

ΔΑΛΑΪ ΛΑΜΑ

να είσαι ΕΔΩ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Να είσαι εδώ**  
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Be here  
Από τις Εκδόσεις Hampton Roads Publishing Company, Inc.  
Σάρλοτσβιλ, Βιρτζίνια, 2019  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Δαλάι Λάμα  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Σακελλαρίου  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Noriyuki Ueda, 2019  
© Εικόνες εξωφύλλου: Vitalex/Shutterstock  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2020

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2020

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3415-5  
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 9978-618-01-3416-2

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

<b>ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.</b>	<b>PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.</b>
<i>Από το 1979</i>	<i>Publishers since 1979</i>
Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550	Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)  
**[www.psychogios.gr](http://www.psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>**

# ΔΑΛΑΪ ΛΑΜΑ

να είσαι ΕΔΩ



Από συνέντευξη στον Νοριγιούκι Ουέντα

Μετάφραση: Έρρικα Πάλλη





Ueda

## Σημείωμα του εκδότη

Προσκόλληση. Κενότητα. Συμπόνια. Ύπαρξη. Θα διαβάσετε αυτές τις λέξεις ξανά και ξανά στη διδασκαλία του Δαλνάλι Λάμα όπως παρουσιάζεται σε αυτό το βιβλιαράκι με τα σοφά λόγια του.

Πολλές βουδιστικές πρακτικές και διαλογισμοί επικεντρώνονται στο να «είσαι εδώ την παρούσα στιγμή». Αλλά τι σημαίνει αυτό στην πραγματικότητα; Τι σημαίνει να είσαι *παρών εδώ και τώρα*;

Ο Δαλνάλι Λάμα μιλάει για προσκόλληση – σε πράγματα, σε ανθρώπους, στη μνήμη, σε συναισθήματα θυμού και μίσους, σε μελλοντικούς στόχους. Το

να είσαι προσκολλημένος σημαίνει ότι *δεν είσαι εδώ τώρα* και ότι ζεις μέσω αυτού στο οποίο είσαι προσκολλημένος.

Κενότητα. Τι σημαίνει να αφήνεις, να απομακρύνεις απ' όλη; Ακόμη και από τις σκέψεις που είναι παρούσες στο μυαλό σου; Με ποιον τρόπο η κατανόηση της κενότητας σε βοηθάει να *είσαι παρών τώρα*;

Ο Δαλάι Λάμα είναι σαφής: αν δε γνωρίζουμε την ιστορία του παρελθόντος μας και δεν έχουμε αίσθηση του μέλλοντος, πώς μπορούμε να έχουμε «παρόν»;

Σε αυτή την ευρεία συζήτηση, ο Δαλάι Λάμα μιλάει για τη φύση της κενότητας, τη συμπόνια και την προσκόλληση, με στόχο να μας πει:

«Να είσαι εδώ».

Όταν είμαστε εδώ, παρόντες, μπορούμε να εξασκήσουμε τη συμπόνια την παρούσα στιγμή και να

επικεντρωθούμε στην κοινωνική δικαιοσύνη τώρα. Όταν είμαστε εδώ, δεν είμαστε πια προσκολλημένοι στο παρελθόν μας ούτε αγχωμένοι για το μέλλον· δεν πονάμε.

Το να είμαστε εδώ σημαίνει ότι βρίσκουμε ευτυχία, ειρήνη και πληρότητα στη ζωή.





**Τ**ο βιβλίο αυτό γράφτηκε με βάση μια συνέντευξη του Δαλάι Λάμα στον Νοριγιούκι Ουέντα, έναν πολύ γνωστό Ιάπωνα συγγραφέα, ομιλητή και πολιτιστικό ανθρωπολόγο. Ως επισκέπτης και ερευνητικός συνεργάτης στο Κέντρο Βουδιστικών Σπουδών του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ, έδωσε μια σειρά είκοσι διαλέξεων σχετικά με τον σύγχρονο βουδισμό, στη διάρκεια των οποίων οι φοιτητές του τον ρώτησαν: «Μπορεί ο βουδισμός να ανταποκριθεί στα σύγχρονα προβλήματα»;

Η συνέντευξή του με τον Δαλάι Λάμα δίνει απαντήσεις στο παραπάνω ερώτημα.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΔΩ

**Η** εποχή που οι μοναχοί ήταν αυτοί και μόνο που αποφάσιζαν πώς θα πρέπει να εξασκείται ο βουδισμός έχει περάσει. Άνθρωποι από όλες τις θέσεις –εκπαιδευτές, επιστήμονες, διευθυντές– θα πρέπει να ενώσουν τις δυνάμεις τους και να συζητήσουν για την αναγέννηση του βουδισμού στη σύγχρονη εποχή μας.

Η διδασκαλία του Βούδα έχει δύο επίπεδα: σοφία και μέσα υλοποίησης – ή, με άλλα λόγια, την κατανόηση της αλήθειας και τη δράση στην πράξη *εδώ και τώρα*.

Η «σοφία» είναι η γνώση της αιτιότητας ή της κενότητας. Τα «μέσα υλοποίησης» αναφέρονται στη μη βίαιη δράση ή στην εξάσκηση της συμπόνιας.

Τι είναι η κενότητα; Είναι η άποψη ότι όλα τα φαινόμενα πρέπει να γίνουν κατανοητά ως αμοιβαίως αλληληξεαρτώμενα. Αυτό αποτελεί τον πυρήνα της διδασκαλίας του Ναγκαρτζούνα για τη «μεσαία οδό». Τίποτε δεν προκύπτει χωρίς αιτία.

Αυτό, ωστόσο, έρχεται σε αντιπαράθεση με τη χριστιανική πεποίθηση περί ύπαρξης ενός θεϊκού δημιουργού των πάντων. Στον βουδισμό θεωρούμε ότι τα πάντα γίνονται μέσω αιτίας και αποτελέσματος. Η ευτυχία και ο πόνος, καθώς και όλα τα φαινόμενα προκύπτουν λόγω συγκεκριμένων αιτιών. Όλα τα πράγματα γεννιούνται από τις αιτίες τους, όχι από μόνα τους. Τίποτε δε γεννιέται από μόνο του.

Η αιτιότητα αναφέρεται σε όλα τα πράγματα που είναι αλληληξεαρτώμενα. Η κενότητα δεν είναι το τίποτε: σημαίνει ότι όλα τα πράγματα υπάρχουν στο πλαίσιο της αιτιότητας. *Τα πράγματα δεν είναι αυτοφυή,*

---

«Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΒΟΥΔΑ  
ΕΧΕΙ ΔΥΟ ΕΠΙΠΕΔΑ: ΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ  
ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ – Ή, ΜΕ ΑΛΛΑ ΛΟΓΙΑ,  
ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ  
ΚΑΙ ΤΗ ΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ  
*ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ*».

*δεν υπάρχουν από μόνα τους αληθά είναι αμοιβαίως αλληλεξαρτώμενα.*

Στον βουδισμό, τόσο η σοφία της κενότητας όσο και η εξάσκηση της συμπόνιας είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Η συμπόνια και η καλοσύνη είναι η ουσία του βουδισμού.

ΑΠΛΑ ΛΟΓΙΑ ΣΟΦΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΑΛΑΪ ΛΑΜΑ  
ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ «ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ, ΤΩΡΑ», ΣΤΗ ΓΕΜΑΤΗ  
ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ

«Να είσαι εδώ» και «Να είσαι παρών εδώ και τώρα» είναι δυο φράσεις που ακούγονται πολύ συχνά, είτε μιλάμε για φιλοσοφία, ψυχολογία ή διαλογισμό. Αλλά τι σημαίνουν πραγματικά;

Ο Δαλάι Λάμα μοιράζεται μαζί μας τη διδασκαλία του για την κενότητα, τη συμπόνια και την προσκόλληση, ώστε να μας δείξει τον τρόπο να «είμαστε εδώ».

Να είσαι εδώ σημαίνει να πάψεις να είσαι προσκολλημένος στο παρελθόν ή να ανησυχείς για το μέλλον. Να αντιμετωπίσεις τη δυστυχία του κόσμου, να εξασκήσεις τη συμπόνια, τώρα. Να είσαι εδώ σημαίνει να βρίσκεις την ευτυχία, την ειρήνη και την πληρότητα στη ζωή, τώρα.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 22748

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η