



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

*από τον Ντάγκλας Έμπραμς*

Κατεβήκαμε από το αεροπλάνο στο μικρό αεροδρόμιο. Μέσα στον εκκωφαντικό θόρυβο των κινητήρων και με φόντο τους χιονισμένους πρόποδες των Ιμαλαΐων, οι δύο παλιοί φίλοι αγκαλιάστηκαν. Ο Αρχιεπίσκοπος άγγιξε τρυφερά τα μάγουλα του Δαλάι Λάμα κι εκείνος έσμιξε τα χείλη του σκάζοντάς του ένα φιλί στον αέρα. Ήταν μια στιγμή απέραντης τρυφερότητας και στοργής. Έναν ολόκληρο χρόνο προετοιμάσαμε την επίσκεψη και ξέραμε τι σημασία είχε για όλο τον κόσμο. Όμως δεν είχαμε συνειδητοποιήσει τι θα σήμαινε το αντάμωμα της μίας εβδομάδας για τους δυο τους.

Είχα την τιμή και συνάμα την ευθύνη να μεταφέρω τους σπουδαίους διαλόγους που έγιναν στην Νταραμσάλα της Ινδίας, τόπο διαμονής του εξόριστου Δαλάι Λάμα. Μέσα από αυτό το βιβλίο προσπαθώ να μοιραστώ μαζί σας τις ενδόμυχες συζητήσεις τους με το ατέλειωτο γέλιο, τις στιγμές αγάπης, αλλά και τις στιγμές απώλειας και πόνου.

Είχαν συναντηθεί μόλις πέντε-έξι φορές, όμως είχε αναπτυχθεί μεταξύ τους ένας δεσμός πολύ μεγάλος, έτσι ώστε να βλέπει ο ένας τον άλλον σαν τον «σκανδαλιάρη πνευματικό αδελφό». Ήταν η

πρώτη φορά που είχαν τόσο χρόνο στη διάθεσή τους για να χαρούν τη φιλία τους.

Η σκιά του θανάτου δεν ήταν απύσχα από τις συζητήσεις. Το ταξίδι αυτό προγραμματίστηκε δύο φορές, επειδή ο Αρχιεπίσκοπος έπρεπε να παραστεί σε κηδείες ομοτιμών του. Και επειδή διάφοροι λόγοι υγείας και διεθνούς πολιτικής συνωμοτούν στο να τους κρατούν σε απόσταση, αρχίσαμε να καταλαβαίνουμε ότι η συνάντηση αυτή θα μπορούσε να είναι και η τελευταία.

Για μία εβδομάδα, πέντε κάμερες μαγνητοσκοπούσαν τα πάντα γύρω μας υπό το διακριτικό φως των προβολέων που είχε ρυθμιστεί έτσι ώστε να μην ενοχλεί τα ευαίσθητα μάτια του Δαλάι Λάμα. Αναζητώντας την αληθινή χαρά, αυτή που δεν εξαρτάται από τις περιστάσεις και τα σκαμπανεβάσματα της ζωής, αυτή που μοιάζει άπιαστη αν δεν παραμερίσει κανείς τα εμπόδια, εξερευνήσαμε πολλά σημαντικά θέματα της ζωής. Διατυπώθηκαν συνοπτικά οκτώ θέματα της χαράς – τέσσερα του νου και τέσσερα της καρδιάς. Οι δύο μεγάλοι ηγέτες συμφώνησαν σε κάποιες βασικές αρχές και φώτισαν άπλετα μερικές διαφορές. Εμείς, στο μεταξύ, συγκεντρώσαμε τις πληροφορίες για τον αναγνώστη, ώστε να καταφέρει να αναζητήσει μια χαρά με διάρκεια, μέσα σε έναν κόσμο που αλλάζει ασταμάτητα, σε μια ζωή που συχνά μοιάζει ανυπόφορη.

Κάθε μέρα πίναμε όλοι μαζί ινδικό τσάι Νταρτζιλινγκ και τρώγαμε θιβετανικό άζυμο άρτο. Στο τσάι και τα γεύματα συμμετείχε ολόκληρο το συνεργείο. Μια μέρα, πολύ ξεχωριστή, ο Δαλάι Λάμα κάλεσε τον Αρχιεπίσκοπο στην κατοικία του την ώρα του διαλογισμού, και ο Αρχιεπίσκοπος κοινώνησε τον Δαλάι Λάμα, ένα Μυστήριο που συνήθως απευθύνεται σε όσους ανήκουν στη χριστιανική πίστη.

Στο τέλος της εβδομάδας, γιορτάσαμε τα γενέθλια του Δαλάι Λάμα στο Θιβετανικό Παιδικό Χωριό, ένα οικοτροφείο-σχολείο στο οποίο φοιτούν παιδιά που έχουν φύγει από το Θιβέτ, επειδή οι κινε-

ζικές αρχές δεν τους επιτρέπουν εκπαίδευση βασισμένη στην κουλτούρα και τη γλώσσα του Θιβέτ. Οι γονείς εμπιστεύονται τα παιδιά τους σε οδηγούς που τα βοηθούν να διασχίσουν τα βουνά και να φτάσουν στα σχολεία του Δαλάι Λάμα. Είναι απερίγραπτη η αγωνία των γονιών που αποχωρίζονται τα παιδιά τους και τα στέλνουν τόσο μακριά, ξέροντας ότι μπορεί να μην τα ξαναδούν ωρύτερα από μία δεκαετία, αν όχι ποτέ.

Φανταστείτε ότι μέσα στο πονεμένο αυτό σχολείο, περισσότεροι από δύο χιλιάδες μαθητές μαζί με τους καθηγητές τους χειροκροτούσαν και ζητωκραυγάζαν όταν ο Δαλάι Λάμα –που δεσμεύεται με μοναστικούς όρκους– χόρεψε για πρώτη φορά, δειλά δειλά, με την ενθάρρυνση του Αρχιεπισκόπου, που επιδιόταν σε ένα ξέφρενο μπούγκι.

○ Δαλάι Λάμα και ο Αρχιεπίσκοπος είναι δύο σπουδαίοι πνευματικοί δάσκαλοι της εποχής μας, αλλά ταυτόχρονα είναι θρησκευτικοί ηγέτες που στέκονται πιο ψηλά από τις παραδόσεις από τις οποίες προέρχονται, και εκφράζουν ανοιχτά το ενδιαφέρον τους για την ανθρωπότητα συνολικά. Η δύναμη, το σθένος και η επιμονή τους εμπνέουν χιλιάδες άτομα σε όλο τον κόσμο. Ο Δαλάι Λάμα και ο Αρχιεπίσκοπος ορθώνουν τη φωνή τους απέναντι στον σύγχρονο κυνισμό, που απειλεί να καταβροχθίσει τα πάντα, και μας υπενθυμίζουν ότι η χαρά –μια χαρά όχι υπερφίαλη, αλλά σμιλευμένη στις αντιξοότητες, την καταπίεση και τον αγώνα– είναι δικαίωμα όλων μας από τη στιγμή που γεννιόμαστε, δικαίωμα πιο θεμελιώδες κι από την ευτυχία.

«Η χαρά», όπως δηλώνει ο Αρχιεπίσκοπος, «είναι πολύ μεγαλύτερη από την ευτυχία. Η ευτυχία μπορεί να σχετίζεται με εξωγενείς παράγοντες, η χαρά όμως όχι». Η κατάσταση αυτή, του νου και της καρδιάς, ταιριάζει με τις αντιλήψεις του Δαλάι Λάμα και του Αρχιε-

πισκόπου. Οι δυο τους θέλουν να μας εμψυχώσουν και να μας προτείνουν μια αληθινή ζωή με περισσότερη ευχαρίστηση και νόημα.

Οι διάλογοι αναφέρονται σε αυτό που ο Δαλάι Λάμα αποκαλεί «σκοπό της ζωής», δηλαδή την επιδίωξη να αποφύγουμε τον πόνο και να ανακαλύψουμε τη χαρά. Οι δυο τους μοιράζονται τη γνώση και τη σοφία που απέκτησαν μέσα από αγώνες και περιγράφουν πώς μπορεί να ζήσει κανείς μια ζωή χαρούμενη μέσα από πολλές και αναπόφευκτες λύπες. Μας εξηγούν πώς μπορούμε να μετασηματίσουμε τη χαρά από εφήμερη κατάσταση σε μόνιμο χαρακτηριστικό, δηλαδή πώς ένα φευγαλέο συναισθημα μπορεί να γίνει τρόπος ζωής.

Το βιβλίο αυτό στήθηκε από την αρχή σαν μια τούρτα γενεθλίων με τρεις «στρώσεις». Η πρώτη «στρώση» περιέχει τις διδασκαλίες του Δαλάι Λάμα και του Αρχιεπισκόπου σχετικά με τη χαρά: Μπορεί στ' αλήθεια να ζήσει κανείς χαρούμενα παρά τα καθημερινά προβλήματα που ξεκινούν από το πρωινό μπουτιλιάρισμα στους δρόμους έως τα μεγάλα οικογενειακά προβλήματα, από την αδικία και τον θυμό έως την απώλεια αγαπημένων προσώπων, από την αρρώστια έως την άβυσσο του θανάτου; Πώς μπορεί κανείς να αγκαλιάσει ολόκληρη την αλήθεια της ζωής, χωρίς να αρνηθεί τίποτε, αλλά, αντίθετα, να υπερβεί τον πόνο και τα βάσανα, που είναι αναπόφευκτα; Όμως ακόμα κι αν οι ζωές μας είναι καλές, πώς γίνεται να ζήσουμε χαρούμενα, ενώ πολλοί γύρω μας υποφέρουν, ειδικά όταν η φτώχεια συνθλίβει τους ανθρώπους και σκοτεινιάζει το μέλλον τους, όταν η βία και ο τρόμος γεμίζουν τους δρόμους, όταν η οικολογική καταστροφή απειλεί την ίδια τη ζωή στον πλανήτη; Το βιβλίο αυτό επιχειρεί να δώσει απαντήσεις σε αυτά τα κρίσιμα ερωτήματα και σε ακόμα περισσότερα.

Η δεύτερη «στρώση» περιέχει τα νεότερα στοιχεία των νέων επισημών του εγκεφάλου και της πειραματικής ψυχολογίας πάνω στο

θέμα της ανθρώπινης ευτυχίας και ευημερίας. Δύο μήνες πριν το ταξίδι, γευμάτισα με τον Ρίτσαρντ Ντέιβιντσον, πρωτοπόρο νευροεπιστήμονα και ανατόμο της ευτυχίας, ο οποίος έχει πραγματοποιήσει έρευνες με άτομα που επιδίδονται στον διαλογισμό. Ο Ντέιβιντσον επισημαίνει τα αξιοσημείωτα οφέλη του διαλογισμού για τον εγκέφαλο. Καθίσαμε σε ένα βιετναμέζικο εστιατόριο στο Σαν Φρανσίσκο, με το απαλό αεράκι να φυσάει την γκριζωπή χαιτή του. Ενώ τρώγαμε σπρινγκ ρολς, ο Ντέιβιντσον μου είπε ότι κάποτε ο Δαλάι Λάμα του είχε αποκαλύψει πόσο συναρπαστική έβρισκε την «επιστήμη του διαλογισμού», ιδιαίτερα τα πρωινά, όταν σηκωνόταν από το κρεβάτι του. Εάν, λοιπόν, η επιστήμη μπορεί να βοηθήσει τον Δαλάι Λάμα, τότε μπορεί να προσφέρει βοήθεια και σε άλλους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Πολύ συχνά θεωρούμε το πεδίο του πνεύματος και της επιστήμης ανταγωνιστικές και αλληλοσυγκρουόμενες δυνάμεις. Ο Αρχιεπίσκοπος Τούτου κάνει λόγο για «αυτο-επαληθεύσιμη αλήθεια» που συνάγεται όταν διάφορα πεδία γνώσης τείνουν προς το ίδιο συμπέρασμα. Ο Δαλάι Λάμα ήθελε να βεβαιωθεί ότι το βιβλίο αυτό δεν θα αποκτούσε ταυτότητα βουδιστική ή χριστιανική, αλλά θα ήταν ένα βιβλίο οικουμενικό, βασισμένο όχι μόνο σε δοξασίες και παραδόσεις, αλλά και στην επιστήμη. (Στο σημείο αυτό πρέπει να σας πω ότι είμαι Εβραίος, παρόλο που δεν θεωρώ τον εαυτό μου θρήσκο. Εντέλει, η συνάντηση αυτή μοιάζει με το ανέκδοτο: *ένας Βουδιστής, ένας Χριστιανός κι ένας Εβραίος μπαίνουν σ' ένα μπαρ...*)

Η τρίτη «στρώση» της τούρτας περιέχει όλες τις ιστορίες που ζήσαμε με τον Δαλάι Λάμα και τον Αρχιεπίσκοπο στην Νταραμσάλα κατά τη διάρκεια εκείνης της εβδομάδας. Τα πλάνα αυτά είναι κοντινά και προσωπικά, και επιτρέπουν στον αναγνώστη να ακολουθήσει βήμα προς βήμα τη διαδρομή, από τον πρώτο εναγκαλισμό ως τον αποχαιρετισμό.

Στο τέλος του βιβλίου αναλύονται πρακτικές χαράς των δύο δασκάλων, σημεία αναφοράς της πνευματικής τους ζωής. Στόχος του βιβλίου δεν είναι να πλασάρει μια συνταγή για χαρούμενη ζωή, αλλά να δείξει πώς κάποιες τεχνικές και παραδόσεις έχουν βοηθήσει τον Δαλάι Λάμα, τον Αρχιεπίσκοπο, αλλά και πλήθος ανθρώπων ανά τους αιώνες. Ευελπιστούμε ότι οι πρακτικές αυτές θα σας φανούν χρήσιμες στην κατανόηση της διδασκαλίας, των επιστημονικών ερευνών και των ιστοριών που περιέχονται στο βιβλίο, ώστε να τις ενσωματώσετε στην καθημερινότητά σας.

Είχα την τιμή να συνεργαστώ με πολλούς σπουδαίους πνευματικούς δασκάλους και πρωτοπόρους επιστήμονες του καιρού μας, για να τους βοηθήσω να μεταδώσουν στο κοινό την οπτική τους πάνω σε θέματα υγείας και χαράς. (Πολλοί από αυτούς τους επιστήμονες έχουν συμβάλει με την έρευνά τους σε αυτό το βιβλίο.) Είμαι σίγουρος ότι το ενδιαφέρον μου –ή, πιο σωστά, η εμμονή μου– πάνω στο ζήτημα της χαράς οφείλεται στο ότι μεγάλωσα σε ένα οικογενειακό περιβάλλον που βασανιζόταν από μαύρη κατάθλιψη. Έχοντας ζήσει αυτόν τον πόνο σε μικρή ηλικία, γνωρίζω ότι η θλίψη είναι κάτι που περισφίγγει τον νου και την καρδιά μας. Η εβδομάδα στην Νταραμσάλα ήταν η αφετηρία για ένα συναρπαστικό ταξίδι ζωής προς την κατανόηση του δίπολου χαράς-πόνου.

Για πέντε ημέρες πήρα συνεντεύξεις –ως εκπρόσωπος της ανθρωπότητας– από δύο εκ των ευγενέστερων ανθρώπων στον πλανήτη. Και ενώ ήμουν επιφυλακτικός για την περιέργη υπερβατική αίσθηση που διατείνονται μερικοί ότι ένιωσαν όταν βρέθηκαν μπροστά σε πνευματικούς δασκάλους, οφείλω να ομολογήσω ότι από την πρώτη στιγμή μαζί τους ένιωσα ένα μούδιασμα στο κεφάλι, γεγονός που με ξάφνιασε, αλλά σύντομα κατάλαβα πως ήταν ένας τρόπος με τον οποίο οι κατοπτρικοί νευρώνες μου, τα νευρικά κύτταρα του

εγκεφάλου μου, εσωτερίκευαν αυτό που παρατηρούσα στα μάτια των δύο ιδιαίτερα αγαπημένων προσώπων.

Για καλή μου τύχη, δεν ήμουν μόνος στη διαδικασία απόσταξης των διδαγμάτων σοφίας. Ο Θούπτεν Τζίνπα, βουδιστής, ακαδημαϊκός και επίσημος μεταφραστής του Δαλάι Λάμα τα τελευταία τουλάχιστον τριάντα χρόνια, προσέφερε την πολύτιμη βοήθειά του από την αρχή ως το τέλος. Ο Τζίνπα υπήρξε βουδιστής μοναχός για πολλά χρόνια, μέχρι που απεκδύθηκε το μοναστικό του ράσο και αποφάσισε να παντρευτεί και να κάνει οικογένεια στον Καναδά, γεγονός που τον καθιστά τέλειο μεταφραστή μεταξύ διαφορετικών κόσμων και διαφορετικών γλωσσών. Ο Τζίνπα συμμετείχε στις συνεντεύξεις και βοήθησε στην προετοιμασία των ερωτήσεων και στην ερμηνεία των απαντήσεων. Είναι έμπιστος συνεργάτης και πολύ αγαπητός φίλος.

Οι ερωτήσεις που τέθηκαν δεν ήταν μόνο δικές μας. Ζητήσαμε απ' όλο τον κόσμο να θέσει ερωτήματα, και παρόλο που είχαμε μόνο τρεις ημέρες στη διάθεσή μας για να τα συγκεντρώσουμε, λάβαμε πάνω από χίλια. Το εκπληκτικό είναι ότι οι περισσότερες ερωτήσεις δεν αφορούσαν την ανακάλυψη της ατομικής χαράς, αλλά τον τρόπο με τον οποίο είναι δυνατόν να ζήσει κανείς χαρούμενος μέσα σε έναν κόσμο γεμάτο πόνο.

Συχνά, κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας, οι δύο άντρες αστειεύονταν σβουρίζοντας τα δάχτυλά τους στον αέρα. Αμέσως μετά, τα έσμιγαν στοργικά. Στο πρώτο γεύμα, ο Αρχιεπίσκοπος θα αναφερόταν στο θέμα της συνομιλίας. Όμως την ώρα που ανεβαίναμε στη σκηνή, ο Δαλάι Λάμα –το οικουμενικό σύμβολο συμπόνιας και ειρήνης– έκανε ότι δήθεν έπνιγε τον μεγάλο του αδελφό, ο οποίος γύρισε προς το μέρος του λέγοντας: «Έλα τώρα, σοβαρέψου... μας βλέπουν οι κάμερες, φέρσου σαν άγιος άνθρωπος».



Οι δυο τους προβάλλουν τη σημασία την οποία έχει ο τρόπος που επιλέγουμε να φερόμαστε καθημερινά. Ακόμα και οι άγιοι άνθρωποι οφείλουν να φέρονται ως άγιοι άνθρωποι. Εντούτοις, ο τρόπος που νομίζουμε ότι φέρονται οι άγιοι άνθρωποι, δηλαδή σοβαρά και αυστηρά, με ευλάβεια και αυτοσυγκράτηση, απέχει πολύ από τον τρόπο με τον οποίο οι δύο αυτοί άντρες αντιλαμβάνονται τον κόσμο και αλλήλους.

Ο Αρχιεπίσκοπος δεν πρόβαλε ποτέ καμία αγιοσύνη και ο Δαλάι Λάμα θεωρεί τον εαυτό του έναν απλό μοναχό. Και οι δύο διάγουν βίο αληθινό, στον οποίο δεν απουσιάζουν η λύπη, ο πόνος και η αναστάτωση, αλλά υπάρχει και ένας βαθμός ηρεμίας, δύναμης και χαράς, τον οποίο μπορούμε κι εμείς να βρούμε στη ζωή μας. Σκοπός αυτού του βιβλίου δεν είναι μόνο να μεταφέρει τη σοφία των δύο αυτών ανθρώπων, αλλά και την ανθρωπιά που εκπέμπουν. Φυσικά, ο πόνος είναι αναπόφευκτος, λένε, όμως ο τρόπος που αντιδρούμε αποτελεί δική μας επιλογή. Κανείς και τίποτα δεν μπορεί—ούτε καν η καταπίεση και η εδαφική κατοχή— να μας στερήσει την ελευθερία να επιλέξουμε τον τρόπο αντίδρασής μας.

Μέχρι και την τελευταία στιγμή δεν ξέραμε αν οι γιατροί του Αρχιεπισκόπου θα έδιναν τη συγκατάθεσή τους γι' αυτό το ταξίδι. Ο καρκίνος του προστάτη είχε επιστρέψει και ήταν σχετικά αργός ώστε να χρήζει άμεσης θεραπείας. Τα τελευταία χρόνια ο Αρχιεπίσκοπος ακολουθεί ειδικό πρόγραμμα με την ελπίδα να κρατήσει τον καρκίνο σε ελεγχόμενη κατάσταση. Όταν προσγειωνόμασταν στην Νταραμσάλα, εκείνο που μου έκανε τη μεγαλύτερη εντύπωση ήταν ο ενθουσιασμός, η προσδοκία και μια μικρή σκιά ανησυχίας που ζωγραφιζόταν στο πρόσωπό του, ανάμεσα στο πλατύ χαμόγελο και τα αστραφτερά γκριζογάλανα μάτια του.