



*Abbahagytam a próbálkozást és most oly' jól érzem  
magam*

# 1. rész

## *Tanuljunk lajháru*

### *Bevezetés: Légy üdvözölve a lajhár-filozófiában*

**L**azíts. Fogd vissza magad. Higgadj le. Ne kapkodj és ne rohanj. Örökké arra biztatnak minket, hogy legyünk nyugodtak. Meg lassúak. Meg figyelmesek. És jó okkal. A tudomány bebizonyította: a lazítás rengeteg előnyvel jár – a krónikus fájdalom legyőzésétől a boldogság-érzet-szintünk megemelkedésén át a bennünk bujkáló feszültség csökkenéséig.

És mégis: gyakran megszegyenítés az osztályrészsünk, amikor időt szakítunk önmagunkra. Lustának látszani főbenjáró bűnnek számít a mi rendkívül túlfeszített társadalmunkban. (Ráadásul a restség a hét főbűn egyike. Ha ebből ügyet csinálsz, ez a könyv egyértelműen nem neked való.) Isten őrizzen attól, hogy időnként végigheverj a kanapédon egy zacskó

sajtos chips társaságában ahelyett, hogy főznél magadnak egy abszolút kiegyensúlyozott ételt nulláról indulva és felhasználva tojást, mustárt vagy bármi mást, ami csak a szemed elé kerül a hűtőszekrényedben. ... *Mozdulj már és csinálj valamit! Vesd be az ágyat! Fizess be egy nyaralásra! Válaszolj azokra az üzenetekre! Adj enni a gyerekeidnek!* És így is teszünk. Aztán ne csodálkozzunk, ha az életünk oly' gyakran tűnik kaotikusnak és időhiányosnak.

Olyan világban élünk, amikor az emberek pusztán kedvtelésből kocognak. Ahol egy meditációs applikációnak kell emlékeztetnie minket a mély lélegzetvételre. Ahol fóliába csomagolt, előre meghámozott narancsot vásárolhatunk. *(Nincs időm hámozni! El vagyok foglalva!)* Pontosan ez az, ami miatt napjainkban minden eddignél fontosabb megszabadulnunk a lustasággal és a *lazítással* kapcsolatos gátlásainktól. A lazítás rengeteg előnnyel jár. Itt az idő sokáig ágyban maradással visszahelyeznünk jogaiba a lustaságot, visszakövetelni az időnket, és tiltakozni a mindennapos taposómalom ellen. És vajon létezik-e jobb kabala a *Lazítsunk!* mozgalom számára, mint az elképesztően szeretni való lajhár?

A hosszú végtagú, két- vagy háromujjú, kissé borzas és nagyon tágra nyílt szemű lajhár az egyik legaranyosabb – vagy, hogy a manapság oly’ divatos édeskenyelyen fogalmazzak: *legcukibb* – (valamint legtu nyább) állat ezen a bolygón. Nem csupán arról van szó, hogy Amazónia e kedves lakói nélkül elképzelhetetlenek Közép- és Dél-Amerika esőerdői, hanem arról is, hogy nagyon sok mindenre meg tudnak tanítani minket az életmódunkat illetően.

Cselekedeteiket tekintve a lajhárok a megfontoltság netovábbjai. Szemlélődők, elmélkedők, lazák és céltudatosak. Nem foglalkoznak politikával, nem izgatja őket, ki ette meg előlük az utolsó darab süteményt, vagy hány lépés lett beprogramozva a futópadba. Ami azt illeti, egyáltalán nem stresszelnek semmi miatt. *Élj lassan és halj meg bármikor* (ha eljött az ideje) – ez a mottójuk. Csodálatos állatok. Ellenállnak a produktivitást követelő belső készítésnek és a sikerességet szorgalmazó társadalmi nyomásnak. Emellett már évmilliók óta itt élnek ezen a bolygón – vajon nem az életmódjuk bölcsességének bizonyítékaképpen? Valamit tényleg jól kell csinálniuk. És most itt a nagy alkalom: te is lajhárszerűen tudsz élni, ha magadévá teszed

a lajhár-filozófiát. Egyszerű gondolkodásmódra és fantasztikus életmódra tanít – ráadásul nem kerül sokba elkezdened lajhár-módra élni. Meglátod, örömet leled a tanulásban, és igazán kevés erőfeszítésbe fog kerülni. Ami a lajhár-filozófia egyik kulcsfontosságú eleme.

Akkor hát ne rohanj. És állj készen a lazításra és kikapcsolódásra. Kéznél van egy takaró? A flanel pizzamád? Tán még egy bögre tea\* is? Helyes! Akkor olvass csak tovább és szívd magadba a lajhárok csak-semmi-sietség bölcsességét.

\*Jegyezd meg jól: a lajhár-filozófia magába fogadja a *hygge* legjobb/legkevésbé nevetséges elemeit, miközben a gyertyáktól és zokniktól eltekint. Mindez nem csak arról szól, hogy áldozzunk időt egy süteményre. Emellett a lajhár könnyebben kimondható szó, mint a *hygge*.

A dán *hygge* (ejtsd: kb. hügge) szó gyűjtőfogalom: a dán embereknek azt az életérzését fejezi ki, amely boldoggá teszi őket, és amelynek lényege az élet mindennapi apró örömeinek élvezete, a meghittség, a nyugalom, a kényelem és a fesztelen biztonságérzet önmagukban, családi körben vagy éppen baráti társaságban. Konkrétabban szólva: *hygge* lehet például egy csendes sarok a nappaliban, ahol egy fotelben vagy kanapén kényelmesen hátra dőlve, puha paplanba burkolózva (és zoknit húzva, hogy ne fázzon a lábad) olvasol egy jó könyvet, esetleg halk zenével a háttérben, miközben finom italt szürcsölgetsz hangulatvilágítás mellett, amiben fontos szerepet kap a gyertyafény (innen a lajhárkodó utalás a gyertyára és a zoknira). Röviden szólva a *hygge* a meghittség művészete és a megnyugtató környezet élvezete. (*A ford.*)