

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος 1

Κεφάλαιο 1: Φροντίδα του εαυτού

Μην είστε τόσο καλοί 7

Η ύπαρξή σας και μόνο αρκεί 21

Κεφάλαιο 2: Οικογένεια

«Σε παρακαλώ, φρόντισε τη μαμά» 39

Κατανόηση για τον πατέρα 54

Κεφάλαιο 3: Ενσυναίσθηση

Η δύναμη της αγκαλιάς 70

Το να ακούμε τον άλλο είναι πράξη αγάπης 84

Κεφάλαιο 4: Σχέσεις

Σε μια Ζεν βουδιστική μονή 99

Αντιμετώπιση της απογοήτευσης 117

Κεφάλαιο 5: Κουράγιο

Για τους αγαπημένους νεότερους φίλους μου 135

Η πρώτη αποτυχία 149

Κεφάλαιο 6: Ίαση

Όταν η συγχώρεση είναι δύσκολη 165

«Haemin, έχω μια μικρή κατάθλιψη» 181

Κεφάλαιο 7: Φώτιση

Ο αληθινός οίκος του νου 199

Το πνευματικό ταξίδι μου 212

Κεφάλαιο 8: Αποδοχή

Η τέχνη τού «Να ξεχνάς» 231

Μαθήματα από τη σκληρή πλευρά της ζωής 246



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Υπαρχουν φορες στη ζωη μας που παρακολουθούμε ένα κινηματογραφικό έργο και αυτό παραμένει στη σκέψη και στην καρδιά μας για πολύ καιρό μετά. Για μένα ένα τέτοιο έργο ήταν το *A River Runs Through It* (*Το ποτάμι κυλά ανάμεσά μας*). Η υπόθεσή του εκτυλίσσεται χρονικά στο πρώτο μισό του 20ού αιώνα και με σκηνικό τα όμορφα τοπία της πολιτείας της Μοντάνα, αφηγείται την ιστορία της οικογένειας Μακλίν, για την οποία το ψάρεμα ήταν εξίσου σημαντικό με τη θρησκεία. Ο πατέρας είναι ένας πρεσβυτεριανός ιερέας, ο οποίος έχει δύο γιους. Ο μεγαλύτερος, ο Νόρμαν, είναι ευυπόληπτος, ζει μια αξιοπρεπή ζωή και επιτυγχάνει επαγγελματικά ως καθηγητής πανεπιστημίου. Ο μικρότερος γιος, ο Πολ, βαδίζει στον δρόμο της ασωτίας, εργαζόμενος ως δημοσιογράφος σε μια τοπική εφημερίδα· εξαιτίας του πάθους του για τα τυχερά παιχνίδια, έχει δημιουργήσει ένα υπέρογκο χρέος και τελικά χάνει τη ζωή του μετά από έναν άγριο ξυλοδαρμό σε ένα στενοσόκακο. Στην κυριακάτικη λειτουργία, ο πατέρας, καταρ-

ρακωμένος από τη βαρύτατη απώλεια, απευθύνεται στο εκκλησίασμα και, συγκρατώντας τη συγκινησιακή του φόρτιση, αποκαλύπτει την αγάπη του για το δεύτερο παιδί του. Όπως λέει: «Μπορούμε να αγαπάμε ολοκληρωτικά, έστω κι αν δεν καταλαβαίνουμε απόλυτα».

Ήταν δύσκολο για τον πατέρα να κατανοήσει τον λόγο για τον οποίο ο γιος του έπρεπε να σπαταλήσει τη ζωή του με αυτό τον τρόπο. Αυτό όμως δεν τον εμπόδισε να αγαπάει το παιδί του – επειδή για εκείνον η αγάπη υπερβαίνει την ανθρώπινη αντίληψη και κατανόηση. Αντί να αγαπάτε κάποιον άνθρωπο που νιώθετε ότι καταλαβαίνετε τι ακριβώς είναι, να θυμάστε ότι το είδος της βαθιάς, ακλόνητης αγάπης που ένιωθε ο ιερέας δεν σβήνει ακόμα κι όταν δεν συμφωνείτε με τη συμπεριφορά του αγαπημένου σας. Στα βάθη της καρδιάς, η αγάπη κυλάει πάντα σαν το νερό του ποταμού.

Όταν εξετάσουμε τη ζωή μας, θα αντιληφθούμε πολλές ατέλειες, σαν τους κόκκους της σκόνης επάνω σε έναν παλιό καθρέφτη. Είναι πάρα πολλά αυτά που μας κάνουν να νιώθουμε ανικανοποίητοι και δυστυχείς: τα λόγια μας συχνά δεν συμφωνούν με τις πράξεις μας, οι σχέσεις μας φθείρονται από τα λάθη μας, τα πιο μεγαλεπήβολα σχέδιά μας για το μέλλον λοξοδρομούν και αποτυγχάνουν. Εκτός όλων των άλλων, στην πορεία της ζωής μας πληγώνουμε κάποιους ανθρώπους, εσκεμμένα ή άθελά μας, και αυτό γεννά μέσα μας αισθήματα ενοχής και μεταμέλειας.

Το ίδιο συμβαίνει όμως και στην οικογένεια και τους φί-

λους μας. Το παιδί δεν ακούει όσα του λένε οι γονείς του· οι δικοί σας γονείς δεν σας καταλαβαίνουν· ο σύζυγος ή η σύζυγός σας συμπεριφέρεται με τρόπο ακατανόητο – αυτά τα πράγματα τα προσέχουμε αμέσως. Οι στενοί σας φίλοι με τις μη υγιείς τους συνήθειες δεν είναι σε θέση να φροντίσουν τον εαυτό τους. Καθημερινά βλέπουμε στις ειδήσεις ότι ο κόσμος μαστίζεται από περισσότερους πολέμους, περισσότερα δυστυχήματα, περισσότερες συγκρούσεις. Και αυτή η ιστορία μοιάζει να μην έχει τέλος.

Ωστόσο, ακόμα κι αν όλα αυτά τα ατελή, γεμάτα ελαττώματα πράγματα συνθέτουν τον κόσμο στον οποίο ζούμε, εμείς δεν μπορούμε παρά να τα αγαπάμε. Επειδή η ζωή μας είναι εξαιρετικά πολύτιμη για να την αναλώνουμε μισώντας και χλευάζοντας όσα δεν μας αρέσουν και όσα δεν κατανοούμε. Καθώς γινόμαστε πνευματικά ωριμότεροι, αναπτύσσουμε με φυσικό τρόπο μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και προσπαθούμε να βλέπουμε τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων. Αυτό, με τη σειρά του, μας διδάσκει να αποδεχόμαστε τις ατέλειες των άλλων και τις δικές μας με έναν πιο λεπτό και συμπονετικό τρόπο, σαν τη μητέρα που αγαπάει το παιδί της χωρίς όρια και επιφυλάξεις.

Σε αυτό το βιβλίο έχω συγκεντρώσει τις σκέψεις μου για το πώς μπορεί να δει κανείς τον κόσμο και τον εαυτό του με περισσότερη συμπόνια. Πηγή έμπνευσης στάθηκαν άνθρωποι οι οποίοι μοιράστηκαν μαζί μου την ιστορία της ζωής τους και μου έθεσαν ερωτήματα στις δημόσιες ομιλίες μου και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης· άνθρωποι που άνοιξαν την καρδιά

μου και έκαναν τη σοφία μου βαθύτερη. Εύχομαι αυτό το βιβλίο να γίνει για σας ένα χέρι φιλίας σε στιγμές απόγνωσης και να σας φέρει τη γαλήνη σε μια δύσκολη στιγμή της ζωής σας.

— Haemin Sunim
Σχολή για Ραγισμένες Καρδιές, Σεούλ

Κεφάλαιο Ένα

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ





Όταν είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας,
μπορούμε να γίνουμε πιο ευγενικοί και
με τον κόσμο.



ΜΗΝ ΕΙΣΤΕ ΤΟΣΟ ΚΑΛΟΙ

Υπηρξατε ποτε απο εκεινα τα παιδια που τα επαινούσαν επειδή ήταν «καλά»; Προσπαθούσατε πολύ να είστε καλοί, υπακούοντας τους γονείς και τους καθηγητές σας; Ακόμα κι όταν σας ήταν δύσκολο, μάθατε να μη διαμαρτύρεστε και να υπομένετε σιωπηλά; Και αφού ενηλικιωθήκατε, νιώθετε υποχρεωμένοι να δίνετε τον καλύτερό σας εαυτό σε ό,τι και αν σας αναθέτουν; Προσπαθείτε συνεχώς να μην ενοχλείτε και να μην επιβαρύνετε τους άλλους; Κι όταν κάποιος σας κάνει τη ζωή δύσκολη, πασχίζετε να τον αγνοήσετε ή να δείξετε ανοχή, επειδή δεν είναι στη φύση σας να κάνετε ή να λέτε κάτι που μπορεί να πληγώσει ή να δυσαρεστήσει τους άλλους;

Εχω συναντησει πολλους καλους ανθρωπους που βιώνουν κατάθλιψη, κρίσεις πανικού και άλλες συναισθηματικές διαταραχές λόγω δύσκολων διαπροσωπικών σχέσεων. Αυτοί οι άνθρωποι είναι καλότροποι και περιποιητικοί, θυσιάζουν τον εαυτό τους και βάζουν τις επιθυμίες των άλλων πριν από τις

δικές τους. Γιατί όμως τέτοιοι άνθρωποι συχνά καταλήγουν θύματα ψυχικής και συναισθηματικής οδύνης;

Και εγώ ως παιδί ήμουν εσωστρεφής και πράος, πολύ συχνά μάλιστα με επαινούσαν επειδή ήμουν «καλός». Ο καλός γιος που ποτέ δεν στενοχωρούσε τους γονείς του, ο καλός μαθητής που πάντοτε άκουγε τους δασκάλους του: όλα αυτά με δίδαξαν ότι είναι καλό να είσαι καλός. Όταν όμως έκανα το μεταπτυχιακό μου, άρχισα να συνειδητοποιώ ότι το να είσαι μόνο καλός συχνά προκαλεί προβλήματα. Συνεργαζόμενος με συμφοιτητές μου που ήταν ευφυείς και είχαν ισχυρή προσωπικότητα, διαπίστωσα ότι όποιο καθήκον ήθελαν να αποφύγουν το επωμιζόμουν, όλως περιέργως, εγώ. Συνέχιζα να λέω στον εαυτό μου ότι είναι καλό να είσαι καλός, αλλά καθώς ο καιρός περνούσε, όλο αυτό άρχισε να μου προκαλεί άγχος. Όταν άνοιξα την καρδιά μου και μίλησα ειλικρινά σε έναν φίλο, που ήταν μεγαλύτερος και παρακολουθούσε το ίδιο μεταπτυχιακό, πήρα από αυτόν την ακόλουθη συμβουλή: «Πρώτα να είσαι καλός με τον εαυτό σου και μετά με τους άλλους».

Αισθάνθηκα σαν να με είχε διαπεράσει ηλεκτρικό ρεύμα υψηλής τάσης. Μέχρι τότε, το μόνο που με απασχολούσε ήταν το τι σκέφτονταν οι άλλοι για μένα. Δεν είχα αναλογιστεί ούτε μία φορά πώς να φροντίζω ή να αγαπώ τον εαυτό μου.

Όταν λεμε οτι ενας ανθρωπος ειναι καλος, συχνά εννοούμε ότι συμμορφώνεται με τους άλλους και δεν διεκδικεί. Όσοι λοιπόν καταστέλλουν τις προσωπικές τους επιθυμίες και υποτάσσονται σε εκείνες των άλλων είναι αυτοί που συνήθως θεω-

ρούνται «καλοί». Όταν ένας άνθρωπος με ακούει και ακολουθεί πάντοτε τις συμβουλές μου, είναι φυσικό να τον συμπαθώ και να τον θεωρώ καλό. Φαίνεται ότι ο προσδιορισμός «καλός» αποδίδεται σε κάποιον που σκέφτεται τόσο τους άλλους ώστε δεν είναι σε θέση να εκφράσει τη δική του θέληση.

Αν και αυτό δεν ισχύει πάντα, υπάρχει ένα συγκεκριμένο «μοτίβο» στη σχέση μας με το άτομο που μας ανέθρεψε. Κάποιοι διακριτικοί και χαμηλών τόνων άνθρωποι μεγάλωσαν με έναν δεσποτικό πατέρα ή μια πεισματάρα μητέρα. Άλλοι, ως μεσαία αδέλφια στην οικογένεια, είχαν σχετικά λιγότερη προσοχή από τους γονείς τους, γεγονός που τους δημιούργησε μια έντονη επιθυμία για αναγνώριση. Υπάρχουν επίσης αυτοί που αναλαμβάνουν το καθήκον να είναι καλοί όταν η σχέση μεταξύ των γονέων δεν είναι αρμονική ή όταν η δυναμική της οικογένειας δεν είναι ισορροπημένη.

Το πρόβλημα όμως είναι ότι, ζώντας σύμφωνα με τις απαιτήσεις των άλλων, παραμελούμε τις δικές μας ανάγκες και επιθυμίες. Αν ως παιδιά υποβαθμίζατε τα συναισθήματά σας ή δεν τα θεωρούσατε σημαντικά, ως ενήλικες δεν θα είστε σε θέση να εκφράσετε αυτό που πραγματικά θέλετε ή αυτό που είστε αληθινά. Κι όταν συναντήσετε κάποιον που σας φέρεται άδικα ή δυσκολεύει τη ζωή σας, καθώς δεν γνωρίζετε πώς να εκδηλώσετε με κατάλληλο τρόπο τα συναισθήματά σας, ο θυμός σας γι' αυτόν που σας τον προκάλεσε παραμένει μέσα σας και τραυματίζει εσάς τους ίδιους. «Γιατί είμαι ανίκανος να εκφράσω τα συναισθήματά μου με τον κατάλληλο τρόπο και αδυνατώ να μιλήσω ανοιχτά και με ειλικρίνεια;»

Πανω απ' ολα, να θυμαστε το εξης: αυτό που αισθάνεστε δεν είναι κάτι που πρέπει να αγνοήσετε, αλλά κάτι πολύ σημαντικό. Τα συναισθήματά σας δεν θα εξαφανιστούν επειδή εσείς αποφασίσατε να τα καταπιέσετε ή να τα αγνοήσετε. Πολλά ψυχολογικά προβλήματα εμφανίζονται όταν αυτή η καταπίεση των συναισθημάτων γίνεται μια συνήθεια χωρίς υγιή διέξοδο. Όπως τα στάσιμα νερά μολύνονται και γίνονται δύσοσμα, το ίδιο συμβαίνει και με τα συναισθήματά μας.

Όμως δεν είναι αργά. Από εδώ και μπρος, προτού συμμορφωθείτε με τις αξιώσεις που έχουν οι άλλοι από εσάς, ακούστε τη φωνή μέσα σας που σας λέει τι είναι αυτό το οποίο θέλετε πραγματικά. Ακόμα κι όταν αισθάνεστε να βάλλεστε από συνεχείς απαιτήσεις ενώ δεν θέλετε να κάνετε κάτι, μην προσπαθήσετε να το επιβάλετε στον εαυτό σας, εξαντλώντας τον σε σημείο που να μην μπορεί να διαχειριστεί την κατάσταση. Αντί γι' αυτό, προσπαθήστε να κάνετε τους άλλους να καταλάβουν τι νιώθετε, εκφράζοντάς το με λόγια. Μην ανησυχείτε μήπως ο άλλος σας αντιπαθήσει και η μεταξύ σας σχέση διαταραχθεί, επειδή εκφράσατε ανοιχτά το δικό σας «θέλω». Αν γνώριζε πώς αισθάνεστε, ίσως να μην είχε τέτοιου είδους απαιτήσεις από εσάς.

Ακόμα κι όταν κάποιος προτείνει «ας πιούμε όλοι καφέ» ενώ εσείς θέλετε τσάι με γάλα, δεν υπάρχει τίποτα το μεμπτό στο να πείτε ξεκάθαρα «εγώ θα πιω τσάι με γάλα». Νομίζουμε ότι είναι καλό να είμαστε καλοί με τους άλλους, πρώτα όμως οφείλουμε να είμαστε καλοί με τον εαυτό μας.



*

Μάθετε να εκφράζετε αυτό που αισθάνεστε,
χωρίς να προβληματίζεστε υπερβολικά.
Είναι δεξιότητα ζωής, κάθε κομμάτι της είναι σημαντικό
όσο η εκμάθηση της οδήγησης. Χωρίς αυτήν,
η δυσαρέσκεια διογκώνεται, οι διαφωνίες ξεσπούν
και οι σχέσεις μπορεί να εκραγούν σαν ηφαίστειο.

*

Σας απογοητεύει το γεγονός
ότι μόνο εσείς κάνετε τη συγκεκριμένη εργασία;
Αν ναι, μην καταπιέζετε αυτό που νιώθετε· μιλήστε:
«Είναι δύσκολο να τα κάνω όλα μόνη μου.
Μπορείς να με βοηθήσεις;»
Σιγά σιγά, θα σας είναι πιο εύκολο
να εκφράσετε τα συναισθήματά σας.

*

Όταν κάποιος σας ζητάει μια χάρη,
μην ξεχνάτε ότι έχετε την επιλογή να πείτε:
«Λυπάμαι πολύ, αλλά αυτό δεν μπορώ να το κάνω».
Δεν έχετε καμιά υποχρέωση να αναλάβετε κάτι
που θα αποδειχθεί δυσβάσταχτο φορτίο για σας.
Και αν η σχέση διαταραχθεί
επειδή δεν κάνατε τη χάρη που σας ζητήθηκε,
τότε η σχέση δεν ήταν εξαρχής καλή.

✳

Όπως όταν ταξιδεύετε αεροπορικώς
σας ζητηθεί να φορέσετε τη μάσκα οξυγόνου
σε ένα παιδί αφού πρώτα φορέσετε τη δική σας,
δεν υπάρχει τίποτα το εγωιστικό
στο να φροντίζετε πρώτα τον εαυτό σας.
Μόνο όταν εσείς είστε ευτυχισμένοι,
θα μπορέσετε να κάνετε ευτυχισμένους
και τους γύρω σας.

✳

Όταν αρχίσετε να φροντίζετε πρώτα τον εαυτό σας,
ο κόσμος αντιλαμβάνεται ότι αξίζετε αυτή τη φροντίδα.

✳

Με τον ίδιο τρόπο που όταν είστε ερωτευμένοι
θέλετε να περνάτε χρόνο με το αγαπημένο σας πρόσωπο,
προσπαθήστε να αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας
– αξίζετε και τη φροντίδα και την προσοχή σας.
Προσφέρετε στον εαυτό σας ένα ωραίο γεύμα,
μια ωραία ταινία, μια βόλτα σε μια ωραία τοποθεσία.
Όπως επενδύετε στο άτομο
με το οποίο είστε ερωτευμένοι,
έτσι πρέπει να επενδύσετε και στον εαυτό σας.

✳

Αγαπητοί μου φίλοι:
Ένα κομμάτι του εαυτού σας
που έχει κάποιο ελάττωμα ή είναι ατελές
μπορεί να γίνει το κίνητρο για να δουλέψετε σκληρά
και να το ξεπεράσετε,
και τελικά να φέρετε την επιτυχία στη ζωή σας.
Θα σας βοηθήσει επίσης να συνδεθείτε
με τους άλλους και να γίνετε πιο συμπονετικοί.
Μη σας απελπίζουν τα ψεγάδια του εαυτού σας.
Αντίθετα, δείτε τις ατέλειές σας με αγάπη.

✳

Δεν είναι πρόβλημα να έχει κανείς ελαττώματα.
Άλλωστε, πώς θα μπορούσε η ζωή μας να είναι καθαρή
και άσπιλη σαν ένα άγραφο φύλλο χαρτιού;
Η ζωή είναι φυσικό να αφήνει το στίγμα της
στο σώμα μας, στον νου μας και στις σχέσεις μας.
Αντί να επιλέξετε μια ζωή όπου θα παραμένετε άπραγοι
από φόβο μήπως κάνετε λάθη,
ακολουθήστε μια ζωή που βελτιώνεται
μέσα από την αποτυχία και την οδύνη.
Και φωνάξτε δυνατά στον εαυτό σας που πασχίζει:
«Σ' αγαπώ πάρα πολύ».

✳

Όλοι μέσα στην καρδιά μας κρύβουμε μυστικά,
τα οποία δεν μοιραζόμαστε εύκολα με άλλους.
Μπορεί να αφορούν τα οικονομικά, τη σεξουαλικότητα,
τις σχέσεις ή την οικογένεια.
Μπορεί να υποδαυλίζουν ένα βαθύ αίσθημα
κατωτερότητας, ντροπής, άγχους ή ενοχής.
Αλλά λόγω της βαρύτητας των μυστικών,
γινόμαστε πιο ταπεινοί και πιο συμπονετικοί.
Μην κρίνετε τους ανθρώπους από την εμφάνισή τους,
γιατί μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες
που κανείς δεν αντιλαμβάνεται.

✳

΄Εχετε νιώσει πότε φθόνο βλέποντας στα μέσα κοινωνικής
δικτύωσης τους φίλους σας να περνούν καλά;
΄Ενα από τα πιο συνηθισμένα λάθη είναι
ότι συγκρίνουμε αυτά που αισθανόμαστε μέσα μας
με το πώς οι φίλοι μας εμφανίζονται προς τα έξω.
Δεν γνωρίζουμε τι συμβαίνει μέσα τους,
ξέρουμε όμως πολύ καλά τι συμβαίνει μέσα σ' εμάς.
Βλέποντας λοιπόν τις αναρτήσεις σας,
οι φίλοι σας μπορεί να σας ζηλεύουν,
χωρίς να γνωρίζουν τι πραγματικά συμβαίνει στη ζωή σας.

*

Νιώσατε ποτέ ένα αίσθημα κατωτερότητας επειδή
ένα συγγενικό σας πρόσωπο τα πάει καλύτερα από εσάς;
Μπορεί να είναι ευφυέστερο, να φοίτησε
σε καλύτερο σχολείο, να εργάζεται σε καλύτερη εταιρεία.
Να θυμάστε όμως ότι κανείς μας δεν ξέρει
τι του επιφυλάσσει η ζωή στο μέλλον.
Παρόλο που το σχολείο και η εργασία αποτελούν
κριτήρια επιτυχίας, όσο μεγαλώνετε σε ηλικία,
τόσο αυτά θα χάνουν τη σπουδαιότητά τους.
Ο πραγματικός νικητής είναι κάποιος
ο οποίος νιώθει ευτυχισμένος από τη ζωή του.

*

΄Ισως να φαίνεστε μη ελκυστικοί
όχι επειδή κάποια στοιχεία του χαρακτήρα σας
δεν είναι ελκυστικά,
αλλά επειδή αυτό πιστεύετε και νιώθετε άβολα.
Ακόμα κι αν κάποια στοιχεία σας είναι απωθητικά,
αν έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας
και νιώθετε άνετα μαζί του,
δεν θα αντιμετωπίσετε ανάλογο πρόβλημα.
Να θυμάστε ότι το πιο γοητευτικό στοιχείο σας
είναι η αυτοπεποίθησή σας.

✳

Μη σας απασχολεί αν καταταγείτε
πρώτοι, δεύτεροι ή τρίτοι.
Να εκτιμάτε τον εαυτό σας
επειδή κατέβαλε μια έντιμη προσπάθεια
και συνεχίστε να πιστεύετε σ' εσάς.

✳

Αν αφήνετε την κακόπιστη κριτική να σας καταβάλλει,
θα αρχίσετε να μαραζώνετε και στο τέλος
δεν θα είστε σε θέση να κάνετε τίποτα.
Σε αυτό ακριβώς αποβλέπουν
όσοι σας κρίνουν κακοπροαίρετα.
Μην τους αφήνετε να καθορίζουν το πεπρωμένο σας.
Κάθε φορά που τους ακούτε να σας σχολιάζουν,
φωνάξτε δυνατά: «Ό,τι και να λες, εγώ δεν υποχωρώ.
Στο τέλος θα δούμε ποιος έχει δίκιο».

✳

«Γιατί θα πρέπει να καταστραφεί η ζωή σας
από την αβασάνιστη κριτική όσων
δεν σας γνωρίζουν ή δεν νοιάζονται για σας;»

— Seo-cheon Hong,
ο πρώτος διασημος κορεατης
που δηλωσε ανοιχτα την ομοφυλοφιλια του

*

Αν αρχίσετε να πιστεύετε αυτά που οι άλλοι λένε για σας,
τότε θα αρχίσουν να σας ελέγχουν.
Δεν είναι απαραίτητα αληθινό
καθετί που σας έρχεται στο μυαλό.
Μην αφήσετε τη γνώμη κάποιου άλλου
να κυβερνά τη ζωή σας.

*

«Αν ακούς μέσα σου μια φωνή να λέει,
“δεν μπορείς να ζωγραφίσεις”,
τότε ζωγράφιζε με κάθε τρόπο
και αυτή η φωνή θα σωπάσει».

—Vincent van Gogh

*

Αξίζουμε να αγαπηθούμε
όχι επειδή κάνουμε καλά κάτι,
αλλά επειδή είμαστε ανεκτίμητες ζωντανές υπάρξεις.
Ακόμα και όταν δεν πετυχαίνετε
την τελειότητα που ο κόσμος απαιτεί,
η ύπαρξή σας έχει τη δική της αξία
και αξίζει να αγαπηθεί.

*

Στην Ινδία η έκφραση «Ναμάστε» είναι
ένας συνηθισμένος χαιρετισμός, όπως το «Γεια σου»,
αλλά έχει και ένα υπέροχο νόημα.
Σημαίνει «η θεϊκή ύπαρξη μέσα μου
υποκλίνεται στη θεϊκή ύπαρξη μέσα σου».
Η ύπαρξή μας είναι πολύ πιο σπουδαία
και πολύ πιο ιερή απ' όσο νομίζουμε.