál is biztosabb, mert sokat panaszkodott a fórumlátogatóknak hogy fáj a feje állandóan, stresszes, alvásproblémái vannak, meg még sok más ilyen meg olyan baja... nyilvánvaló tehát hogy nemcsak kövér, de cukorbeteg is, vagy legalábbis prediabéteszes. Vagyis az állapota lényegében ÉPP AHHOZ HASONLÓ, amiben édesapám szenvedett annak idején... S akit a mai tudásommal - ha rendelkeztem volna e tudással akkor - megmenthettem volna. Most, ha a nő nem bannol engem, őt menthettem volna meg. (Őt IS). De nem hagyta... bannolt engem... S ezzel lényegében a saját halálos ítéletét írta alá, még ha nem is azonnali ez a halálos ítélet. De annál biztosabb... Mert tuti hogy

idővel csak még kövérebb lesz, lesz neki is érelmeszesedése, izületi gondjai, infarktusa, depressziója, agyvérzése is talán, stb, szóval minden amivel a cukorbetegség úgy általában járni szokott. És ebbe majd szépen BELEHAL. Mert az úgysem segít majd rajta ha őt is inzulinnal injekcióztatják a „jó doktorok”... az a dolog apámon se segített... De amíg bele nem hal, addigis egyre keservesebb lesz számára az élet.

A nő tehát önmagát büntette meg. És nem, nem sajnálom, mert csak jogos büntetése éri majd utol! Nem amiatt érdemli meg e (magára kirótt) büntetést, mert nekem némi bosszúságot okozott a kitiltással, hanem amiatt mert MÁSOKAT IS MEGFOSZT eképp a hasznos információktól!

Amikor tehát erre gondolok, egyáltalán nem szomorkodom a kitiltás miatt, inkább csendes kárörömet érzek. Bevallom, ha csúnyán hangzik is. Akkor is ez van. Minek sajnáljam?! Ki tudja, hány embernek romlott azóta is az egészségi állapota, akik különben meggyógyultak volna ha nem tilt ki engem! (Az meg már a „hab a tortán”, hogy annak ellenére tiltott ki engem, hogy korábban két alkalommal is pénzt adományoztam a fórum fenntartására. Mégis kitiltott. Hát ez még nagyon finoman fogalmazva is, de „nem volt szép dolog” tőle... Persze hogy nem sajnálom!)

Szóval ha őt is utoléri ugyanaz a végzet amit rákényszerített a fórumtagokra a kitiltásommal, az tényleg az ő jogos büntetése lesz, és nem kell sajnálni. Különben is, így működik az evolúció: amely organizmus túl buta és ezért ostoba döntést hoz, az elpusztul, és ez ÍGY HELYES, mert így több hely marad a világban az értelmesebb, s emiatt jobban döntő lényeknek!

Lehet természetesen, hogy amikor már végképp nagyon kritikussá válik az admina állapota, akkor eszébe jutnak majd a szavaim, utána néz majd ennek a diétának, áttér rá, és meggyógyul. Na de ezesetben is megkapja a büntetését, egyrészt mert ebben az esetben SOKKAL KÉSŐBB tér át a carnivore diétára, ami értelemszerűen nem is járhat más következménnyel, mint hogy ha meg is gyógyul többé-kevésbé, de akkor se lesz olyan egészséges, mint ha fiatalabb korban tért volna át a diétára, hiszen hosszabb időn át mérgezi magát nem megfelelő élelmiszerekkel, azaz nagyobb mértékben pusztítja le a szervezetét, mielőtt a gyulladás útjára térne. Másrészt, ha később áttér is a carnivore diétára, s az segít neki, akkor okvetlenül eszébe kell jusson, hogy egykor régen én is ezt javasoltam neki, és hogy azt is kihangsúlyoztam hogy ha bannol engem illetve ezen infókat a fórumról azzal rosszat tesz a fórum látogatóinak, bűnös lesz az egészségük elrontásában... Szóval ha rájön hogy e diéta igenis hasznos és jó, na akkor képzelem mekkora lelkipurdalása lehet, s hozzá ez kitart majd egészen a haláláig... hát kurvára szar érzés lehet, hogy őszintén és nyersen fogalmazzak, az biztos is hogy nem szívesen lennék a helyében!

Miután ezt végiggondoltam, máris nem éreztem úgy, hogy meg lettem alázva, le lettem volna győzve, stb, hiszen nyilvánvaló hogy nem velem szűrt ki a nő igazán, hanem saját magával!

Maradt azonban még egy teendőm. Az, hogy akkor miként is propagálhatnám e diétát amiben hiszek, ha ki lettem tiltva arról a fórumról?

Természetesen hamar megtaláltam a választ a kérdésre. Ez pedig az, hogy nem fórumokon kell terjesztenem a nézeteimet, hanem írnom kell erről a témáról is egy könyvet... vagy akár többet is! Ez még jobb is lesz, mintha fórumokon cikkeznék a témáról, elvégre amúgy is író vagyok, rengeteg könyvvel a hátam mögött már, hozzám ez illik, a könyvírás... ráadásul így nem leszek kitéve a

fórumtrollok kötekedéseinek se, nem kell minden oda betévedő „új arcnak” újra meg újra leírni mindent, mert persze hogy lusta lesz elolvasni a fórumtopik régebbi bejegyzéseit... Igen, a fórumozás temérdek időmet elvenné, ráadásul előre tudható, úgyis csak addig lennének olvashatóak a topikjaim, amíg a fórum fenntartója (az említett nő) él, rosszabb esetben addig se, mert még ha most nem is bannolt volna engem, de akármikor meggondolhatja magát a jövőben is ugyebár... Vagy egy kibertámadás letörli a fórum összes adatát, aztán kiderül hogy biztonsági mentés nincs is, vagy azok is letörlődtek...

Ha ellenben könyvet írok, pláne ha ingyen elérhetővé teszem, akkor vélhető hogy amit írok örökre fennmarad... vagy ha ez túlzás is, de mindenképp messze sokkal tovább, mint holmi fórumbejegyzések!

Ebbe belegondolva, már kezdtem úgy vélni, még kifejezetten hasznos is volt nekem, hogy bannoltak arról a fórumról... és nekikezdttem könyvet írni a témáról. Sőt, azóta nem is egy könyvet írtam, ami vagy eleve e diétáról szól, vagy legalábbis fontos szerepet tölt be a carnivore diéta a történetben. Írtam tehát eddig már 2 sci-fit is, amik ha sci-fik is, de a diétáról benne szereplő információk korrektek; megemlítettem e diétát a minimalista életstílusról szóló könyvemben is; abban a könyvben is amit a „világiremeteség”-ről írtam; s jelenleg is több olyan könyvön dolgozom, amiben vagy eleve e diéta a fő téma, vagy legalábbis komoly mértékben szó esik róla.

Tehát abból az eseményből (bannolásból) ami eredetileg rossz dolognak és vereségnek tűnt, úgy vélem sikerült sokkal inkább hasznót, előnyt kovácsolnom, hála a sztoikus filozófiának!

Sőt, egy mégújabb haszon: Lám, milyen szép fejezet kerekedett ki ebből az „élményanyagból” a készülő legújabb könyvembe, ebbe amit most olvasol, kedves Olvasóm... Milyen remek példája ez a sztoikus elvek alkalmazásának a gyakorlatban... Ugye hogy a hasznomra vált ez a „csapás”, hogy kitiltottak a fórumról... Mert „Amor Fati”. Élveznünk kell MINDEN eseményt ami történik velünk, akkor is ha az teljességgel „rossz”, de pláne ha nem is teljesen rossz, márpedig majdnem mindig meg lehet találni a „rossz” eseményben annak jó oldalát is!

Ha kitörlik egy kommentedet a YouTube-on

Velem ez is megtörtént: láttam egy prepperkedésről, túlélésről szóló videót a YouTube-on, tetszett, lájkoltam... és írtam is alá egy kommentet, amiben azt is megemlítettem, hogy író vagyok, és írtam több olyan könyvet is, amiben szó esett a prepperkedésről, túlélésről.

A dolog akkoriban így is maradt, de néhány héttel később egy új látogató a kommentem alá odaírta, hogy nagyon tetszett neki a kommentem, annak alapján úgy tűnik én sokat tudok az ilyesmiről, és szívesen tanulna tőlem. És kérdezte, hogy elérhetőek-e a könyveim amiket fentebb szóba hoztam.

Természetesen válaszoltam az illetőnek, leírtam hogy direktlinket a könyveimre nem tehetek be, azt a YouTube nem szereti, kicenzúrázza, ellenben leírtam neki a könyveim címét (nem az összesét amit írtam, csak annak a kettőét ami releváns volt az említett topikkal kapcsolatban), s mondtam hogy ha beírja a címeket a Google-be akkor az minden bizonnyal kidobja neki a linket ahonnan letöltheti őket a Magyar Elektronikus Könyvtárból, mert onnan INGYEN elérhetőek.

Valami okból mintegy negyed órával azután hogy elküldtem e választ, újra ránéztem az említett videó kommentszekciójára, és csodálkozva láttam, hogy hiányzik a válaszem! Úgy tűnik, az valamiért nem tetszett a videó feltöltőjének és törölte...

Hát mit mondjak, sztoicizmus ide vagy oda, de bosszantott a dolog! Persze hogy bosszantott. Minden ember így érezne adott esetben. A sztoicizmus se véd az ilyesmi ellen. Egy sztoikus embernek is vannak érzelmei... az más kérdés, hogy jobban tud uralkodni rajtuk, mint az „átlagember”, azaz mint az, aki nem sztoikus!

Felmerült a kérdés, most mit csináljak. Tehetek-e egyáltalán valamit? Nyilván, beírhatnám újra a válaszemet vagy valami hasonlót, de újra ki lenne törölve, ezt biztosra vehettem. Nem tudom megakadályozni a törlését. Bele kell tehát törődnöm, hogy kitörölték az üzenetet.

Igen, ezt el kellett fogadnom, de a dolog akkor se tetszett, mert ha ebbe belenyugszom, az azzal jár, hogy az illető aki megkérdezte tőlem a könyveim elérhetőségét, azt hiszi majd, hogy egy modortalan tahó vagyok, aki nem válaszol az udvarias érdeklődésére! Márpedig szerettem volna megőrizni a jó hírneveimet...

Emiatt írtam egy másik választ, ami sokkal rövidebb volt, és egyetlen szó se esett benne a könyveimről, semmi, mert mindössze ennyiből állt:

„Válaszoltam neked az imént, de úgy tűnik a csatorna tulaja törölte azt”.

Elküldtem tehát e választ... De mert a „kisördög” már nagyon éber volt bennem, vagy tíz perc után megint visszanéztem a csatornára.

EZ A VÁLASZOM IS ELTŰNT.

Ezt már végképp nem értettem. Még ha az előző válaszemre esetleg rá is lehetett fogni holmi nagy rosszindulattal hogy önreklám, stb, de EZ a válaszem már egészen biztos hogy semmi szabályt nem sértett! Csak a való igazat írtam le: hogy korábban írtam egy választ, ami törölve lett!

Gondolván arra hátha nem szándékos törlés volt csak valami technikai hiba (bár ennek esélye egészen mikroszkopikus, de hátha mégis) újra beírtam ezt a kommentet (hogy az előzőt törölték). Tíz perccel később visszanéztem. MEGINT ELTŰNT. Ez is törölve lett!

Most már igazán kezdtem bemorcosodni. Ez már tényleg nettó pofátlanság és szemétség!

Mert már a legelső beírásomat se kellett volna törölni. Nem sértettem vele szabályt. Nem reklámoztam semmi „terméket”, mert az említett könyveket INGYEN lehetett (sőt lehet még most is) letölteni, sőt, még csak regisztrálni se kell a letöltésükhöz! (Eleve nem az én oldalamon vannak fent, hanem egy nyilvános, „közszolgálati”, hivatalos oldalon, a Magyar Elektronikus Könyvtárban!). Nem származik anyagi hasznom az egészből! Spamnak se mondható, mert nem önkényesen írtam oda, hanem KÉRÉSRE, továbbá, a két könyv témája is tökéletesen illeszkedik a videó topikjához! Akkor mi a rákért törölte ki onnan a fickó?!

De mondom, ez még hagyján. Oké, ha irigy, hát pukkadjon meg, nem számít, hadd higgye hogy csak neki ragyog a Nap, és ő akkora bölcsességek tudója hogy mellette nem fér meg semmi amit más mondana/írna (én), mert ő úgyis jobban tudja...

De akkor legalább ne törölje azt amikor odaírom a kérdezőnek hogy én írtam neki választ, de az ki lett törölve! Mert az egy dolog hogy a csatorna tulaja nem engedi megemlíteni se a könyveimet, de az meg egy teljesen más dolog, ha a törlés

miatt olybá tűnik, hogy én vagyok a bunkó, aki meg se kísérelt válaszolni...

Szóval fel volt adva a lecke. Most mit tegyek?! Tehetek-e egyáltalán bármit?! Kis gondolkodás után rájöttem, hogy igenis tehetek! Nem sokat... De VALAMIT mégis! Éspedig azt, hogy van a YouTube-nek egy olyan lehetősége, ami a számomra is nyitott: tudniillik, lehetőség nyílik rá, hogy egy korábbi postunkat töröljük, ebben az esetben az arra adott válaszok is mind törlődnek (amiket nyilván nem mi írtunk).

És én éltem e lehetőséggel: töröltem azt a postot amire válaszul az új látogató a könyveimről érdeklődött. Emiatt természetesen az ő postja is elveszett.

Na most hogy ebből mi volt a jó nekem? Elmondom.

Először is, kis mértékben ugyan, de bosszút álltam a csatorna tulaján. A YouTube algoritmusa ugyanis előnyben részesíti azon videókat, amik alatt több komment van. Most kevesebb komment lett a videója alatt... Nem sokkal, de kettővel igenis kevesebb! Nem nagy különbség... de mégis valami, és ennyi volt amit tehettem. Ennyivel kevesebbet „ér” most a videója az algoritmus számára.

Ennél is fontosabb, hogy most nemcsak az van ám, hogy aki érdeklődött a könyveimről az nem kap választ tőlem (ismétlem, nem az én hibámból!), hanem ha netán visszatér ahhoz a videóhoz, hogy személyesen ellenőrizze, van-e mégis válasz csak nem kapott róla értesítést, akkor már a saját kommentjét se fogja ott találni... sőt azt se ami alá (az én kommentem alá) odaírta a maga kérdését! Hiszen kitöröltem amit írtam! De nyilván nem fogja azt hinni hogy én töröltem ki a saját kommentemet amit ő még meg is dicsért. Tehát azt fogja hinni, hogy a videó feltöltője törölte az én kommentemet... meg az ő kérdését is! ÉS EZ A LÉNYEG, mert bár ezt rosszul hiszi majd, hiszen igenis én töröltem és nem a videó feltöltője, de az akkor is jól van így, mert nem tűnik úgy, hogy én voltam a bunkó aki nem válaszolt neki! Nem én leszek a hibás a szemében! Megőriztem a jó hírneveimet!

Azt meg élből leszarom, hogy emiatt magában alaptalanul vádolja majd a videó feltöltőjét. MEGÉRDEMLI a fickó, hogy rá haragudjanak és ne rám! Mert igenis ő volt az aki törölt, ha nem is az első postomat, de azt, amiben válaszolni akartam a kérdésre, sőt utána még azt is, amiben tisztázni akartam magamat, azaz amiben csak annyit írtam hogy a válaszom törölve lett. Ismétlem, ezzel már aztán tényleg az égvilágon semmiféle mondvacsinált szabályt se szegtem meg, az tuti! De, gondolom, a videó feltöltője úgy vélte, az ő jóhírét rongálná ha engedné hogy ott legyen egy olyan post ami arról szól, hogy ő, a feltöltő időnként kitörölget kommenteket, azaz cenzúrázza a szólásszabadságot... Meg akarta őrizni a jóhírét, az én jóhírem rovására!

Na ezt akadályoztam meg. És természetesen visszavontam a lájkomat is a videójáról. Ez is egy enyhe bosszú volt a részemről. Gondolkoztam azon hogy nemcsak visszavonom a lájkot, de egyenesen rányomok egy diszlájkot is, de ezt végül nem tettem meg, mert a videó maga azért valóban jó volt, szóval ilyen messzire azért nem mentem. Azaz mondhatjuk, hogy a „mini-bosszúm” során gyakoroltam a „mértékletesség” sztoikus erényét.

Most persze Olvasóm esetleg a fejét csóválja és azt mondja, mindez csak vihar egy pohár vízben, jelentéktelen hülyeség az egész, minek ennek akkora feneket keríteni hogy még egy külön fejezetre is méltatom a könyvemben... Nos, először is, a jó híreket nem tartom jelentéktelen dolognak! Ha csak a válaszomat törölte volna ki, de azt nem amikor odaírom hogy a válaszom törölve lett, akkor hagytam

volna a csudába az egészet. Így azonban nem tehettem... Legalábbis akkor nem hagyhattam, ha módomban állt tenni a dolog ellen. Márpedig látható, hogy VOLT módomban tenni ellene, még ha nem is sokat. De VALAMIT mégis!

Ennél is fontosabb azonban, hogy bár én magam is elismerem hogy ez azért mégse a világ legfontosabb dolgainak egyike, csakhogya az Élet a legtöbb ember számára bizony épp hogy ilyen apróságok sorozatából áll! Mert nem abból kell kiindulni, amit a filmekben látunk. Ott mindig olyasmi a téma, hogy a szuperhős az egész Földet megmenti; vagy hogy a királylány szerelmét nyeri el; vagy felfedezi az Örök Élet Elixírjét, vagy a láthatatlanná tevő varázssitalt, vagy leleplezi a szuperkémet, vagy elfog egymaga egy rettegett diktátort, stb... Na ez mind mese, vagy ha van is ilyen, akkor is csak egy-két ember számára az Emberiségből, s csak évszázadonként egyszer, s akinek megadatik valami ilyesmi annak is csak egyetlenegyszer egész életében! A legtöbb ember élete azonban igenis APRÓSÁGOK SOROZATÁBÓL ÁLL. Ha tehát azt akarjuk hogy az életünk boldog legyen, akkor bizony meg kell tanulnunk, hogyan oldjuk meg az APRÓ problémákat is úgy, hogy a kapott eredmény kielégítő legyen a számunkra, és ne töltsön el bennünket a kialakult helyzet frusztrációval.

Blokkoljuk-e a YouTube reklámokat?

Manapság széles körben megy a vita arról, nem illetlenség-e reklámblokkolót használni, sőt, egyesek merészelik a reklámblokkolást törvénysértésnek, netán kifejezetten bűncselekménynek tartani! Mielőtt belemegyek a téma részletes kitérőjébe, már előre elspoilerezem, hogy én igenis HASZNÁLOK reklámblokkolót, ami reklámot csak lehet azt igenis blokkolok... Amúgy, e témát már érintettem a minimalizmusról írt könyvemben is, de annyira aktuális hogy itt is kitérek rá, sőt még sokkal részletesebben is.

Tehát: A reklámblokkolást elítélők fő érve az szokott lenni, hogy ha blokkolom a reklámokat, azzal megfosztom a tartalomgyártót (tehát azt aki az általam nézett YouTube videót készíti) a reklám levetítése után járó bevételtől, s ez nem szép dolog, mert ebben az esetben én „ingyenélő” vagyok, hiszen hozzájutok a megnézett tartalomhoz azaz a videóhoz, ami által szórakozok egy jót, vagy hasznos infókhoz jutok belőle, miközben ezt semmivel se viszonzom, mert cserébe a tartalom készítője nem kap semmit!

A fenti érvelésben kétségtelenül van jelentős mennyiségű igazság, amit én magam se tagadok! A dolog azonban messze nem olyan „fekete-fehér”, amilyennek a reklámblokkolást elítélők beállítani igyekeznek. Vizsgáljuk ugyanis meg a kérdést tudományos alapossággal! Ha megnézek egy videót a YouTube-on, a következő variációk lehetségesek, a következő „al-variációkkal”:

1. Megnézem a videót, a benne levő reklámokkal együtt.

1.1 és kattintok is valamelyik reklámra a film közben, vagy később a videó alatti linkeken, és vásárolok valamit. Ebben az esetben nyilván bevételhez jut a reklámozott termék gyártója, a Google örül hogy ismét sikeresen működött a reklámszolgáltatása, és a tartalomgyártó is megkapja a jutalékát. Erre akarnak bennünket rávenni a reklámblokkolás ellenzői! Egyedül én aki vásárolok, én vagyok az aki nem biztos hogy jól járok, mert majdnem biztos hogy olyasminak a megvásárlására vesznek rá kétes tisztaságú pszichológiai eszközökkel, amire a

világon semmi szükségem, aminek a megvételére a reklám megnézése nélkül álmomban se gondoltam volna. Mindazonáltal magam is elismerem, ennek ellenére lehet úgy érvelni, hogy épp ezen kockázat - a felesleges cucc megvásárlásának kockázata - az, amit „illik” hogy vállaljunk a videó megnézéséért, ezzel „fizetünk” az állítólag „ingyenes” tartalomért. (habár ha fizetünk érte akárcsak így is, akkor mi jогon merik azt ingyenesnek nevezni?!)

1.2 és NEM kattintok egyetlen reklámra sem, se a videóban, se a linkre a videó alatt, mert NEM érdekel az adott termék, legalábbis nem érdekel annyira, hogy megvásároljam. Ebben az esetben teljesen feleslegesen pocskoltam az időmet a megnézésére, s feleslegesen pazaroltam a sávszélességet és energiát a reklám letöltésére is, azaz környezetszennyezésben voltam vétkes, amit el lehetett volna kerülni ha blokkolom a reklámot, mert úgyis előre biztos lehettem benne 99.999999 százalék erejéig, hogy NEM fogok venni SEMMIT! Ebben azért lehettem előre biztos, mert amúgy is extrém minimalista vagyok, mindössze 14 négyzetméteren élek a fürdőszobát is beleszámítva, könyvet is írtam már a minimalizmusról ugyebár, s alig van több cuccom mint ami belefér egy jókora katonai hátizsákba. Nálam tehát tényleg ELENYÉSZŐ, de tényleg MIKROSZKOPIKUSAN KEVÉS az esélye annak hogy BÁRMIT IS megvásároljak, élelem kivételével! (És ha mégis vásárolok akkor is személyesen veszem meg FIZIKAI boltokban általában, és nem online). És ez itt nem az önreklám helye, mert nagy valószínűséggel mindez Olvasómra is igaz, ha ugyanis eddig elolvasta e könyvet akkor vélhető hogy Olvasóm komolyan érdeklődik a sztoikus filozófia iránt, márpedig a sztoicizmus és a minimalista életmód majdnem mindig kéz a kézben halad egymással! Nem azt mondom hogy ez mindig így van okvetlenül, de ha nem is mindig ám MAJDNEM. Tehát bár nem teljesen biztos hogy ez igaz Olvasómra is, de az esély rá szignifikánsan jelentős! Na most márpedig ha úgyse vásárolunk semmit, akkor hiába ment le a reklám, a tartalomgyártó NEM fog kapni egyetlen fillért se, mert ők csak a „beteljesült” vásárlások után kapnak jutalékot! Ellenben a reklámozott termék előállítója a levetített reklámok száma után fizet a Google-nak, azaz ha én megnézem a reklámot akkor a hirdető fizet, a Google nyereséget kap... holott jogtalanul, mert végsősoron olyan szolgáltatásért kap ekkor pénzt a Google, amiből a hirdetőnek NEM származott haszna, hiszen nem jött létre vásárlás! Miért is járna emiatt pénz a Google-nak?! Miért érzek én amiatt lelkifurdalást hogy megfosztom a Googlet egy olyan bevételtől ami nem jár neki a fenti érvelés logikája alapján?! Inkább akkor kéne bűnösnek tartanom magamat ha hagynám a reklám levetítését és így feleslegesen fosztanám meg a reklámozott tárgyat előállított céget a pénztől azáltal, hogy ő akkor is fizet a Google-nak a reklám levetítése miatt amikor pedig előre tudható (hiszen én tudom mert ismerem magamat) hogy úgyse fogok venni a termékből! Plusz ezesetben mint már említettem még feleslegesen növelem az információs környezet-szennyezést is, mert feleslegesen terhelem az internetes hálózatot a reklám továbbításával.

1.3 és NEM kattintok egyetlen reklámra sem, se a videóban se a linkre a videó alatt, HABÁR az adott termék felkeltette az érdeklődésemet! Bár mint említettem 99.99999 (és még nagyon sok kilences...) százalék az esélye annak hogy úgyse veszek semmit, de azért elismerem, NAGYON RITKÁN még velem is előfordulhat hogy megtetszik valami. Na de akkor is minimalista vagyok... azaz MÉG EBBEN AZ ESETBEN IS az van, hogy egymillió-kvintillió százalékra biztos, hogy MÉG **HA** meg is veszem majd az adott terméket, de az AKKOR SEM úgy fog történni hogy

azonnal ész nélkül kattintok a reklámra (vagy a linkre a videó alatt) és azon melegében megrendelem a terméket! Ilyen MÉG SOSEM TÖRTÉNT VELEM! Ezt büszkén jelenthetem ki!

Hanem ilyenkor az van, hogy megjegyzem a termék nevét, és elkezdek komolyan töprengeni rajta, tényleg de IGAZÁN kell-e nekem az a termék! Megéri-e a pénzt amibe kerül! Sőt, az hogy mennyibe kerül, az az esetemben még a „nagyon hagyján” kategória. Egy sokadlagos kérdés tényleg. Na nem mintha milliomos lennék, mert messze nem vet fel a pénz, igaz hogy épp az USA-ban élek, de a legnyomorultabb jelentéktelen senkik egyiknek számítok itt – az más kérdés hogy még mindig fényévekkel jobban élek mint bármikor korábban Magyarországon. Ennek ellenére, mert olyan takarékosan élek, bőségesen van pénzem arra hogy lényegében BÁRMI olyan cuccot megvehessek amit IGAZÁN akarok! A problémám tehát nem az hogy „nem telik” rá, hanem hogy BELEFÉR-E a hátizsákomba a sok meglevő mellé, illetve nem lesz-e tőle az a hátizsák túl nehéz... mit kell kihagynom belőle a régebbiek közül az új cucc kedvéért stb... Szóval ilyesmiken töprengek mindig mielőtt megveszek valami új cuccot. Akarommondani, ilyesmit miatt van az, hogy majdnem mindig NEM veszem meg. Ám HA és amennyiben mégis, akkor is legalább egy hét gondolkodás előzi meg a vásárlást, és a vásárlás se úgy megy majd hogy újra megnézem azt a videót ahol először talákoztam a cuccal és kattintok a linkre, hanem elmegyek az Amazon webáruházba és ott rendelem meg! Vagy épp még ott se, hanem keresek egy használt, s emiatt olcsóbb példányt az EBAY-en. Vagy felkeresem kifejezetten a gyártó honlapját és onnan rendelek egy példányt. Vagy elmegyek egy „fizikailag” létező boltba és ott veszem meg személyesen (Ez az utóbbi a legesélyesebb, legalábbis amikor csak tehetem, erre törekszem). Na most EZEN ESETEK BÄRMELYIKE TÖRTÉNJEK IS MEG, de AKKOR SEM fog kapni egy cent jutalékot sem a videó készítője!

Ez van... A reklámozott termék gyártója ekkor tehát örülhet az igaz, mert létrejött az üzlet, de a tartalomgyártó, az nem. Az ő szempontjából tehát az egész épp olyan, mintha blokkoltam volna a reklámot, mert hiába nem blokkoltam de akkor se kapott jutalékot, annak ellenére hogy történt vásárlás - csak nem azonnal!

Sorry, de NEM SZOKÁSOM azonnal vásárolni, RÉG leszoktam az impulzusvásárlásokról... Sőt ez annyira nagyon igaz, hogy még ha meg is tetszik valami termék, még a fent említett (legalább...) egy hetes töprengést se azzal kezdem hogy azon gondolkodom „kell-e” nekem az a termék, mert végülis előre tudom úgyis a választ rá: NEM KELL. Persze hogy nem kell, amikor eddigis remekül megvoltam nélküle... Hanem inkább azon kezdek el gondolkodni, hogyan tudnám elkészíteni ÉN MAGAM az adott terméket, vagy legalábbis valami ahhoz nagyon hasonló cuccot! Még ha nem is lesz olyan szép, mint a bolti termék!

És még HA rá is jövök hogy nem vagyok képes semmi olyasmit összebarkácsolni, és azt a vágyamat se tudom leküzdeni hogy legyen egy olyan izémizém még ha tudom is hogy nem KELL, csak „vágyom rá”, még akkor se biztos hogy épp azt a terméket veszem meg. Mert előbb körülnézek a „piacon”, milyen EGYÉB olyan termékek vannak amik hasonló funkciót töltenek be, mert hátha valamelyik másik még sokkal jobban megtetszik, még hasznosabbnak ítélem! Szóval még HA veszek is valamit sok töprengés után, akkor se biztos hogy az épp a reklámozott termék lesz, mert lehet hogy csak valami hasonló funkciójú! S ebben az esetben már az sem igaz hogy legalább a reklám megrendelője, azaz a

termék gyártója profithoz jut belőlem!

Szóval látható, végső soron elenyészően jelentéktelen a különbség aközt hogy blokkolok-e egy reklámot vagy sem, mert még HA nem blokkolom, AKKOR SEM jut bevételhez a videó gyártója, és az is több mint kérdéses hogy legalább a reklámozott termék gyártója üzlethez jut-e, hogy veszek-e valamit tőle. Mert majdnem biztos hogy úgyse veszek semmit, de ha veszek is kérdéses hogy épp az ő termékét vagy csak valami hasonlót!

2. Megnézem a videót, de blokkolom a reklámokat. Mint fentebb már kifejtettem, ekkor 99.999999 százalékban ugyanaz van mintha NEM blokkolnám, amennyiben így se - úgy se lesz bevétele a tartalomkészítőnek, s az is több mint kérdéses hogy lesz-e legalább a hirdetőnek biznisze a dologból, mert vagy semmit se veszek, vagy nem az ő termékét veszem... Oké, LEHET hogy ÉPP az ő termékét veszem meg, de ennek esélye is egészen elhanyagolható! Ha azonban blokkolom a reklámokat, akkor legalább AZ BIZTOS, hogy nem növelem feleslegesen az Internet forgalmát a reklám továbbításával (letöltésével), és nem pocskolom a saját időmet sem.

Tehát remélem már ennyiből is látható, hogy a helyzet enyhén szólva tényleg nem olyan „fekete-fehér”, hogy hú én milyen gonosz és aljas „ingyenélő” vagyok... és persze nemcsak én, mert mondom ezek az érvek MINDEN, a minimalizmusmal kicsit is kacérkodó Olvasómra igazak! Igenis KOMOLY érvek szólnak a reklámblokkolás MELLETT! Azt meg még nem is említettem, hogy a szerződésben amit a Google köt a tartalomkészítővel, világosan szerepel, hogy nem garantálja hogy a reklámok után bevételt kapnak. A tartalomkészítő tehát önként vállalja ennek kockázatát már eleve...

Vizsgáljuk meg annak kérdését is, ugyan MI JOGON lenne az tiltva hogy én a **SAJÁT SZÁMÍTÓGÉPEMEN** azt szabályozzam, mi jelenik meg a képernyőn és mi nem? Mégis, **kié** az a számítógép ha nem az enyém?! Például, tegyük fel megnyomom a billentyűzeten a „mute” gombot a reklám kezdetekor, s így nem hallom a reklám szövegét. A reklám letöltődik ugyan, de mert nem hallom a hangot nyilván sokkal kisebb lesz a „meggyőző ereje”, kisebb hatással lesz rám. Tiltva van-e, hogy eképp, e gomb megnyomásával „elnémítsam” a reklámot?! NYILVÁNVALÓAN NEM. Nincs törvény rá, hogy nem szabad megnyomnom azt a gombot a billentyűzeten. Ha mégis megnyomom, azzal tulajdonképppen azt fejezem ki, hogy nem érdekel az a reklám. Ha a reklám kezdetekor máris megnyomom, anélkül hogy tudnám mi lesz majd a reklámban, azzal tulajdonképppen azt fejezem ki, hogy „minden reklámot leszarak, egyik se érdekel, kurvára semmit se akarok vásárolni, tökmindegy mit ajánlanak”. Tiltva van ez? NEM. Akkor miért lenne az tilos hogy ennek fejlettebb változatát alkalmazzam az ismétlem SAJÁT számítógépemen, azaz hogy feltegyek egy olyan programot aminek hála már gombot se kell nyomkodnom mert automatikusan megtörténik hogy eleve ne is halljam a reklámokat sőt ne is lássam őket?!

Továbbá, az az érv hogy a reklámblokkolás törvénytelen lenne, már eleve ott megbukik, hogy törvényteleniséget elősegítő eszközöket - beleértve szoftvereket is - nyilvánvalóan illegális volna forgalmazni, terjeszteni. Ezzel szemben a reklámblokkoló programokat teljesen legálisan lehet letölteni a böngészőnkhez, nincs semmiféle tiltás vagy törvényi fenyegetés emiatt, nincsenek blokkolva azok a webcímek ahonnan e programok, add-onok letölthetőek, nem a „dark web”-ről kell beszerezni őket feketén, sok pénzért! TEHÁT LEGÁLISAK. Ha legálisak, akkor

SZABAD őket használni, és kész, pont!

Az egész dolog olyan mértékig legális, hogy nemcsak a reklámblokkolás legális, de végső soron még a YouTube videók letöltése is, amiatt, mert maga a Google aminek pedig a YouTube a tulajdonában van, igen, maga a Google is hajlandó segíteni a letöltésben oly módon, hogy ha a Google saját keresőjébe beírjuk hogy „Youtube downloader” akkor lesz egy rakás találatunk olyan szoftverekre, amikkel igenis le lehet tölteni a YouTube videókat... Márpedig ha ez tilos volna, akkor nyilván legalább annyi elvárható lenne mint abszolút minimum, hogy a Google saját keresője ne segítsen e „törvénytelenység” elkövetésében! És az ugye nyilvánvaló, hogy ha te letöltesz egy videót majd úgy offline nézed meg, azután se kap bevételt a tartalomgyártó...

Vagy tegyük fel hozzá se nyúlok a billentyűzethez, csak amikor jön a reklám kimegyek a vécébe pisilni, vagy a konyhába hogy megigyak valamit. (Oké, nincs konyhám, de van fürdőszobám, ott is ihatok egy pohár vizet). Tilos ez? NEM. Pedig ha így cselekszem, ugyanúgy nem látom a reklámokat, és ugyanúgy nem fogok venni semmit, ugyanúgy nem kap bevételt a tartalomkészítő... ellenben a Google KAP majd pénzt a hirdetőtől, habár jogtalanul, mert olyan reklám után kapja ami sikertelennek bizonyult hiszen nem realizálódott utána vásárlás, továbbá, ilyenkor feleslegesen lett megnövelve az Internet forgalma, s elpocsékolva erre némi energia!

Miért kéne nekem ÉPPEN PONTOSAN a Google érdekeit szem előtt tartanom, és nem a hirdető érdekét hogy ne fizessen a Googlenak feleslegesen (a reklám levétítéséért, amikor abból nem származik üzletkötés), és miért nem a környezetvédelmi szempontokat kéne figyelembe vennem (hogy ne terheljem feleslegesen az Internetforgalmat)? Sőt, környezetvédelmi törekvésnek tekinthető az is, hogy igyekszem magamat kivonni a felesleges cuccok megvásárlásának csábítása alól, mert nyilvánvaló hogy ha kevesebb felesleges cuccot veszek, akkor azzal kímélem a környezetet is, hiszen **egyértelműen az a termék a legisleg-környezetbarátabb, amit le sem kell gyártani!** Az a legkörnyezetbarátabb termék, amit meg sem veszünk, s az a legkörnyezetbarátabb vásárlás, amikor semmit nem vásárolunk! Ilyen szempontból a reklámblokkolás nemcsak hogy nem bűncselekmény, nemcsak nem illetlenség, de sokkal inkább nemes és tiszteletre méltó igyekezet!

Vegyük szemre egy másik aspektusát is a dolognak. Arról van ugyanis szó, hogy én teljesen őszintén bevallom, még akkor is mindent megtennék a reklámblokkolás érdekében, ha cáfolhatatlanul be lenne bizonyítva hogy ez igenis illetlenség, pofátlanság, helytelen, sőt még akkor is megtenném ha kifejezetten törvény tiltaná... feltéve természetesen hogy kicsi lenne az esély rá hogy emiatt elkapjanak! Az lenne ugyanis akkor a véleményem, hogy az egy igazságtalan törvény, ami ellen lázadni kell, ez erkölcsi kötelesség!

E véleményem ugyanis abból a szempontból fakad, hogy létezik olyan közmondás, hogy „az ember úgy segít magán, ahogy tud”, és hogy „minden zsarnokság kitermeli a maga ellenzékét”. Magyarán, arról van szó, hogy hiába érvelnek nekem azzal, hogy de igenis illene adnom valamit a fogyasztott tartalomért, például azt „adni” hogy vállalom a kockázatát annak hogy hátha mégis vásárolok valamit, elvégre nem érvelhetek azzal hogy de muszáj nézmem a YouTube-ot, lévén hogy a YouTube nem létszükséglet! Ha már nézem, hát fizessek érte, ha mással nem hát reklámok nézésével!

Nyilván én magam se vitatom hogy a YouTube nézése nem létszükséglet. Vitán felül áll hogy nem létszükséglet! Eleve, öreg napjaimban off-grid módon akarok élni, elektromosság nélkül, ezt rég elterveztem már, akkor meg YouTube-ról szó sem lehet, azaz nyilván nem létszükséglet. Idáig tehát ez mind oké.

Igenám, a dolgot azonban összefüggéseiben kell vizsgálni! Ez pedig azt jelenti, hogy nem csak a YouTube van tele reklámokkal, hanem az Élet minden más területe is sajnos, azaz únos-untalan belefutok reklámokba olyan helyeken is, ahol nemcsak nem tudom elkerülni őket, de ahol azzal se lehet érvelni hogy nem lenne muszáj igénybe vennem azt a szolgáltatást! Mert sajnos igenis muszáj! Ilyen például a közlekedés. Közlekedni nyilvánvalóan muszáj. Nem lehet elkerülni, hogy ide-oda menj néha. Márpedig az utak mindenhol teli vannak óriásplakátokkal. Amik nyilvánvalóan REKLÁMOK. Nem adtam engedélyt arra még hallgatólagosan se, hogy ott legyenek azok a plakátok. Mégis ott vannak. És nem kapok cserébe semmiféle „hasznos tartalmat” mint a YouTube esetében! Egyszerűen kitették oda azokat a plakátokat és el kell viselnem őket akár tetszik akár nem. (márpedig nagyon nem tetszik...)

Vagy ott van az amikor még velem a nyers carnivore diétát követő „tiszteletbeli ősemberrel” is megtörténik néha, hogy boltba kell mennem. Mondjuk sóért. Vagy ott veszek valami húst. És a boltokban is manapság már (legalábbis itt az USA-ban) minden teli van tévékkel meg elektromos hirdetőtáblákkal amiken hatalmas méretekben állandóan csak reklámok mennek. NEM TUDOM KIKERÜLNI ŐKET. Pedig muszáj néha boltba menni. Oké, tudom, nemegyszer leírtam már a könyveimben kifejezetten büszkén, képes vagyok az élő földigilisztát is lenyelni szemrebbenés nélkül. Rendben van. De azért akkor se állandóan azon élek... Szóval amikor boltba megyek úgy érzem egyszerre két módon is megkopasztanak: egyrészt fizetnem kell az élelmiszerért amit megveszek, másrészt pocskékolják az „agyi energiámat”, a figyelmemet terhelik (stresszelnek...) a reklámokkal amiket látok!

Lehetne még sorolni jópár helyet ahol állandóan reklámokba botlik az ember, holott SEMMIT SE KAP ÉRTE hogy azokat kénytelen nézni, és nem kerülheti el az ilyen helyzeteket mert igenis létszükséglet néha hogy olyan helyekre menjen! Ilyen eset az amit tapasztaltam, hogy némely orvosi rendelő várótermében is mennek már reklámok...

Na most ezek után én úgy fogom fel, hogy ha kénytelen vagyok reklámokat túrni, nézni, elviselni OLYAN HELYEKEN ahol SEMMI hasznosat nem kapok értük cserébe, akkor ezt azzal ELLENSÚLYOZOM, azaz úgy KÁRPÓTOLOM MAGAMAT, hogy olyan helyeken blokkolom a reklámokat ahol erre igenis módomban nyílik, blokkolom őket az ilyen helyeken MÉG AKKOR IS, ha ott épp igenis kapok a reklámokért valami hasznosat elvileg!

Mert **ÖSSZESSÉGÉBEN** EZ IGENIS ÍGY IGAZSÁGOS. Mondom: az ember ott kárpótolja magát, ahol tudja! Ilyen az Élet, s ez teljesen természetes emberi törekvés. Manapság már annyira teli van minden de tényleg MINDEN reklámmal, hogy teljesen valid törekvésnek érzem hogy az ezek miatti stresszt csökkenteni igyekezzünk, MINDENÁRON ÉS BÁRMI ÁRON, és bár magam is elismerem hogy szebb dolog volna olyan helyeken blokkolni a reklámokat ahol tényleg semmit se kapunk értük cserébe, de hát mint látható erre sajnos képtelenek vagyunk. Akkor pedig nem marad más hátra mint olyan helyeken blokkolni ahol erre igenis képesek vagyunk. A legelsőként kitárgyalt sztoikus elv, a **KT** épp azt mondja ki, hogy olyan helyeken kell megpróbálni változtatni a dolgokon, ahol az a

hatalmunkban áll... Nos, a saját számítógémem nyilvánvalóan a saját hatalmamban áll, ugyebár ez világos! Ahol *nem* tudom „blokkolni” a reklámokat, ott elviselem. Nem szívesen, de megteszem, mert mást nem tehetek. Ahol azonban *tehetek* ellenük, ott megteszem ami tőlem telik.

Ismétlem, az nem érv az esetemben (valószínűleg Olvasóm esetében sem, ha egészen eddig elolvasta e könyvet) hogy illene „kockázatot vállalni” a reklám megnézésével mert hátha veszek valamit. Ez az érv csak a teljesen síkhülye, egységsugarú konzumidiótáknál válik be, aki egy KICSIT IS minimalista, azaz „tudatos vásárló”, annál ez úgysem működik, ezt fentebb részletesen kifejtettem. Emiatt tehát nem érdemes lelkipurdalást éreznünk.

Erkölcstelenség-e a húsevés?



Azon Olvasóim, akik már megismerkedtek egypár könyvemmel, például a minimalizmusról írttal, vagy a Sztoícia cíművel, egyből rávágják a fejezetcím elolvasása után, hogy „Hát e könyv szerzője szerint biztos hogy semmi baj nincs a húsevéssel”!

Ez természetesen igaz... Illik azonban megvizsgálnunk e kérdéskört is a sztoikus alapelvek fényében, már amiatt is, mert jól tudott egyes ókori sztoikusokról, hogy ők maguk is, izé... hát ha nem is mondhatnám hogy vegánok vagy vegetáriánusok voltak, de eléggé gyakran böjtöltek, vagy éppen egy darabig, vagy bizonyos időközönként, egyes időtartamokon át lemondtak a húsevésről ideiglenesen. Manapság meg a vegánok állandóan igyekeznek a húsevés kérdéskörét NEM tudományos alapokon megközelíteni, hanem csak tekintélyelv alapján rávágják hogy „erkölcstelenség más élőlényeket gyilkolni”, és szerintük ezzel a dolog máris el van intézve, ez a szempont szerintük mindent úberel. És ekkor az van, hogy nekedszegezhetik a kérdést, miként is lehetsz te sztoikus, ha erkölcstelen vagy, hiszen húst (is) eszel?! Pláne ha netán CSAK húst eszel?!

Szóval, tegyük helyre e kérdéskört! A húsevést mindenekelőtt két fő

szempontból lehet vizsgálni:

- 1. Tudományos, azaz táplálkozási, dietetikai nézőpontból.**
- 2. Vallásos és/vagy etikai szempontból.**

Na most a fenti két szempont közül NYILVÁNVALÓ hogy az első, azaz a tudományos (dietetikai) szempontok kell hogy abszolút elsőbbséget élvezzenek, egyszerűen mert magától értetődő evidencia, hogy csak az az ember lehet erkölcsös vagy erkölcstelen, aki ÉL MÉG. Ha ugyanis valaki már meghalt, akkor az se nem erkölcsös, se nem erkölcstelen, hanem csak egy HULLA. Lehet, ismétlem LEHET hogy amíg élt nagyon erkölcsös volt, vagy ellenkezőleg: velejéig erkölcstelen, de ha egyszer meghalt, az biztos hogy többé semmi módon nem képes se az erkölcsiségben fejlődni, se a romlottságát, erkölcstelenségét fokozni.

Abban az esetben tehát ha az derül ki, hogy az állati eredetű élelmiszerekre múlhatatlanul szükségünk van az életbenmaradásunk érdekében, vagy akár csak azért, hogy az egészségi állapotunk ne romoljék le hosszútávon, akkor - véleményem szerint - a második szempont vizsgálata (azaz a vallásos/etikai szempontok figyelembe vétele) már teljesen felesleges is! Ebben az esetben tehát a vegánoknak nyilvánvalóan nincs igazuk.

Ellenben ha netán az derülne ki, hogy az állati eredetű élelmiszerekre NEM FELTÉTLENÜL van szükségünk ahhoz, hogy életben maradjunk, még hozzá egészségesen, hogy a húsevésről való lemondás nem rövidíti meg az életünket, nos ebben az esetben igenis figyelembe lehet venni akár vallási, akár sőt főleg tisztán etikai szempontokat is, mitőbb, nemcsak figyelembe LEHET venni ilyen szempontokat, de nagyonis illik hogy megvizsgáljuk őket – bár minden különösebb vizsgálat nélkül is előre tudható már intuitíve is, hogy ebben az esetben gyakorlatilag biztos hogy a vegánoknak lesz „igazuk”. Mert minek is gyilkoljunk állatokat, minek okozunk szenvedést nekik, ha erre nincs is feltétlenül szükség?!

Na most ez a könyv a sztoicizmusról szól, és nem a carnivore diétáról, nem is a vegán diétáról, sem semmiféle más diétáról specifikusan, és nem is a diétákról úgy általában. Emiatt itt most nem megyek bele a részletekbe, a táplálkozás, azon belül is az anyagcsere részleteibe, a szénhidrátok és zsírok metabolizmusába, stb, akit ezek a kérdések részletesen érdekelnek, utánanézhet a témának, akár a korábbi könyveimben, akár tudományos cikkekben. A lényeg csak annyi, nagyon sommásan megfogalmazva, hogy egyre inkább az derül ki, sőt gyakorlatilag bizonyított TÉNYNEK tekinthető, hogy állati eredetű élelmiszerekre igenis SZÜKSÉGÜNK VAN hosszútávon, s még ezen állati eredetű élelmiszerek se a tejtermékek és a tojás kell legyenek, hanem kifejezetten az állatok HÚSA és ZSÍRJA, a húsok közé értve a belsőségeket is! A tejtermékekről eleve az derült ki hogy károsak, veszélyesek, mert például áteresztőbél-szindrómát okoznak (de sok más bajt is), a tojással meg az a baj hogy akadnak ha nem is sokan, akik arra is allergiásak. De, a tejtermékekkel ellentétben, a legtöbb ember számára a tojásevés igenis nemcsak megengedhető de kifejezetten hasznos és egészséges is - bár tudtommal olyan kísérlet még nem volt, hogy valaki egyáltalán nem fogyasztott más állati eredetű élelmiszert, csak és kizárólag a tojást. Én kételkedem benne hogy ez egészséges volna hosszú távon, nem mintha a tojás önmagában káros lenne, hanem mert bármilyen szuper élelmiszer legyen is a

tojtás, bármilyen tápanyagdús is, de azért akkor is szükségünk van olyan anyagokra is amik a tojtásban nincsenek benne, vagy csak kis mennyiségben találhatóak meg benne.

Szóval az derült ki a tudományos vizsgálatok során - bár ez a felismerés sajnos még nem nagyon szivárgott át a mainstream médiába és az egészségügyi ajánlásokba - hogy állati eredetű élelmiszerekre SZÜKSÉGÜNK VAN! Valóban megdöbbenően hosszú időn át kibírjuk állati eredetű élelmiszerek nélkül, kizárólag növényeken (*gizgazokon...*) élve, EZ IGAZ, szóval ilyen értelemben valóban nem ragadozók hanem mindenevőek vagyunk, de hosszú távon nem marad következmények nélkül, ha felhagyunk az állati eredetű élelmiszerek fogyasztásával, például hogy csak néhány bajt említsek, hiányunk lesz az A és a D vitaminból, hiányunk lesz az úgynevezett „heme” vasból azaz egyszerűbben fogalmazva „vérszegények” leszünk, sőt korai öregedést is el fogunk szenvedni, ami jól látszik is majd rajtunk a bőrünk megráncosodásából és egyéb más bőrbajokból, azért, mert vegán módra táplálkozva kollagénből se tudunk bevinni eleget a szervezetünkbe. (*Eleget? Lényegében semmit se!*). De sok más vitaminból és mikronutriensből is hiányunk támad.

A „vegán gyógyulások” Interneten terjedő hírei jórészt mégis igazak, de csak amiatt mert aki vegán lesz, általában felhagy az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztásával is, eleinte, legalábbis ezek fogyasztását mérsékli, azaz KEVÉSBÉ MÉRGEZI MAGÁT, ami nyilvánvalóan jótékony hatással lesz rá. Amint azonban eltelik pár hónap, pláne pár év, és elfogynak a szervezete vitamin- és egyéb tartalékai, rohamos rosszabbodás következik be az állapotában...

Állati eredetű táplálékra, azaz húsrá, belsőségekre, állati zsírra tehát igenis SZÜKSÉGÜNK VAN, és kész, pont! Ezt én abszolút bizonyított ténynek tekintem. Nem fogok bővebben érvelni ezen állításom mellett, mert mondom, e könyv nem erről szó, akit a részletek érdekelnek, nézzen utána. Például az e könyv végén azaz e fejezetben megadott műveimben: További ajánlott műveim a témában.

Na most ha elfogadjuk hogy márpedig igenis **kell** állatokat ölnünk és ennünk azért, hogy életben maradhassunk, legalábbis hogy hosszú távon és egészségesen maradjunk életben, akkor ez egy olyan TÉNYNEK tekintendő, amit a **KT** elve alapján EL KELL FOGADNUNK. Mert ez olyan, tőlünk független körülmény, AMIN NEM ÁLL MÓDUNKBAN VÁLTOZTATNI. Az ugyanis nem tőlünk függ(ött), hogy olyan fajba születünk bele ami alapvetően mégiscsak ragadozó faj! (Sőt, **csúcs**ragadozó, „apex predator”...). Most már hogy emberként születünk meg, EZ VAN és kész, bele kell törődnünk hogy húsevők vagyunk. Felesleges dolog lenne, sőt ŐRÜLTÉG ezellen hadakozni, amiatt, mert NEM VAGYUNK KÉPESEK MEGVÁLTOZTATNI A SZERVEZETÜNK ALAPVETŐ MŰKÖDÉSI ELVEIT úgysem. Persze lázadhatunk akkor is, senki se tiltja meg, de annak a következménye a korai öregedés lesz, a depresszió, cukorbetegség vagy más betegségek, dühkitörések és egyéb mentális problémák, végül a (majdnem mindig korai) halál!

Aki a Természet rendje ellen lázad, az mindig így jár, annak a sorsa a HALÁL, valószínűleg a korai halál, de addig is amíg él, igenis SZARUL fog élni, szarul fogja érezni magát, gyenge és boldogtalan lesz!

Ezzel szemben a sztoikusok mindigis azt tanácsolták, hogy éljünk a Természettel összhangban... Nos, ezt szem előtt tartva, most hogy kiderült, igenis RAGADOZÓK VAGYUNK, ebből az következik hogy HÚST KELL ENNÜNK (ezalatt,

mondom, a belsőségeket és az állati zsírt is értem), és növényeket vagy egyáltalán nem kell ennünk, vagy legfeljebb nagyon ritkán, elenyésző kivételként, gyakorlatilag csak akkor, ha épp semmi hús nem jut nekünk, magyarán éhínségek idején. Sőt az is következik mindebből, hogy jobb ha óvakodunk a mesterséges élelmiszerektől (ételszerű csinálmányoktól...), beleértve ebbe a mindenféle italokat is. Tömören, jelképszerűen összefoglalva, egy afféle „jelmondatban”: **NE KÓLÁT IGYÁL, HANEM FRISS VÉRT, MERT AZ A „TERMÉSZETES ENERGIAITAL”!**

Mondom, lehet ezellen lázadni, de felesleges és kilátástalan. Ez olyan TÉNY, olyan tőlünk független körülmény, amit a **KT** szerint el kell fogadnunk, együtt kell tudnunk élni vele, s ebben megbékélve igyekeznünk kell az adott helyzetből a lehető legjobbat kihozni!

Na most mit értek azalatt, hogy a „legjobbat kihozni” ebből? Nos, több dolgot is. Mindenekelőtt, az **AF** elv alapján nézzük meg, mi a JÓ oldala annak, hogy húsevők vagyunk! Hát például az, hogy a hús NAGYON FINOM... Nagyon laktató is... Ez tutira igaz. Mert mindenki ismer biztos olyan gyereket - netán saját magát önmaga gyermekkorából - aki utálta a sóskaaszt, a tökfőzeléket, paradicsomos levest, köménymagos levest, spenótot – a sor vég nélkül folytatható, ami engem illet én mindet utáltam a felsoroltak közül, most is utálok, le nem mennének a torkomon – ellenben olyan gyerekről nem nagyon hallani aki utálná a húst, hacsak előtte már többéves IDOMÍTÁSSAL, lelki és fizikai terrorral meg nem törték a természetes ízérzékelését és ösztöneit a végén szülei!

Szóval olyan kisgyerekekkel én még nem találkoztam, amelyik ne szeretne volna a húst... Sőt nemcsak én nem találkoztam ilyenekkel, de még csak nem is hallottam, nem is olvastam ilyenről! Állítólag van olyan, hogy valaki allergiás a hússal, de ez az összes allergiák közt a legritkább. Én még biztos nem találkoztam ilyenekkel, nem is hallottam olyanról az ismerősi körömben hogy valaki hallott volna olyanról aki hallott volna olyanról hogy valaki másnak van ilyenje...

Bevallom ezek után, nem is hiszek abban hogy létezik húsalergia. Szerintem ennek létezése csak valami olyan babona, ami valami hallomásból hallott kósza hír nyomán megjelent egy pletykalapban az uborkaszézonban valami humoristától, s valaki doki akinek nincs humorérzéke elhitte és betette az épp akkor írt orvosi könyvébe... közben meg a vicc-cikkben meg valami olyasmi lehetett, hogy az írójának a dédapja hatvan évvel ezelőtt egy kocsmában beszélgetett valakivel akinek már nem emlékszik a nevére, de az az illető, a beszélgetés ideje előtt 30 évvel találkozott valakivel Madagaszkár egyik nehezen megközelíthető falvában, akinek a másodunokatestvérének a férjének a mostohatestvére elment vendégmunkásnak Kínába, és ott egy hegyi faluban ő találkozott valakivel akinek a nagynénje egy alkalommal Tibetben járt, és ott élt valaki akinek a harmadik feleségének az előző házasságból származó gyermekének a barátjának az apja allergiás volt a hússal... És aki ezt nem hiszi, járjon utána!

Ha mégis van „húsalergia”, az szerintem nem a hússal magára vonatkozik, hanem az ebben szenvedő beteg igazából valami mesterséges undormányra, kemikáliára lehet allergiás, amivel azt a húst kezelik amit ő általában venni és enni szokott: például mondjuk sok bacon szalonnát eszik amibe MSG-t tettek (monosodium-glutamat, magyarul nátrium-glutamát), vagy valami olyan vegyi anyagra amivel a levágott állatot annak életében kezelték, például hogy jobban hízzon, vagy ellenállóbb legyen betegségekkel szemben, például valami gyógyszer

amit injekcióként benyomtak neki, és még nem bomlott le teljesen mire levágták az állatot vagy ilyesmi... de hogy az IGAZI, természetes, tiszta húsról bárki is allergiás legyen, tényleg és igazán, abban én egyszerűen nem hiszek!

Tehát ennyit a húsallergiáról. A húst MINDENKI szereti, még a vegánok is, csak nem eszik. A húst azok is szeretik akik allergiások rá (ha létezik tényleg olyan, de mondom hogy én kétlem...), legfeljebb azoknak nem szabad enniük.

A húshoz tehát ösztönösen vonzódunk, ez evolúciós örökségünk része. A hús tehát FINOM. Ennek tehát teljes joggal örülhetünk.

Annak is örülhetünk, hogy milyen jó is hogy csúcsragadozók vagyunk! Így ugyanis mi vagyunk az élővilág URAI! Nem nagyon kell félnünk attól, hogy prédák leszünk és megesz bennünket valami másik állat. Hogyne, előfordul néha ilyesmi, széttephet minket egy harci kutya, egy tigris, egy oroszlán, lenyelhet bennünket egészen egy különösen óriásira megnövő python, előfordulhat hogy az Amazonas valamelyik mellékfolyójában akarunk úszkálni de nem érünk át a túlpartra mert felfalnak minket a pirañák, megehet minket fürdés közben egy cápa. Igen, ilyesmi tényleg ELŐFORDULHAT, de rendkívül ritka. Gyakorlatilag az emberiség bő 99.999 százalékának ilyesmitől nem kell félnie. Az emberre a legnagyobb veszélyt a MÁSIK EMBER jelenti, és nem holmi vadállatok...

Ellenben vegyünk példának egy másik állatot, olyat ami nem ragadozó hanem egyértelműen növényevő. Mondjuk egy tehenet, birkát, vagy a nem háziiasított állatok közül a gazellát, nyulat, szarvast, őzet, stb. A háziállatoknál egyértelmű hogy ha az emberiség nem gondoskodik róluk, egyetlen éven belül mind kihalnának, mert nem képesek megvédeni magukat a ragadozók ellen. De a „vad” növényevő állatoknál is csak kicsit jobb a helyzet, mert bár az biztos hogy nem pusztulnának ki az emberek segítsége nélkül, de az is biztos hogy állandó aggodalommal telnek a napjaik... biztos láttál már filmet arról, miként legelészik az őz vagy a szarvas: egyszerre csak kis falatokat tép le a fűből, és mindig újra meg újra felemeli a fejét, pislog jobbra-balra, hallgatózik, nem közelít-e felé egy Ragadozó...

Hát bocs de nem vágyom ilyen életre! Nem akarok rettegni egy életen át, csak azért hogy valamiféle homályos értelemben „erkölcsösebbnek” tűnjek a húsevőknél! Azaz, ezt úgy értem, ÖRÜLÖK neki hogy ragadozónak születtem és nem növényevőnek! Lehet hogy egy őzikét kedvesebbnek és erkölcsösebbnek tartunk mint a rá vadászó tigrist vagy farkast, de akkor is igaz az, hogy az őzike - általánosabban a növényevő állat - a SZOLGA, a PRÉDA, a KISZOLGÁLTATOTT, miközben pedig a Ragadozó az ÚR! Ráadásul a ragadozó még okosabb is mindig mint a növényevő, azért, mert a ragadozáshoz több ész kell mint a legelészéshez. A helyzet az, hogy ki se fejlődhetett volna az emberi faj értelme ha növényevők lennénk, egyszerűen mert a növények kevés energiát szolgáltatnak, márpedig a mi nagy agyunk rémségesen energiaigényes „biológiai komputer”. Növényevőknek ész terén szerintem az elérhető csúcs, a határ, a „limit” nagyjából ott van mint a lényegében vegán gorilla esetében. Tiszta sor, igen félelmetesen néz ki, messze erősebb is mint az ember, de az is biztos hogy egy gorillát soha senki nem lenne hajlandó észlénynek tekinteni...

Tehát, igenis örülhetünk annak, hogy hála ragadozó mivoltunknak, legalább ÉRTELMESEN LÉNYEK vagyunk!

Na de azért vegyük szemügyre a vegánok érveit is, azaz az erkölcsi oldalt. Nem azért mintha figyelembe KENE vennünk e szempontokat, hiszen írtam már, a

TUDOMÁNYOS TÉNYEK ELSŐBBSÉGET ÉLVEZNEK, márpedig az TÉNY, hogy szükségünk van állati eredetű élelemre. Ez a tény pedig abszolút elsőbbséget élvez, prioritás kell legyen, azért, mert ahogy ezt is írtam már, elsősorban életben kell maradnunk, mert csak élő ember lehet erkölcsös! Továbbá, egy sztoikus mindig a tényekből indul ki, ez nála alapvetés, más kiindulási pontot szinte el se tud képzelni, de nem is akar!

Mégis, illik hogy megvizsgáljuk a kérdés erkölcsi oldalát, elsősorban azért hogy ha Olvasómat egy vegán támadni igyekezne a húsevés miatt, akkor vissza tudja verni az erkölcstelenség vádját; aztán meg még én aki teljes mellszélességgel kiállok a carnivore diéta mellett, sőt, nemcsak hogy húst eszem majdnem kizárólagosan, de még a húst is majdnem mindig NYERSEN eszem, tehát igazán „hardcore” vagyok, de mondom, még ÉN IS úgy vélem, a vegán eszmékben rejtezik egy picinyke igazságmag... na nem sok, tényleg nem, de egy egészen parányi azért igen, az tudniillik, hogy letagadhatatlanul NAGYON SZÉP ESZME az, hogy ne bántsunk senkit, pláne ne öljünk meg senkit, még az állatokat sem!

Ez biztos hogy nagyon nemes eszme, ezt senki se tagadhatja. Na de ölni muszáj nekünk, hiszen csak azt az állatot ehetjük meg, amit korábban megöltünk ugyebár. Oké, én a földigilisztákat élve szoktam lenyelni, de gyakorlatilag akkor is az van hogy megölöm őket, épp csak nem a szájamba tétel előtt, hanem a gyomorsavam végez velük, szóval ez nem tekinthető kivételnek. A lényeg hogy az állat elpusztul, vagy a megevés előtt, vagy közben, vagy azután.

Szóval az biztos hogy ezt a nemes ideát, hogy „ne gyilkoljunk más élőlényeket”, ezt nem tudjuk követni, felvállalni és betartani, ha ragaszkodunk a húsevéshez, márpedig ahhoz muszáj ragaszkodnunk ha hosszú életűek és egészségesek akarunk maradni. Mit tehetnénk akkor mégis ennek érdekében?

Annak érdekében hogy ne gyilkoljunk állatokat, SEMMIT SE TEHETÜNK, hiszen mint írtam, igenis szükségünk van a húsukra, zsírjukra, belsőségeikre! Na most erre a vegánok mindig azzal jönnek, hogy „De nekünk embereknek magasabb erkölcsi szinten kell állni, mint a vadállatoknak”!

Ez természetesen igaz... épp csak nem következik belőle hogy felhagyjunk a húsevéssel, s ezzel önmagunkat betegségekbe és korai halálba taszítsuk! Igenis KÖVETKEZIK belőle azonban az, hogy ne ÚGY végezzünk a prédánkkal, mint a vadállatok!

Ha ugyanis megnézel pár videót arról, hogyan kap el és eszik meg egy igazi vadállat egy zsákmányállatot, akkor igazán gyakran beleszaladhatsz szörnyű jelenetekbe. Nem ritkaság például a „komodói sárkány”-nál, de az oroszánoknál, hiénáknál, vagy akármilyen más vadállatnál se, hogy a prédaállat még nagyonis él, amikor már elkezdi őt felfalni a ragadozó! A ragadozók ugyanis általában nem nagyon szeretik a fejnél kezdeni a lakmározást, egyszerűen mert az nagyon csontos, kemény. A lágy részeket kedvelik leginkább, azaz a hastájékon, a gyomornál és beleknél kezdik a falatozást, és nemcsak mert ott a legpuhább, de amiatt is mert ott lehet a legkönnyebben hozzáférni a belsőségekhez, elsősorban a májhoz, ami teli van vitaminnal!

Tehát bár nem mindig, de meglehetősen gyakran fordul elő olyan esemény, hogy a prédaállat nagyonis él még, szenved, holott már szó szerint kitépték és felfalták a belét, a gyomrát, talán a máját is, de még mindig él... végül csak akkor hal meg amikor a ragadozó annyira mélyre furakodott a testébe hogy már a tüdejét is megsértette, ekkor ugyanis a mellkasban levő és a kívülvilágban levő levegő légnyomáskülönbsége kiegyenlítődik, az állat nem képes tovább lélegezni

és elpusztul. De előtte talán negyed órán át is szenvedett, ha nem volt olyan szerencséje hogy hamar elvérzik.

Na EZ már tényleg nem méltó hozzánk emberekhez! Igen, az a véleményem hogy állatokat ölni SZABAD azért hogy megegyük őket, ez a DOLGUNK, olyan értelemben hogy mint ragadozók ezt a feladatot kell betöltsük a Természetben, erre „rendeltettünk”! (Nem CSAK erre, de erre IS). Emiatt tehát nem kell lelkipurdalást éreznünk. Igenis illik azonban az, hogy ezt az ölést „humánusan” hajtsuk végre, úgy tehát hogy a lehető legkevesebb szenvedést okozzunk a prédánknak, akár fizikai, akár „lelki” szenvedést, például rettegést! Ez az a pont, ahol megmutatkozhat hogy bár tényleg ragadozók vagyunk, de fejlettebb erkölcsi érzékkel rendelkezünk, mint az olyan „közönséges” ragadozók mint a tigris, farkas, stb.

Ezen felül igyekezhetünk azon is, hogy amikor épp nem kell megölnünk valami állatot az élelmezésünk érdekében, akkor a környékünkön élő állatpopuláció életét könnyebbé tegyük: például felállíthatunk madáretetőket, fészekrakó helyeket is a madaraknak; és egyáltalán, ne építsünk be és szántsunk fel minden talpalatnyi helyet a világban, hagyjunk már benne helyet más fajoknak is! Legfőképpen pedig ne gyilkoljunk MULATSÁGBÓL, vagy TRÓFEÁKÉRT mint például agancs, agyar, stb! Sietve kijelentem, semmi bajom azzal, hogy ha valaki megöl egy oroszlánt aztán díszet készít a fogaiból, takarót a szőréből, vagy ha egy kígyót öl meg és a bőrét kikészíti majd bevonja vele mondjuk az íját, stb... FELTÉVE, hogy nem KIZÁRÓLAG emiatt öli meg az állatot hanem MEG IS ESZI A HÚSÁT, tehát az hogy hozzájut a szőréhez, bőréhez, agyarához stb, az már csak JÁRULÉKOS HASZON az állat húsa mellett!

Az azonban nem megengedhető hogy megöljük a prédát, majd hagyjuk elrohadni a húsát mert nekünk csak a bőr vagy agancs kell. Az POCSÉKLÁS, márpedig soha olyan sztoikus filozófus nem létezett még, aki a pocséklást, pazarlást el nem ítélte volna!

Na de ha ez így van, akkor miért volt úgy, hogy sok sztoikus rövidebb-hosszabb időszakokra böjtölt vagy vegán táplálkozást folytatott?

Nos, bontsuk két részre a kérdést! A böjt, az olyasmi ami a carnivore azaz húsevő táplálkozás gyakorlásába is belefér időnként. Én rendszeresen böjtölök, a rekordom eddig 12 nap folyamatos böjt volt egyhuzamban... Ugyanis az is a Természettel való összhang része, hogy úgy éljünk, ahogy az a legjobban imitálja az Ősidőket, azon viszonyokat amikhez fajunk hozzászokott az evolúció során! Márpedig akkoriban nem volt mindig élelem, azaz préda amit sikeresen levadászhattunk. Általában volt, persze, mert az őseink nagyon ügyesek, erősek és találékonyak voltak. De azért akkor se volt MINDIG... S mert akkoriban még nem létezett élelmiszeráruház, emiatt nem ettek egy darabig, mert nem volt mit! Na ezt emuláljuk az időnkénti böjtöléssel. Ez nekünk így egészséges!

Az meg, hogy időnként valaki csak növényeket eszik... Nos, az ezt folytató ókori sztoikusok még nem tudták amit mi már igen, hogy állati eredetű élelmiszerekre elengedhetetlenül szükségünk van! Sőt, sajnos nemcsak ők nem tudták, de még manapság is igen lassan szivárogoz be a köztudatba... Ők tehát a húsevést többé-kevésbé felesleges luxusnak tekintették, s amikor egy ideig nem ettek húst, olyankor a MÉRTÉKLETESSÉG erényét igyekeztek gyakorolni!

A mértékletesség valóban nagyon fontos sztoikus erény, épp csak az a véleményem ezt nem szabad a táplálkozásra olyan módon kiterjeszteni, hogy egy

darabig csak gizgazokat kajálunk akkor is, ha amúgy volna hús amit megehetnénk. Mert ha nincs hús, ha igazi éhínség van, valami katasztrófhelyzet, akkor oké, együnk növényeket, minden kaja jobb mint az éhhalál... De ha nem muszáj, jobb ha ezt elkerüljük! Táplálkozás terén a mértékletesség erényét nem ilyen módon kell gyakorolni, hanem a már említett böjttel: hogy időnként egy, kettő, három vagy akár több napig is EGYÁLTALÁN SEMMIT SE EGYÜNK! Én épp ezt a módszert követem... Sőt még azon napokon is amikor eszem valamit, hát nagyon ritka hogy előbb egyek mint délelőtt 10 óra, általában csak délelőtt 11 után eszem bármit is, sőt az se ritka hogy csak délután 1 vagy 2 óra körül. Az meg pláne elenyészően ritka hogy este 6 után is egyek. Nem azt mondom hogy ilyesmi sosem fordulhat elő, de tényleg „fehér holló” ritkaságú! Ezen étkezési módnak amúgy „időszakos böjtölés” a neve, angolul „intermittent fasting”. S mondom, néha több napos hosszú böjtöket is tartok, „prolonged fasting”-okat.

A mértékletesség erényének gyakorlásához tehát cseppet se szükséges vegán táplálkozást folytatni akárcsak ideiglenesen is!

Végezetül pedig, hogy kihangsúlyozzam hogy a húsevés által összhangban élünk a Természettel és eképp ez egyáltalán nem ellentétes a sztoikus elvekkel, íme az úgynevezett „Carnivore hitvallás”:

Carnivore hitvallás



Csúcsragadozó, „Apex Predator”...

Carnivore vagyok. Ragadozó. Húsevő. Nem én akartam hogy az legyek, hogy ragadozónak szülessek - ez csak úgy megtörtént, ilyen lettem és kész! Nem vagyok bűnös emiatt. Ha azonban egyszer már úgy alakult hogy ragadozónak születtem, akkor kötelességem gondot viselnem a testre amit kaptam, s e gondot viselés legfontosabb eleme kétségkívül az, hogy a megfelelő mennyiségű, s annál is inkább MINŐSÉGŰ táplálékkal lássam el: olyan táplálékkal amit ez a test igényel, amit megkapva jól, egészségesen és hatékonyan működik! Aminek a fogyasztására ez a ragadozó test az évmilliók alatt kialakult, evolveálódott!

Ez a táplálék pedig a HÚS, a húsok közül is elsősorban a NYERS hús, és a NYERS belsőségek!

Ez a táplálék, a hús, egyszerűen MINDENT tartalmaz, amire szükségem lehet, kivétel nélkül mindent és abszolút mindent! A hús táplálja a testemet! A hús élesíti meg az eszemet, kifényesíti gondolataimat, briliáns ötletek kigondolásához nyújt agyi energiát, és megnyugtatja az idegrendszeremet, eloszlatja kételyeimet, nyugalommal és békességgel tölt el, és barátságos érzületekre hangol más

emberekkel szemben, sőt minden egyéb élőlény iránt is! Igen, habozás nélkül kész vagyok megölni és megenni más élőlényeket ha éhes vagyok, ha ez szükséges az életben maradásomhoz, a legislegkisebb lelkifurdalás és sajnálkozás nélkül, mert ez a Természet rendje! Ok nélkül azonban nem bántok más élőlényeket, sőt inkább segítem őket! Ha nincs szükségem egy állat húására, és az az állat nem is támad meg engem vagy valamely szerettemet, s ha nem rongálja a tulajdonomat (például nem szakítja el a sátram, nem rágja meg a tartalék élelmiszereimet vagy a ruháimat, stb), akkor nem bántom azt az állatot.

A hús olyan módon, olyan hatékonyan és olyan kimagasló mértékben táplál, amire egyetlen másfajta élelmiszer sem képes, még megközelítően sem.

A húsevés az igazi, természetes emberi táplálkozás! Erre alakult ki a fajunk évmilliók hosszú során át! Ettől tör az energiánk az égbe!

Ragadozó vagyok. Csúcsragadozó! Minden állat a jogos táplálékom, szükség esetén! Az emberi faj értelme is kizárólag a húsevés, a ragadozás miatt alakulhatott ki! Ha nem lennénk ragadozók, akkor értelmes lényekké se válhattunk volna!

Azt eszem, amire a testem teremtetett, és emiatt jól érzem magamat. Összhangban vagyok és élek ily módon a Természettel! Ragadozó életmódomnak hála a Természet fontos része vagyok, jelentős és hasznos szerepet töltök be a táplálékláncban mint csúcsragadozó. Ugyanis kizárólag azokat az állatokat kapom el, amelyek túl lassúak, túl gyengék, betegek, gyanútlanok, naívak, óvatlanok ahhoz, hogy megússzák a prédává válást. Ragadozásom által tehát a silányabb élőlények sorait ritkítom, s így hosszú távon önmagam létfenntartása során és által hozzájárulok hogy a Természetben az ügyesebb, gyorsabb, okosabb, óvatosabb, erősebb, egészségesebb, rafináltabb, azaz egy szóval: ÉLETREVALÓBB fajok illetve egyedek szaporodjanak el jobban! Életmódom által én igenis óvom, védem és kímélem a Természetet, mert messze sokkal jobb és előnyösebb a Természetnek ha megölök és megeszem néhány állatot, mintha valami mesterségesen előállított ipari kotyvalékot zabálnék, az utóbbinak az előállítása ugyanis sokkal több energiába és környezetszennyezésbe kerül, sőt ami növényi alapanyag ahhoz kell, annak megtermelése során is termérdek rágcsáló, kismadár, ragadozó madár és rovar pusztul el az aratógépektől, a mindenféle permetezőszerektől és más mérgektől, vagy csak azáltal, hogy a hatalmas növényi monokultúrák elpusztítják az élőhelyeiket! Én tehát a ragadozó életmódom által igenis messze-messze sokkal de sokkal erkölcsösebb és „zöldebb”, környezetkímélőbb és ÉLETBARÁTABB vagyok, mint a vegánok!

Tiszta vizet iszom csak, vagy legfeljebb még almaecetet, de az utóbbit is csak akkor, ha én magam erjesztem. Nincs szükségem mesterségesen előállított italokra! Tőlem nyugodtan csődbemehet minden italgyártó cég, de a pékségek is, a cukrászatok is, a kávézók is, a csokigyártók is... Nincs szükségem rájuk! Büszke vagyok rá hogy ilyen termékek, ilyen élelmiSZARok vásárlásával nem finanszírozom a környezet, a Természet további rombolását!

Energiám állandó és stabil. Akkor eszem, amikor éhes vagyok, és annyit, hogy jóllakott legyek. Bízom a testem jelzéseiben, bízom a természetes ösztöneimben, a testem okos, és tudja mikor mit kell tennie és ennie... legalábbis tudja ezt MOST MÁR, hogy meggyógyult, amióta (már jóideje!) nem eszem semmi szénhidrátdús kotyvalékot, azaz DROGOT, a cukor ugyanis egy DROG, egy idegméreg amit be kéne tiltani! Én azonban büszke lehetek rá hogy sikeresen leszoktam róla, megszabadultam ettől a függőségtől!

Nem édességre vágyom, hanem friss, lehetőség szerint még véres, nyers, jó zsíros húsdarabokra, meg még meleg, gőzölgő, friss belsőségekre, elsősorban nyers májra és nyers agyvelőre!

Csemegének nem a cukorkákat tartom, hanem a friss csontvelőt. Chipszek helyett szárított rovarlárvákat ropogtatok. A nyers máj az én természetes multivitaminom, és a friss vér a számomra a természetes energiáit!

Minden egyes adag étel amit megeszem, a létező legjobb amit valaha is ettem, hiszen természetes élelmiszert eszem, azt amire a szervezetem vágyik, ami kell neki, és nem eszem semmit ami nem való neki!

A hús és zsír evése egyszerűen SEMMIFÉLE ártalmat nem okozhat a számunkra, ez teljes képtelenség, abszolút nonszensz, ilyesmi nincs, nem volt és nem is fog létezni soha!

Élvezem hogy azt ehetem amit eszem. A mesterséges élelmiszerek, különösképp az édességek, azok engem már nemcsak nem csábítanak, de már a pusztán látványuk is undorral tölti el a belsőmet.

Hálás vagyok azoknak az állatoknak amiket megeszek, azért, mert az életük árán segítenek fenntartani az én életemet.

Nyugodt vagyok és kiegyensúlyozott. Nincs mitől félnem, hiszen még ha az egész civilizáció összeomlik is majd, én akkor se halok éhen, mert tudom miként kell elkapni kis rágcsálókat csapdákkal, de még ha ez nem is sikerülne akár, még akkor, e legislegrosszabb esetben is fenntarthatom magamat minimum földigilisztákkal, hiszen nem vagyok válogatós, az ősemberek a példaképeim, az meg tudott dolog, hogy ők is megették a gilisztákat szükség esetén, szemrebbenés nélkül. Márpedig én is egy modern ősember vagyok! Büszke vagyok rá, hogy kiszabadultam a modern civilizáció aranykalitkájából, hogy nem hat rám annak megannyi csábító de katasztrófába hívogató szirénhangja!

Jobban örvendek az életnek mint eddig bármikor!

Életem fontos döntéseinél mindig megkérdem a bennem élő Ősi Ragadozót, az elmémben élő Belső Ősembert, s az ő tanácsait követem, mely tanácsok az évmilliók evolúció során kikristályosodott bölcsességekben gyökereznek!

Az őseim példáját követem, akik maguk is hús, elsősorban NYERS hús evése árán maradtak életben, sőt, e táplálkozást követve kivirultak, sikeresek voltak és pompásan érezték magukat!

A növények a számomra nem minősülnek tápláléknak. Ugyanakkor viszont nekem semmi bajom a növényekkel, a növények igenis nagyon hasznosak a maguk módján, például árnyékot adnak nekem, jó alapanyagot biztosítanak építkezéshez, valamint kiváló forrásai számos gyógyszernek. Épp csak nem arra való, hogy megegyük őket...

A hús fogyasztása örömmel tölt el engem, de különösképp akkor, ha nyersen ehetem azt! Olyan hatékonyan táplál, ahogy arra semmi más se képes!

A húst megenni könnyű, de pláne akkor, ha nyers. Ez az étkezési mód ráadásul az egyszerűség előnyével is rendelkezik: nem kell hozzá semmi komplikált és drága konyhai berendezés, mindössze egy jó kés és egy vágódeszka! Nem telik sok időbe és energiába se az elkészítése, hiszen nem kell főzni, összekeverni mindenfélével, kotyvasztani, panírozni, stb... ezáltal rengeteg időt és pénzt spórolok meg! Ez az étkezési mód tehát összhangban van a minimalista életvitellel!

Kemény felületen alszom, mert az általam tisztelt és példaképnek tartott ragadozók is kemény felületen alszanak, egyiküknek sincs és nem is volt sosem

puha ágyuk... hiszek benne hogy a kemény felületen alvás edzetté és egészségesebbé tesz!

Életmódom rezonál a Természet Örök Igazságaival! Napról napra minden szempontból egészségesebb, okosabb, bölcsebb, nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb, türelmesebb és energiadúsabb vagyok, hála ennek az étkezési módnak, ennek, hogy visszataláltam a Természethez, visszakapcsolódtam az Ősi Rendszerbe, úgy élek ahogy azt mindigis kellett volna nekem, illetve fajomnak, a Homo Sapiensnek úgy általában!

Ragadozó vagyok, aki lustán sütkérezik a Nap alatt. Mert megteheti. Mert nincs félnivalója. Mert kényelmes és gondtalan élete van. Mert ő az Úr, ő az Erős, ő a Hatalmas! Minden növényevő, és minden mindenevő, sőt a nálam gyengébb egyéb ragadozók is a jogos prédáim! Ez a Természet rendje! Büszke vagyok arra és nagyon hálás vagyok Természet Anyánknak azért, hogy nemcsak egyszerűen ragadozó, de **CSÚCSragadozó** lehetek, az egyéb fajok elvitathatatlan ura! Milyen kellemes és kényelmes is ez az élet, hiszen a Természet fajai közül épp a legislegkiváltságosabb faj tagjának vallhatom és tarthatom magamat! Privilegizált helyzetben vagyok, minden okom megvan tehát arra, hogy boldog legyek és örüljek az életnek!

Ragadozó vagyok. Az. Igen, az! Egy kifejezetten BOLDOG csúcsragadozó! Nem lázadok ezellen, nem szégyellem, sőt nemcsak elfogadom, de a leghatározottabban büszke vagyok rá, örülök neki hogy az vagyok, hálás vagyok azért hogy csúcsragadozónak születtem, nem is kívánok más lenni soha de soha többé már mint éppen pontosan csúcsragadozó, és fogadom, ígérem és esküszöm, hogy hátralevő életemben minden de minden tőlem tellőt megteszek majd azért, igyekezetemben egy pillanatra se lanyhulva, hogy még tökéletesebb ragadozó lehessenek, s eképp még jobban beteljesíthessem azt az ökológiai szerepkört, ami nekem, egy született csúcsragadozónak a Természet által elrendelt feladatköröm!

Igen, ragadozó vagyok. Csúcsragadozó. A legcsúcsabb csúcsragadozó! Tudomásul vettem és örülök neki! És most emiatt, hogy ezt tudomásul vettem, végre úgy érzem, megérkeztem, révbe jutottam, megtaláltam életcélomat, életem rendeltetését, a küldetésemet!

Az MSG (nátrium-glutamát) „csaló nevei”



Illik hogy Olvasóm figyelmét felhívjam a magyarul nátrium-glutamátnak nevezett úgynevezett „ízfokozó” anyag veszélyeire. Ezen anyag neve angolul monosodium-glutamat, ennek rövidítése angol nyelvterületen az MSG. Na most az hogy „ízfokozó”, a szememben egyszerűen a „drog” szó rokonértelmű megfelelője! Gyakorlatilag egy „hazugság-vegyület”, mert az hogy „fokozza” az ízezt az azt jelenti, hogy neki magának tulajdonképpen nincs íze, csak azt hazudja az agyadnak hogy amit épp eszel, annak az íze erősebb mint amilyen valójában! A nátrium glutamát ráadásul az idegrendszer működését is károsítja. A tudósok megállapították, hogy a nátrium glutamát fogyasztása patkányoknál „pusztította a hipotalamusz idegsejtjeit”, ami az állatoknál növekedésbeli változásokhoz, súlygyarapodáshoz illetve elhízáshoz, kisebb ivarmirigyekhez, egyéb reproduktív változásokhoz, önkárosító viselkedéshez, hangulatzavarokhoz, vércukor- és inzulin-rezisztenciához, krónikus gyulladásokhoz és az idegrendszer degeneratív változásaihoz vezetett. Könnyen lehet tehát, sőt nagyon valószínű is, hogy ha kövér vagy túlsúlyos vagy, akkor a rajtad dagadozó túlsúly jelentős részéért épp az a felelős, hogy az általad megkajált élelmiszerekben nátrium-glutamát van! A nátrium-glutamát egyszerűen egy obezogén vegyület, vagyis olyan vegyület, amely

megzavarja a normális élettani folyamatokat és elhízást okoz. Ráadásul még kis mennyiségben is károsítja a pajzsmirigyet, és mitokondriális diszfunkciót vált ki, a vesében és a májban pedig oxidatív stresszt okoz. Leptinrezisztenciát is okoz, ami egyszerűen megfogalmazva azt jelenti, hogy nem tudod majd helyesen azaz időben megérezni mikor vagy már jóllakott, tehát többet eszel majd mint amit kellene, azt meg könnyen kitalálhatod hogy mi lesz a következménye ha túl sokat eszel. De még ha nem is hízol el netán az ilyen „ételszerű csinálmányoktól”, akkor is megbetegedsz tőle. Vagyis épp az történik majd, mint az ezen alfejezet elejére berakott képen látható szerencsétlen Neandervölgyi ősemberrel: látható rajta, már az arckifejezésén is, hogy mennyire beteg, s bár még mindig erősebbnek tűnik mint a legtöbb mai ember, de azért nyilvánvaló, messze nem annyira nagyok az izmai se már, mint ami egy „igazi” Neandervölgyitől már „alapból” elvárható lenne!

Na most a helyzet az, hogy akadnak már vásárlók akik maguk is rájöttek arra hogy vigyázni kell ezzel az anyaggal, elkezdtek kerülni az ezt tartalmazó élelmiszereket, s ekkor jön az emberi aljasság netovábbja: a gyártók ÁTNEVEZTÉK ezt az igenis DROGOT rengetegféle más névre, hogy elrejtsek a ténytet a vásárlók elöl hogy az élelmiSZARjaik nátrium-glutamátot tartalmaznak! Íme néhány olyan elnevezés (angolul), ami vagy eleve teljes egészében csak és kizárólag annyit jelent hogy MSG, vagy ha nem is teljes mértékben MSG, de olyan összetevője az élelmiszerkészítményeknek, mely összetevő rendkívül sok MSG-t tartalmaz! Az tehát nem jelent semmit, ha te az élelmiszer címkéjén nem látsz olyan feliratot hogy MSG, vagy monosodium-glutamat. Eleve, ha 0.5 grammnál kevesebb az adott összetevő mennyisége EGY ADAGBAN, akkor a gyártó azt nem köteles feltüntetni a címkén, vagy ha feltünteteti odaírhatja hogy 0 gramm. Igen, erre joga van a törvény szerint... De ha feltünteteti is az összetevőt, nem feltétlenül a legközismertebb nevén nevezi meg, DIREKT AZÉRT, HOGY BECSAPJA VELE A VÁSÁRLÓKAT! Szóval íme az MSG „rejtett nevei”, előre bocsátva hogy a lista sajnos korántsem teljes:

Ajinomoto
Any flavors or flavoring
Any hydrolyzed protein
Anything :protein
Anything autolyzed (though the word may be omitted)
Anything containing enzymes
Anything enzyme modified
Anything fermented
Anything hydrolyzed
Anything hydrolyzed (though the word may be omitted)
Anything labeled Enriched
Anything labeled Vitamin Enriched
Anything protein
Anything protein fortified
Anything ultra-pasteurized
Autolyzed Plant Protein
Autolyzed Yeast
Autolyzed Yeast Extract
Barley malt
Bármilyen olyasmi ami „ízestőnek” van nevezve

Bouillon
Bouillon and broth
Brewer's yeast
Broth
Brown Rice Syrup
Calcium Caseinate
Calcium Glutamate (E 623)
Carrageenan (E 407)
Citric Acid, Citrate (E 330)
Corn Starch
Corn Syrup
Dextrose
Disodium 5'-guanylate (E 627) or Disodium Guanylate E627
Disodium 5'-inosinate (E-631) or Disodium Inosinate E631
Disodium 5'-ribonucleotides (E 635)
Flavour enhancer E621
Gelatin
Glutamate (E 620)
Glutamic acid
Glutamic Acid (E 620)
Hydrolyzed Corn Gluten
Hydrolyzed Corn Protein Concentrate
Hydrolyzed Soy Protein
Hydrolyzed Vegetable Broth
Hydrolyzed Vegetable Protein
Hydrolyzed Whey Protein
Hydrolyzed Whey Protein Concentrate
L-Glutamic acid, monosodium salt, monohydrate
L-Monosodium glutamate monohydrate
Lipolyzed Butter Fat
Magnesium Diglutamate E625
Magnesium Glutamate (E 625)
Malt Extract
Malted Barley
Maltodextrin
Mesterséges ízesítő
Mesterséges ízfokozó
Milk Powder
Modified Corn Starch
Modified Food Starch
Monoammonium Glutamate (E 624)
Monohydrate
Monopotassium Glutamate (E 622)
Monosodium Glutamate (E 621)
Monosodium L-glutamate monohydrate
Monosodium salt
Most things labeled Low Fat or No Fat
MSG
MSG monohydrate

Natrium Glutamate
Natural Beef Flavoring
Natural Chicken Flavoring
Natural Flavor(s)
Natural Flavoring(s)
Natural Pork Flavoring
Nutritional Yeast
Oligodextrin
Pectin (E 440)
Pectin Soy Protein
Plant Protein
Potassium Glutamate
Protease
Protease Enzymes
Reduced Fat Milk (skim; 1%; 2%)
Rice Syrup
Seasonings
Sodium 2-aminopentanedioate
Sodium Caseinate
Sodium Cocoyl Glutamate
Sodium Glutamate
Sodium glutamate monohydrate
Soy Protein
Soy Protein Concentrate
Soy Protein Isolate
Soy Sauce
Soy Sauce Extract
Spice(s)
Stock
Természetes ízesítő
Természetes ízfokozó
Textured Protein
Textured Vegetable Protein
Torula Yeast
Umami
UNII-W81N5U6R6U
Vetsin
Whey Protein
Whey Protein Concentrate
Whey Protein Isolate
Whey Protein Protease
Xanthum Gum E415
Yeast Extract
Yeast Food
Yeast Nutrient

Ismétlem, a fenti lista minden bizonnyal NEM TELJES... Általában véve, ha Olvasóm az élelmiSZAR címkéjén valami fura, érthetetlen, de tudományosnak tűnő kifejezést lát, akkor jogos a gyanú, hogy az igazából vagy magát az MSG-t

takarja (igyekszik elrejtteni...), vagy valami olyasmit ami ha nem is áll 100%-ig tiszta MSG-ből, de jelentős mennyiségben tartalmazza azt. Látható, az „MSG-szennyezés” oly mértékben elharapódzott, hogy még a csökkentett zsírtartalmú tejbe is beleokádják a profithiénák...

Ha Olvasóm azt hiszi, e fejezetnek igazából nincs köze a sztoicizmushoz, akkor TÉVED. Ott van köze ugyanis hozzá, hogy a sztoikusok közt általános irányelvként szolgál az a jótanács, hogy „Ne keresd az élvezetet önmagáért”! Ami az élelmezésre értelmezve azt jelenti, hogy természetes, fel nem dolgozott vagy csak abszolút minimális mértékben feldolgozott élelmiszert tanácsos ennünk, ugyanis az ami NEM ilyen, az mind olyasmi, ami direkt olyanná van csinálva, tervezve, hogy a természetes élelmiszereknél NAGYOBB mértékben „kényeztesse” az ínyünket, magyarul messze sokkal finomabb legyen, mint a természetes élelmiszerek. És ez baj, mert ez is alkalmas a hedonikus adaptációra. Azaz hozzászokunk ezen erősebb ízekhez, s így idővel nem leszünk már képesek élvezni a természetes élelmiszereket. Tehát egyre inkább CSAK mesterséges, erősen feldolgozott élelmiSZARokat fogunk zabálni. Ami káros az egészségre. És ebből még túl sokat is zabálunk majd, mert annyira vágyunk majd ezen ízekre, hogy már nem a jóllakásért eszünk majd, hanem csak az ízekért magukért! Nyilvánvaló, hogy ez minden csak nem egészséges, mert ez már FÜGGŐSÉG, ha meg függőség akkor ellentétes a sztoikusok legfőbb törekvésével, a függetlenséggel... Na meg azzal is, hogy „éljünk a Természettel összhangban”! Ha pedig valaki a Természettel összhangban óhajt élni, akkor azzal összhangban is kell táplálkoznia, ez ugye csak világos remélem, márpedig ekkor alapkövetelmény MINDEN olyan „ételszerű csinálmány” kerülése, ami természetellenes, azaz mesterséges kutylomány!

A vasbevétel, carnivore diéta és a véradás



Sokan aggódnak, hogy ha áttérnek a carnivore étrendre, s így majdnem kizárólag csak „vörös húsokkal” táplálkoznak (meg belsőségekkel ugye) akkor túl sok vas kerül beléjük, ami bajt okozhat. Mert a nők a menstruáció során jelentős mennyiségű vasat is vesztenek, na de a férfiak?!

Nos, megnyugtatom mindenkit, ennek legegyszerűbb elkerülési módja az, hogy a férfi legyen rendszeres véradó... Ez sztoikus szempontból is helyeselendő tett, mert ugye mégiscsak egy „enyhe életmentésnek” tekinthető, egyfajta altruista tett,

„szolgálat”, nemes és tiszteletre méltó tevékenység... Én már vagy tíz alkalommal adtam vért életemben, pedig akkoriban még nem is a carnivore diétát követtem.

Másrészt viszont még jobban megnyugtatom Olvasómat: akkor sem fog semmi baja se történni a sok vastól, ha nem ad vért. Ugyanis a testünk nem hülye... Igen, az igaz hogy a férfiak nem menstruálnak és így nem vesztenek sok vasat rendszeresen, Csakhogy a vas túlzott felhalmozódásának elkerülésére nem csak az az egyetlen módszer lehetséges ám, hogy a MÁR bevitt vas egy részétől megszabaduljunk, hanem az is, hogy egyszerűen fel se szívjuk a felesleges vasat... Na és épp ez történik a férfiak esetében! (Amúgy a nők esetén is létezik e mechanizmus). Ugyanis, a szervezet a bélrendszerben képes szabályozni, hogy mennyi vas szívódjon fel az ételekből. Ezt a mechanizmust a *hepcidin* nevű hormon irányítja. Ha a vasraktárak telítődnek, a hepcidin szintje megemelkedik, és gátolja a vASFelszívódást. Így a test megpróbál csak annyi vasat felvenni, amennyire valóban szüksége van, minimalizálva a felesleg felhalmozódását. Továbbá, ha átmenetileg valahogyan mégis megemelkedne a vasmennyiség, általában akkor sincs baj, mert a szervezet a vasat főként a májban, a csontvelőben és a lépben raktározza, ferritin formájában. Ez a fehérje segít megkötni és biztonságosan tárolni a vasat, így csökkenti a szabad vas mennyiségét a véráramban, ami egyébként káros lehetne.

A jelenlegi technikai civilizáció összeomlásának tudomásul vétele

A helyzet az, kedves Olvasóm, hogy már amiatt is nagyon bölcs dolog sztoikusnak lenni, de minimalistának is – sőt az a legjobb ha egyszerre vagyunk (extrém) minimalisták és sztoikusok – mert nem is nagyon sokára mindenki más is jelentős mértékben minimalistává kell váljon a világban... Nem, nem sztoikussá, hanem minimalistává, de aki sztoikus, annak a minimalizmus is sokkal könnyebben megy, kevésbé érzi majd kényelmetlennek, stresszesnek...

A dolog ugyanis úgy áll, hogy a Földön nagyjából általánosnak mondható modern, fejlett technikai civilizáció, valamint az erre épülő úgynevezett „fogyasztói társadalom”, az PUSZTULÁSRA VAN ÍTÉLVE. Össze fog omlani. Ennek nagyon röviden az az oka, hogy egyrészt kifogyunk bizonyos fontos nyersanyagokból, elsősorban a fosszilis energiahordozókból mint a szén, kőolaj, földgáz; a ritkaföldfémekből is; de ha hihetetlen lesz is, ilyen kifogyóban levő nyersanyag a jó minőségű sóder és homok is! Sőt, az ivóvíz is ilyen, ami ugyan megújuló nyersanyag, de sokkal gyorsabb ütemben használjuk el, mint ahogy megújulni képes lenne... Mindezt súlyosbítja a klímaválság.

Ezen okok miatt pedig háborúk robbannak majd ki, belső zavargások és lázadások is, járványok pusztítanak majd, éhínségek dúlnak majd, növekszik majd a bűnözés, a migráció, egyre gyakoribbak lesznek majd az elektromos hálózat zavarai, stb...

Nem részletezem tovább. Rengeteget lehetne még írni erről, de tényleg nem megyek bele itt és most jobban a részletekbe, ugyanis csak magamat ismételném, mert erről tényleg írtam már egy könyvet (nem is rövidet...), és ingyenesen, jogtisztán letölthető a Magyar Elektronikus Könyvtárból, e link alól:

<https://mek.oszk.hu/25900/25910/25910.pdf>

Akit tehát a részletek érdekelnek erről a témáról, az Összeomlásról, az abban a könyvben bőséges mennyiségű információra lelhet.

Itt tehát most csak azt emelném ki, mintegy konklúzióként, hogy az Összeomlás során legkevesebb 7 milliárd ember fog meghalni! Jobbára éhen halnak majd, egyszerűen mert minimum 4 milliárd ember kizárólag amiatt jut hozzá a napi kajájához jelenleg, mert annak megtermelését a fosszilis energiahordozók felhasználása segíti. Például mert a traktort működteti a kőolajból lepárolt benzin vagy dízelolaj. Műtrágya is kell az intenzív mezőgazdaságnak, na azt is kőolajból vagy földgázból lehet csak előállítani. Szóval már emiatt is LEGALÁBB 4 milliárd embernek „annyi” lesz, éhen halnak. A többiekkel meg majd a háborúk végeznek, meg az országokon belüli zavargások, a vízhiány, a globális felmelegedés miatti hőhullámok, vagy ellenkezőleg: az, hogy megfagynak mert nem tudnak majd áram híján fűteni egy különösen hideg téli időszakban... Na meg, jönnek majd a mindenféle járványok is, azok is rengeteg áldozatot követelnek majd. A hurrikánok, cunamik is. A megtermelhető élelmiszer mennyiségét a rekordméretű szárazságok is csökkentik majd, illetve máshol az áradások. Előre tudható, az összes atomerőmű is leolvad majd idővel, a környéküket Csernobilhoz hasonlóan elszennyezve eközben, na azt se mindenki éli majd túl, az biztos.

Szóval összességében LEGALÁBB 7 milliárd embernek „kampec” lesz emiatt. Ez a 7 milliárd ugyanis egy FELETTÉBB OPTIMISTA BECSLÉS. Hurráoptimista,

tényleg. A legvalószínűbb ugyanis az, hogy végül csak pár százezer ember marad majd élve az egész Földön. A társadalmi viszonyok nagyjából középkoriak lesznek, HA SZERENCSENK LESZ. Ha nem, akkor valami annál is rosszabb viszonyok...

Hogy mikor következik be ez? Nos, még a legislegoptimistább előrejelzések szerint is okvetlenül megtörténik az évszázad vége előtt, sokkal valószínűbb azonban az, hogy itt lesz már a nyakunkon 2050 környékén. Ez tulajdonképpen a legvalószínűbb időpont, a 2050 és 2060 közti évek, de ha picit is pesszimistábbak vagyunk, akkor már 2030 és 2040 közt bekövetkezhet, tudniillik egyelőre úgy tűnik az éghajlatváltozás messze sokkal gyorsabban nyer teret mint ahogy azt akár a legpesszimistább tudósok is hitték korábban, márpedig az ilyen gyors éghajlatváltozás sajnos azzal a kellemetlen következménnyel jár - sok más mellett - hogy valószínűleg le fog állni a Golf áramlat... Illetve egészen biztos hogy le fog állni, efelől nem lehet kételyünk, csak kérdés hogy MIKOR. Na és már mutatkoznak jelei annak hogy a Golf áramlat lassul. Még hozzá jelentősen. Akadnak tudósok, akik szerint már akár 6 azaz HAT éven belül leállhat!

Na és ha leáll, akkor nagyjából KAMPEC az egész fejlett világnak, tudniillik az olyan országoknak, hogy USA, Kanada, Izland, a teljes Nyugat-Európa... Tudniillik akkor egy darabig nem a hőhullámok miatt kell majd aggódniuk az ott élőknek, hanem egyszerűen megfagynak majd, mert jön egy jégkorszak-szerűség. Igen, a globális FELMELEGEDÉS az akár jégkorszakot is okozhat, ha nem is tartósan de ÁTMENETILEG. Ám hiába múlik majd el e nagy hideg később, az nem fog segíteni azon a sok százmillió emberen, akik az átmeneti időszak alatt megfagytak...

Szóval nem tudjuk mikor jön majd az Összeomlás, de egyelőre nagyon úgy néz ki, hogy NAGYON HAMAR. Jó, nem holnap vagy holnapután, de több mint bizonyos vagyok benne, hogy nemcsak a mai fiatalok, de a mai középkorúak is megélik! Minden bizonnyal én magam is, mert e sorok írásakor, 2024-ben, még csak 59 éves vagyok...

Na és akkor most elérkeztünk ahhoz, ami e könyv témáját tekintve a lényeg: Miként kezeljük e helyzetet sztoikus szempontból?

Nos, a **KT** elve alapján meg kell vizsgálnunk, ez olyan esemény-e ami rajtunk múlik, vagy tőlünk független. Nyilvánvalóan az utóbbi kategóriába esik, mert se én, se Olvasóm nem tudjuk megállítani, tulajdonképpen (ahogy az erről írt könyvemben részletesen kifejtettem) akkor se tudnánk elkerülni, ha a Föld minden egyes lakója kivétel nélkül ennek érdekében kezdene el tevékenykedni hirtelen, minden tudását erre áldozva! Akkor se kerülhetnénk el...

A következő kérdés az, hogy legalább részben rajtunk múlik-e az Összeomlás, illetve annak elkerülése?

Erre is NEM a válasz, hiszen amint az imént említettem is, MÉG AKKOR SEM kerülhetnénk el, ha MINDEN ember ennek érdekében kezdene dolgozni! Ennek fényében tehát teljesen mindegy, Olvasóm mennyire él környezettudatos, „zöld” életet... Nyilván nem azt akarom ezzel mondani, hogy emiatt hirtelen „szarjon mindenre”, nyugodtan szemeteljen, pocsékoljon, stb – nem, ezt nem mondom, mert bár az IGAZ, hogy tökéletesen mit csinál vagy nem csinál, az úgysem állítja majd meg az Összeomlást, még csak nem is késlelteti majd bármiféle érdemleges mértékben, de HELYILEG, ott ahol Olvasóm épp lakik, ott azért mégiscsak kellemesebb lesz az élet (addig amíg el nem ér oda is az Összeomlás...) ha igyekszünk vigyázni a Természetre, a környezetünkre. Szóval igen, tehetünk valamit, akár sokat is, de annak kizárólag HELYI SZINTEN lesz jelentősége, ott is

csak NÉMI, és globális értelemben bolhafingnyit se fog számítani az igyekezetünk.

Ezek után nem marad más választásunk a **KT** elve alapján, mint hogy tudomásul vegyük a tényeket, az Elkerülhetetlent, az Összeomlást.

Most azonban jön az **AF** elv. Azaz, meg kell próbálnunk ÖRÜLNI annak, ami úgyszólván bekövetkezik mindenképpen! Nézzük tehát, lehet-e valami JÓT találni a felénk loholó Összeomlásban?!

IGEN. Persze hogy lehet. Nem is kevés olyasmit, aminek örülhetünk! Ennek a témának a már említett és belinkelt könyvemben egy teljes, hosszú fejezetet szenteltem! Így itt megintcsak nem megyek bele a részletekbe, csak szinte tömondatonként sorolok fel néhány dolgot:

—A legtöbb ma gyártott és az egészségre nagyon káros ultrafeldolgozott élelmiszer nem létezik majd az Összeomlás után, mert nem lehet majd gyártani őket, és ez JÓ.

—Leegyszerűsödnek majd a társadalmi viszonyok, s a női-férfi szerepek is, azaz minden sokkal átláthatóbb lesz.

—A krónikus stressz lényegében megszűnik majd. HIRTELEN stresszből lesz majd bőven, például olyasmire gondolok hogy rád támad egy rabló, de KRÓNIKUS stressz, hogy például közeleg a záróvizsga ideje, vagy jaj beérek-e a munkába a csúcsforgalomban, stb, olyan tehát NEM lesz, s ez megintcsak JÓ.

—Általában véve, a világ, mármint a túlélők által alkotott „emberi társadalom” szükségszerűen a VALÓDI értékek felé mozdul majd el a LÁTSZATÉRTÉKEK megbecsülése helyett, s ez is JÓ. (muszáj hogy afelé mozduljon el, ez szükségszerű, egyszerűen mert nem lesz majd „energia” és idő a látszatértékekre. Aki ugyanis továbbra is a látszatértékekkel foglalkozik majd valami valóságos érték helyett, az elvesztegeti az idejét, erőforrásait, s emiatt MEGHAL...)

Szóval most csak ennyit az Összeomlás miatti ELŐNYÖKBŐL, mondom, a másik könyvemben egy egész fejezetet szenteltem a témának, de már ennyiből is amit itt leírtam látható, igenis VANNAK olyan momentumok az Összeomlásban, amiknek jogosan örülhetünk!

Most következik a **PM** elv. Ez azt jelenti e konkrét helyzetben, hogy illik felkészülnünk az Összeomlásra. Hogy miképp? Nos, ezt sem fogom itt részletesen leírni, mert erről is igazán BŐSÉGES mennyiségű infót adtam közre a már sokadszor említett korábbi könyvemben. A lényeg, hogy mindenekelőtt igyekezzünk fejleszteni a „túlélési képességeinket”, azaz sajátítsunk el olyan skilleket, amiknek hála nagyobb eséllyel tudunk túlélni egyedül a vadonban; barátkozzunk meg a nyers hús és nyers belsőségek meg a rovarételek (sőt az élő földigilisztá!) megevésével is, mert az Összeomlás után egykettőre meghal az aki nagyon finnyás; és készítsünk össze magunknak egy BOB-ot azaz BugOutBag-ot, ami egyfajta „menekülő hátizsák”, mert a túléléshez legszükségesebb cuccokat tartalmazza, hogy ne az utolsó pillanatban kelljen kapkodva, improvizálva összepakolni azt amit magunkkal viszünk, mert akkor tuti hogy egyrészt nem jut eszünkbe minden, már a pánik miatt se, másrészt lehet hogy idő se lesz rá mert minden másodperc habozás életveszélyes lehet!

Mondom, sokat írtam erről az előző könyvemben.

A **PM** elv alapján az is NYILVÁNVALÓ, hogy igenis az a legbölcsebb dolog amit tehetünk, ha MÁR MOST, az Összeomlás kulminálódása előtt is igyekszünk a lehető legextrémebb minimalista életet élni, azért, hogy szokva legyünk ehhez, ne függjünk a modern civilizáció luxusától, legyen gyakorlatunk élni és túlélni sőt boldognak lenni a legtöbb ember által alapvetőnek és adottnak tekintett

civilizációs struktúrák és szolgáltatások nélkül is, így amikor eljön majd az Összeomlás, akkor ezeknek a hiánya nem fog döbbenetes sokként letaglózni bennünket!

Mint látható tehát, a sztoikus hozzáállás a dolgokhoz, és a Négy Nemes Alapelv alapos szem előtt tartása még az ilyen világkatasztrófák elviselését is sokkal könnyebbé teszi, sőt a túlélési esélyeinket is szignifikánsan megnöveli, egyszerűen mert nem engedi hogy elhatalmasodjunk rajtunk a kétségbeesés, a depresszió és a tehetetlenség érzése.

Ha hibáztál, azaz sztoikushoz méltatlanul viselkedtél



Mindenki téved, mindenki hibázik néha. Ez elkerülhetetlen. A legnagyobb bölcssekkel is megesik ez időnként. Csak két példa erre:

Marcus Aureliusra az egyik legismertebb ókori sztoikus, ő volt a „sztoikus császár”. Egyik helyen szerepel a visszaemlékezéseiben, hogy elkövetett egy bizonyos hibát - bár nem írja le konkrétan hogy az mi volt - de hogy úgy tűnik neki, „ideje visszatérnie a sztoicizmus alapelveihez”. Tehát egy időre, úgy tűnik, „kibillant” ezen elvekből, nem tartotta be őket... Seneca esetén meg - aki a három legtiszteltebb sztoikus mester egyike volt szintén - konkrétan tudni lehet mert leírta, hogy egy alkalommal meghívták valami estélyre vagy hasonló izére, és ott ő nem azt az előkelő helyet kapta amire előre számított hanem valami kevésbé rangos helyre kellett ülnie - bár ami a fizikai kényelmet illeti, ugyanolyan kényelmes volt. Ő pedig emiatt nem tudta élvezni az estélyt, mert végigbosszankodta inkább hogy őt most hű micsoda szörnyű sérelem érte! De aztán este, már otthon, megjött az esze, és összeszídta magát - le is írta ezt, innen tudjuk az eseményt - hogy bolond volt mert ehelyett élvezhette is volna az estét, hiszen teljesen mindegy volt hogy hol ül... Tehát abba a hibába esett hogy

elvárása volt az emberekkel szemben, elvárta hogy ő ide vagy oda lesz ültetve, de nem úgy esett és emiatt csalódott. És ha belegondolunk abba ami vele megesett, hát el kell ismernünk, egy tökéletesen nevetséges, jelentéktelen eseményből csinált hiúsági kérdést, egy pizslicsári ügyből. Gyakorlatilag ugyanolyan szánszalkosan viselkedett mint bármelyik hülye, felvágós, elkényeztetett „sztár” manapság a szórakoztatóiparban, semmi esetre se várta volna az ember ezt épp tőle, Senecától! Mégis így esett. Tehát bárki hibázhat, egészen elemi és hétköznapi dolgokban is, még a legislegnagyobb sztoikus mesterek is!

Na de mit tegyünk ilyenkor, ha - sajnos csak UTÓLAG - ráébredünk, hogy helytelenül viselkedtünk, tévedtünk, a magatartásunk nem volt méltó egy sztoikushoz, például mert megsértődtünk, nem tudtunk uralkodni magunkon, elkapott bennünket az indulat, megdühödtünk (ahogy az e fejezet elejére berakott ősemleres képen is látható...), lealacsonyodtunk odáig hogy kiabáljunk, üvöltözzünk, veszekedjünk, netán egészen extrém mértékű hibát feltételezve: *megütöttünk* valakit?! Vagy megijedtünk, és félelmünkben HAZUDTUNK... Kapzsis voltunk... Kicsinyesek... Önzőek... Hisztiztünk... Pánikba estünk... meg még rengeteg minden lehetséges, bármiféle hiba ami egy „közönséges” embert is sújthat, mert egy sztoikus se mentes egyetlenfajta elképzelhető hibától sem, legfeljebb nála kevesebb az esély a hibázásra. Annál kevesebb, minél hosszabb ideje gyakorolta már a sztoicizmust. De akármilyen kevés legyen is az esély a hibázásra, azért az akkor se NULLA esély! Igenis hibázhat mindenki!

TE IS, kedves Olvasóm!

Mi tehát a teendő ilyen esetben?

Nos, mindenekelőtt szembe kell nézni a ténnyel, hogy HIBÁZTUNK. Ezt fel és el kell ismernünk. Azért, mert egy sztoikus mindig elismeri a tényeket, ez muszáj neki, hiszen ő mindig a tényekből indul ki, ez nála alapvető követelmény, mert ha nem lenne tisztában a tényekkel, akkor nem tudná helyesen felmérni, hogy az adott körülmények közt mi áll az ő hatalmában és mi nem – azaz ekkor képtelen lenne a **KT** elvét a maga számára hasznosan alkalmazni! Egy sztoikus számára tehát szinte a „legfőbb szentség” a tények tisztelete, ismerete, s a velük való szembenézés, a tudomásul vételük!

Miután elismertük hogy hibáztunk, na azután jön az, hogy... nem, nem az hogy megbüntetjük magunkat, nem az hogy vezekelünk, nem is az hogy akár csak meg is szídjuk magunkat! Az mind csak a múlton való sopánkodás volna, ami a sztoikusok szerint semmire se vezet, hiszen a múlt nem áll a hatalmunkban, azt nem tudjuk megváltoztatni. Ellenben az jön a hibánk fel- és elismerése után, hogy igyekszünk az adott helyzetet a JAVUNKRA FORDÍTANI! Igen, még a hibánkat is! Ennek pedig az a módja, hogy felhasználjuk az elkövetett hibát arra az egyetlen dologra amire az egészen biztosan hasznos: arra, hogy TANULJUNK BELŐLE!

Tudniillik a hiba mindig alkalmas arra, hogy tanuljunk belőle. Minden hiba. Sőt, ez annyira így van, hogy a hibák elkövetése voltaképpen nemcsak elkerülhetetlen, de nem is lenne jó, ha el tudnánk kerülni minden hibát, ugyanis épp maguk a hibák azok, amikből tanulhatunk valamit, eképp a hibák igenis hasznosak, mert fejlődésünk zálogai, alapfeltételei! Olvasni és számolni is úgy tanul meg a gyerek az alsó tagozatban, az iskolában, hogy eleinte sokat hibázik. Hibázni kellemetlen, de azért nem szokott tőle összedőlni a világ, ellenben kétségkívül lehet tanulni e hibákból: rámutatnak a hibáink ugyanis arra, mi az

amit még **nem** tudunk, vagy csak bizonytalanul tudunk, vagy akár remekül tudunk az álmunkból felferve is, de hiába, mert „nem vált még a vérünké”, azaz csak elméletileg tudjuk, de nem gyakoroltuk eleget a valóságban!

Mondhatni tehát, a hibák létezése, az időnkénti hibázás egyszerűen elkerülhetetlen, ugyanakkor azonban SZÜKSÉGES IS, mert a hibázás nem más mint szükségszerű előfeltétele ÉPP ANNAK, HOGY FEJLŐDJÜNK, hogy tanuljunk, hogy egy(pár...) lépéssel tovább haladhassunk a Tökéletesedés Útján!

Nyilván ezzel nem tagadom, hogy a hibázásnak kellemetlen következményei lehetnek. Például csökken a tekintélyünk mások előtt; szégyenbe kerülünk; netán fizikai fájdalmat is el kell viselnünk mert megsérülünk, vagy jól összevernek minket; anyagi következményei is lehetnek a dolognak; s egyáltalán, ilyenkor mindig megsérül kicsit az „énképünk”, mert rájövünk hogy messze nem vagyunk olyan „jók”, olyan nyugodtak, „tökéletesek”, hibátlanok mint azt eddig hittük magunkról!

Szóval ez mind kellemetlen dolog, igen. De tényleg ez az ára a fejlődésünknek. Ez olyan, hogy ha mondjuk legyőzhetetlen karatemester akarsz lenni, akkor is eleinte rengeteget hibázol: tudniillik gyakorlás közben, amikor nem tudod kivédeni az ellenfeled ütését vagy rúgását! S akkor az az ütés és rúgás „betalál” neked, s az minden bizonnyal fáj. Mégis, ez az ára a fejlődésnek, annak, hogy egyre profibb legyél a karatében...

Minden más sportágra is igaz ez, de igaz a tudományos előrehaladásra is: akárki fedezett is fel eddig bármi nagyot, az nem hirtelen jött, hanem szorgos kísérletezés és töprengés árán, de a nebulóknak az iskolában csak a legutolsó sikeres kísérletet szokták megemlíteni a felfedezésekről, azt nem, hogy előtte ezeralahány száz esetben kudarcot kudarcra halmozott a feltaláló...

A hiba, a kudarc tehát a fejlődés és felfedezés záloga. Hogy költőien fogalmazzak: **„A Tökéletesség felé vezető út hibák és kudarcok utcaköveivel van beburkolva”**...

A legjobb emiatt az, ha minden nap mielőtt nyugovóra hajtod a fejedet, végiggondolod a nap történéseit, amik veled megestek. Ekkorra már általában lenyugodtál, nem kínoz heves érzelmi sokk ami elködsítené a tisztánlátásodat, s így hideg fejjel tudod kielemezni az eseményeket. És gondold végig minden esetben amit hibának vélsz, hogy abban az adott konkrét helyzetben miként kellett volna viselkedned, másképp mint ahogy tetted, ahhoz, hogy azáltal méltóbbá legyél a sztoikus eszményképedhez!

Nyilván az ilyen gondolat-kísérletek sem alkalmasak rá, hogy meg nem történtté tegyék a múltat. Ellenben remélhetően segítenek benne téged, hogy elkerüld a hasonló hibákat a JÖVŐBEN! Na és ÉPP EZ A LÉNYEG... Ebben segíhetnek tehát téged a hibáid: abban, hogy kevesebb hibád legyen a jövőben! Ha így cselekszel ahogy javasoltam, akkor épp az elkövetett hibák teszik csekélyebb valószínűségűvé a jövőbeli hibák bekövetkeztét...

Fel a fejjel! Nem, nem történik semmi végzetes tragédia, ha hibázol néha! A hiba mindig magában hordja az ÚJRAKEZDÉS lehetőségét! És mindaddig amíg élsz, akárhányszor újrakezdhetsz mindent. Erről szól a korábban már idézett kedvenc mondásom is:

—Ma kezdődik életed hátralevő része!

Bölcsességek



E fejezetben rövid, vagy legalábbis viszonylag rövid bölcs mondásokat, tanácsokat írok le, melyek általános életvezetési elvként szolgálhatnak neked. Ez arra jó, hogy így, hogy egy helyen, „töményen” van összegyűjtve a „lényeg”, így hosszas keresgélés nélkül lehet megtalálni mindet, annak érdekében hogy gyakran lehessen e velős mondásokat olvasgatni, s így a vérünkbe ivódjanak, de különösen akkor ajánlott olvasgatni ezeket ha úgy érezzük kicsit „depisek” vagyunk, szomorúak, valami válsághelyzetben vagyunk, bizonytalanok vagyunk, elhagyott az akaraterőnk, stb. Ilyenkor érdemes az e fejezet elejére betett aranyos kis patkány példáját követni, aki maga is könyvet olvas! A patkány ugyanis nemcsak az aljasságnak meg a kosznak lehet a jelképe - ez csak a nyugati kultúrkörben van így. Eleve, még az se igaz hogy a patkány koszos lenne, valójában egy nagyon tiszta állat! És GONDOS ANYA. Bizony! (Emiatt is szaporodik olyan gyorsan...). És a patkány, az az „örök túlélő”! Nemcsak amiatt mert remekül ellenáll például a mérgeknek és a radioaktív szennyeződéseknek, de amiatt is, mert NAGYON OKOS! Sőt remekül idomítható, játékos, barátságos, szóval adott esetben akár igazi családi kiskedvenc is lehet belőle, dédelgetett háziállat! Na emiatt választottam jelképül, e tulajdonságaiért, elsősorban az okosságáért. Tehát, íme:

—Ha örökké csak azt csinálod amit mindigis csináltál, akkor örökké csak azt fogod kapni, amit mindigis kaptál!

—Minden amit birtokolsz, maga is birtokol téged!

—Az igazi egyéniségek az Alkotók!

—Ha olyasmit eszel amiről köztudott hogy disznók hizlalására használják (szénhidrátdús ételek...), akkor magad is hizni fogsz mint a disznók!

—Minél több ismeretet cipelsz a fejedben, annál kevesebb terhet kell cipeljenek a vállaid!

—Soha nem éled meg mégegyszer ezt a napot - tedd hát értékessé!

—Az Élet nem más mint lassú halál. Mert a halál sosem hirtelen következik be: minden egyes nap sőt óra ami elmúlt, szükségszerűen az enyészet martaléka, eképp a Halál tulajdona!

—A boldogság: Értelmes szenvedés!

—A Tudás az egyetlen olyan tulajdonod, amitől soha meg nem foszthatnak téged!

—Az vagy, amit alkotsz!

—Ma megtanulom amit mások vonakodnak tanulni, s így holnap megtehetem azt, amire mások képtelenek!

—Nem az az ember szegény, akinek kevés pénze vagy vagyontárgya van, hanem az, aki többre vágyik, mint amennyije van!

—Teljesen mindegy, mennyi pénzed vagy cuccod van, mert úgyis HOZZÁSZOKSZ IDŐVEL, s azután már semmivel se leszel boldogabb általuk, mint az, akinek sokkal kevesebbje van!

—A saját magunk által készített tárgyaknak LELKÜK VAN.

—Mindig amikor megveszel valamit, igazából nem pénzzel fizetsz érte, hanem az ÉLETED egy részével: az életed akkora részével, amit a munkahelyeden töltesz nemszeretem munkát végezve azért, hogy az ezen eladott életedért (a munkaidődért) kapott pénzből (a fizetésedből illetve annak egy részéből) megvehesd az adott tárgyat!

—A puha ágyban alvás puhánnyá teszi a testedet.

—Ha az jut eszedbe hogy szegény vagy, mielőtt szomorkodni kezdenél emiatt, tedd fel magadnak a kérdést: MIHEZ KÉPEST és KIKHEZ KÉPEST vagy te „szegény”?! És hamarosan rájössz, hogy rengeteg emberhez képest te tulajdonképpen nemcsak nem vagy szegény, de akár még dúsgazdag is lehetsz a szemükben!

—Ha nem vesszük tudomásul a tényeket, az nem a tényeknek lesz rossz, hanem nekünk magunknak.

—Ma kezdődik életed hátralevő része - rajtad múlik hogy milyen lesz!

—Az embereket igazából nem maguk a dolgok bosszantják, hanem az, ahogyan ők maguk az emberek megítélik azokat.

—A felesleges dolgok értékelése az a gonosz csíra, melyből

aztán megannyi roppant ártalom nő ki, melyek megkeserítik életünket, elapasztják pénzünket, arra hajszolnak hogy a munka rabjai legyünk, ellopják szabadidőnket, megfosztanak a nyugalmtól, megroppantják az egészségünket, valamint olyan vágyakkal és indulatokkal töltenek el bennünket melyek hatására hajlamosak leszünk méltatlanul bánni embertársainkkal!

—Ha egy marha elkóborol messze a csordától, azt mindig a többi marha bánatos pillantása és méltatlankodó bögése kíséri. Másrészt viszont annak aki fel akar fedezni valami érdekeset, annak igenis muszáj vállalnia ezt, annak el KELL kóborolnia, mert ha örökké csak a csorda nyomában jársz, akkor állandóan csak szaros fű jut neked, s abból is csak kevés!

—Az aggodalom a világ legfeleslegesebb érzése. Mert a dolgok két csoportra oszthatóak: ami tőled függ, s ami nem. Ha valami tőled függ, nem aggódni kell miatta, hanem tedd meg amit kell, hogy jobbra váljék az adott helyzet! Ha meg valami nem tőled függ, akkor egyszerűen ne érdekeljen, ne törődj vele, mert úgyse válik jobbra pusztán attól, hogy aggodalmaskodol miatta. Ha meg netán valami részben függ tőled, akkor tedd meg ami tőled függ, ami rajtad múlik, a többi pedig megintcsak ne izgasson. Ha ezt megfogadod, az energiáidat nem pazarolod el reménytelen küzdelmekre, s eredményesebb leszel azokon a területeken, amik tényleg tőled függenek!

—Ha úgy véled valami rossz történt veled, akkor a dolgod nem a szomorkodás, és nem is annak kívánása hogy „bárcsak meg ne történt volna”. Mert ha valami megtörtént, akkor az esemény a múlt része immár, azaz akármennyit bánkódol is, úgyse tudod azzal megváltoztatni. Ilyenkor tehát a leghelyesebb, ha az adott helyzetben megpróbálsz felfedezni azt, ami jó, s örülsz neki! Mert még a legelkeserítőbb helyzetekre is igaz általában, hogy nemcsak veszteségeket okoznak, de általa új lehetőségek kapuja is kitárul előtted!

—Az Élethez igazán szükséges dolgok száma rendkívül csekély, s nem is kerülnek sokba. Ezek:

- Élelem

- Víz

- Menedék (optimális esetben egy sátor - Úgy van, egy teljes lakás már felesleges!)

- Meleg ruha

- Tűz

- Önvédelmi eszköz, azaz legalábbis egy hosszú, erős kés

Minden ami ezen felül van, az bizonyos értelemben tényleg felesleges!

—Amiatt bánkódol mert nem vagy sikeres, elismert? Felesleges emiatt szomorkodnod. Az „elismerés” nem része az „alapvető létszükségleteknek”. Az elismerés egy gondolat csak, ami más emberek agyában keletkezik rólad, s emiatt lényegtelen.

- Ha nem tudod hová akarsz hajózni, akkor nincs kedvező szél a számodra!
- A legnagyobb utazás is az első, szerény lépéssel kezdődik.
- Aki megfigyel téged, nem biztos hogy azért teszi, hogy neked legyen jó!
- A törvényeket többnyire úgy alkotják meg, hogy a törvényhozó kisebbségnek előnyösebbek legyenek mint másoknak.
- Ha valami termékért vagy szolgáltatásért nem kell fizetned mert ingyenes, akkor biztos lehetsz benne hogy te vagy a valódi áru (vagy legalábbis az adataid) amit eladnak!
- A jövő miatt nem érdemes aggódni, mert gondold csak vissza eddigi életedre: A rengeteg dologból ami miatt eddig aggódtál, alig-alig következett be bármi is!
- Egy tárgy nem akkor válik szemétté amikor kidobod, hanem amikor befejeződött az utolsó használata, azaz amikor elkezdted „nem használni”. Ha tehát sosem használsz a tárgyat, akkor már abban a pillanatban szemétté válik, amint kifizetted az árát!
- Ne tárgyakat gyűjts, hanem tudást és képességeket!
- Az állatok AZELŐTT próbálnak megölni téged hogy megetted volna őket - e célt szolgálják például az éles fogak, a karmok, az izmok - a növények azonban AZUTÁN próbálnak megölni téged hogy már megetted őket!
- Örömet, azt vehetsz pénzért, de boldogságot sosem. És még örömet is csak addig vehetsz, amíg nagyon hozzá nem szoksz, ugyanis az öröm ADDIKTÍV.
- Esszenciális szénhidrát nem létezik!
- Minden ami legyőz ugyan téged, de nem öl meg, az a hasznodra van, mert MEGEDZ TÉGED!
- A győzelem titka az, hogy helyesen válasszuk meg az ellenségünket.
- Ha most fedeznék fel a cukrot, azonnal betiltanák, mert olyan addikciót okoz.
- Életünk véges, sőt azt se tudhatjuk előre, mennyi van még hátra belőle. Még egy nagyon fiatal valakivel is megtörténhet, hogy akár már másnap reggel se ébred fel, hanem örök álomba alszik. Az időnk tehát a legértékesebb erőforrásunk, vétek felesleges dolgokra pocsékolni!
- Ha te állandóan azon igyekszel hogy boldog legyél, akkor definíciószerűen nem vagy boldog sosem, hiszen mindig valami olyasmit hajszolsz ami MÉG nincs meg, MÉG nem a tied! Nyilvánvaló tehát, minél jobban keresed a boldogságot, az annál távolabbra röppen tőled!
- Az idő nem egy ellenség amit le kéne győznünk, ellenben ő talán a legfontosabb erőforrásunk, s eképp tisztelnünk kell!
- A közhiedelemmel ellentétben a halálos ágyukon az emberek általában NEM azt szokták bánni amit megtettek (még ha az rossz vagy gonosz dolog volt is), hanem amit NEM tettek meg,

mert nem volt MERSZÜK belevágni!

—Állandóan tartsd észben, kik azok az emberek akiknek a csodálatát és elismerését ki akarod vívni: vizsgáld meg, milyen elvek vezérelnek őket, mit akarnak ŐK elérni az életben, és milyen forrásokból táplálkozik a véleményük, mi motiválja őket, van-e egyáltalán bármi hosszú távú céljuk is, vagy csak élnek máról holnapra! Ha így teszel, mindjárt sokkal kevesebb belső sürgetést érzel majd arra, hogy kivívd a helyeslésüket.

—Semmi sem örök, csak a mulandóság és a változás!

—A jellemed a végzeted, vagyis a sorsod determinálója!

—Minél több részét esszük meg a megölt állatnak, annál jobban megtiszteljük vele azt a kioltott életet. Minél több részét dobjuk ki a szemétbe, hagyjuk pocsékba menni, annál jobban megalázzuk azt az állatot holtában.

—A félelem a kis halál, amit a nagy követ!

—Ha elvesztesz valamit vagy valakit ami/aki fontos volt neked, akkor ne azon bánkódj hogy az/ő többé nincs neked/veled, hanem légy hálás azért, hogy egyáltalán élvezhetted a társaságát, hasznát, jelenlétét egy darabig, azaz gondold arra, mennyivel rosszabb lenne ha soha nem is rendelkeztl volna vele!

—Hülyeségnek számít MINDEN cselekedet, ami nem visz téged közelebb a kitűzött céljaidhoz!

—Ami vagy, az régebben valami más volt, s majdan valami mássá is lesz!

—Pontosan annyira vagy szerencsétlen, amennyire azt elhiszed magadról!

—Sok baj és igazságtalanság ért téged a múltban, s emiatt keseregsz? Helytelen! Mert hát mi értelme is van annak hogy most is szomorú legyél csak amiatt, mert a múltban is szomorú voltál? Ezzel nem tudod megszüntetni a múltbeli bánatodat úgysem.

—Ha jó életet akarsz magadnak, akkor élj a Természettel összhangban!

—Aki nem tanul a tévedéseiből, az arra ítéltetik hogy újra meg újra elkövesse azokat!

—Ne a külső dolgokban, ne a tárgyokban és ne a „körülményekben” meg eseményekben keresd a jót és kellemeset, hanem önmagadban!

—Különbnek tartod magadat másoknál, és bosszant téged hogy e „mások” nem ismerik ezt el, nem ismerik el hogy te külön vagy náluk, például okosabb, ügyesebb, jobb, szorgalmasabb, és így tovább? Emiatt igazán nevetséges dolog bosszankodnod. Mert hát miért is érdekeljen téged olyanok véleménye, elismerése, akiket te magadnál kevesebbre tartasz? Bizonyára úgy véled, külön vagy a hangyáknál, hiszen oly nyilvánvalóan sokkal több az eszed mint egyetlen kis hangyának. Ugye? Aztán mégse izgatott téged sose az, hogy a hangyák nem tekintenek elismeréssel rád, nem csodálnak téged azért mert annyival

felettük állsz! Sosem bosszankodtál emiatt, hogy nem kapod meg a hangyáktól téged jogosan megillető bámulatot, csodálatot, elismerést, hódolatot! Na de miért nem bosszantott ez téged eddig sosem? A válasz az hogy azért, mert TÉNYLEG magasan a hangyák fölött állsz, tényleg magasabb rendű vagy náluk, zseniálisabb, erősebb, több lehetőséggel rendelkező, és így tovább! Ha tehát te valóban és igazán úgy érzed hogy valamely embertársaidnál különb vagy, akkor ezen érzésedet csakis azzal igazolhatod, ha egyszerűen nem is érdekel téged ezentúl az ő véleményük, nem törődsz vele, elismernek-e téged, csodálnak-e téged, mert miért is izgasd magadat a nálad alantasabbak véleménye miatt?! Ők a szemedben csak „emberi hangyák” kell legyenek!

—Szerencsének azt nevezzük, amikor a gondos felkészülés a jó alkalommal találkozik.

—Az emberi agy olyan mint egy ejtőernyő: akkor működik, ha nyitott.

—Az egyszerű élethez szükséges dolgok igazán nem olyan rém drágák, a sok pénz mindig csak a teljesen felesleges hivalkodáshoz szükséges.

—Nem a halál az, amitől az embernek félnie kellene, hanem az, hogy soha nem kezd el élni.

—Az Ész vezessen téged!

—Az ember aki nem olvas, önként adja fel az analfabétákkal szembeni előnyét.

—A művész hasonlít egy transzformátorra. Mert a transzformátor a kiefeszültséget alakítja át nagyfeszültséggé (vagy fordítva), a művész pedig a saját szenvedését és bánatát alakítja át valami nemessé, örömtelivé, példamutatóvá és szórakoztatóvá!

—A nemesnek és értékesnek tartott jellemvonások mindegyike megszerezhető tanulással. A megfontoltság ugyanis nem más, mint annak tudása, mi a jó és mi a rossz. A bátorság annak tudása, mi az amitől félnünk kell s mi az amitől nem, illetve hogy mitől mennyire kell félnünk. A mértékletesség annak tudása, mi az ami felé törekednünk érdemes, s mi az amit jobb ha inkább elkerülünk. Az igazság pedig annak tudása, mely jó vagy esetleg rossz dolgokat adjunk vagy ne adjunk másoknak, illetve milyen bánásmódban részesítsük őket. Sőt, még az egészség is - bár nem jellemvonás - de megszerezhető tanulással, mert az egészség annak tudása, mit szabad, és mit nem szabad ennünk...

—NEM AZ A LEGGAZDAGABB EMBER AKINEK A LEGTÖBB MINDENE (cucca, pénze) VAN, HANEM AZ, AKINEK A LEGKEVESEBB CUCCRA (vagy éppen pénzre) VAN SZÜKSÉGE!

—Ha valami felesleges teljes áron megvéve, akkor felesleges leárazottan megvéve is.

—Ha nem tudod hová akarsz eljutni, akkor nem létezik kedvező szél a vitorlásod számára!

- Minden amit megvásárolsz, idővel úgyis a szemétben végzi.
- Te se élsz örökké, így semmi se végtelen értékű a számodra.
- A múlt, a tegnap, az történelem. A jövő, a holnap, az kihívás és lehetőség. A jelen, a mai nap azonban AJÁNDÉK.
- Önmagad értékét ne mások véleményében keresd!

További ajánlott műveim a témában

Azaz a saját olyan könyveim, amik INGYEN elérhetőek a MEK-ből tehát a Magyar Elektronikus Könyvtárból, és így vagy úgy de van valami közülük az e könyvben tárgyalt témákhoz, mint minimalista életmód, sztoicizmus, BOB készítése, túlélés, a fogyasztói társadalom képtelenségei, nyershúsevés, Carnivore diéta, kamik:

Sztoícia: <https://mek.oszk.hu/24800/24814/24814.pdf>

Vegánia: <https://mek.oszk.hu/22100/22116/22116.pdf>

A minimalista életvitel: <https://mek.oszk.hu/23200/23257/23257.pdf>

Világi remetek kézikönyve: <https://mek.oszk.hu/24800/24815/24815.pdf>

A világvége már elkezdődött! : <https://mek.oszk.hu/25900/25910/25910.pdf>