

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

17

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ανάπαυση

Γιατί Είμαι Τόσο Απασχολημένος;

25

Όταν η Ζωή Σάς Απογοτεύει,
Σταθείτε μια Στιγμή

42

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Ενσυνειδητότητα

Εξοικειωθείτε με τα Συναισθήματά σας

57

Όταν Νιώθετε Λυπημένοι

74

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Πάθη

Μετριάστε τον Ζήλο σας

91

Το Θέμα Δεν Είναι Ποιος Έχει Δίκιο·

Το Θέμα Είναι Να Ζούμε Καλά Μαζί

105

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Σχέσεις

Η Τέχνη της Διατήρησης

Καλών Σχέσεων

119

Η Διαδρομή της Συγχώρεσης

140

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Έρωτας

Η Πρώτη Αγάπη

157

Αγαπώ Αυτό το «Συνηθισμένο»

173

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Ζωή

Ξέρετε Κουνγκ Φου;

187

Τρεις Λυτρωτικές Εικόνες

201

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Το Μέλλον

Μια Ενθαρρυντική Κουβέντα
Μπορεί να Αλλάξει το Μέλλον

217

Αναζητώντας
τα Χαρίσματά Σας

234

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Πνευματικότητα

Μακρινά Ξαδέλφια Που Έχουν Χαθεί

251

Δύο Πνευματικοί Δρόμοι στην Ίδια Οικογένεια

267

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το Αυθεντικό Σας Πρόσωπο

279

Όσα Μπορείς Να Δεις
Μόνο Όταν Δεν Βιάζεσαι



Π Ρ Ο Λ Ο Γ Ο Σ

ΩΣ ΜΟΝΑΧΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΖΕΝ και πρώην καθηγητής σε ένα μικρό κολέγιο ελευθερίων τεχνών της Μασαχουσέτης, δέχομαι συχνά ερωτήσεις για θέματα που αφορούν την αντιμετώπιση των δύσκολων περιστάσεων και προκλήσεων της ζωής. Μέχρι πρόσφατα έδινα τη συμβουλή μου σε προσωπικό επίπεδο ή μέσω e-mail. Πριν από μερικά χρόνια αποφάσισα να συνδεθώ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επειδή μου αρέσει να καλλιεργώ σχέσεις με τον κόσμο. Γενικά, οι παρεμβάσεις μου είναι διατυπωμένες με τρόπο απλό, σαφή και σύντομο. Παρατήρησα όμως ότι κάποιες φορές απαντούσα ευθέως σε ερωτήσεις που σχετίζονταν με την πραγματική ζωή, και άλλες φορές απαντούσα σαν να έγραφα ένα σημείωμα για μένα τον ίδιο. Αυτή η παρατήρηση μου κίνησε την περιέργεια και έτσι ανακάλυψα μοτίβα σκέψης που τα βρίσκει κανείς τόσο στον διαλογισμό όσο και στις διαπροσωπικές σχέσεις. Ξεκίνησα λοιπόν να

σκέφτομαι και να ερευνώ τι αξία μπορεί να έχει το «σπεύδιν βραδέως» μέσα στην ιλιγγιώδη καθημερινότητά μας. Κατέγραψα επίσης κάποιες πρακτικές που βοηθούν στη διαφύλαξη των καλών σχέσεων όχι μόνο με τους άλλους, αλλά και με τον ίδιο μας τον εαυτό.

Δεν μπορούσα να φανταστώ αυτή την εντυπωσιακή ροή μηνυμάτων που έφταναν στο Twitter και στο Facebook. Πάρα πολλοί έστελναν μηνύματα όχι μόνο για να ζητήσουν συμβουλές, αλλά και για να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη και την εκτίμησή τους. Δεν θα ξεχάσω ποτέ το εγκάρδιο μήνυμα μιας νεαρής μητέρας, που είχε χάσει τον σύζυγό της σε τροχαίο· με ευχαριστούσε επειδή θεωρούσε ότι την είχα σώσει από αυτοκτονία. Έλεγε χαρακτηριστικά πως δεν της είχε περάσει ποτέ από το μυαλό η ιδέα να αγαπήσει τον εαυτό της, γιατί θεωρούσε πως η αγάπη αποκτούσε νόημα μόνο όταν την έδινε σε κάποιον άλλο. Κι ένας πολυάσχολος άνδρας, γύρω στα σαράντα, μου έγραψε πόσο όμορφα ένιωθε που ξεκινούσε τη μέρα του με τα μηνύματά μου, τα οποία του πρόσφεραν στιγμές στοχασμού και ανάπαυλας από το σκληρό πρόγραμμα της ημέρας του. Ένας νεαρός επίσης, ο οποίος μόλις είχε αποφοιτήσει και ήταν απογοητευμένος που δεν έβρισκε εργασία, βρήκε το κουράγιο να

συνεχίσει όταν διάβασε τις συμβουλές μου. Η αίσια έκβαση της αναζήτησης του νεαρού με έκανε τόσο χαρούμενο που για μερικές ημέρες ένιωθα σαν να είχα πιάσει εγώ ο ίδιος την πρώτη μου δουλειά.

Αισθανόμουν βαθιά ικανοποίηση για τα απλά μηνύματά μου, που ενέπνεαν πολλούς ανθρώπους και πρόσφεραν βοήθεια στις δύσκολες στιγμές τους. Με την αύξηση του αριθμού των αναγνωστών αυξανόταν και ο αριθμός εκείνων που με ακολουθούσαν στο Twitter και στο Facebook. Ο κόσμος με αποκαλούσε «δάσκαλο θεραπευτή», ένα προσωνύμιο που έγινε κάτι σαν υποκοριστικό μου στην Κορέα. Την ίδια εποχή με πλησίασαν εκδοτικοί οίκοι, οι οποίοι μου πρόσφεραν την ευκαιρία να εκδοθούν τα γραπτά μου. Προς μεγάλη έκπληξη όλων, το βιβλίο μου παρέμεινε στην πρώτη θέση της λίστας των ευπώλητων για σαράντα μία εβδομάδες και πούλησε περισσότερα από τρία εκατομμύρια αντίτυπα μέσα σε διάστημα τριών χρόνων. Ακολούθησαν μεταφράσεις – στα κινέζικα, γιαπωνέζικα, ταϊλανδέζικα, γαλλικά και αγγλικά. Εκτιμώ πολύ την προσοχή που έδειξε το κοινό στο βιβλίο μου και ελπίζω ολόψυχα να φανεί χρήσιμο και στους αναγνώστες της Ευρώπης, όπως έγινε με τους αναγνώστες της Ασίας.



Το βιβλίο μου χωρίζεται σε οκτώ κεφάλαια, τα οποία πραγματεύονται τις διάφορες πτυχές της ζωής, και ερευνά πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει καθεμιά από αυτές τις πτυχές. Για παράδειγμα, εξετάζω με προσοχή τα αρνητικά αισθήματα του θυμού και της ζήλιας αλλά και τις απογοητεύσεις της ζωής, ψάχνοντας βαθιά στο παρελθόν μου, ώστε να μοιραστώ την εμπειρία της αποτυχίας μου ως καθηγητή κολεγίου στην αρχή της σταδιοδρομίας μου. Εάν αισθάνεστε υπερβολικά αμήχανοι, οι «Τρεις Αυτρωτικές Εικόνες» του Κεφαλαίου 6 θα σας φανούν χρήσιμες. Αν έχετε αγωνία για το μέλλον ή είστε αβέβαιοι για την πορεία της ζωής σας, στο βιβλίο μου θα βρείτε συμβουλές για την αφύπνιση ή την ανάπτυξη της αυτοσυνείδησης.

Κάθε κεφάλαιο αρχίζει με μια εισαγωγή και συνεχίζεται με σύντομα μηνύματα/αποφθέγματα, τα οποία είναι ουσιαστικά συνετές παραινέσεις και συμβουλές που απευθύνονται σε όσους αναγνώστες βιώνουν στιγμές άγχους και απόγνωσης, υπενθυμίζοντάς τους ότι δεν είναι μόνοι. Μετά τα αποφθέγματα παρεμβάλλεται ένα μικρό δοκίμιο, το οποίο συνοδεύεται από σύντομες ρήσεις διαλογισμού. Η έγχρωμη εικονογράφηση του βιβλίου είναι του Young-Cheol. Σκοπός της είναι να δημιουργήσει γαλήνια ιντερλούδια, τα οποία συνάδουν με τα ρητά του διαλογισμού.

Κάποιοι αναγνώστες διαβάζουν το βιβλίο από την αρχή μέχρι το τέλος σαν να πρόκειται για μυθιστόρημα. Θα προτείνω, ωστόσο, να μην είστε βιαστικοί. Να παίρνετε τον χρόνο σας, να στοχάζεστε γύρω από αυτά που μόλις διαβάσατε, και μετά να πηγαίνετε στο επόμενο κεφάλαιο. Μη διστάσετε να κρατήσετε σημειώσεις στα περιθώρια του βιβλίου ή να υπογραμμίσετε τα σημεία που σας εντυπωσίασαν.

Ελπίζω η ανάγνωση του βιβλίου να αποτελέσει αφορμή για στοχασμό και διαλογισμό μέσα στην πολύβουη ζωή. Ελπίζω να σας φέρει κοντά στη βαθύτερη και σοφότερη πλευρά του εαυτού σας. Είθε να είστε πάντα χαρούμενοι, υγιείς, ήρεμοι και προστατευμένοι από κάθε κακό.