

# Ajánlás

„A könyvben olvasható történetek és gondolatok segítenek, hogy más távlatból tekintsünk az életünkre és elköteleződjünk egy helyesebb életmód mellett.”

– Brian Tracy, a *Maximum Achievement*, az *Eat That Frog!* és a *Flight Plan* szerzője

„Nem kell azt kívánnunk, bárcsak korábban tudtuk volna, amit most tudunk, itt a lehetőség a tanulásra! A könyv valóban hiteles emberek csodálatos bölcsességével van teli.”

– Marshall Goldsmith, a *What Got You Here Won't Get You There* szerzője

„John Izzo kulcsfontosságú igazságokra lelt az időseknél, amit lebilincselő és gyakran megindító módon tárt elénk. Nem egy újabb »mi az élet értelme« típusú könyvet tart kezében az olvasó, hanem egy alapos kutatás gondosan szerkesztett végeredményét, egy térképet a beteljesedéshez, amire korunkban óriási szükségünk van. Személyes tartalommal tölt fel minden fejezetet, és úgy érezhetjük, a szerzővel utazunk. Az utazás örömteli, szívből jövő, néhol megindító vagy könnyekig megható, de mindig értelme és célja van.”

– Dr. Janet E. Lapp, pszichológus, író, a CBS *Keep Well* című sorozatának háziasszonya

„Előfordult már, hogy le akartál ülni egy igazán bölcs ember mellé, és feltenni neki néhány fontos kérdést az élettel kapcsolatban? Mit szólnál hozzá, ha több mint kétszáz bölcs tanácsát kérhetnéd ki egyszerre? Pontosan ezt tette John Izzo, aki néhány nélkülözhetetlen tanácsot tár elénk az élethez. Készülj a meglepetésre, a provokációra, a bátorításra – és az életre szóló változásra! Ezt a könyvet mindig a kezed ügyében akarod majd tartani, hogy emlékeztessen: sosem késő életed alapkövévé tenni a titkokat, amelyek a bölcsességhez, a kegyelemhez és a boldogsághoz vezetnek.”

– Dr. Kent M. Keith, a Greenleaf Center for Servant-Leadership ügyvezetője, valamint az *Anyway: The Paradoxical Commandments* című könyv szerzője

„John olyan könyvet írt, amely a nyilvánvaló tényekből életigazságot varázsol. Az Öt titok elolvasása után új nézőpontból tekinthetünk az életünkre, és ezt minden bizonnyal élvezni fogjuk!”

– Joel Barker, jövőkutató

„John Izzo kiváló történetmesélő. Úgy tanít minket, hogy közben varázslatos szöveget sző a gondolatait alátámasztó történetekből. Hagyjuk, hogy ez a könyv vezessen minket!”

– Beverly Kaye, a Career Systems International alapítója és ügyvezetője, valamint a *Love It Don't Leave It: 26 Ways to Get What – You Want at Work*, és a *Love 'Em or Lose 'Em: Getting Good People to Stay* című könyvek társszerzője

„Az Öt titok varázslatosan lenyűgöző könyv: lírai és a lényegre tapintó. John Izzo a bölcs öregek mélyen megindító történeteinek keresztül mesterien tárja fel a teljes értékű és értelmes élet rejtélyét. Öröm olvasni, de még ennél is nagyobb öröm megélni a könyvben található egyszerű, mégis mély titkokat.”

– Jim Kouzes, a *The Leadership Challenge*, és az *A Leader's Legacy* című könyvek társszerzője

„Mélyen megindított a könyvben fellelhető bölcsesség. Rávilágít idős embe-  
reink elveszett bölcsességére, ugyanakkor gyakorlati tanácsokat kínál ahhoz,  
hogy tudatosabban éljünk és megtaláljuk az élet értelmét. John Izzo, aki elég  
bátor ahhoz, hogy könyve címében szerepeltesse a halál szót, egyszerű,  
ugyanakkor mély életbölcsességet tár elénk, segít, hogy jobban megélhessük  
emberi mivoltunk lényegét.”

– David Irvine, a *Becoming Real: Journey to Authenticity* és a *The Authentic Leader* című könyv szerzője

„Általában pont arra kell emlékeztetni minket, amiről a leginkább úgy gondoljuk, hogy tudjuk. A könyv arra készíti minket, hogy ismét a helyesen élt élet alapkövei felé fordítsuk figyelmünket.”

– Max Wyman, a *The Defiant Imagination* szerzője

„Ha valaki ebben az évben csak egy könyvet olvas, az ez a könyv legyen! Dr. Izzo hatalmas szolgálatot tett azzal, hogy összefoglalta nekünk a boldog és értelmes élet kulcsait. Különleges, bölcsességgel teli művet alkotott!”

– Larry C. Spears, a Greenleaf Center for Servant-Leadership nyugalmazott elnöke

**Dr. John Izzo**

**Öt titok amit fel  
kell ismerj,  
mielőtt meghalsz**

**Dr. John Izzo**

**Öt titok amit fel  
kell ismerj,  
mielőtt meghalsz**

*Öt titok, amit fel kell ismerj, mielőtt meghalsz*

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

The Five Secrets You Must Discover Before You Die © 2008, by John B. Izzo  
Originally published in the USA by Berrett-Koehler Publishers, Inc.  
235 Montgomery Street, Suite 650  
San Francisco, California 94104-2916

Published by arrangement with Berrett-Koehler Publishers, Inc.

© All rights reserved

A fordítás és kiadás a kiadó engedélyével történt.

Fordítás és magyar változat © **Casparus Kiadó Kft., 2013**

© Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos engedélye nélkül – sem egészben, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzétét, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információörögzítés bármilyen formáját.

Felelős szerkesztő: Szy György

Fordítás: © Bratina Steve és Bratinané Lazányi Kriszta

© 2013

Felelős kiadó: a Casparus Kft. ügyvezetője

Casparus Kft.

1022 Budapest, Bogár utca 18/A

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

ISBN 978-963-89405-9-9

*A könyvet nagyapámnak,  
Henry Turpelnek ajánlom.  
Viselem a gyűrűdet  
és éltetem az örökséged!*

# Tartalom

	Köszönetnyilvánítás	11
	Előszó	13
1. fejezet	Miért sikerül néhány embernek ráatalálni az élet értelmére és boldogan meghalnia?	19
2. fejezet	Miért beszélgettem a borbélyal (és 200 másik, 60 évnél idősebb emberrel) az életről?	28
3. fejezet	Az első titok: légy hű önmagadhoz!	37
4. fejezet	A második titok: élj úgy, hogy ne kelljen megbánnod!	59
5. fejezet	A harmadik titok: válaszd a szeretetet!	77
6. fejezet	A negyedik titok: élj a jelenben!	99
7. fejezet	Az ötödik titok: többet adj, mint amennyit elveszel!	113
8. fejezet	El is kell indulnod! (gyakorlatban megvalósított titkok)	133

9. fejezet	Készülj a jó halálra! – A boldog emberek nem félnek az elmúlástól	153
10. fejezet	Az utolsó tanács: sosincs késő, hogy megéld a titkokat!	161
Utószó	Hogyan változtatta meg az életemet ez a könyv?	165
	Az élet titka egy mondatban	170
	Készítsd el a saját interjúdat!	180
	Magyarország bölcsessége	183
	Beszélgetőtársaink	185
	A szerzőről	187



# Köszönetnyilvánítás

Sokan vannak, akiknek szeretném megköszönni a kutatásban és a könyv megírásában nyújtott segítségét.

A könyv a Biography Channelen vetített *Öt titok, amit fel kell ismerj, mielőtt meghalsz* című televíziós sorozat alapján készült. E sorozat nélkül a kutatás talán soha nem hozott volna kézzelfogható eredményt. Köszönettel tartozom Leslie Sole-nak a Rogers TV-nél, aki elsőként hitt ebben a projektben, és a bölcsességben, amit szerettem volna átadni. Köszönöm a teljes Rogers/Biography stáb, köztük Tom, Stan, és Teo munkáját, akik sok órát áldoztak egy olyan műsor elkészítésére, amire nagyon büszke vagyok.

Hálás vagyok Steve Piersantinak a Berrett-Koehler kiadónál, mert hitt írói adottságaimban, és az üzenetben, amit ez a könyv a világba visz. Steve – és az általa létrehozott kiadó – sok olyan minőséget képvisel, ami ebben a könyvben szerepel.

Köszönöm Ann Matranga visszajelzéseit és szerkesztői észrevételeit, melyek nélkülözhetetlenek voltak a kézirat javítása során.

Köszönöm kutatótársaim, Leslie Knight és Olivia McIvor munkáját, akik együtt több mint 100 interjú készítettek. Különösen hálás vagyok Olivíának, aki rendíthetetlenül hitt a beszélgetések értékében, és végig biztatott, hogy ne adjam fel!

Köszönettel tartozom ragyogó asszisztensemnek, Elkének, aki hatalmas segítséget nyújtott a tévéműsor és a könyv elkészítése során is. Te voltál a kötőanyag, ami összefogta az egész projektet. Nagyra értékelem a bátorításod és munkába vetett hited (nem beszélve arról az ezernyi ötletről, amellyel nap mint nap segítetted és előmozdítottad a folyamatot)!

Külön köszönet barátaimnak, akik végig bátorítottak a kutatás során: Brad Harper, Josh Blair és Jeff VanderWeilen. Mély hálával

tartozom Max Wymannek, középkorú éveim mentorának. Köszönet jóbarátomnak, a JB és CC néven is ismert Jeremy Ballnak, aki szerint „egész életemben ennek a könyvnek a megírására készültem”. Testvérlelkek vagyunk, túl téren és időn.

Meg kell említenem a nagyapámat, Henry Turpelt, aki mindig ösztönzően hatott rám, de sajnos elment még azelőtt, hogy minden bölcsességét átadhatta volna. Néha úgy éreztem, mintha az ő hangját hallanám ezekben a történetekben.

Hálás vagyok annak a 235 idős embernek, akik időt szakítottak rá, és megosztották velünk életük történetét. Bárcsak a teljes terjedelmében megoszthatnám az olvasókkal ezeket a beszélgetéseket! Sokan közülük barátaim lettek, és mindig arra emlékeztek, hogy a barátság szinte minden másnál fontosabb. Azoknak, akik nem szerepelnek név szerint a könyvben, azt üzenem, hogy bölcsességük jelen van a könyv üzenetében!

Végül, de nem utolsósorban szeretném kifejezni a szeretetemet és hálámat Leslie Nolin-Izzo felé, aki társam a munkában és az életben is. Ő volt a tévéműsor producere, és néha úgy érzem, ezt a szerepet tölti be az életemben is. Most is, mint mindig, arra ösztönöztél, hogy a lehető legjobban végezzem a munkám, vagy sehogy. Észrevételeid nem csak a könyvet, de az egész életemet jobbá tették! Melletted mindig táncra perdül a szívem.

*John Izzo*

# Előszó

Egy könyv előszava ablakot nyit az olvasó világából a szerző belső világába. Megválaszolja a következő két kérdést: mi indította a könyv megírására a szerzőt, és mit remélhetek tőle olvasóként?

Egy egész életemen átívelő keresés eredménye ez a könyv, melynek során azt kutattam, mit jelent a teljes és tartalmas élet. Egészen kicsi korom óta érdekel, mi a titka annak, hogy helyesen éljünk és boldogan haljunk meg. Amikor dalokat hallgattam, filmeket néztem és könyveket olvastam, tulajdonképpen mindig azt kerestem, mi az, ami valóban számít az életben. Abban bíztam, hogy még halálom előtt feltárul előttem ez a titok. Nyolcéves koromban, amikor az édesapám mindössze 36 évesen meghalt, a kérdés hirtelen még sürgetőbbé vált. Az élet rövid, és sosem tudhatjuk, mennyi időnk van felfedezni a boldogság titkát.

Már igen fiatalon megadatott, hogy haldoklók mellett lehessek, és felfedeztem, hogy az emberek nagyon különböző módon távoznak erről a világról. Vannak, akik mély megelégedettséggel és csekély megbánással, mások viszont keserűséggel és szomorú lemondással tekintenek vissza az életükre. Huszoneves fiatalként elkezdtem kutatni, vajon mi a különbség e két csoport tagjai között.

Sok évvel ezelőtt egy Margaret nevű középkorú hölgy elmesélte, hogy egész életét úgy próbálta élni, mintha egy „verandán, hintaszékben üldögélő idős hölgy” nézőpontjából tekintene rá. Amikor döntés előtt állt, mindig elképzelte magát, ahogy idős korában a verandán üldögélve visszatekint az életére, és ettől a hölgytől kért tanácsot, melyik utat válassza. Lenyűgözött ez a kép!

Megszületett bennem egy gondolat: elképzelhető, hogy életünk vége felé felfedezünk olyan dolgokat, melyek igen hasznosak lettek volna, ha előbb tudomást szerzünk róluk? Vajon fontos dolgokat

tanulhatunk az élet értelméről és a boldogság megtalálásáról, ha elbeszélgetünk azokkal, akik már leélték életük javát, és elérték ezeket a minőségeket?

Amikor utazom, mindig olyan szállodát választok az internetes honlapokon, amiről akár több száz utazó véleményét elolvashatom, olyan emberekét, akik már jártak ott előttem. Visszajelzéseikből kiderül az „igazság” ezekről a helyekről. Az évek folyamán ennek az egyszerű módszernek köszönhetően számtalan drágakőre bukkantam, és sikeresen elkerültem a csalódást keltő helyeket. Végül rájöttem, hogy ugyanezt a módszert követve felfedezhetjük az értelmes élet és a boldog halál titkait is.

Hittem benne, hogy ha megtalálom azokat az embereket, akik ráleltek az élet értelmére, és meghallgatom a történetüket, feltáruhnak előttem a helyesen élt élet titkai. Az elmúlt évben több száz olyan idős személyt kerestem fel, akik megtalálták a boldogságot és a bölcsességet az életben. Interjúkat készítettem velük abban a reményben, hogy kiderülhet, mit tanultak az életről.

Az a benyomásom, hogy mindannyian ismerünk legalább egy valakit, aki olyan nyilvánvaló bölcsességre tett szert, amiből mi is tanulhatnánk. Első lépésben arra kértem 15.000 embert az Egyesült Államokban és Kanadában, hogy küldjék el nekem a javasolataikat. Kik a „bölcsek” az életükben? Ismernek-e olyan személyt, aki hosszú életet élt, és tanulhatnánk tőle valamit az étellel kapcsolatban? A válasz elképesztő volt: csaknem ezer személyt ajánlottak a figyelmembe. Előzetes interjúk alapján kialakítottunk egy 235 fős, igen változatos összetételű csoportot, melynek tagjait környezetük bölcsnek tartotta. Abban bíztam, hogy megismerhetem az élettörténetüket és az élet titkait is – a titkokat, amiket még halálunk előtt fel kell fedoznünk.

Az interjúalanyok életkora 59 és 105 év között mozgott. Szinte mindannyian észak-amerikaiak voltak, de a csoport nagyon változatos képet mutatott etnikai, kulturális, vallási, földrajzi

és szakmai szempontból. Bár a megkérdezettek közül sokan jelentős sikereket értek el, a célunk nem az volt, hogy hírességeket keressünk, hanem, hogy különleges embereket találjunk az élet minden területéről. Kisvárosi borbélyokat és tanítókat, vállalkozókat, írókat, háziasszonyokat, papokat és költőket, holokauszt túlélőket és bennszülött törzsfőnököket, muszlimokat, hindukat, buddhistákat, keresztényeket, zsidókat és ateistákat egyaránt felkerestünk azzal a kérdéssel, hogy mi az, amit mindenképpen meg kell tanulnunk az életben mielőtt meghalunk. Mit taníthatnak nekünk azok, akik már életük vége felé járnak?

Mindegyik interjúalanyunkkal 1-3 órás beszélgetést rögzítettünk. Az interjúkat hárman készítettük: Olivia McIvor, Leslie Knight és jómagam. Egy sor kérdést tettünk fel nekik, melyek megtalálhatóak a könyv utolsó fejezetében. Néhány példa: mi tette a leginkább boldoggá? Mi az az életében, amit megbánt? Mik a fontos dolgok, és mik azok, amikről kiderült, hogy mégsem olyan fontosak? Mik voltak a fordulópontok az életében, melyek meghatározták, hogyan alakul az élete? Van-e valami, amit jobb lett volna korábban megtanulnia?

A könyv négy nagyobb egységből áll. Az első részből megismerheti az olvasó, milyen módszerrel dolgoztunk, hogyan választottuk ki beszélgetőtársainkat, és később hogyan készítettünk interjúkat velük. A második részben olvashat az öt titokról, amit a 235 bölcs öregtől tanultunk. A harmadik rész arról szól, hogyan ültethetjük át a gyakorlatba ezeket a titkokat, mivel az is kiderült, hogy nem elég, ha pusztán elméleti ismeretünk van róluk. Valójában az különbözteti meg a kiválasztott személyeket az emberek többségétől, hogy a titkokat beépítették a mindennapjaikba. Az utolsó részben egyrészt összegyűjtöttük az interjúk során feltett kérdéseket (melyeket reméljük, hogy az olvasó is feltesz magának, illetve a környezetében élő idős bölcseknek), valamint a legjobb válaszokat a következő kérdésre: „Ha egyetlen tanácsot adhatna

fiatalkori önmagának ahhoz, hogy tartalmas és boldog életet éljen, mi lenne az?” Végezetül az utószóban elmesélem, hogyan változtatták meg az interjúk az életemet.

Komoly kihívás elé állított, hogy megírjam ezt a könyvet, amely több száz személy életén alapul. Mindegyik élet egyedi, és rengeteg dolgot tartogat, amiből tanulni lehetne. Meggyőződésem szerint az olvasó nehezen tudta volna feldolgozni, ha itt rázúdítom több száz ember élettörténetét, ezért úgy döntöttem, hogy jóval kevesebb (nagyjából 50) olyan interjúalany személyes tapasztalatát osztom csak meg, akik hűen képviselik az egész nagyobb csoportot. A könyvben csak keresztnéveket használok. Mint észreveszi majd az olvasó, az idézett személyek közül sokan többször is feltűnnek a könyvben, mivel életükben mindegyik titok nagyszé-  
rűen megmutatkozik. Bár csak ennek a szűkebb csoportnak a történeteit osztom itt meg, fontos leszögezmem, hogy az öt titok néhány kivételtől eltekintve valamennyi interjúalany életében megjelent. Az utolsó fejezetben (Az élet titka egy mondatban) jóval szélesebb körből idézek életbölcsségeket.

Életének bármely szakaszában is jár az olvasó, jó szívvel ajánlom ezt a könyvet. Megszólítja a fiatalokat, akik még csak most indulnak el az életnek nevezett utazásra. Ahogy az interneten jártas emberek felméri mások tapasztalatait vásárlás vagy utazás előtt, remélem, hogy hasonlóan izgalmasnak bizonyulnak majd a könyvben szereplő személyek élményei. Nem szükségszerű, hogy csak idős korunkra érjük el a bölcsességet, sokkal hamarabb rátalálhatunk.

A hozzám hasonló középkorúaknak is ajánlom ezt a könyvet, akik szeretnék felfedezni, mik a fontos dolgok az életben, mielőtt túl késő lenne. Ugyanakkor az idősebbek is hasznosnak találhatják, akik már visszatekintenek az életükre, és azon gondolkodnak, hogyan adhatnák tovább bölcsességüket az utánuk jövőknek.

A könyv címét – *Öt titok, amit fel kell ismerj, mielőtt meg-*

*halsz* – nagyon tudatosan választottam. Két kulcsfontosságú elem szerepel benne: egyrészt az a gondolat, hogy az „élet titkai” valóban léteznek! Az interjúk során rájöttem, hogy a boldog és bölcs emberek végül mind felfedezik és meg is élik az élet titkait.

A második kulcs: „mielőtt meghalsz”, arra emlékeztet, hogy minél hamarabb rá kell találnunk a valóban fontos dolgokra. Amikor először felvettem, hogy a könyvem címében szerepelni fog a „halál” szó, erőteljes reakciót váltottam ki a környezetemből. A véleményezők egyik fele szerint a halál szó megjelenése nyomasztó lenne, a másik szerint viszont nagyon is szükséges. Mint mondták, a halál említése tudatosítja az olvasóban a sürgétést, hogy meglelje az igazán fontos dolgokat az életben. Valóban, az interjúk során egyik leggyakrabban hallott gondolat az volt, hogy milyen gyorsan eltelik az élet. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy az egész örökkévalóság a rendelkezésünkre áll... valójában azonban nagyon is korlátozottak a lehetőségeink.

Bár voltak előzetes elképzeléseim arról, mi derül majd ki az interjúkból, kutatóként tudtam, hogy elengedhetetlen a nyitottság megőrzése. Fel kellett tennünk a kérdéseket, meg kellett ismernünk a kiválasztott személyek élettörténetét, és csak ezt követően léphetünk egy lépést hátra, hogy megvizsgáljuk, milyen általános bölcsesség tárul fel ezekben a beszélgetésekben. A kutatás végeztével az egyik legfontosabb felfedezésünk az volt, hogy mennyire világosan kirajzolódnak ezek az igazságok. Az interjúalanyok közti (életkorbeli, vallási, kulturális, hivatásbeli, iskolázottsági és szociális) különbségek ellenére a jól megélt emberi élet titkai közösnek bizonyultak. Az igazán fontos dolgok láthatóan felülemelkednek azokon a vallási, etnikai és társadalmi határokon, melyekről hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy végérvényesen elválasztanak minket.

Hárman készítettük az interjúkat, és ez az élmény mindháromunkra mély hatással volt. Mivel nem adtuk meg előre a kérdéseket, gyakran hosszú szünet telt el a feltett kérdés és a válasz között.

Mindannyian azon kaptuk magunkat, hogy ebben a csendben magunknak is feltesszük ugyanezeket a kérdéseket. Mi tett boldoggá minket? Mi bizonyult igazán fontosnak? Hogyan fogjuk megválaszolni ezeket a kérdéseket életünk későbbi szakaszában? Mi lesz az, amit jobb lett volna korábban megtanulnunk? Bízom benne, hogy a könyvben szereplő történeteket olvasva az olvasó is ugyanígy rátekint majd az életére, és elkezdti mélyebben keresni a beteljesedéshez és bölcsességhez vezető ösvényt.

Volt egy személyes motivációm is, ami a kutatás felé hajtott. Nagyapám volt az egyik bölcs az életemben. A családban mindenki azt mesélte, hogy nagyapám mélységesen bölcs ember volt, aki rátalált a boldogságra, életével pedig sok más embert megérintett. Nagyapámnak három lánya volt, akiket nagyon szeretett, mégis egész életében bánta, hogy nem született fia. Amikor megszülettem, azt mondta anyámnak: „John az én soha meg nem született fiam, és meg fogom neki tanítani az élet titkait.” Nagyapám szívrohamban meghalt amikor még csak kisfiú voltam. Sosem tehettem fel neki a könyvben szereplő kérdéseket. Mégis, a 235 megkérdezett hangjában ott volt az ő hangja is. Bárhol is van, tudom, hogy mosolyog rám.

A könyv egy igen egyszerű előfeltevésből indul ki: nem kell megöregednünk ahhoz, hogy bölcssek legyünk. Bármilyen életkorban felfedezhetjük az élet titkait, és minél hamarabb tesszük, annál teljesebb lesz az életünk.

Az egyik „bölcs öreg”, akivel beszélgettem, így vélekedett erről a törekvésről: „Ha ennek a munkának köszönhetően akár csak egy ember hamarabb eljut a boldogság titkaihoz, már megérte!”

Remélem, az olvasó élvezni fogja ezt az utazást! Én néha örömtelinek éltem meg, máskor meghatónak, a végére érve pedig mélyen tanulságosnak. E nem mindennapi emberekkel folytatott beszélgetések megváltoztatták az életemet, és bízom benne, hogy másokra is hasonló hatással lesznek!



## 1. FEJEZET

# Miért sikerül néhány embernek rátalálni az élet értelmére és boldogan meghalnia?

*A bölcsesség kilenctized része, hogy időben vagy bölcs.*

– Theodore Roosevelt

*A bölcsesség minden vagyonnál többet ér.*

– Szophoklész

Miért találja meg néhány ember az élet értelmét és hal meg boldogan? Mi a titka a boldog és bölcsen élt életnek? Mik az igazán fontos dolgok, ha értékes életet akarunk élni? A könyv ezekre a kérdésekre keresi a választ.

Ha bölcsen szeretnénk élni, fel kell ismernünk az emberi élet két alapvető igazságát. Egyrészt azt, hogy korlátozott és előre megbecsülhetetlen mennyiségű idő áll rendelkezésünkre – lehet 100 év, de lehet csak 30 is. A másik igazság, hogy az időben, ami megadatott nekünk, szinte korlátlan mennyiségű döntést hozhatunk arról, hogyan és mire használjuk ezt az időt – mire irányítjuk a figyelmünket és mibe fektetünk energiát –, végül pedig ezek a döntések határozzák meg az életünket. Amikor megszületünk, nem kapunk használati útmutatót az élethez, az óra viszont azonnal ketyegni kezd.

Nem szeretjük azt a szót, hogy „halál”. Rengeteg olyan tevékenységet találtunk ki, amely elfedi előlünk az élet igazságát, vagyis véges voltát, és azt, hogy (ebben a világban legalábbis) nem adatott meg nekünk az örökkévalóság. Néhányan talán vonakodtak kézbe venni egy könyvet, melynek a címében szerepel a „halál” szó, attól tartva, hogy valami rossz történik velünk, ha elismerjük saját halandóságunk valóságát. Meglehet, ezeket a sorokat olvasva is kellemetlenül érzed magad, és azt kívánod, bárcsak gyorsan témát váltanék.

Mégis, pont időnk végessége és halálunk ténye teszi oly fontossá, hogy felfedezzük az élet titkait! Ha örökké élnénk, semmi sem sürgetne, hogy megtaláljuk a boldogsághoz és az élet értelméhez vezető ösvényt, hiszen előbb-utóbb úgyis rábuknánk. Ez a luxus azonban nem adatott meg nekünk. Bármilyen életkorban is járunk, a halál ott van a közelünkben. Fiatalon úgy érezhetjük, hogy a halál valami távoli, másik valósághoz tartozó dolog. Én azonban másként gondolkodom. Miután több, különböző életkorban elhunyt személy gyászszertartását levezettem, köztük egy közeli barátomét is, aki 33 évesen halt meg egy kenyai utazás során, úgy vélem, hogy a halál mindig itt van a közelünkben, és arra hív, hogy kezdjünk valamit az életünkkel. Derek Walcott, a karibi származású Nobel-díjas költő az időt a „szeretett gonosznak” nevezte. Egyfelől gonosznak látjuk, hiszen elvesz tőlünk mindent, ami fontos az életben, másrészt „szeretett” is, hiszen pont halandóságunk ad célt és egyfajta sürgető nyomást az életünknek. Az időnk véges, ezért bölcsen kell élnünk vele.

## Tudás és bölcsesség

Ahhoz, hogy tudjuk, hogyan tehetjük életünket a lehető legteljesebbé, inkább bölcsességre van szükség, mint tudásra. A bölcsesség más, mint a tudás, és alapvetően sokkal fontosabb is. Olyan korban élünk, amikor a tudásunk (a tények összessége) félévente megduplázódik, bölcsességben viszont szűkölködünk. A tudás nem más, mint tények felhalmozása, míg a bölcsesség az a képesség, hogy megkülönböztessük egymástól a fontos és a lényegtelen dolgokat. Anélkül, hogy rájönnénk, mik az igazán fontos dolgok az életben, nem találhatjuk meg az élet valódi értelmét.

Eredeti hivatásom szerint presbiteriánus lelkész vagyok. Húszas éveimben abban a kiváltságban volt részem, hogy sok időt tölthettem haldokló emberek mellett. Megfigyeltem, hogy az egyes emberek nagyon különböző módon távoznak ebből a világból. Vannak, akik mély, tartalmas életet és kevés megbánni való dolgot hagynak maguk mögött, és azzal az érzéssel halnak meg, hogy teljes értékű életet éltek. Mások keserűséggel tekintenek vissza a mögöttük álló évekre, mert nem találták meg azt, ami igazán fontos lett volna. Már fiatalemberként felfigyeltem rá, hogy egyesek felfedezték az élet titkait, mások viszont nem.

A halál mindig többet jelentett nekem elvont fogalomnál. Apám mindössze 36 éves volt amikor meghalt. Egy napon felállt a pikniknél, és ennyi volt. Az élete távolról sem volt tökéletes, de hirtelen véget ért. Nem volt alkalom helyrehozni. 28 éves koromra már több tucat temetést levezettem, és sokak mellett ültem ott élete utolsó napjaiban. Hatalmas ajándéknak élem meg, hogy ilyen közelségbe kerültem a halállal. Talán pont ezeknek az élményeknek köszönhető, hogy mindig is kutattam a tartalmas és teljes élet „titkait”. Fiatalemberként megesküdtem, hogy amikor eljön az én időm, nem fogok megbánással visszatekinteni az életemre.

A feleségem ápolónak tanult, így már egészen fiatal kora óta ő is tanúja volt halandóságunk valóságának. Dolgozott műtőben, rákos gyermekekkel, és a sürgősségi osztályon is. Gyakran beszélgetünk a halálról, igyekszünk a halál tudatában élni az életünket.

Leslie, a feleségem élete során többször közel került a halálhoz. Szívrendellenességgel született, és már néhány napos korában több komoly operáción átesett. Három évvel ezelőtt átéltünk egy olyan élményt, ami ismét emlékeztetett rá, milyen törekeny az életünk.

Leslie a kórházba tartott éppen egy rutinműtetre, amely egyáltalán nem számított veszélyesnek. Mai napig fel tudom idézni ahogy tízéves lányunk, Sidney azt mondja: „Anyu, igazából nincs is szükséged erre a műtetre, ugye?” Leslie megnyugtatta őt, másnap reggel pedig sor került a beavatkozásra.

A következő 72 óra eseményei még mindig teljesen homályosak. A műtét jól sikerült, de a feleségem kissé kába volt, majd később még kellemetlenebbül érezte magát. A gyerekekkel együtt egész estig bent maradtunk nála. Másnap egy kicsit jobban volt, én pedig este korán elmentem, hogy hagyjam őt pihenni. Mondtam, hogy még elintézek néhány dolgot az irodámban, másnap pedig dél körül újra bejövök. Arra számítottunk, hogy egy napon belül hazaengedik.

Másnap délelőtt 11 körül betelefonáltam a kórházba, de Leslie értelmetlen mondatokban beszélt, nem értettem semmit. Berothantam a kórházba, ahol kiderült, hogy az éjszaka közepén agyvérzése volt, mindössze 37 évesen. Látászavarai voltak, és átszállították őt egy speciális intenzív osztályra. A nap folyamán az ideggyógyász feltette nekem a legnehezebb kérdést, amit valaha kaptam: „A feleségének agyvérzése volt, aminek az okát sajnos nem ismerjük. El kell döntenünk, hogy adjunk-e neki véralvadástgátlót. Ez megmentheti az életét, de akár erősebb vérzést is okozhat, attól függően, hogy mi okozta az agyvérzést. Önnek kell döntenie.” A rendelkezésemre álló információk

alapján végül a véralvadásgátló mellett döntöttem. Az ezt követő néhány nap rémült feszültségben telt.

Amikor ehhez hasonló helyzetbe kerülünk, mindannyian a saját történetünket alakítjuk. Nem beszélhetek a feleségem nevében, de én az elkövetkező néhány hónapban érzelmi forgószél közepén találtam magam. Az életem zsúfolt volt, tele feladatokkal és találkozókcal. Amikor Leslie már otthon lábadozott, akkor is rengeteget dolgoztam, és visszanézve be kell látnom, hogy nem voltam ott mellette úgy, ahogy szerettem volna. Folyamatosan azt kérdeztem magamtól: valóban így kellene élni az életemet? Mi az, ami igazán fontos?

Egy barátom, Jim Kouzes azt mondta, hogy „a szerencsétlenségben találkozunk valódi önmagunkkal”, én pedig nem voltam biztos benne, hogy tetszik az az ember, akivel találkoztam. Közben Leslie lassan lábadozott, én pedig szomorúan figyeltem, ahogy mindennap megküzd a korábban magától értetődő, egyszerű képességeikért, átgondoltam hátralévő életemet. Az agyvérzés mindkettőnket emlékeztetett az élet törékenységre, de egyfajta ébresztőként is szolgált.

Az év végére Leslie szinte teljesen rendbe jött, amiért nagyon hálás voltam. Úgy érzetem, a halál meglátogatott minket, de egyelőre haladékosan kaptunk. Az egészség és az élet bizonyosságába vetett hitemet mindenestre darabokra törte ez az élmény. Az élet rövid. Feltettem magamnak a kérdést: valóban tudom, mi számít igazán az életben? Ha most jönne el az időm, elmondhatnám, hogy felfedeztem az élet titkait? 50 felé közeledve, agyvérzésen átesett feleségemmel az oldalamon belevágtam az utazásba, amit ebben a könyvben megosztok, egy utazásba a „titkok” felfedezéséért.

Ez a könyv abból a vágyból született, hogy tisztázzam, mi fontos az életben, és mi a boldog, értelmes élet titka. Ahogy telt az idő, észrevettem, hogy egyre sürgetőbben teszem fel magamnak a kérdéseket, melyek végigkísérték egész életemet. Mi az,

ami számít? Hogyan látom majd mindezt az életem végén? Hogyan tudnám bölcsen kihasználni a megmaradt időt? Mi a boldogság és az élet értelmének titka?

## **Két dolog, amire a leginkább vágyunk**

Úgy vélem, két dolog van, amire mi, emberek a leginkább vágyunk. Freud elmélete szerint a két alapvető emberi ösztön az örömkeresés és a fájdalomkerülés. Mivel életemet nem pszichiátriai betegek gyógyításával töltöttem, hanem azzal, hogy több kontinens több ezer lakójának történetét meghallgattam (kezdetben lelkészként, később pedig önismereti kurzusok vezetőjeként), azt hiszem, Freud nem is tévedhetett volna nagyobbra. Tapasztalatom szerint az emberek arra vágnak leginkább, hogy boldogságot és értelmet találjanak az életükben. A „boldogság” szóról sokszor valami komolytalan dolog jut eszünkbe, gondtalanság vagy áldott tudatlanság. Előfordul, hogy valamilyen átmeneti jó érzést kötünk a boldogság fogalmához, amit mondjuk egy jó étel elfogyasztása, vagy a szexuális örömök okoznak.

A „boldogság megtalálása” alatt az öröm és egyfajta mély elégedettség élményét értem, amit mindenki szeretne átélni. Szeretnénk tudni, hogy teljes életet éltünk és megtapasztaltuk, mit jelent embernek lenni. Joseph Campbell így fogalmazott: „Úgy vélem, az élet élményét keressük, amikor a fizikai világban átélt tapasztalatok visszhangot vetnek saját legbenső valóságunkban, megajándékozva minket az élet gyönyörével.”\*

---

\* Campbell, Joseph, and Bill Moyers. *The Power of Myth* (New York: Anchor, 1991)