

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	19
Τα κίνητρά μας για το βιβλίο αυτό	
Οι δρόμοι μας	
1 ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΘΥΤΕΡΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΣ;	47
Τα κίνητρά μας	
Το μονοπάτι και ο στόχος	
Η έμπνευσή μας	
2 ΤΟ ΕΓΩ, ΦΙΛΟΣ Ή ΕΧΘΡΟΣ;	73
Οι ασθένειες του εγώ	
Αληθινή αυτοπεποίθηση	
Το εγώ, το άτομο και ο εαυτός	
Ξεχνώντας τον εαυτό – η σιωπή του εγώ	
Λουτρό ευγνωμοσύνης	
Οι συμβουλές μας για να δουλέψετε με το εγώ	

- 3 ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΖΟΥΜΕ
ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ 101
- Τα συναισθήματα μας δυσκολεύουν
Όταν η σύγχρονη ψυχολογία συναντά τον βουδισμό
Ο ρόλος των συναισθημάτων
Η σημασία των ψυχικών καταστάσεων
Μπορούμε να απελευθερωθούμε
από τα αρνητικά συναισθήματα;
Υπάρχει εθισμός στα οδυνηρά συναισθήματα;
Ο μύθος της συναισθηματικής απάθειας
Πώς θα καλλιεργήσουμε την καλοσύνη
Ευτυχία και χαρά
Οι συμβουλές μας για καλή χρήση
των συναισθημάτων
- 4 Η ΤΕΧΝΗ ΝΑ ΑΚΟΥΣ 149
- Πώς θα ακούμε πραγματικά;
Τι ακριβώς σημαίνει ακούω χωρίς να κρίνω;
Το πρόσωπο του ανθρώπου που ακούει πραγματικά
Τα παράσιτα όταν ακούμε
Ας τολμήσουμε να είμαστε σιωπηλοί
Να είσαι εκεί, παρών
Οι συμβουλές μας για να ακούτε πραγματικά
- 5 ΤΟ ΣΩΜΑ: ΒΑΡΟΣ Ή ΕΙΔΩΛΟ; 179
- Κατοικώντας, μέσα στο σώμα μας
Το σώμα με έκανε γιατρό
Το σώμα στον βουδισμό
Το σώμα και ο διαλογισμός
Η σύνδεση ανάμεσα στο σώμα και το μυαλό
Οι συμβουλές μας για να δουλέψετε με το σώμα σας

- 6 Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ 201
 Η χαρτογράφηση του πόνου
 Δυστυχία που προκαλούμε μόνοι μας
 στον εαυτό μας
 Αναλύοντας τη δυστυχία: οι αιτίες
 του ψυχικού πόνου
 Το βλέμμα του άλλου μπορεί να σκοτώσει
 ή να θεραπεύσει
 Μπορούμε να ξεφύγουμε από τη δυστυχία;
 Η θεραπεία για τον πόνο και ορισμένοι σκόπελοι
 Η αποδοχή δεν είναι απαραίτητη
 Η αποδοχή στην καθημερινή ζωή
 Ψυχική ανθεκτικότητα
 Οι συμβουλές μας για τις δύσκολες στιγμές
- 7 ΣΥΝΕΠΕΙΑ: ΘΕΜΑ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ 267
 Άτομα υψηλής αξιοπιστίας
 Θα έπρεπε να παίζουμε ρόλους στο θέατρο
 της κοινωνίας ή να λέμε όλη την αλήθεια;
 Τα σημάδια της αδιαλλαξίας
 Ενσαρκώνοντας μια ηθική αρχή
 Οι συμβουλές μας για τη συνέπεια
- 8 ΑΛΤΡΟΥΙΣΜΟΣ: ΟΛΟΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ 285
 Η χαρά του αλτρουισμού
 Από πού πηγάζει το ενδιαφέρον για τους άλλους;
 Αλτρουισμός, ενσυναίσθηση, συμπόνια
 Εκτείνοντας την ικανότητά μας για συμπόνια
 Ο αληθινός αλτρουισμός
 Αλτρουισμός χωρίς ταμπέλες
 Πώς να τρέφουμε συμπόνια για δύσκολους ανθρώπους

Το θάρρος του αλτρουισμού και της μη βίας
 Κόπωση, ανημποριά, αποθάρρυνση
 Άσκηση στη συμπόνια
 Συμπόνια για τον εαυτό μας
 Οι συμβουλές μας για μια πιο αλτρουιστική ζωή

9 Η ΣΧΟΛΗ ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ. 351

Το σύνδρομο του Διογένη
 Αποστασιοποίηση και άνοιγμα στους άλλους
 Ας είμαστε ικανοποιημένοι με την απλότητα
 Η ελευθερία της μη προσκόλλησης
 Απαλλαγή από τα περιττά και γαλήνη
 Απαλλαγή από τα περιττά στην καθημερινή ζωή
 Διδάσκοντας την απλότητα στα παιδιά
 Οι συμβουλές μας για να ταξιδεύετε με λίγες αποσκευές

10 ΕΝΟΧΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ. 385

Ένα τέλος στην ενοχή
 Βαθύτερα και οδυνηρά συναισθήματα
 Μεταμέλεια – το κουμπί της επαναφοράς
 Τι σημαίνει να συγχωρείς
 Μικρές συγγνώμες
 Οι συμβουλές μας για να τολμάτε να συγχωρείτε

11 Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ – ΑΠΟ ΤΙ ΜΠΟΡΩ
 ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ; 413

Είναι σημαντικό, όχι βιαστικό
 Δείχνοντας ανυπακοή σε ένα επιπόλαιο εγώ
 Απελευθερώστε τον εαυτό σας από αυτό που καταστρέφει
 την καθημερινή σας ζωή – το αρχείο ΔΔΔ
 Ελευθερία στενά συνδεδεμένη με την υπευθυνότητα

Η σωστή διαχείριση της ελευθερίας	
Η ύψιστη ελευθερία: απελευθερώστε τον εαυτό σας από τις αιτίες της δυστυχίας	
Η συμπόνια σαν πυξίδα	
Οι συμβουλές μας για τη διαχείριση της ελευθερίας σε καθημερινές καταστάσεις	
12 Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ	439
Μετατρέψτε την καθημερινή ζωή σε πεδίο άσκησης	
Εμπόδια στην άσκηση	
Τι με βοηθάει	
Μια συνηθισμένη μέρα	
Δείτε τη μεγάλη εικόνα	
Ακούστε, μελετήστε και αφομοιώστε μέσα από την άσκηση	
Η απεριόριστη μεταμορφωτική δύναμη του νου	
Η προσωπική μου πρακτική	
Συμβουλές για καθημερινή εξάσκηση	
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	465
Μια τελευταία ευχή	
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	467
Τρεις συγγραφείς και μερικοί φίλοι που τους εμπνέουν	
ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ	471
ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	475

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το σπίτι όπου δουλέψαμε για το βιβλίο αυτό βρίσκεται μέσα σε ένα δάσος στην Ντορντόν. Εκεί κοντά υπάρχει ένας μικρός δρόμος όπου πηγαίναμε συχνά να περπατήσουμε ανάμεσα στις συζητήσεις μας. Σε μια διχάλα του δρόμου στέκεται μια ξύλινη πινακίδα που δείχνει προς το κοντινό χωριό, με τις λέξεις αυτές ζωγραφισμένες με το χέρι *Coeurjoie, voie sans issue* (σε μετάφραση, «Η χαρά της καρδιάς αδιέξοδο»). Αλλά δεν επηρεαστήκαμε από το μήνυμα αυτό. Στη διάρκεια των δύο εβδομάδων δουλειάς και συντροφικότητας που μοιραστήκαμε, η χαρά στην καρδιά μας δεν ήταν καθόλου αδιέξοδη!

Το βιβλίο αυτό δεν έχει στόχο να διδάξει ηθική, αλλά αποτελεί μάλλον μια ευκαιρία να μοιραστούμε τις απόψεις μας και τις εμπειρίες μας μαζί σας. Μας φάνηκε ότι οι πολύ διαφορετικοί δρόμοι μας στη ζωή, οι τρεις «ιδιότητες» μας –φιλόσοφος, μοναχός και ψυχίατρος– ίσως οδηγήσουν σε μια γόνιμη ανταλλαγή ιδεών πάνω στα μεγάλα θέματα που εμείς οι άνθρωποι πρέπει να επεξεργαστούμε όταν σκεφτόμαστε πώς θα επιλέξουμε να ζήσουμε.

Οι τρεις μας γνωριζόμαστε εδώ και πολύ καιρό. Πριν συναντηθούμε από κοντά και τελικά γίνουμε φίλοι, είχαμε γνωρίσει ο ένας τον άλλον μέσα από τα γραπτά μας. Καθώς συναντιόμασταν από

καιρού εις καιρόν, δημόσια ή ιδιωτικά, αρχίσαμε να παρατηρούμε ότι έχουμε κοινές αξίες και απόψεις, και έτσι γεννήθηκε η ιδέα να γράψουμε ένα βιβλίο μαζί.

Καθένας μας έχει έναν ρόλο στο βιβλίο αυτό. Ο Ματιέ είναι ο μεγαλύτερος αδελφός, γενναιόδωρος και σταθερός, που ταξιδεύει σε όλο τον κόσμο και υποστηρίζει τα θέματα για τα οποία νοιάζεται (πρότζεκτ ανθρωπιστικού χαρακτήρα, Θιβέτ, αλτρουισμός). Η πνευματική και σωματική του δύναμη προκαλούν τον θανατασμό των δύο συντρόφων του. Ο Αλεξάντρ είναι ο μικρότερος αδελφός, ευδιάθετος και τρυφερός, με ένα λαμπρό, δημιουργικό, ποιητικό μυαλό. Του αρέσει να γελάει και να κάνει τους άλλους να γελάνε. Του αρέσει να τον φροντίζουν και είναι γεμάτος αγάπη. Ο Κριστόφ είναι ο μεσαίος αδελφός, ήρεμος και σταθερός. Προσπαθεί πάντα να βοηθάει, να εξηγεί, να ανακουφίζει τους ασθενείς και τους αναγνώστες του, και χαιρείται να κάνει παρέα με τους «συντρόφους του στο καλό», όπως αποκαλούμε την παρέα μας.

Οι μέρες των συζητήσεων και των προσωπικών αλληλεπιδράσεων από τις οποίες αποτελείται αυτό το βιβλίο, έλαβαν χώρα σε ένα πολύ απλό σπίτι στην κοιλάδα του Βεζέρ. Από εκεί μπορούσαμε να θαυμάσουμε τον χειμωνιάτικο ήλιο που αναδυόταν αργά από την ομίχλη και σταδιακά φώτιζε την εξοχή. Ήταν ένα σπίτι στο οποίο μας φέρονταν σαν να ήμασταν πρίγκιπες. Φρόντιζαν τα γεύματά μας –μας προσέφεραν μια γεμάτη χυμούς χορτοφαγική κουζίνα– και έτσι δεν είχαμε τίποτε άλλο να κάνουμε παρά να σκεφτόμαστε και να καθόμαστε μαζί κοντά στη φωτιά και να συζητάμε. Για να καθαρίσουμε το μυαλό μας κάναμε μεγάλους περιπάτους στην εξοχή γύρω μας, μοιραζόμασταν φλύαρα γεύματα με φίλους που έρχονταν να μας δουν και επισκεπτόμασταν τη βουδιστική κοινότητα στο Κέντρο Μελέτης Σάντελουμπ, της οποίας τα ιερά, οι στούπες και τα ησυχαστήρια μας περιέβαλλαν.

Κάναμε πολλά γέλια καθώς προσπαθούσαμε να βρούμε έναν τίτλο για το βιβλίο αυτό. Δείτε μερικούς από τους τίτλους που γλιτώσατε (παρότι ελπίζουμε ότι θα πάρετε μια ιδέα γι' αυτό που τους γέννησε στα παρακάτω κεφάλαια): Οι τρεις άνδρες στο χωριουδάκι, Οι επισκευαστές της συμπόνιας, Οι εξολοθρευτές του εγώ, Οι ξυλοκόποι του αλτρουισμού, Οι υδραυλικοί της ευγνωμοσύνης, Οι πολυλογάδες της Πέριγκορ, Οι σκουπιδιάρηδες του εγώ, εγώ, εγώ, Τα σκουλήκια που μπορούσαν να ακούν, Η ομάδα SWAT για τη βελτιστοποίηση των δραστηριοτήτων συμπόνιας.

Τις ημέρες εκείνες που δουλεύαμε, μας είχαν αγκαλιάσει διάφοροι καλοπροαίρετοι φίλοι, είτε παλιοί είτε καινούργιοι, χωρίς τους οποίους δεν θα μπορούσαμε να ολοκληρώσουμε το έργο αυτό. Μπορεί να υπάρχουν μόνο τα τρία ονόματά μας στο εξώφυλλο, αλλά μια ολόκληρη ομάδα από νεράιδες και αγγέλους έσκυψε ευγενικά πάνω από το λίκνο μέσα στο οποίο μεγάλωνε αυτό το βιβλίο. Στο τέλος του βιβλίου, εκφράζουμε τις ευχαριστίες μας στους συνταξιδιώτες αυτούς.

Το βιβλίο αυτό αποτελείται από συζητήσεις σχετικά με τις εμπειρίες και τις απόψεις τριών φίλων, των οποίων η πορεία στη ζωή, οι προσωπικότητες και τα επαγγέλματα τους έχουν οδηγήσει να σκέφτονται και να δουλεύουν πάνω σε ό,τι ωφελεί τα ανθρώπινα όντα. Αλλά δεν παριστάνουμε ότι είμαστε ειδήμονες πάνω στα θέματα αυτά, ούτε πρότυπα για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να επιτευχθεί το έργο αυτό ή να υπερπηδηθούν τα εμπόδια που περιλαμβάνονται σε αυτό. Οι συζητήσεις μας ήταν πάνω στα θέματα που είχαμε επιλέξει πριν από τον χρόνο που περάσαμε μαζί, και κάθε βράδυ αποφασίζαμε για το συγκεκριμένο θέμα που θα συζητούσαμε την επόμενη μέρα έτσι ώστε να το δουλέψουμε στον ύπνο μας. Οι συζητήσεις μας ηχογραφήθηκαν ολόκληρες και μετά απομαγνητοφωνήθηκαν. Εμείς και οι επιμελητές μας δουλέψαμε πάνω στο απομαγνητοφωνημένο

κείμενο ώστε να δώσουμε μια μορφή στις πολλές αυτές ώρες των συζητήσεων. Ελπίζουμε ότι θα βρείτε στις σελίδες αυτές λίγη από την καλόκαρδη και χαρούμενη ατμόσφαιρα των συζητήσεών μας και του αυθορμητισμού που αυτές είχαν, αλλά επίσης μια αίσθηση της προσπάθειάς μας να έχουμε λογική συνοχή και να είμαστε επικοινωνιακοί.

Τώρα, ελάτε και πάρτε θέση δίπλα μας, σε μια απλή καρέκλα, ή, όπως εμείς, σε έναν πολυχρησιμοποιημένο και άνετο καναπέ. Άλλοι φίλοι είναι εδώ μαζί μας σε αυτό το δωμάτιο οι οποίοι λίγο αργότερα θα μας ψυχαγωγήσουν με τα πολύτιμα σχόλιά τους πάνω στη συζήτηση που μόλις κάναμε. Η φωτιά τριζοβολάει στο τζάκι, η κοιλάδα απλώνεται έξω από το παράθυρο, ο χειμωνιάτικος ήλιος σβήνει αργά, το τσάι που αχνίζει στα φλιτζάνια μας ζεσταίνει τα χέρια μας και διεγείρει το μυαλό μας. Ο Αλεξάντρ παίρνει τη σκανταλιάρικη έκφρασή του και λέει ένα ανέκδοτο. Ο Ματιέ ισιώνει τα γυαλιά του και χτυπάει τα χέρια του για να επαναφέρει την τάξη, και ο Κριστόφ ρίχνει μια τελευταία ματιά στις σημειώσεις που κράτησε το προηγούμενο βράδυ στο μικρό σημειωματάριό του (ξέρει ότι οι πονηροί φίλοι του συχνά στρέφονται σε εκείνον για να αρχίσει τη συζήτηση).

Και έτσι η συζήτηση αρχίζει. Μόνο εσείςλείπετε.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΜΑΤΙΕ Η προσπάθεια να ξεκαθαρίσουμε τα κίνητρά μας εδώ είναι λίγο σαν να αποφασίζει κανείς προς ποια κατεύθυνση θα ταξιδέψει όταν σηκώνεται το πρωί. Πρέπει να πάει βόρεια, νότια, δυτικά; Αρχίζοντας τις συζητήσεις αυτές, που υποτίθεται ότι θα αποτελέσουν το περιεχόμενο ενός βιβλίου, ίσως θα ήταν καλή ιδέα να αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναρωτηθούμε ποια κατεύθυνση θα θέλαμε να δώσουμε στις συζητήσεις μας. Πρώτα, πρέπει να αναρωτηθούμε αν ο σκοπός μας είναι κυρίως να βοηθήσουμε τους άλλους ανθρώπους, ή να ασχοληθούμε με τα προσωπικά μας ενδιαφέροντα.

Τα κίνητρά μας για το βιβλίο αυτό

ΚΡΙΣΤΟΦ Όσο για μένα, νομίζω ότι τα κίνητρά μου είναι τρία. Πρώτα απ' όλα, θέλω να βοηθήσω. Είμαι ένας γιατρός που γράφει ψυχολογικά βιβλία αυτοβοήθειας και προσπαθεί να βοηθάει τους ανθρώπους μέσα από αυτά. Το να ξέρω ότι μπορώ να φανώ χρήσιμος σε άλλους ανθρώπους, χωρίς απαραίτητα να τους συναντήσω από κοντά, μου δίνει μεγάλη χαρά. Δεν νομίζω ότι έχω γράψει ποτέ βιβλίο με οποιοδήποτε άλλο κίνητρο από αυτό. Νομίζω ότι αυτό ισχύει και για τους τρεις μας. Θέλω να βοηθήσω τους αναγνώστες

μου να υποφέρουν λιγότερο και να αναπτυχθούν ως ανθρώπινα όντα. Το να περάσω μερικές εβδομάδες με δύο φίλους που αγαπάω και θαυμάζω είναι το δεύτερο κίνητρό μου!

Αλλά βλέπω και έναν τρίτο στόχο για το βιβλίο αυτό που έχει τρεις φωνές: να φέρει την εικόνα που έχουν οι άνθρωποι για εμάς πιο κοντά σε αυτό που πραγματικά είμαστε. Μερικές φορές, εσφαλμένα, μας βλέπουν σαν σοφούς, σαν να έχουμε πετύχει ένα είδος γνώσης και έναν τρόπο ύπαρξης που μας κάνει πολύ διαφορετικούς από τους άλλους ανθρώπους. Προφανώς, τουλάχιστον στη δική μου περίπτωση, αυτή είναι μια ψευδαίσθηση. Μιλώντας για το ταξίδι μας και τις δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε στην προσπάθεια να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, νομίζω ότι μπορούμε να βοηθήσουμε τους αναγνώστες μας λίγο περισσότερο θυμίζοντάς τους ότι δεν είμαστε ανώτεροι από εκείνους. Μου φαίνεται ότι είναι παρηγορητικό για τους αναγνώστες να ξέρουν ότι δεν υπάρχουν δύο κατηγορίες ανθρώπων: εκείνοι που αιωρούνται δέκα χιλιόμετρα πάνω από το κεφάλι τους, και εκείνοι που βουλιάζουν, όπως οι ίδιοι, στη λάσπη και τον βούρκο της καθημερινής ζωής. Όλοι οι άνθρωποι μοιάζουμε: πρέπει να δουλέψουμε σκληρά για να γίνουμε καλύτεροι.

ΑΛΕΞΑΝΤΡ Καθώς αρχίζουμε τη συζήτηση αυτή, έχω την αίσθηση ότι μπαίνω σε ένα τεράστιο πνευματικό εργαστήριο για να εξερευνήσω μαζί σας τα μεγάλα εγχειρήματα της ζωής. Το γεγονός ότι αναλαμβάνω αυτή τη μεγάλη πρόκληση μαζί με εσάς τους δύο, που είστε ειδήμονες στο θέμα της ευτυχίας, μου δίνει χαρά αλλά ταυτόχρονα με τρομάζει και λίγο. Πάνω απ' όλα, αυτό που είναι σημαντικό για μένα είναι να αποδειχθούν χρήσιμα τα σχόλιά μας. Υπάρχουν βιβλία που μου έχουν σώσει τη ζωή. Θα ήμουν, λοιπόν, ευτυχισμένος αν η συζήτησή μας –χωρίς να παρουσιάζουμε συνταγές, γιατί δεν υπάρχουν– μπορούσε να ενθαρρύνει εκείνους που αγωνίζονται

Όλοι οι άνθρωποι μοιάζουμε: πρέπει να δουλέψουμε σκληρά για να γίνουμε καλύτεροι

και να τους μεταδώσει την επιθυμία που μοιραζόμαστε να εμβαθύνουμε στο πνευματικό μας ταξίδι. Ακόμα και η μεγαλύτερη πνευματική πρόοδος δεν έχει νόημα αν δεν μας κάνει να αισθανόμαστε περισσότερο δεμένοι μεταξύ μας, αν δεν μας φέρνει πιο κοντά στον διπλανό μας. Και η δουλειά με τον εαυτό μας μπορεί γρήγορα να αρχίσει να μυρίζει μούχλα αν δεν ανοίξει σε γνήσια γενναιοδωρία. Το εγώ είναι τόσο ταλαντούχο και τόσο διεστραμμένο ώστε ιδιοποιείται τα πάντα, ή σχεδόν τα πάντα. Ασφαλώς υπάρχει πνευματικός εγωκεντρισμός. Αν ξεχνάμε τους άλλους, αναπόφευκτα καταλήγουμε να συνθλιβόμαστε και να καιγόμαστε εμείς οι ίδιοι. Μετατρέπουμε ακριβώς εκείνα τα πράγματα, που θα μπορούσαν να μας σώσουν, σε παγίδα. Γι' αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό να αποφύγουμε τον σκόπελο αυτό στην πορεία μας. Η φιλία διορθώνει πολλά κακά. Μας δίνει φτερά και μας παρηγορεί. Η φιλία μάς έκανε να συνεργαστούμε. Είναι αυτό που κάνει πιο βαθείς τους δεσμούς που μας ενώνουν, τους οποίους δεν μπορεί τίποτα να καταλύσει. Είναι σημαντικό να μην ξεχάσουμε ποτέ ότι είμαστε συνάδελφοι ναυτικοί, ότι ταξιδεύουμε με το ίδιο πλοίο. Για να διασχίσουμε τον ωκεανό της οδύνης πρέπει να δουλέψουμε μαζί. Σε αυτή τη δυναμική της αλληλεγγύης θα ήθελα να αφιερώσω το βιβλίο αυτό.

MATIE Το βιβλίο αυτό γεννήθηκε, ήδη εξαρχής, από τη φιλία μας και τη διαρκή επιθυμία μας να περάσουμε μερικές ημέρες μαζί, συζητώντας ελεύθερα για τα θέματα που μας αγγίζουν περισσότερο. Η ιδέα εδώ δεν είναι απλώς να συγκεντρώσουμε τις πνευματικές μας κατασκευές για να φτιάξουμε άλλο ένα βιβλίο. Υπάρχουν άνθρωποι

που απολαμβάνουν να επινοούν νέες έννοιες και να τις προωθούν όσο περισσότερο μπορούν. Αλλά ο στόχος μας εδώ είναι να μοιραστούμε αυτό που έχουμε μάθει από τους δασκάλους μας, πνευματικούς ή άλλους, από τις μελέτες μας και από τη δουλειά μας, είτε πνευματική είτε θεραπευτική.

Όσο για μένα, οφείλεται μόνο στη σοφία και στην καλοσύνη των πνευματικών μου δασκάλων, ότι κατάφερα να μεταμορφώσω τον εαυτό μου έστω και λίγο και να τον θέσω στην υπηρεσία των άλλων. Τώρα είναι η δική μου σειρά να προσπαθήσω να μοιραστώ αυτό που με έχουν διδάξει, βάζοντας τα δυνατά μου να μην προδώσω, παραποιήσω ή αποδυναμώσω το μήνυμά τους.

ΑΛΕΞΑΝΤΡ Υπάρχει μόνο ένα όντως σημαντικό πράγμα, και αυτό είναι να ασχολείται κανείς πλήρως με την άσκηση του, να καλλιεργεί μέσα του τον διακαή πόθο να προοδεύει, και να συνειδητοποιεί ότι είμαστε ικανοί να δραπετεύσουμε από τη φυλακή του εννοιολογικού μυαλού μας. Οι άνθρωποι μπορούν να διατυπώνουν διαρκώς διάφορες θεωρίες για την άσκηση, αλλά αυτό που πραγματικά μετράει είναι να ασκούμαστε κάθε μέρα. Παρακολουθούσα ένα συνέδριο για μέλη ενός δημοφιλούς κινήματος που διαμαρτύρεται για την κοινωνική αδικία που κυριαρχεί στον κόσμο σήμερα. Αλλά γρήγορα έπιασα τον εαυτό μου να διαμαρτύρεται εναντίον εκείνων που διαμαρτύρονταν. Μετά από όλες τις υπέροχες ομιλίες, βρέθηκα να στέκομαι ολομόναχος στην καταρρακτώδη βροχή και αναγκάστηκα να γυρίσω σπίτι με τα πόδια. Δεν έχει νόημα να καταδικάζουμε το σύστημα, να κατηγορούμε τον κόσμο για τα πάντα. Αυτό που έχει σημασία είναι οι πράξεις, να κάνεις πραγματικά κάτι για να βοηθήσεις. Δεν θα έπρεπε να διστάζουμε να ακολουθήσουμε τη συμβουλή του Nietzsche για τον καλύτερο τρόπο προκειμένου να αρχίσουμε τη μέρα μας. Τη στιγμή που ξυπνάμε, θα έπρεπε να αναρωτιόμαστε

αν μπορούμε να κάνουμε «τουλάχιστον ένα άτομο ευτυχισμένο» σήμερα. Όλα αρχίζουν με τον γείτονά μας, με το πρώτο άτομο που «θα βρεθεί στον δρόμο μας», όπως το θέτει ο Christian Bobin. Πώς μπορώ να είμαι ολόψυχα ανοιχτός προς το άτομο πάνω στο οποίο θα πέσω στον δρόμο, ή εκείνο που συναντάω καθημερινά; Πώς μπορώ πραγματικά να αγαπήσω ένα άτομο που με εκνευρίζει;

ΚΡΙΣΤΟΦ Μπορεί να μοιάζουμε όλοι με εκείνους τους τύπους που διαμαρτύρονται και κάνουν ομιλίες για τον αλτρουισμό αλλά δεν σε βοηθούν να πας στον σταθμό, επειδή έχουμε μπερδευτεί με τις έννοιές μας, γιατί μόλις τελειώσει το συνέδριο επιστρέφουμε στα δικά μας προβλήματα και στις δικές μας έγνοιες. Ουσιαστικά, το βασικό μήνυμα δεν είναι «ο αλτρουισμός είναι κάτι ωραίο», αλλά μάλλον «τι μπορώ να κάνω για τους άλλους ανθρώπους αυτή τη στιγμή, σήμερα;». Μια έννοια από μόνη της δεν θεραπεύει τίποτα. Μπορεί να παρηγορεί, να διαφωτίζει, να ικανοποιεί, αλλά αργά ή γρήγορα η θεραπεία έρχεται πάντα μέσα από τη δράση. Έρχεται μέσα από το σώμα. Μέσα από τη δοκιμή και το σφάλμα σε πραγματικές συνθήκες βρίσκουμε τελικά αν μια ιδέα έχει δύναμη και νόημα. Μόνο όταν την κάνουμε πράξη μαθαίνουμε ποιες είναι οι συνθήκες για τον εαυτό μας και τους άλλους ανθρώπους.

MATIE Αυτό που λες βρίσκεται ακριβώς στην καρδιά του βουδισμού. Λέμε ότι η αξία και η λογική οποιασδήποτε διδασκαλίας μετριέται από τον βαθμό στον οποίο γίνεται ένα αναπόσπαστο κομμάτι του εαυτού μας. Όλα τα υπόλοιπα απλώς δεν έχουν νόημα. Το να πάρεις πολλές συνταγές για φάρμακα από τον γιατρό χωρίς να ακολουθείς τη θεραπεία που σου έχει γράψει δεν βοηθάει την υγεία σου. Οι ιδέες είναι χρήσιμες γιατί ξεκαθαρίζουν τη σκέψη μας, μας βοηθούν να γνωρίζουμε πού πηγαίνουμε, καθορίζουν τις αρχές των

Μια έννοια από μόνη της δεν θεραπεύει τίποτα. Μπορεί να παρηγορεί, να διαφωτίζει, να ικανοποιεί, αλλά αργά ή γρήγορα η θεραπεία έρχεται πάντα μέσα από τη δράση.
Έρχεται μέσα από το σώμα.

πράξεών μας, αλλά αν δεν τις εφαρμόσουμε στην πράξη, δεν ωφελούν σε τίποτα.

Υπάρχει και ένα άλλο σημαντικό ερώτημα που αξίζει να αποσαφηνίσουμε. Και αυτό συνδέεται με το κίνητρό μας να βρισκόμαστε εδώ, και την πιθανή χρησιμότητα αυτού του βιβλίου. Συνδέεται με την αμφισημία σχετικά με την έννοια *προσωπική ανάπτυξη* ή *αυτοβοήθεια*. Αν η ανάπτυξη αυτή συμβαίνει μόνο μέσα από τη σαπουνόφουσκα του εγώ μας, θα ταΐσει το εγώ, θα το γυαλίσει, θα το στολίζει με καθησυχαστικές ιδέες, και ούτω καθεξής. Αλλά όλα αυτά θα συμβούν μέσα σε ένα πολύ περιορισμένο και στενό πλαίσιο, και θα χάσουν αυτό που είναι ο στόχος μας – επειδή ο μόνος τρόπος να πετύχουμε ψυχική πληρότητα είναι μέσα από τη συμπόνια και την ανοιχτή στάση απέναντι στους άλλους. Με κάθε κόστος, πρέπει να αποφύγουμε να μετατρέψουμε την ενσυνειδητότητα* και τον διαλογισμό σε ένα είδος παραδείσου όπου μπορούμε να την αράζουμε μόνιμα στον κόσμο του εγώ. Όπως λέει συχνά ο Αλεξάντρ, «το εσωτερικό της σαπουνόφουσкас του εγώ είναι μάλλον πνιγηρό». Είτε

* Ενσυνειδητότητα (mindfulness): είναι η επίγνωση που προκύπτει όταν παρατηρούμε προσεκτικά αυτό που βιώνουμε κάθε στιγμή στο παρόν, με καλοσύνη και επιτρεπτική διάθεση, χωρίς κριτική. Ως τεχνική συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν να διατηρούμε την ψυχική ισορροπία μας ακόμη και σε περιόδους δυσκολιών. Περιλαμβάνει την εστίαση της προσοχής στις αισθήσεις του σώματος, τις σκέψεις, τα συναισθήματα ή το περιβάλλον αλλά και τη συνειδητή εξάσκηση στην καλλιέργεια θετικών αισθημάτων όπως η καλοσύνη και η συμπόνια. (ΣτΜ)

προσπαθείς να μεταμορφωθείς προκειμένου να υπηρετήσεις τους άλλους και όλοι βγαίνουν κερδισμένοι, είτε μένεις κλεισμένος μέσα στη σαπουνόφουσκα του εγώ και όλοι βγαίνουν χαμένοι. Γιατί, προσπαθώντας απεγνωσμένα να είσαι ευτυχισμένος μόνο για σένα, δεν βοηθάς ούτε τους άλλους ούτε τον εαυτό σου.

ΚΡΙΣΤΟΦ Έχω την αίσθηση ότι η διάσταση πάνω στην οποία κινείται η δική μου ανάπτυξη είναι λίγο διαφορετική από εκείνη στην οποία δουλεύετε εσείς οι δύο. Εγώ είμαι θεραπευτής και πρέπει να διαχειρίζομαι τις προσδοκίες και τα προβλήματα των ασθενών μου, οι οποίοι συχνά δεν έχουν καθόλου αυτοεκτίμηση. Κατά συνέπεια, δεν έχω τόσο επικριτική στάση απέναντι στο θέμα αυτό του εγώ. Στη δουλειά μου, βρίσκω ότι το πρώτο βήμα συχνά είναι να ανακουφιστεί το εγώ, να αποκατασταθεί, να ενισχυθεί. Πολλοί άνθρωποι έχουν μια σχέση με τον εαυτό τους που χαρακτηρίζεται από το μίσος. Μου φαίνεται ότι πρέπει να έχω μια προσέγγιση δύο βημάτων. Αν αρχίσω ενθαρρύνοντάς τους να ενδιαφερθούν για τους άλλους, αυτό σίγουρα θα τους κάνει καλό αλλά δεν θα έχω κάνει τη δουλειά μου με τη σωστή σειρά. Το ξέρω ότι τελικά πρέπει να σταματήσεις να εστιάζεις στον εαυτό σου, ή τουλάχιστον πρέπει να σταματήσεις να ενδιαφέρεσαι υπερβολικά εγωκεντρικά για τον εαυτό σου. Αλλά δεν πρέπει να το κάνεις αυτό πολύ γρήγορα. Το βλέπω έτσι πολύ περισσότερο επειδή στη δική μου προσωπική ανάπτυξη, αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο κατάφερα να προοδεύσω.

Υπάρχει και κάτι άλλο που πάντα με απασχολούσε στη δουλειά μου. Αυτό που είναι γνωστό σαν «αυτο-αποκάλυψη του θεραπευτή» συμβαίνει τη στιγμή που ο θεραπευτής, ευρισκόμενος μπροστά στον πόνο του άλλου, μιλάει λίγο για τον δικό του πόνο. Και, ειρήσθω εν παρόδω, αυτή είναι η προσέγγιση που έχουμε σε αυτό το βιβλίο. Το φαινόμενο αυτό έχει μελετηθεί και έχει αποτελέσει αντικείμενο πολ-

λών θεωρητικών αναλύσεων επειδή είναι ένας ισχυρός παράγοντας, σαν ένα καρύκευμα στη μαγειρική. Χωρίς αυτό, μια θεραπευτική σχέση γίνεται πολύ βαρετή και ανούσια, αλλά με αυτό, δημιουργείται μια αίσθηση συνέργειας και ανθρωπιάς. Σε τι συνίσταται η αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων σε μια θεραπευτική σχέση; Κάποια στιγμή, ο θεραπευτής αφουγκράζεται στον ασθενή του έναν πόνο που απηχεί έναν πόνο που έχει βιώσει και ο ίδιος. Και αποφασίζει να μιλήσει στον ασθενή του για κάποια δικά του βιώματα επειδή αυτά μπορεί να βοηθήσουν τον ασθενή. Ο ασθενής συνειδητοποιεί ότι δεν είναι μόνος. Η αυτο-αποκάλυψη αυτή πρέπει να προσφέρεται σε πολύ μικρές δόσεις. Εννοείται πως δεν μπορούμε να γεμίσουμε ολόκληρη την ώρα της συμβουλευτικής με τη δική μας ιστορία, πως δεν πρέπει να προσπαθήσουμε να κάνουμε «σχετικό» τον ασθενή, γιατί δεν θέλουμε να μειώσουμε το δικαίωμα του ασθενούς να υποφέρει. Θέλεις απλώς να επιτρέψεις στον ασθενή, μέσα από τον πόνο του, να συμμετέχει στη μεγάλη ομάδα των ανθρώπων γύρω του. Πράγμα που μου θυμίζει μια άλλη φράση του Christian Bobin, στο βιβλίο του *The Ruins of Heaven* (Τα ερείπια του Παραδείσου): «Όποιον κοιτάξεις, να ξέρεις ότι το άτομο αυτό έχει περάσει από την κόλαση αρκετές φορές». Όταν έρχονται να μας δουν, οι ασθενείς βρίσκονται ακριβώς στο σημείο να περνάνε από την κόλαση. Αισθάνονται μόνιμοι και χαμένοι. Όταν ξέρουν ότι και οι άλλοι άνθρωποι υποφέρουν κάποια στιγμή, αυτό μερικές φορές τους δίνει παρηγοριά και ανακούφιση.

Οι δρόμοι μας

ΑΛΕΞΑΝΤΡ Η ιδέα μιας κλήσης, μιας αποστολής, είναι πολύ απελευθερωτική. Μπορεί να λειτουργήσει σαν πυξίδα σε μέρες που όλα πάνε στραβά, σαν μια ενθάρρυνση να ανταποκριθούμε για μια ακόμα φορά στο βαθύτερο κάλεσμα της ζωής μας. Στις δύσκολες

Στις δύσκολες στιγμές, όπως και στις στιγμές της χαράς, πρέπει κανείς συνεχώς να αναρωτιέται: «Τι με καλεί η βαθύτερη ύπαρξή μου να κάνω εδώ και τώρα;»

στιγμές, όπως και στις στιγμές της χαράς, πρέπει κανείς συνεχώς να αναρωτιέται: «Τι με καλεί η βαθύτερη ύπαρξή μου να κάνω εδώ και τώρα;». Όσο για μένα, νομίζω ότι η ζωή μου έχει εμπιστευθεί τρεις αποστολές. Πρώτα απ' όλα, την αναπηρία μου, την οποία πρέπει να βιώσω πλήρως. Η ασθένεια, πέρα από το να είναι ένα βάρος, μπορεί να γίνει ένα θαυμάσιο έδαφος για εξάσκηση. Αν τη βλέπω μόνο σαν έναν δύσβατο δρόμο, τότε καλύτερα να φυτέψω μια σφαίρα στο κεφάλι μου. Από αυτή την οπτική γωνία, καλύτερα να τη βλέπω σαν έναν πιθανό δρόμο για τη σοφία. Αλλά, προσοχή: δεν είναι ο πόνος που μας κάνει να αναπτυσσόμαστε αλλά μάλλον αυτό που εμείς κάνουμε με τον πόνο, το νόημα που του προσδίδουμε. Βλέπω αρνητικά σαν την πανούκλα οποιαδήποτε άποψη που βιάζεται να δικαιολογήσει τον πόνο και τη δυστυχία. Αυτές οι απόψεις ξεχνούν ότι ο πόνος μπορεί να φέρει πικρία. Μπορεί να σκοτώσει μια καρδιά. Παρότι αυτό δεν σημαίνει ότι αποδέχομαι την αναπηρία μου τελείως, μια για πάντα, εντούτοις κάποιες ημέρες ανακαλύπτω στη συμφορά αυτή μια ευκαιρία για να γίνω πιο χαρούμενος και πιο ελεύθερος. Και βλέπω καθαρά ότι χωρίς μια πνευματική πρακτική, είμαι χαμένη υπόθεση. Με λίγα λόγια, η αναπηρία μου με κάνει να αισθάνομαι την έντονη ανάγκη να μεταστραφώ πνευματικά, να καταφύγω στο πιο θεμελιώδες έδαφος, στον πυρήνα μου, πολύ κάτω από τις ταμπέλες και την εξωτερική εικόνα των πραγμάτων, και να μπαίνω σε μια καινούργια κατάσταση μάθησης κάθε μέρα.

Το επάγγελμα του συγγραφέα είναι επίσης ένας δρόμος, μια απάντηση σε ένα κάλεσμα. Το πάθος αυτό, η ανάγκη αυτή, έγινε αισθητή πολύ νωρίς. Την εποχή που υπέφερα, συνειδητοποίησα ότι μια μέρα θα έπρεπε να μιλήσω για την κληρονομιά που μου άφησαν οι σύντροφοί μου στη δυστυχία. Μου μετέδωσαν μια έλξη για το ουσιαστικό: την επιθυμία να βελτιωθώ, τη δίψα για άνευ όρων χαρά και την εμπειρία της αλληλεγγύης προς τους άλλους. Στο ίδρυμα αναπήρων στο οποίο μεγάλωσα και πέρασα δεκαεπτά χρόνια από τη ζωή μου, χαραχτηκε ο δρόμος αυτός, η αποστολή αυτή να λειτουργήσω ως μάρτυρας που μιλάει για εκείνους που υποφέρουν. Αναμφίβολα αυτό ήταν ένας μηχανισμός επιβίωσης, αλλά ένας πολύ γόνιμος και δημιουργικός μηχανισμός. Ενώ υπέφερα, ένιωθα με όλη μου την ύπαρξη ότι έπρεπε να κάνω κάτι με τον πόνο αυτό.

Τέλος, ο δρόμος τού να είμαι πατέρας και σύζυγος με καλεί να μάθω εκ νέου πολλά, να κατανικήσω τον φόβο, τις ενστικτώδεις αντιδράσεις, τις ανεπάρκειες και να προχωρώ πάντα μπροστά, πάντα να βελτιώνομαι.

Αυτοί οι τρεις δρόμοι ζωής είναι πάντα μαζί μου, κάθε ώρα, ειδικά όταν τα πράγματα είναι δύσκολα – δηλαδή, συχνά. Υπερβαίνουν την έννοια ενός προσωπικού στόχου που το εγώ θα έπρεπε να προσπαθήσει απεγνωσμένα να πετύχει. Εδώ δεν υπάρχει κάποια προαγωγή που μπορεί να κερδίσω – είναι απλώς θέμα τού να προχωρώ και να αγαπάω όλο και πιο βαθιά χωρίς να μένω προσκολλημένος σε ένα σταθερό πλαίσιο. Κάποιος που περιορίζει τον εαυτό σου σε μια συγκεκριμένη ταυτότητα δεν θα σταματήσει ποτέ να υποφέρει. Αν, για παράδειγμα, πείσω τον εαυτό μου ότι η ευτυχία μου εξαρτάται από το να είμαι συγγραφέας, τη μέρα που δεν θα μπορώ να γράψω πια θα χάσω τη χαρά μου.

Αυτή την εποχή, έχω στραφεί στις μεγάλες πνευματικές παραδόσεις, συγκεκριμένα στην πρακτική Ζεν και σε μια ζωή προσευχής.

Αυτά μου επιτρέπουν να βιώσω πιο βαθιά τις τρεις προκλήσεις που μου έχει θέσει η ζωή.

Όλα άρχισαν από το γεγονός ότι γεννήθηκα με αναπηρία. Το μόνο που χρειάστηκε ήταν ένας λάθος τοποθετημένος ομφάλιος λώρος για να γίνω εγκεφαλικά ανίκανος να κινηθώ για όλη μου τη ζωή. Από την ηλικία των τριών ετών, μεγάλωσα σε ειδικό ίδρυμα, ένα σκληρό σχολείο ζωής. Το βασικό πράγμα που ανακάλυψα εκεί –και ήταν μια πολύ βαριά άμεση εντύπωση– ήταν πόσο ασταθής είναι η κατάστασή μας. Από τότε, κουβαλάω ένα αίσθημα ανασφάλειας και έναν φόβο εγκατάλειψης, χωρίς αμφιβολία λόγω του μάλλον μελοδραματικού τρόπου με τον οποίο άρχισε η ζωή μου και επειδή είχα αποχωριστεί τους γονείς μου. Αυτό που μου άφησε αυτή η ζωή στο ίδρυμα ήταν μια αίσθηση δέους σχετικά με τον κόσμο και την ανάγκη να προχωρήσω.

Μαζί με τους συντρόφους μου στη δυστυχία, κάποιιοι από τους οποίους είχαν μεγάλο βαθμό αναπηρίας, έπρεπε επίσης να διαχειριστώ τον θάνατο. Μία από τις καλύτερες φίλες μου ήταν η Τρίσα, η οποία είχε υδροκέφαλο. Όταν ήμουν οκτώ χρόνων, μια δασκάλα μου με πήρε στην άκρη και μου είπε: «Πήγαινε να δεις την Τρίσα. Είναι στην άκρη του διαδρόμου. Κοίτα και δες πόσο όμορφη είναι». Πήγα στο μισοσκοτεινό δωμάτιο και είδα τη φίλη μου ξαπλωμένη μέσα σε ένα φέρετρο. Δεν ήξερα καν ότι ήταν άρρωστη. Αυτή η πρόωγη επαφή με τον θάνατο και τον πόνο με έκανε να ωριμάσω αλλά ταυτόχρονα με τραυμάτισε ψυχικά. Δεν θα ξεχάσω ποτέ το κοριτσάκι αυτό ξαπλωμένο εκεί, με τα χέρια σταυρωμένα στο στήθος της σαν να προσευχόταν. Στο σκοτεινό αυτό δωμάτιο βίωσα την αίσθηση ενός καλέσματος που με έσπρωχνε προς την πνευματική ζωή. Ένιωσα πολύ έντονα ότι χωρίς μια εσωτερική αποστολή, θα ήμουν χαμένος, κυριολεκτικά τελειωμένος.

Ο αγώνας για να μπω σε ένα «φυσιολογικό» σχολείο ήταν μεγά-

λος. Είχα κοπεί στα ψυχοκινητικά τεστ. Δεν ήμουν αρκετά γρήγορος. Αλλά χάρη στην επιμονή των γονιών μου, κατάφερα τελικά να πάρω μια θέση σε ένα σχολείο. Ο λόγος που επιμένω στο δικαίωμα όλων να ενσωματώνονται είναι ακριβώς ότι εγώ απέφυγα «στο παρά πέντε» τον αποκλεισμό. Όταν μου επιτράπηκε να φύγω από το ίδρυμα, ήταν σαν να είχα προσγειωθεί σε άλλο πλανήτη. Δεν ήξερα τίποτα για τον κοινωνικό κώδικα: ποιον έπρεπε να φιλήσω, με ποιον έπρεπε να κάνω χειραψία. Ακόμα μαθαίνω το κοινωνικό αυτό παιχνίδι.

Από την παιδική μου ηλικία έχω διατηρήσει μια ορισμένη αίσθηση του τραγικού, όπως και μια επίμονη αφέλεια. Καθώς έκανα παρέα με ανθρώπους που δεν μπορούσαν να μιλήσουν, έμαθα πόσο γλυκιά είναι μια φιλική χειρονομία, ένα χαμόγελο, ένα βλέμμα. Μου πήρε πολύ χρόνο για να βρω τον βηματισμό μου στην κοινωνία και να συμφιλιωθώ με την ιδέα ότι έπρεπε να προσαρμοστώ. Αγκάλιασα την πρώτη κοπέλα που ερωτεύθηκα τόσο δυνατά ώστε η αντίδρασή της με αναστατώνει ακόμα και σήμερα: «Ει, τι πρόβλημα έχεις;» Η πρώτη αυτή επαφή παραλίγο να με καταδικάσει σε μια ζωή κατά την οποία θα κρατιόμουν συνεχώς. Αυτό που μας έφερνε χαρά στο ίδρυμα ήταν το αντίθετο από αυτό – η απόλυτη διαφάνεια. Όταν ήμασταν χαρούμενοι, το λέγαμε. Όταν ήμασταν λυπημένοι, επίσης το λέγαμε. Αλλά στον εξωτερικό κόσμο, σύντομα ανακάλυψα ότι συχνά πρέπει να κρύβουμε τα συναισθήματά μας, να μεταμφιέζουμε τις προθέσεις μας. Το πρώτο μάθημα που πήρα ήταν να μην αφήνω να φανεί αυτό που γίνεται μέσα μου.

Από πολύ μικρή ηλικία, το να κάνω παρέα με ανήμπορα άτομα μου έδινε μια αίσθηση αλληλεγγύης. Μερικοί λένε ότι οι άνθρωποι είναι κακοί, εγωιστές, ότι σκέφτονται μόνο τον εαυτό τους. Αυτό είναι ακριβώς το αντίθετο από αυτό που βίωσα εγώ με τους συντρόφους μου στη δυστυχία. Αυτό που είχαμε μαζί ήταν φυσική αλλη-

λεγγύη, αυθόρμητη συμπόνια, μια επιθυμία να βρούμε τον δρόμο μας μαζί. Με δυο λόγια, ήταν ένας ζωντανός αλτρουισμός. Καθώς βρισκόμασταν αντιμέτωποι με ένα ανελέητο πεπρωμένο, στεκόμασταν ο ένας δίπλα στον άλλον. Θέλω να πάρω την ιδέα αυτή, ότι οι άνθρωποι είναι εγωιστές από τη φύση τους, και να την στραγγαλίσω. Στο βιβλίο σου *Altruism* (Αλτρουισμός), Ματιέ, παραθέτεις ένα απόσπασμα από τον πατέρα της ψυχανάλυσης που με κάνει να γελάω. Στο απόσπασμα αυτό λέει ότι έχει βρει πολύ λίγη «καλοσύνη» στους ανθρώπους, ότι στο μεγαλύτερό τους ποσοστό είναι αποβράσματα της κοινωνίας. Αλλά εγώ έχω διαπιστώσει το αντίθετο. Έχω διακρίνει καθαρή καλοσύνη, χωρίς καθόλου ιδιοτέλεια, στην καρδιά πολλών επαγγελματιών και ειδικά στην καρδιά των παιδιών. Γιατί έχουμε αφήσει τον εαυτό μας να ξεχάσει αυτή την αθωότητα;

Είναι αλήθεια ότι το θέαμα της καθημερινής ζωής και η πιο υποτυπώδης αυτοπαρατήρηση αποκαλύπτουν χιλιάδες σφάλματα και αδυναμίες, όπως η ζήλια, η επικριτικότητα, η κοροϊδία. Αυτά είναι ελαττώματα δύσκολο να ξεριζωθούν. Αλλά όλα αυτά δεν φτάνουν για να με κάνουν να χάσω την πίστη μου στο μεγαλείο της ανθρωπίνης φύσης. Αυτό απλώς σημαίνει ότι πρέπει διπλασιάσουμε τις προσπάθειές μας ώστε να ενωθούμε ξανά με τον πυρήνα μας, τη βαθύτερη φύση της ύπαρξής μας που υπερβαίνει αυτούς τους συναισθηματικούς μηχανισμούς.

Καθώς προχωρούσα στην πορεία μου, μια συνάντηση, ένα τυχερό εμπόδιο στον δρόμο μού προκάλεσε ένα καθοριστικό σοκ και με έκανε να εγκαταλείψω την πεπατημένη. Μια μέρα, ρώτησα τον ιερέα στο ίδρυμα: «Γιατί υπάρχουν ανάπηροι άνθρωποι; Γιατί, αν ο Θεός υπάρχει, μας εγκαταλείπει εδώ, μακριά από τους γονείς μας;» Ο πατήρ Μοράν είχε την καλοσύνη να μην προσπαθήσει να με κατευνάσει με μια επιφανειακή εξήγηση, όταν στην πραγματικότητα δεν υπήρχε καμία. Η καλοσύνη αυτού του ανθρώπου, ο οποίος είχε

αφιερώσει τη ζωή του στους άλλους, μου γύρισε τα μυαλά και με κέρδισε. Θυμάμαι τα λόγια που απηύθυνε σε μένα: «Εσύ είσαι φιλόσοφος, είσαι σαν τον Σωκράτη». Αυτό ήταν το εφελτήριο για μένα. Παρότι κανείς στο σχολείο δεν έδειχνε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη φύση του νου, πήγα τρέχοντας και αγόρασα βιβλία για τον Πλάτωνα και τον Σωκράτη. Βρήκα σε αυτά μια αστείρευτη ποσότητα περιεχομένου που ήταν θεραπευτικό για μένα και, περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, μια πρόσκληση να ζήσω καλύτερα αντί να ζήσω τέλεια. Η περιπέτεια μπορούσε να ξεκινήσει. Ένας ανυπεράσπιστος έφηβος ξεκίνησε τον δρόμο προς τη βελτίωση και τόλμησε να εξερευνήσει τα βάθη της βαθύτερης διάστασης. Πριν από αυτό, αναζητούσε την ευτυχία μόνο στα εξωτερικά πράγματα. Έβρισκα παρηγοριά στην ελπίδα για μια καλύτερη ζωή, αλλά χωρίς να αλλάξω τον τρόπο που έβλεπα τον κόσμο. Ο ξυπόλυτος Αθηναίος φιλόσοφος με γιάτρεψε, μου έδωσε ώθηση, μου έδωσε μια θεραπεία για την ψυχή. Από εκείνη τη στιγμή και μετά, είχα την επιθυμία να μπω στη φιλοσοφία όπως μπαίνει κανείς στο ιερατικό σώμα. Αυτό ήταν το μοναδικό βήμα που μπορούσα να κάνω.

Εκτός από την αναπηρία μου, η έλλειψη στοργής ήταν που είχε την πιο βαριά και μόνιμη επίδραση πάνω μου. Πάρα πολλοί εκπαιδευτικοί θεωρούν καθήκον τους να διατηρούν μια υποτίθεται θεραπευτική απόσταση που αποκλείει την ανθρώπινη ζεστασιά. Βρισκόμουν περιστοιχισμένος από καλόγριες μάλλον ψυχρές. Έβλεπαν παντού την ειδωλολατρία, και όταν είπα κάποτε ότι λάτρευα την τούρτα, εκείνες απάντησαν ξερά «λατρεύουμε μόνο τον Θεό». Ευτυχώς ο πατήρ Μοράν με αποζημίωνε για όλα αυτά. Η υπερβολική καλосύνη του και η ευρυμάθειά του μου δημιούργησαν μια έλξη για την πνευματική ζωή. Η λογική του, η ανεπιφύλακτη γενναιοδωρία του και η σοφία του με άγγιζαν βαθιά.

Κήρυττε με το παράδειγμά του, και έτσι με έκανε να στραφώ

Η σοφία βασίζεται στην τέχνη της ζωής, σε πνευματικές ασκήσεις που γίνονται μέσα στην καθημερινότητα.

στη φιλοσοφία. Στη διάρκεια του πολέμου, είχε δώσει καταφύγιο σε μια εβραϊκή οικογένεια. Μια μέρα, μου διηγήθηκε την παρακάτω ιστορία. Κάποτε είχε δει στο βάθος του ορίζοντα ένα αυτοκίνητο της Γκεστάπο που ερχόταν προς το μέρος του. Χωρίς να διστάσει, έκανε άνω-κάτω το σπίτι του. Έσπασε τα πιάτα, πέταξε στο πάτωμα τα ρούχα, σκόρπισε τα πάντα ολόγυρα. Όταν οι άνθρωποι των SS έφτασαν, τους είπε απλοϊκά: «Οι συνάδελφοί σας μόλις έφυγαν. Κατέστρεψαν τα πάντα. Κοιτάζτε τον χαμό που δημιουργήσαν».

Με δυο λόγια, αυτός ήταν ένας άνθρωπος του Θεού, και σε εκείνον οφείλω το πάθος μου για τη φιλοσοφία. Μου πήρε αρκετό καιρό να συνειδητοποιήσω ότι η σοφία βασίζεται στην τέχνη της ζωής, σε πνευματικές ασκήσεις που γίνονται μέσα στην καθημερινότητα. Πολύ γρήγορα βίωσα τη μάλλον πικρή αλήθεια ότι η φιλοσοφία δεν τα θεραπεύει όλα, τουλάχιστον όχι στη δική μου περίπτωση. Όσο κι αν διάβαζα και ξαναδιάβαζα Αριστοτέλη, Leibniz, Spinoza, Nietzsche και τους υπόλοιπους, τα αρνητικά μου συναισθήματα δεν με άφηναν να ηρεμήσω. Στην πορεία, γνώρισα τον διδάσκαλο του Zen* Jacques Castermane. Χάρη σε εκείνον, βίωσα τη γαλήνη που ήταν ήδη εκεί στον πυρήνα μου, και έμαθα ότι το σώμα όχι μόνο δεν ήταν εμπόδιο, αλλά μπορούσε και να σε οδηγήσει σε αυτήν.

Στο σημείο αυτό έγινε απολύτως απαραίτητο για μένα να έχω έναν πνευματικό πατέρα που να είναι ταυτόχρονα δάσκαλος Zen και καθολικός ιερέας – για να εξερευνήσω περισσότερο την πίστη στον

* Zen: σχολή του βουδισμού Μαχαγιάνα. Το Zen τονίζει τη βιωματική Σοφία στην επίτευξη του διαφωτισμού μέσω του διαλογισμού και της πρακτικής Ντάρμα. (ΣτΜ)

Θεό που με συνόδευε πάντα, καθώς και τον διαλογισμό. Έτσι, η γυναίκα μου, εγώ και τα τρία μας παιδιά μετακομίσαμε στη Σεούλ για να μνηθούμε στη σχολή της αποσύνδεσης από τα επουσιώδη και της απελευθέρωσης. Η διάγνωση ήταν ξεκάθαρη: είχα χάσει τη χαρά της παιδικής ηλικίας, αυτή την απλότητα, τον αυθορμητισμό που διέθετα τότε. Η εκπαίδευσή μου στη Νότια Κορέα με έγδυσε μέχρι το κόκαλο. Αντί για τον προστατευτικό σούπερ-πατέρα που ποθούσε η ψυχή μου, αυτό που βρήκα ήταν έναν αυθεντικό πνευματικό δάσκαλο ο οποίος μου έδειχνε κάθε μέρα ότι η χωρίς όρους αγάπη ήταν πέρα από οτιδήποτε μπορούσα να φανταστώ. Μου δίδαξε να αγαπάω πιο ελεύθερα – ουσιαστικά, να αφήσω τη φυλακή μου. Από τότε, κάνω συστηματικά διαλογισμό μία ώρα καθημερινά. Αυτό που πραγματικά μας σώζει είναι να αφιερώσουμε σώμα και ψυχή στην πρακτική άσκηση. Ελέγχουμε πολύ λίγα πράγματα στη ζωή μας, γι' αυτό είναι απαραίτητο να αφοσιωνόμαστε χωρίς επιφυλάξεις στην πνευματική ζωή που μας απελευθερώνει ένα βήμα κάθε φορά.

Καθημερινά ανακαλύπτω εκ νέου γεμάτος χαρά αυτό που πραγματικά μας απελευθερώνει: είναι η επαφή με τους άλλους και η αφοσίωση στην πνευματική πρακτική. Χάρη στον δάσκαλό μου και στην οικογένειά μου, καθώς και χάρη στους Μπερνάρ Καμπάν, Χοακίμ, Ρομίνα, Κριστόφ, Ματιέ και τόσους άλλους, μπορώ να αφοσιωθώ στα ενδιαφέροντά μου και να προοδεύσω στο έργο τού να είμαι άνθρωπος. Ω, ναι, χίλια χέρια που με βοηθούν απλώνονται προς το μέρος μου κάθε μέρα, επιτρέποντάς μου να ζω με τα τραύματά μου. Στο τέλος, είμαι το αντίθετο αυτού που αποκαλούν «αντοδημιουργητος». Χωρίς τους συντρόφους μου στο καλό, δεν θα τα κατάφερνα να τα βγάλω πέρα στη Σεούλ. Από τη μια στιγμή στην άλλη, πρέπει να πεθάνω και να ξαναγεννηθώ και να ξεμάθω πολλά πράγματα.

Όταν φτάνω στο σημείο να καταριέμαι την αναπηρία μου, θυμάμαι τα γεμάτα άπειρη συμπόνια λόγια του δασκάλου μου, τα οποία

Από τη μια στιγμή στην άλλη, πρέπει να πεθάνω και να ξαναγεννηθώ και να ξεμάθω πολλά πράγματα.

με ξυπνούν αμέσως: «Να ευλογείς τα εμπόδια. Χωρίς την αναπηρία αυτή και αυτά τα επαναλαμβανόμενα βασανιστήρια, μάλλον θα ήσουν ο βασιλιάς των ηλιθίων». Τέτοια ηλεκτροσόκ με διδάσκουν να σταματήσω να δαιμονοποιώ αυτό που σε πρώτη ματιά μοιάζει να με εμποδίζει.

ΚΡΙΣΤΟΦ Μου αρέσουν πολύ οι τρεις δρόμοι, οι τρεις αποστολές για τις οποίες μίλησες – πατέρας, άτομο με αναπηρία, συγγραφέας. Και για μένα, το να είμαι πατέρας υπήρξε αποκάλυψη και κίνητρο για μεγαλύτερη ανάπτυξη. Ήθελα να προσφέρω το καλύτερο δυνατό παράδειγμα στις κόρες μου, και είδα αμέσως ότι αυτό θα απαιτούσε πολλή δουλειά! Η δική μου αναπηρία είναι ότι είμαι απλώς δομικά και ψυχολογικά ένας αγχώδης άνθρωπος, με έντονη τάση προς τη δυστυχία. Η προσπάθειά μου να μη γλιστρήσω στη γλιστερή αυτή πλαγιά είναι ένας μόνιμος παράγοντας στην καθημερινή μου ζωή. Όσο για την αποστολή του συγγραφέα, κατά βάση είναι προέκταση της αποστολής του φροντιστή. Μου αρέσει πολύ να βοηθάω, να παρηγορώ και να θεραπεύω. Όταν διαβάζω τα βιβλία άλλων ανθρώπων – τα δικά σου Αλεξάντρ, του Ματιέ, του Christian Bobin και πολλών άλλων συγγραφέων– διαπιστώνω ότι είμαι πολύ ευαισθητοποιημένος ως προς το κατά πόσο έχουν μια θεραπευτική ή πνευματικά διαφωτιστική διάσταση. Αξιολογώ στο μυαλό μου πόσο μπορεί αυτό να ωφελήσει τον αναγνώστη. Όπως το βλέπω εγώ, υπάρχουν δύο είδη βιβλίων: αυτά που προσφέρουν βοήθεια και εκείνα που υπάρχουν μόνο για να ψυχαγωγούν.

Ο δρόμος μου; Δεν γεννήθηκα απολύτως εξοπλισμένος για να γίνω φροντιστής ή για να μιλήσω για τη δυστυχία. Συνάντησα όλων των ειδών τα εμπόδια – απείρως μικρότερα από τα δικά σου βέβαια, Άλεξ. Για διάφορους λόγους, είμαι άτομο νευρικό, απαισιόδοξο και εσωστρεφές. Αισθάνομαι πραγματικά ικανός να σκεφτώ όταν είμαι μόνος μου. Ταυτόχρονα, χρειάζομαι τους άλλους ανθρώπους. Συχνά λέω ότι είμαι ένας κοινωνικός μοναχικός τύπος. Όποτε κατάφερα να μιλήσω για τη διάσταση αυτή της ευθραυστότητας στα βιβλία μου και ξεκαθάρισα πόσο σημαντικό είναι για μένα να δουλεύω πάνω σε αυτό, νομίζω ότι έφερα κάποια παρηγοριά στους αναγνώστες μου, επειδή τους έκανε να δουν ότι είναι μοίρα κάθε ανθρώπου να πρέπει να δουλέψει πάνω στη διάσταση αυτή. Ο μεγάλος μου φόβος είναι μήπως οι αναγνώστες μου με εξιδανικεύσουν. Παρότι οι κοντινοί μου άνθρωποι μπορεί να με συμπαθούν, ενίοτε να θαυμάζουν κάποιους από τους τρόπους με τους οποίους λειτουργώ, έχουν επίσης επίγνωση των αδυναμιών μου. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μιλάω για τον εαυτό μου στα βιβλία μου. Δεν το κάνω από ναρκισσισμό. Το κάνω για να δείξω τις προσπάθειες που πρέπει να καταβάλλω στη ζωή.

Ήταν ζήτημα καλής τύχης που κατέληξα να σπουδάσω ιατρική και δεν έγινα μηχανικός. Όταν ήμουν μικρός, επειδή ήμουν καλός μαθητής, με έσπρωχναν προς την επιστήμη. Και όπως όλοι οι φίλοι μου εκείνη την εποχή, ονειρευόμουν να φτιάξω πυραύλους ή τεράστια κτίρια. Την τελευταία στιγμή, διάβασα Freud στο πλαίσιο του προγράμματος φιλοσοφίας. Τα κείμενά του με παρέσυραν και αποφάσισα να γίνω ψυχίατρος. Όχι ψυχολόγος αλλά ψυχίατρος – πράγμα που με οδήγησε στο να σπουδάσω ιατρική και να συνειδητοποιήσω ότι απολάμβανα να φροντίζω τους άλλους. Η ικανότητα να βοηθάω και να παρηγορώ τους ανθρώπους, μου έδινε μεγάλη χαρά. Αυτό ήταν ακόμα μεγαλύτερη αποκάλυψη για μένα επειδή στα

φοιτητικά μου χρόνια είχα χωρίς αμφιβολία φτάσει στο απόγειο του εγωισμού. Δεν είχα ποτέ μάθει να είμαι αλτρουιστής, και το μόνο που ήθελα να κάνω ήταν να κυνηγάω τα κορίτσια και να διασκεδάζω. Η φοίτηση στην ιατρική σχολή λίγο λίγο με έφερε σε επαφή με τον πραγματικό πόνο, με φρικτά πράγματα. Μου δίδαξε τη σημασία τού να είσαι εκεί για εκείνους που υποφέρουν. Συνειδητοποίησα ότι είχα επιλέξει το σωστό επάγγελμα επειδή, εκτός από τη θλίψη που ένιωθα λόγω των προβλημάτων των ασθενών μου, το γεγονός ότι μπορούσα να τους ανακουφίσω λίγο μου έδινε χαρά και έδινε ένα νόημα στη ζωή μου που οι άλλες δραστηριότητές μου δεν μου έδιναν. Το να δίνω φροντίδα και ανακούφιση με έκανε να αισθάνομαι πραγματικά καλά. Μήπως τελικά τα αλτρουιστικά μου κίνητρα ήταν ουσιαστικά εγωιστικά επειδή με έκαναν να αισθάνομαι καλά; Το σκεφτόμουν αυτό για πολύ καιρό και ντρεπόμουν για τον συγκαλυμμένο αυτό εγωισμό. Πολύ αργότερα, ήρθε ο Ματιέ και μου άνοιξε τα μάτια. Μου έδειξε ότι η αίσθηση ευεξίας που πηγάζει από τη φροντίδα των άλλων είναι ένα από τα οφέλη του αλτρουισμού, που έρχεται σαν επιπλέον δώρο. Είναι ένα πλεονέκτημα του αλτρουισμού που δεν είναι απαραίτητα το βασικό κίνητρο γι' αυτόν.

Αφού τελείωσα την ιατρική, προχώρησα στην ψυχιατρική. Κατάλαβα αμέσως ότι η ψυχανάλυση, η οποία εκείνη την εποχή ήταν η κυρίαρχη δύναμη στον τομέα μας, δεν μου ταίριαζε. Απαιτούσε μια αποστασιοποιημένη στάση με την οποία δεν ένιωθα καλά. Με ανάγκαζε να περιορίσω τον αυθορμητισμό μου, να κρατήσω μια απόσταση που δεν μου φαινόταν καλή αντίδραση μπροστά στη δυστυχία των ασθενών μου. Όπως συνέβαινε και με τους ανθρώπους στο ίδρυμά σου, Αλεξάντρ, οι οποίοι θεωρούσαν καθήκον τους να αποφεύγουν να έχουν μια συναισθηματική σχέση με τα παιδιά που είχαν στην ευθύνη τους, εκείνη την εποχή εθεωρείτο ότι η ψυχιατρική θεραπεία ήταν πιο αποτελεσματική αν ήταν περιορισμένη σε συ-

γκεκριμένο πλαίσιο, οριοθετημένη από μια θεραπευτική απόσταση. Αγνοούσαμε το συναίσθημα ή το απωθούσαμε. Ένωθα πολύ άβολα με την προσέγγιση αυτή που απαιτούσε να τηρώ απόσταση από τους ασθενείς μου, να μην τους κρατάω το χέρι, να μην τους δίνω συμβουλές. Είπα στον εαυτό μου «δεν είσαι φτιαγμένος για ψυχίατρος». Στράφηκα στη χειρουργική, στα επείγοντα περιστατικά και στη μαιευτική. Μου άρεσαν και οι ειδικότητες αυτές αλλά η ψυχιατρική εξακολούθησε να με ελκύει. Επέστρεψα κοντά της από έναν άλλο δρόμο. Εγκατέλειψα την ακαδημαϊκή σκηνή. Παραιτήθηκα από οποιαδήποτε ιδέα να κάνω καριέρα στην ιεραρχία του νοσοκομείου και άρχισα να εξερευνώ τα ενδιαφέροντά μου. Εκπαιδεύτηκα στην ύπνωση και στην οικογενειακή θεραπεία. Γνώρισα τον δάσκαλό μου στην ψυχιατρική, τον Lucien Millet, ο οποίος ήταν γνωστός ως ανθρωπιστής ψυχίατρος. Με εκείνον και με μια εναλλακτική προσέγγιση στην ψυχιατρική, ένιωθα σαν ψάρι μέσα στο νερό. Ήταν καλός με τους ασθενείς του, τους φώναζε με το μικρό τους όνομα, ενδιαφερόταν για τη ζωή τους και προσπαθούσε να συμπεριλάβει στη θεραπεία τις οικογένειες των ασθενών αντί να τις κρατάει σε απόσταση. Εξασκούσε την ψυχιατρική με τον τρόπο που ένιωθα ότι θα έπρεπε να εξασκείται – με συμπόνια και ενδιαφέρον για τους άλλους. Άρχισα να αισθάνομαι σαν στο σπίτι μου. Εκπαιδεύτηκα στη συμπεριφοριστική προσέγγιση στην ψυχιατρική, η οποία ήταν το αντίπαλο δέος της λακανικής ψυχανάλυσης. Στη συμπεριφοριστική προσέγγιση, διδάσκουμε και προσφέρουμε φιλία. Εξηγούμε στους ασθενείς μας πώς προκαλούνται τα προβλήματά τους και τι πρέπει να κάνουν για να τα αντιμετωπίσουν. Είμαστε ζεστοί απέναντί τους και τους δείχνουμε ενδιαφέρον. Ακόμα, τους ζητάμε να κάνουν δύσκολα πράγματα. Τους ζητάμε να αντιμετωπίσουν τους φόβους και τα άγχη τους. Όλα όσα έκανα με τους ασθενείς μου, τα αντλούσα από μένα – από τα δικά μου προβλήματα, τα άγχη, τη συστολή μου.

Όταν ανακάλυψα τη θετική ψυχολογία, την εκμεταλλεύτηκα πλήρως για να αντιμετωπίσω την τάση μου προς τον αρνητισμό, την απαισιοδοξία και τη δυστυχία. Μετά συνάντησα τον διαλογισμό, και αυτό ήταν πάλι κάτι τελείως καινούργιο για μένα.

Δουλεύοντας με τους ασθενείς μου, τραβούσα κουπί μαζί τους στην ίδια βάρκα. Δεν το ήξεραν αυτό, αλλά συχνά ένιωθα αφάνταστη ευγνωμοσύνη μετά τις συνεδρίες αυτές. Το γεγονός ότι τους βοήθούσα να καταλάβουν τον εαυτό τους με βοηθούσε να καταλάβω κάτι για μένα. Οι ασθενείς ήταν οι δάσκαλοί μου. Θυμάμαι ιδιαίτερα καμιά δεκαριά από αυτούς που μεταμόρφωσαν τη ζωή μου χωρίς να το ξέρουν.

Όταν γνωριστήκαμε, Αλεξάντρ, μοιράστηκες μαζί μου την ιδέα για τους *progreidentes*, μια λατινική λέξη που αναφέρεται σε άτομα που δουλεύουν πάνω στον εαυτό τους. Είχες μάλιστα και μια ομάδα κάποια εποχή με αυτό το όνομα, «The progredientes». Αυτή είναι η διαδικασία στην οποία έχω αφιερώσει ολόκληρη τη ζωή μου – να βελτιώνομαι, να αναπτύσσομαι και να προοδεύω– και μέρος της δουλειάς μου είναι να εξηγήω την προσέγγιση αυτή στους ασθενείς μου και να τους ενθαρρύνω να την υιοθετήσουν.

Μου πήρε πολύ χρόνο για να κατανοήσω αυτό για το οποίο μιλούσε ανέκαθεν ο Ματιέ: την ύψιστη σημασία του αλτρουιστικού κινήτρου, σε αντίθεση με το εγωκεντρικό κίνητρο. Ήμουν τόσο ασταθής ώστε αν δεν είχα την καριέρα του γιατρού η ζωή μου προφανώς θα έπαιρνε στραβό δρόμο. Μπορεί να είχα γίνει καλός μηχανικός αλλά κακός άνθρωπος. Και νομίζω ότι δεν θα μπορούσα ποτέ να είχα ενστερνιστεί αυτό το αλτρουιστικό μήνυμα με κανέναν βαθύ και ουσιαστικό τρόπο αν δεν είχα γίνει πατέρας και γιατρός και δεν με είχαν κάνει πιο ευαίσθητο τα παιδιά και οι ασθενείς μου. Καθώς αυτό μου πήρε αρκετό χρόνο, προσέχω πάντα για να νιώσω πού βρίσκονται οι ασθενείς μου σε σχέση με την πιθανότητα

αυτή και να τους δείξω την κατεύθυνση αυτή σαν κάτι στο βάθος του ορίζοντα στο οποίο μπορούν να προσβλέπουν, χωρίς να τους πιέζουμε να κάνουν κάτι για το οποίο δεν είναι ακόμα απολύτως ικανοί. Τους ενθαρρύνω να δουν, για παράδειγμα, ότι μικρές πράξεις αλτρουισμού μπορούν να τους επιτρέψουν να σκέφτονται λιγότερο τη δυστυχία τους. Αλλά δεν τους το παρουσιάζω ποτέ σαν κάτι που αντισταθμίζει τα ελαττώματά τους. Συγχωρώ πάντα τους ασθενείς μου που προσκολλώνται υπερβολικά στο εγώ τους, και τους σπρώχνω να συγχωρέσουν τον εαυτό τους για τα λάθη τους και τον αργό ρυθμό τους. Αυτός είναι ο δρόμος στον οποίο έχω ταξιδέψει εγώ.

MATIE Τι μπορώ να πω μετά από όλα αυτά τα όμορφα λόγια;

Ως αγόρι και ως έφηβος δεν ήμουν ούτε καλύτερος ούτε χειρότερος από τους άλλους. Είχα τη φήμη ότι ήμουν λίγο ψυχρός – όπως είχε πει και ο Αλεξάντρ για μένα στην αρχή της σχέσης μας. Δεν ήμουν εξωστρεφής. Από την εφηβεία μου άρχισα να ασχολούμαι με κείμενα πάνω στην πνευματικότητα υπό την επίδραση της μητέρας μου Yahne Le Toumelin και του αδελφού της Jacques-Yves Le Toumelin, ενός μοναχικού ναυτικού ο οποίος στη διάρκεια των ταξιδιών του διάβαζε πολύ για τον Σουφισμό, το Βεντάντα και τα άλλα πνευματικά μονοπάτια, ειδικά μέσα από τα βιβλία του René Guénon. Είχαμε έναν κύκλο φίλων που μιλούσαν πολύ για τα πράγματα αυτά. Διάβασα επίσης μερικά βιβλία για την πνευματικότητα – τίποτα πολύ πρακτικό. Μεγάλωσα σε ένα κοσμικό περιβάλλον. Ήθελα να γίνω γιατρός, ίσως ακόμα και χειρουργός. Αλλά άκουσα τη συμβουλή του αγαπημένου μου πατέρα, ο οποίος είπε «Ο κόσμος είναι γεμάτος γιατρούς· το μέλλον είναι η έρευνα». Ήμουν αρκετά καλός στη φυσική, γι' αυτό επέλεξα να σπουδάσω φυσική. Δεν ήμουν πολύ καλός μαθητής. Μετά, ο πατέρας μου μου είπε «Η βιολογία είναι το μέλλον». Έτσι, σπούδασα βιολογία. Χάρη σε ένα

ευνοϊκό γύρισμα της τύχης, μπήκα στο Ινστιτούτο Παστέρ, στο εργαστήριο του François Jacob, και έκανα πτυχιακή στη διαίρεση του κυττάρου.

Έτυχε ακριβώς πριν αρχίσω στο Ινστιτούτο Παστέρ, να δω κάποια ντοκιμαντέρ ενώ ακόμα φτιάχνονταν από τον Arnaud Desjardins σχετικά με σπουδαίους Θιβετιανούς δασκάλους οι οποίοι είχαν δραπετεύσει από την κινεζική εισβολή. Ήμουν είκοσι χρόνων και ξαφνικά όλα άλλαξαν. Συνειδητοποίησα ότι αυτό ήταν κάτι περισσότερο από τα γραπτά απλώς του Meister Eckhart, του Ibn Arabi, του Ramana Maharshi και των Πατέρων της Ερήμου, ή άλλων ανθρώπων που είχαν πεθάνει από καιρό. Οι άνθρωποι αυτοί ήταν ακόμα ζωντανοί. Κάπου εκεί έξω υπήρχαν ακόμα ζωντανά όντα σαν τον Σωκράτη και τον Φραγκίσκο της Ασίζης, και μου φαινόταν πως είχαν κάτι εξαιρετικό σε σύγκριση με τους ανθρώπους που είχα συναντήσει μέχρι εκείνη τη στιγμή. Ο Arnaud Desjardins και ένας άλλος φίλος, ο δρ Frédéric Leboyer, που τους είχα συναντήσει, μου έδειξαν φωτογραφίες. Μου είπαν: «Εκείνος που μας έκανε τη μεγαλύτερη εντύπωση είναι αυτός εδώ – ο Kangyur Rinpoche, ο οποίος ζει στο Νταρτζίλινγκ». Αποφάσισα να πάω να τον γνωρίσω.

Ο πατέρας μου είχε την εξαιρετική ιδέα να βάλει να με διδάξουν αρχαία ελληνικά, λατινικά και γερμανικά. Έλεγε ότι θα μάθαινα αγγλικά έτσι κι αλλιώς. Ξεκίνησα, λοιπόν, για το Νταρτζίλινγκ εξοπλισμένος με ένα αγγλικό λεξικό τσέπης. Όταν έφτασα, κατάφερα αμέσως να δω τον Kangyur Rinpoche. Έγινε δάσκαλός μου όχι μόνο γιατί ήταν ο πρώτος που γνώρισα, αλλά επειδή ήταν εκείνος που με άγγιξε περισσότερο. Στη διάρκεια του ίδιου ταξιδιού, γνώρισα και άλλους δασκάλους, αλλά πέρασα τον περισσότερο καιρό μου με τον Kangyur Rinpoche. Πέρασα τρεις εβδομάδες καθισμένος στα πόδια του χωρίς να λέω πολλά. Μιλούσα ελάχιστα αγγλικά και ακόμα λιγότερα θιβετιανά. Αλλά είχα μπροστά μου το πρότυπο όχι ενός

συγκεκριμένου είδους γνώσης, όχι μιας ιδιαίτερης δεξιότητας –για παράδειγμα, ενός βιρτουόζου του πιάνου–, αλλά απλώς του καλύτερου πράγματος που θα μπορούσε να συμβεί σε έναν άνθρωπο. Δεν έμοιαζε καθόλου με τους ανθρώπους που ήξερα μέχρι τότε. Ήταν ο τρόπος του, η παρουσία του, η καλοσύνη του, η σοφία του, που με ενέπνευσαν περισσότερο.

Επέστρεψα στη Γαλλία, όπου συνέχισα την πτυχιακή μου. Αλλά κάθε χρόνο, από το 1967 μέχρι το 1972, επέστρεφα στο Νταρτζίλινγκ – επτά φορές συνολικά. Κάποια στιγμή είπα στον εαυτό μου «Όταν είμαι στο Ινστιτούτο Παστέρ σκέφτομαι κυρίως ότι θα ήθελα να είμαι στα Ιμαλάια, και όταν είμαι στα Ιμαλάια δεν σκέφτομαι καθόλου το Ινστιτούτο Παστέρ. Πρέπει να αποφασίσω». Έτσι, αντί να πάω στις Ηνωμένες Πολιτείες και να κάνω μεταδιδακτορική έρευνα όπως ήθελε ο François Jacob, μελέτησα τον βουδισμό στα Ιμαλάια. Έμεινα εκεί σχεδόν χωρίς καμία διακοπή, από το 1972 μέχρι το 1997. Δεν είχα σχεδόν καθόλου επαφή με τη Δύση. Δεν διάβασα ούτε ένα βιβλίο στα γαλλικά στη διάρκεια αυτής της περιόδου. Ούτε εφημερίδες ή ραδιόφωνο. Επιπλέον, υπάρχει ένα κενό στις γνώσεις μου σχετικά με τα διεθνή συμβάντα που έλαβαν χώρα εκείνη την περίοδο. Και επειδή είχα παραμελήσει τα γαλλικά υπερβολικά πολύ, δυσκολεύτηκα να γράψω βιβλία. Για είκοσι πέντε χρόνια δούλεα πάνω στα θιβετιανά μου και ακολουθούσα τον δρόμο του βουδισμού.

Αναφορικά με τις τρεις καταστάσεις που ανέφερες –το να είσαι πατέρας, άτομο με αναπηρία και συγγραφέας– πατέρας δεν έχω υπάρξει. Ωστόσο, έχω ασχοληθεί με παιδιά μέσω της Karuna-Schechen, μιας ανθρωπιστικής οργάνωσης που ίδρυσα μαζί με μια ομάδα φίλων. Τούτη τη στιγμή, η οργάνωση αυτή μορφώνει 25.000 παιδιά σε σχολεία και κάθε χρόνο φροντίζει 140.000 ασθενείς στα κέντρα υγείας που έχει φτιάξει.

Χωρίς να θέλω να υπερβάλλω στη χρήση του όρου, μου είναι σαφές ότι οποιοδήποτε άτομο δεν είναι απολύτως φωτισμένο, έχει κάποια αναπηρία.

Όσο για την αναπηρία, χωρίς να θέλω να υπερβάλλω στη χρήση του όρου, μου είναι σαφές ότι οποιοδήποτε άτομο δεν είναι απολύτως φωτισμένο, έχει κάποια αναπηρία. Από τη στιγμή που κάποιος έχει ένα ίχνος κακίας, απληστίας ή ζήλια, και δεν αισθάνεται απεριόριστη συμπόνια για τους άλλους, είναι ανάπηρος. Είτε ο στόχος είναι η ευτυχία για την οποία μίλησες, είτε ο αλτρουισμός στον οποίο προσβλέπω εγώ, έχω απόλυτη επίγνωση του μείγματος σκιάς και φωτός που υπάρχει ακόμα μέσα μου και της τεράστιας προόδου που πρέπει ακόμα να κάνω. Ξέρω ότι μερικές φορές, απέχω πολύ από το να είμαι τελείως συμπονετικός. Έχω σκέψεις και λέω πράγματα που μπορώ να δω μόνο επικριτικά όταν τα συγκρίνω με τον αλτρουισμό. Αλλά κρατάω μαζί μου τη βαθιά επιθυμία να το διορθώσω αυτό και να μεταμορφώσω τον εαυτό μου πολύ ακόμα. Αυτό μετράει και αυτή είναι η κατεύθυνση που θέλω να ακολουθήσω.

Έναυσμα για την επιστροφή μου στη Δύση ήταν η συζήτηση που είχα με τον πατέρα μου, την οποία μετατρέψαμε σε βιβλίο, *The monk and the philosopher* (Ο μοναχός και ο φιλόσοφος). Δεν έχω την κλίση να γίνω συγγραφέας. Έχω μεταφράσει θιβετιανά κείμενα αλλά δεν έχω ιδιαίτερο ταλέντο στο γράψιμο. Όταν μου προτάθηκε ο διάλογος αυτός, πήγα να δω τον ηγούμενο του μοναστηριού στο οποίο ζω, τον Rabjam Rinpoche (εγγονό του Dilgo Khyentse Rinpoche, του δεύτερου δασκάλου μου, ο οποίος πέθανε το 1991). Του είπα «Αυτό μου ζήτησαν να κάνω. Ειλικρινά δεν βλέπω τι όφελος μπο-

ρεί να υπάρξει στο να περάσω δέκα μέρες συζητώντας νοητικά». Προς μεγάλη μου έκπληξη, εκείνος είπε «Ω, ναι, ναι, πρέπει να το κάνεις». Δέχτηκα, λοιπόν, εν μέρει λόγω της δικής του συμβουλής. Χωρίς αυτή, θα είχα συνεχίσει στον ίδιο δρόμο. Θα είχα μείνει στα Ιμαλάια κάνοντας διαλογισμό και μεταφράζοντας κείμενα. Προφανώς, αυτό έφερε μια μεγάλη αλλαγή. Τη μια μέρα ήμουν απολύτως άγνωστος, την επομένη, καθώς είχα εμφανιστεί πολλές φορές στην τηλεόραση, οι άνθρωποι στον δρόμο με πλησίαζαν και μου πρότειναν να με πάνε κάπου με το αυτοκίνητό τους ή φλυαρούσαν μαζί μου για λίγα λεπτά. Επιπλέον, επειδή φοράω τα ράσα του μοναχού, μπορεί κανείς να με αναγνωρίσει πολύ εύκολα. Η στολή αυτή είναι σαν κινούμενη σημαία.

Γιατί, λοιπόν, θα έπρεπε να συνεχίσω έτσι; Δεν θα ήταν καλύτερα να παραμείνω στο ησυχαστήριό μου και να προσπαθήσω να γίνω καλύτερος άνθρωπος ώστε αργότερα να έθετα τον εαυτό μου στην υπηρεσία των άλλων μια και καλή; Καθώς αυτό ήταν το ιδανικό δεν θα έπρεπε να μου είχε φανεί καλή ιδέα να τριγυρίζω και να κόψω το σιτάρι όσο ήταν ακόμα μόνο χορτάρι. Ωστόσο, οι συνθήκες οδήγησαν στο να εμπλακώ σε όλων των ειδών τις δραστηριότητες, κυρίως με την οργάνωση Karuna-Shechen, η οποία μέχρι σήμερα έχει ολοκληρώσει περισσότερες από διακόσιες ανθρωπιστικές αποστολές. Νομίζω ότι το βιβλίο πάνω στο οποίο δουλεύουμε εδώ θα βοηθήσει. Οι άνθρωποι μας λένε ότι τα βιβλία μας τους βοηθούν στη ζωή τους. Αυτό πάντα μου προξενεί κάποια έκπληξη, αλλά επίσης με παρηγορεί κιόλας.

Πηγαиноέρχομαι πολύ ανάμεσα στην Ανατολή και τη Δύση, ανάμεσα σε μια καθαρά παραδοσιακή ζωή περισυλλογής και μια ζωή αλληλεπίδρασης με τον σύγχρονο κόσμο με όλες τις προκλήσεις που αυτό περιλαμβάνει. Προσπαθώ να βρίσκω φίλους που θέλουν να κάνουν το καλό, ανθρώπους που είναι πιο πιθανό να προωθή-

σουν τον αλτρουισμό, που μου είναι τόσο προσφιλής. Όσο για την επιστήμη, έχω επιστρέψει κοντά της μέσα από τη συνεργασία μου με νευροεπιστήμονες. Ποτέ δεν θα μπορούσα να φανταστώ ότι θα βρισκόμουν μέσα σε ένα εργαστήριο τριάντα πέντε χρόνια από τότε που εγκατέλειψα το Ινστιτούτο Παστέρ. Υπάρχουν πολυάριθμοι άλλοι τομείς –πολιτική, οικονομικά, περιβάλλον– όπου μπορούμε να προσπαθήσουμε να βρούμε κοινό έδαφος, με την ιδέα ότι εκατό καλάμια καθένα μόνο του δεν μπορούν να πετύχουν πολλά, αλλά αν τα δέσεις για να φτιάξεις μια σκούπα, μπορείς να καθαρίσεις το σπίτι σου. Όταν λέω «να καθαρίσεις» εννοώ την προσπάθεια να αφαιρεθούν τα εμπόδια για έναν καλύτερο κόσμο, για μια πιο δίκαιη ανθρωπότητα, την εξάλειψη των ανισοτήτων, την πρόοδο προς μια πιο αλτρουιστική αντίληψη του κόσμου, τη βοήθεια στους ανθρώπους για να βρουν νόημα στη ζωή τους, τη συνεισφορά στην ευημερία της κοινωνίας. Όταν συναντάς ανθρώπους με τους οποίους αισθάνεσαι ότι μοιράζεσαι μια κοινή αντίληψη για τα πράγματα, και με τους οποίους μπορείς να πλέξεις δεσμούς φιλίας, όπως έχει συμβεί με εσάς τους δύο, δεν μπορείς παρά να σκεφτείς ότι μαζί μπορούμε να κάνουμε περισσότερα απ’ όσα θα μπορούσαμε καθένας μόνος του. Μπορούμε να μάθουμε ο ένας από τον άλλον, να εμπλουτίσουμε τη σκέψη μας και να βρούμε καλύτερους τρόπους να βοηθήσουμε τους άλλους.

Τώρα, όσο για το αν είμαι συγγραφέας, στ’ αλήθεια δεν είμαι. Αυτό που κυρίως με εμπνέει είναι οι ιδέες. Μερικές φορές με ρωτούν αν έχω μια αποστολή στη Δύση. Δεν έχω απολύτως καμία. Δεν έχω συγκεκριμένους στόχους. Όταν με ρωτούν στην τηλεόραση «Τότε τελικά τι κάνετε εδώ;» η απάντησή μου είναι «Μου ζητήσατε να έρθω και ήρθα. Αλλά αν δεν με είχατε προσκαλέσει, δεν θα είχα χάσει ή κερδίσει απολύτως τίποτα». Αν μπορώ να μοιραστώ μερικές ιδέες, θα χαρώ να το κάνω. Αν όχι, δεν υπάρχει τίποτα που θα ήθελα

περισσότερο από το να μείνω στο ησυχαστήριό μου. Δεν θα λέω συνεχώς στον εαυτό μου «Λοιπόν, ποιο θα είναι το επόμενο βιβλίο σου;». Ο χρόνος είναι πολύτιμος και έχω εξερευνήσει τα θέματα που με ενδιαφέρουν περισσότερο. Μετά τον αλτρουισμό δεν υπάρχει άλλο μεγάλο θέμα που χρειάζεται να διερευνηθεί. Ωστόσο, αν μαζί μπορούμε να δημιουργήσουμε κάτι που θα φέρει μια καινούργια διάσταση, κάτι πέρα από αυτό που θα μπορούσε καθένας μας να κάνει μόνος του, θα είμαι πολύ χαρούμενος γι' αυτό.

1

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΘΥΤΕΡΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΣ;

MATIE Τι μετράει πραγματικά στη ζωή; Τι μπορούμε να εντοπίσουμε στον βαθύτερο εαυτό μας που είναι ουσιαστικό; Θα πρέπει να υπάρχει κάτι μέσα μας, κάτι που μας κινητοποιεί, μια κατεύθυνση που εκφράζει και δίνει νόημα σε κάθε βήμα που κάνουμε. Ζωή δεν είναι απλώς να είσαι ικανοποιημένος με το να τριγυρίζεις άσκοπα σύμφωνα με τα καπρίτσια τυχαίων συναντήσεων και περιστάσεων, βγάζοντάς τα πέρα κάθε μέρα όσο καλύτερα μπορείς. Δεν εννοώ ότι πρέπει να αποφασίζουμε όταν ξυπνάμε το πρωί ότι θα αλλάξουμε τον κόσμο, αλλά μου φαίνεται ότι πρέπει να βλέπουμε μια ορισμένη συνέχεια, μια γραμμή προόδου προς αυτό που θέλουμε να πετύχουμε στη ζωή μας. Σε ορισμένους ανθρώπους δεν αρέσει η ιδέα της διαρκούς αυτοβελτίωσης. Παρ' όλα αυτά, μπορούμε πράγματι να δουλεύουμε με τον εαυτό μας μήνα τον μήνα, χρόνο τον χρόνο, όχι για να ικανοποιήσουμε το εγώ μας, αλλά για να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, πιο αλτρουιστές και σοφοί άνθρωποι.

Δεν μπορείτε να πάρετε ξαφνικά την απόφαση να αφοσιωθείτε εκατό τοις εκατό στην υπηρεσία των άλλων. Πρέπει να αφιερώσετε τον χρόνο που χρειάζεται για να αποκτήσετε την ικανότητα να πετύχετε το ιδανικό αυτό.

Τα κίνητρά μας

ΑΛΕΞΑΝΤΡ Μαζί με τη φιλοδοξία που μας προσκαλεί να προχωρήσουμε και να βελτιωνόμαστε διαρκώς, έχουμε μια πληθώρα από εγωιστικές φιλοδοξίες που μας αποξενώνουν από τον εαυτό μας και μας κάνουν να υποφέρουμε. Στο έργο του *Ethics* (Ηθική) ο Spinoza μιλάει για κατάλληλες επιθυμίες (εκείνες που πηγάζουν από τον πυρήνα των πραγμάτων, που ρέουν από τη θεμελιώδη φύση μας) και για ακατάλληλες επιθυμίες, τις οποίες εισάγουμε από το εξωτερικό περιβάλλον. Η διαφήμιση, που γεννάει χιλιάδες επιθυμίες, είναι το τέλειο παράδειγμα αυτού. Η διάκριση ανάμεσα σε αυτό που συνδέεται με μια εύλογη επιθυμία και σε αυτό που δεν συνδέεται είναι μια πολύ απελευθερωτική άσκηση. Αν κοιτάξω τις προσδοκίες που διαμορφώνουν τη ζωή μας, αμέσως βγάζω από το σημείο, όπου κρύβεται, μια έντονη ανάγκη να μπούμε στο καλούπι, να κάνουμε όλα όσα είναι δυνατά, σε σημείο εξουθένωσης, για να μιμηθούμε τους άλλους. Χάρη σε κάποια εξάσκηση που έχω κάνει, σε πνευματικές ασκήσεις που χρησιμοποιώ, αρχίζω να βλέπω τις επιδράσεις, τους μηχανισμούς που βαραίνουν πάνω μου. Είναι λίγο-πολύ το παιχνίδι να σκεφτώ κάθε επιθυμία που περνάει από το μυαλό μου και να εντοπίζω ποια είναι η πηγή της. Στην άσκηση αυτή υπάρχει ελευθερία, και κάθε στιγμή της ζωής μπορεί να γίνει ευκαιρία για απελευθέρωση – γιατί δεν έχουμε γεννηθεί ελεύθεροι, γινόμαστε ελεύθεροι.

Κάθε στιγμή της ζωής μπορεί να γίνει ευκαιρία για απελευθέρωση – γιατί δεν έχουμε γεννηθεί ελεύθεροι, γινόμαστε ελεύθεροι.

ΚΡΙΣΤΟΦ Αυτή τη στιγμή, το ερώτημα για τους βαθύτερους στόχους με κάνει να αισθάνομαι λίγο άβολα. Για πολύ καιρό μου φαινόταν ότι βρίσκoμαι λίγο-πολύ σε ένα μονοπάτι που στόχο είχε την επιβίωση, προσπαθώντας να πάω προς την κατεύθυνση που υποσχόταν ότι θα υποφέρω λιγότερο ενώ ταυτόχρονα προσπαθούσα σκληρά να μην κάνω τους άλλους να υποφέρουν. Ήταν περισσότερο μια ενστικτώδης αρχή που καθοδηγούσε τον δρόμο μου παρά μια φιλοδοξία ή ένα συνειδητό ιδανικό. Με δεδομένο αυτό, είναι μάλλον λογικό ότι έγινα γιατρός καθώς, ουσιαστικά, η δουλειά αυτή που συνδέεται με την προσπάθεια να μειώσεις το πόσο υποφέρουν οι άλλοι με έβαζε σε μια κοινωνική θέση που αντιστοιχούσε με αυτό που ασυνείδητα επιδίωκα. Με την πάροδο του χρόνου, έχω γίνει περισσότερο οξυδερκής. Για πολύ καιρό, η ζωή μου ήταν ένα ταξίδι αναζήτησης ασφάλειας. Ήθελα η οικογένειά μου να μη βιώσει κάποια οικονομική στέρηση, φόβος που προφανώς κληρονόμησα από τους γονείς μου οι οποίοι προέρχονταν από φτωχικό περιβάλλον. Ήθελα να προστατεύσω τους δικούς μου και προφανώς τον εαυτό μου. Αλλά αυτές δεν ήταν πολύ υψηλές φιλοδοξίες, και αναμφίβολα το επάγγελμα του γιατρού με βοήθησε να ξεπεράσω το κίνητρο αυτό. Σήμερα είναι πολύ δύσκολο για μένα να πω ότι η βαθύτερη φιλοδοξία μου είναι πραγματικά και μόνο να βοηθάω τους άλλους να υποφέρουν λιγότερο. Δεν έχω την ικανότητα να δω αν αυτό το κίνητρο πηγάζει από τον εαυτό μου ή από το εξωτερικό περιβάλλον, αλλά είναι σημαντικό για μένα να μην παρουσιάζομαι σαν ένα είδος ψευδοαγίου.

ΑΛΕΞΑΝΤΡ Οι άνθρωποι έχουν τη μυστηριώδη ικανότητα να εξαπατούν τον εαυτό τους και να προσφέρουν τις απαραίτητες ψευδαισθήσεις. Είναι ειλικρινές να αναγνωρίζουμε ότι οι επιθυμίες μας δεν είναι πάντα πολύ ξεκάθαρες, και ότι μερικές φορές, με το πρόσχημα ότι σώζουμε τους άλλους, αναζητάμε απλώς αναγνώριση και ευγνωμοσύνη, κάτι με το οποίο να δέσουμε τα τραύματά μας. Πολλές και διάφορες επιρροές διαμορφώνουν τις πράξεις και τη συμπεριφορά μας, ακόμα και τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο. Αν κοιτάξω πίσω μου, στον δρόμο που έχω διανύσει, βλέπω πολλές στιγμές κατά τις οποίες, ενώ θεωρούσα τον εαυτό μου απολύτως ελεύθερο, απλώς τον κορόιδευα. Καθώς εξετάζω πιο προσεκτικά το ενδιαφέρον μου για την πνευματική ζωή, το βασικό πράγμα που ανακαλύπτω είναι ένας τεράστιος φόβος για τη δυστυχία. Στην αρχή ήμουν σαν ναυαγός που προσπαθεί να αρπαχτεί από ένα σωσίβιο. Στο πέραςμα του χρόνου, αυτό το κυρίως εγωκεντρικό κίνητρο έχει μειωθεί και έχω αρχίσει να ανοίγομαι προς τους άλλους.

MATIE Όταν ήμουν στο Ινστιτούτο Παστέρ είχα έναν συμφοιτητή, τον Ben Shapiro, με τον οποίο καθόμασταν στο ίδιο θρανίο, και από καιρού εις καιρόν συζητούσαμε για τη ζωή. Δεν ξέραμε τι θέλαμε πραγματικά να κάνουμε στη ζωή, αλλά ξέραμε τι δεν θέλαμε: μια χλιαρή ύπαρξη χωρίς νόημα ή χρησιμότητα.

Δεν χρειάζεται να πούμε ότι ο πρωταρχικός στόχος κάθε ανθρώπου είναι να μείνει ζωντανός. Υπάρχουν στιγμές, ή συγκεκριμένα μέρη στον κόσμο, όπου αυτό είναι απόλυτη προτεραιότητα, επειδή οι άνθρωποι πρέπει να αντιμετωπίσουν τον πόλεμο, την πείνα, τις επιδημίες και τις φυσικές καταστροφές. Αλλά όταν δεν αισθανόμαστε ευθέως την απειλή, παρότι η αλήθεια ότι τίποτα δεν είναι μόνιμο ισχύει πάντα, και ποτέ δεν ξέρουμε τι θα συμβεί αύριο, πρέπει να πάρουμε την απόφαση να μη σκοτώνουμε απλώς τον χρόνο μας και

να μη σπαταλάμε τη ζωή μας. Πρέπει να προσβλέπουμε σε κάποια ανάπτυξη, κάποιο επίτευγμα. Προσωπικά, οι σκέψεις μου ήταν κάτι σαν: «Ευτυχία; Τι σημαίνει αυτό; Να έχω ευχάριστες εμπειρίες; Να βρω μια βαθύτερη ικανοποίηση; Να καταλάβω πώς δουλεύει το μυαλό μου; Να μάθω πώς να σχετίζομαι καλύτερα με τους άλλους ανθρώπους;» Για μένα, όλα αυτά καταλήγουν στο ερώτημα «Τι έχει μεγαλύτερη σημασία στη ζωή μου;» Επίσης, όπως και ο Αλεξάντρ, πιστεύω ότι είναι καλό να αναρωτιέμαι ποιες επιθυμίες πηγάζουν από το βαθύτερο κομμάτι του εαυτού μου και ποιες έρχονται σε μένα από το εξωτερικό περιβάλλον, ποιες μου επιβάλλονται ή μου υποβάλλονται ύπουλα, όπως συμβαίνει με τις αστραφτερές παραινέσεις της καταναλωτικής κοινωνίας. Θυμάμαι έναν από τους Θιβετιανούς δασκάλους μου να μου λέει μια μέρα στην Τάιμς Σκουέρ της Νέας Υόρκης, καταμεσής στις ταμπέλες από νέον που διαρκώς απαιτούνταν να τις κοιτάζουμε: «Προσπαθούν να μου κλέψουν το μυαλό!»

Ανά πάσα στιγμή, ανεξάρτητοι από οποιαδήποτε εξωτερική επιρροή, πρέπει να μπορούμε να αναρωτηθούμε: «Τι πραγματικά αξίζει; Τι θα μου επιτρέψει να σκεφτώ στο τέλος της χρονιάς ότι δεν σπατάλησα τον χρόνο μου;». Μπορούμε να θέτουμε το ερώτημα αυτό στον εαυτό μας τακτικά. Και όταν μετά από είκοσι χρόνια κοιτάζουμε πίσω, θα πρέπει να έχουμε το ίδιο αίσθημα με τον αγρότη που έχει κάνει το καλύτερο δυνατό για να καλλιεργήσει τα χωράφια του. Ακόμα κι αν τα πράγματα δεν γίνονται πάντα όπως ελπίζουμε ότι θα ευοδωθούν, και πάλι θα έπρεπε να είμαστε σε θέση να πούμε «Δεν μετανιώνω, γιατί έκανα το καλύτερο που μπορούσα μέσα στα όρια της ικανότητάς μου».

ΚΡΙΣΤΟΦ Όταν ο Patrick Modiano έλαβε το Νόμπελ Λογοτεχνίας, στον λόγο που εκφώνησε όταν το παρέλαβε, είπε ουσιαστικά: «Καθώς διάβαζα άρθρα για μένα, ένιωσα μεγάλη έκπληξη που άνθρω-

ποι έξω από μένα έβλεπαν κάποιον ειρμό στη δουλειά μου, ενώ, ως συγγραφέας, έμοιαζα με κάποιον που οδηγεί το αυτοκίνητό του μέσα στη νύχτα και δεν βλέπει πέρα από το κομμάτι που φωτίζουν οι προβολείς του. Στόχος του είναι απλώς να μείνει στον δρόμο, να μην ξεπεράσει το όριο ταχύτητας και να μη χτυπήσει κανένα ελάφι που μπορεί να διασχίζει το οδόστρωμα». Έτσι, πάνω-κάτω, βλέπω τον τρόπο που λειτουργώ και εγώ – κάνε το καλύτερο που μπορείς για τους άλλους και κάνε σε εκείνους και σε σένα το λιγότερο κατά το δυνατόν κακό. Πέρα από αυτό, μου φαίνεται ότι σε ορισμένα σταυροδρόμια έκανα συνειδητές επιλογές σχετικά με τον δρόμο που θα ακολουθούσα. Δεν ήταν μόνο η τύχη που με έκανε να στρίψω αριστερά ή δεξιά. Για μένα, αυτό δεν είχε καμία σχέση με κάποια αρχέγονη όραση ή κάποιο καλοδοουλεμένο και δομημένο σχέδιο ζωής.

Το μονοπάτι και ο στόχος

MATIE Θυμάμαι κάποτε στον Καναδά που είχα γνωρίσει μια ομάδα νέων ανθρώπων οι οποίοι είχαν μόλις αποφοιτήσει από το πανεπιστήμιο. Για έξι μήνες, συναντούσαν συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού και απαντούσαν σε ερωτηματολόγια. Δεν είχαν αφήσει τίποτα που να μην κάνουν για να βοηθηθούν να βρουν την κατεύθυνση που τους ταίριαζε. Αλλά πώς μπορείς να βρεις τον προσανατολισμό σου στη ζωή συμπληρώνοντας ερωτηματολόγια και ακολουθώντας τις συμβουλές ανθρώπων που γνωρίζεις ελάχιστα; Η δική μου συμβουλή σε εκείνους ήταν: «Γιατί δεν πας να καθίσεις κοντά σε κάποια λίμνη, μόνος σου ή με κάποιον που πραγματικά συμπαθείς; Σταμάτα να απαντάς σε ερωτηματολόγια, σβήσε τον υπολογιστή σου και αναρωτήσου τι πραγματικά θέλεις να κάνεις σε αυτή τη ζωή. Άσε την απάντηση να έρθει από βαθιά μέσα σου».

Η διάρκεια του ταξιδιού και οι δυσκολίες του δεν είναι πρόβλημα.

Η διάρκεια του ταξιδιού και οι δυσκολίες του δεν είναι πρόβλημα.

Όταν ταξιδεύεις στα Ιμαλάια, τα πράγματα δεν είναι πάντα εύκολα. Μερικές φορές, ο καιρός είναι καλός, άλλοτε είναι άθλιος. Το τοπίο μπορεί να είναι μεγαλειώδες, αλλά μπορεί επίσης να κλείσει τον δρόμο σου ένα φαράγγι, ή μπορεί να βρεθείς να τσαλαβουτάς σε μια ζούγκλα με έλη στο κέντρο μιας τροπικής κοιλάδας. Παρ' όλα αυτά, κάθε βήμα μάς φέρνει πιο κοντά στο μέρος όπου θέλουμε να πάμε, και αυτό είναι έμπνευση. Ειρήσθω εν παρόδω, ο ορισμός της επιμονής, της μίας από τις έξι «τελειότητες» του βουδισμού, ή των *paramitas* που μελετάτε στην Κορέα, Αλεξάντρ, είναι «η χαρά τού να κάνεις το καλό». «Καλό» εδώ δεν είναι απλώς μια καλή πράξη. Είναι κάτι που μας εμπνέει βαθιά. Είναι η χαρά με τη μορφή της προσπάθειας. Ακόμα κι αν το ταξίδι είναι μερικές φορές δύσκολο, ο ενθουσιασμός μας διαρκεί αν συνεχίσουμε να προχωρούμε προς το μέρος όπου πραγματικά θέλουμε να πάμε. Από την άλλη, αν ξεστρατίσουμε και χάσουμε το σημείο αναφοράς μας, χάνουμε το κουράγιο μας. Η αποδιοργάνωση και η αίσθηση ότι είμαστε ανήμποροι προστίθενται στην κόπωση. Χάνουμε τη θέλησή μας να συνεχίσουμε να περπατάμε και καθόμαστε εκεί, ηττημένοι και απελπισμένοι. Γι' αυτό η κατεύθυνση που επιλέγουμε στη ζωή παίζει τόσο σημαντικό ρόλο.

Ψυχολόγοι της ευτυχίας, όπως ο Daniel Gilbert, λένε ότι η ίδια η προσπάθεια είναι που φέρνει την ικανοποίηση. Μόλις πετύχουμε τον στόχο, νιώθουμε κάπως απογοητευμένοι. Σε μια συζήτηση που είχα μαζί του, το έθεσα ως εξής: «Αν, για παράδειγμα, θέλω μια Μαζεράτι, θα είμαι ενθουσιασμένος και κατά βάση “ευτυχισμένος” ενόσω κάνω χίλιες προσπάθειες για να μαζέψω τα χρήματα που χρειάζομαι για να την αγοράσω. Αλλά μόλις αποκτήσω το αυ-

τοκίνητό μου, θα αρχίσω να φοβάμαι μη μου το γρατσουνίσουν ή μη μου το κλέψουν, και στο τέλος δεν θα μου φέρει την ευτυχία που ήλπιζα». Όσο υπάρχει σύγχυση ως προς το τι τελικά φέρνει την ευτυχία, είναι γεγονός ότι θα νιώσετε απογοήτευση μόλις πετύχετε τον στόχο σας. Αλλά αν ο στόχος αξίζει τον κόπο, όπως, για παράδειγμα, αν θέλω να καλλιεργήσω τη σοφία ή την αλτρουιστική αγάπη, τότε τόσο το μονοπάτι όσο και ο στόχος θα προσφέρουν ικανοποίηση. Το πρόβλημα είναι ότι συχνά εξαπατούμε τον εαυτό μας επιδιώκοντας απατηλούς στόχους, όπως ο πλούτος, η φήμη, η σωματική ομορφιά, περισσότερα υλικά αγαθά – που όλα τους είναι απλώς καπνός και καθρέφτες, και δεν συμβάλλουν πραγματικά στην ανάπτυξή μας.

ΑΛΕΞΑΝΤΡ Να προοδεύεις χωρίς να δεσμεύεσαι σε έναν συγκεκριμένο στόχο, αυτή είναι η πρόκληση. Αυτό που με βοηθάει είναι να αναρωτιέμαι σε τι με καλεί η ζωή, εδώ και τώρα. Όταν περνάω μέσα από τρικυμίες, αυτό το ερώτημα με προσκαλεί να αναλάβω δράση αλλά χωρίς βιασύνη. Με βοηθάει να εστιάζω, να βρίσκω τον δρόμο μου μέσα από τη σύγχυση. Στα Ευαγγέλια, ο Ιησούς λέει: «Ο Υιός του Ανθρώπου δεν έχει μέρος να ακουμπήσει το κεφάλι του». Παρομοίως, στη βουδιστική πρακτική, ο ασκούμενος δεν μπορεί να κατοικήσει πουθενά. Από τη στιγμή που θα υπάρξει προσκόλληση σε κάτι, θα εμφανιστεί η δυστυχία. Κατά μία έννοια, η κοροϊδία και οι δοκιμασίες μπορεί να είναι απελευθερωτικές για εμάς όταν καταλήγουν να μας χαλαρώνουν και να μας εμποδίζουν να κολλήσουμε σε ένα συναίσθημα ή μια προβολή. Στο μετρό, όταν οι άνθρωποι χαμογελούν ειρωνικά καθώς περνάω, εκμεταλλεύομαι την κατάσταση για να θυμηθώ ότι δεν είμαι μόνο μια εξωτερική εικόνα. Η ουσιαστική ύπαρξή μου βρίσκεται πέρα από αυτό που μπορούν να δουν τα άτομα που με κοιτάζουν.

Προτιμώ την ιδέα της κλήσης από την ιδέα του στόχου, επειδή

Δεν είμαι μόνο μια εξωτερική εικόνα.
Η ουσιαστική ύπαρξή μου βρίσκεται πέρα
από αυτό που μπορούν να δουν τα άτομα που
με κοιτάζουν.

αυτό μου θυμίζει ότι δεν είμαι εγώ εκείνος που παίρνει την τελική απόφαση. Πείτε το θέλημα του Θεού ή κλήση της ζωής ή ό,τι άλλο θέλετε – ας σημειώσουμε μόνο ότι το μικρό εγώ μου δεν είναι αφεντικό του πλοίου. Μια απείρως βαθύτερη πραγματικότητα έχει τον έλεγχο του πηδαλίου. Αυτό, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι δεν θα έπρεπε κανείς να εμπλακεί, ότι δεν θα έπρεπε να αναλάβει δράση. Ας πηγαίνουμε πάντα μπροστά, χωρίς ούτε να πέφτουμε στη μοιρολατρία ούτε να παραιτούμαστε από τους στόχους μας. Η διδασκαλία του Ζεν πάνω στο θέμα αυτό είναι ξεκάθαρη: κάνε τα όλα άπογα και μην επενδύεις υπερβολικά πολύ στο αποτέλεσμα.

MATIE Ο στόχος για τον οποίο μιλάω είναι αυτός που με εμπνέει. Δεν μιλάω για έναν στόχο στον οποίο έχω προσκολληθεί εμμονικά. Η ιδέα ενός προσανατολισμού ή μιας αποστολής είναι πιο ικανοποιητική και δεν υπόκειται σε όρια. Στον βουδισμό, δυσπιστούμε απέναντι σε όλες τις εμμονές, ακόμα και στην εμμονή σε έναν ευγενή σκοπό, επειδή τέτοιες εμμονές προκαλούν αποτελέσματα αντίθετα με αυτά που επιζητούμε. Ασφαλώς, μπορούμε να πούμε ότι φιλοδοξούμε να απελευθερώσουμε τον εαυτό μας από τις αιτίες που προκαλούν δυστυχία –από τον εγωισμό, την άγνοια, τη ζήλια, την περηφάνια και τα παρόμοια– αλλά η ιδέα δεν είναι να μαζέψουμε πόντους. Η ιδέα είναι να καθορίσουμε για τι πράγμα θέλουμε να προσπαθήσουμε και να αποφασίσουμε αν αυτό αξίζει τον κόπο.