

ΣΚΕΨΟΥ ΣΑΝ ΜΟΝΑΧΟΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΖΕΙΤΕ ΜΕ ΓΑΛΗΝΗ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

A close-up portrait of Jay Shetty, a man with dark hair, blue eyes, and a beard, smiling broadly. He is wearing a green t-shirt. The background is a solid blue color.

JAY SHETTY



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Σκέψου σαν μοναχός – Εκπαιδεύστε το μυαλό σας για να ζείτε με γαλήνη και σκοπό κάθε μέρα**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Think like a monk: Train your mind for peace and purpose every day
Από τις Εκδόσεις Simon & Schuster, Inc., Νέα Υόρκη, 2020

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Jay R. Shetty

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χριστίνα Σωτηροπούλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριακή Κάσση

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Simon & Schuster

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Χάρης Βαλαάμης

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Jay R. Shetty, 2020

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2020

Πρώτη έκδοση: Σεπτέμβριος 2020, 6.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3496-4

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3497-1

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 αδείας 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.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

JAY SHETTY

ΣΚΕΨΟΥ ΣΑΝ
ΜΟΝΑΧΟΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΖΕΙΤΕ ΜΕ ΓΑΛΗΝΗ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Μετάφραση: Χριστίνα Σωτηροπούλου



Στη σύζυγό μου,
που είναι πιο κοντά στο πνεύμα του μοναχισμού
απ' όσο θα είμαι εγώ ποτέ

Περιεχόμενα

| | |
|----------|----|
| Εισαγωγή | 11 |
|----------|----|

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗ

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ Είμαι αυτό που νομίζω ότι είμαι | 25 |
| 2. ΑΡΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ Ο κακός βασιλιάς μένει νηστικός | 44 |
| 3. ΦΟΒΟΣ Καλωσορίσατε στο Ξενοδοχείο Η Γη | 74 |
| 4. ΠΡΟΘΕΣΗ Όταν μας τυφλώνει ο χρυσός | 96 |
| ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Αναπνοές | 118 |

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5. ΣΚΟΠΟΣ Η φύση του σκορπιού | 127 |
| 6. ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Ο χώρος έχει ενέργεια· ο χρόνος έχει μήμη | 161 |
| 7. Ο ΝΟΥΣ Το δίλημμα του ηγίochου | 187 |
| 8. ΤΟ ΕΓΩ Πιάσε με αν μπορείς | 220 |
| ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Οραματισμός | 248 |

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 9. ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ | |
| Το πιο ισχυρό φάρμακο του κόσμου | 257 |
| 10. ΣΧΕΣΕΙΣ | |
| Οι άλλοι μάς βλέπουν | 276 |
| 11. ΠΡΟΣΦΟΡΑ | |
| Να φυτεύετε δέντρα κάτω από τη σκιά των οποίων δε σκοπεύετε να καθίσετε | 312 |
| ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Ψαλμοί | 331 |
| Επίλογος | 337 |
| Παράρτημα: Τεστ βεδικής προσωπικότητας | 347 |
| Ευχαριστίες | 353 |
| Σημείωμα του συγγραφέα | 357 |
| Σημειώσεις | 359 |
| Επόμενα βήματα | 381 |
| Ευρετήριο | 383 |

Εισαγωγή

Αν θέλεις μια νέα ιδέα, διάβασε ένα παλιό βιβλίο.

Αποδίδεται στον Ιβάν Πάβλοφ (μεταξύ άλλων)

Όταν ήμουν δεκαοκτώ χρόνων, πρωτοετής στη Σχολή Διοίκησης Επιχειρήσεων Κας του Λονδίνου, ένας φίλος μου μου ζήτησε να πάμε να ακούσουμε την ομιλία ενός μοναχού.

Έφερα αντιρρήσεις. «Γιατί να θέλω να ακούσω έναν μοναχό;»

Πήγαινα συχνά σε διαλέξεις διευθυνόντων συμβούλων, διασημοτήτων και άλλων επιτυχημένων ανθρώπων στην πανεπιστημιούπολη, αλλά δε με ενδιέφερε καθόλου να ακούσω έναν μοναχό· προτιμούσα να ακούω ομιλητές που είχαν καταφέρει κάτι στη ζωή τους.

Ο φίλος μου επέμενε και τελικά του είπα: «Αν είναι να πάμε σε μπαρ μετά, θα έρθω». Η λέξη «ερωτεύομαι» χρησιμοποιείται σχεδόν αποκλειστικά για αισθηματικές σχέσεις. Όμως, εκείνο το βράδυ, καθώς άκουγα τον μοναχό να μιλάει για την εμπειρία του, ερωτεύτηκα. Ο άνθρωπος που στεκόταν στη σκηνή ήταν ένας Ινδός τριάντα και κάτι ετών. Είχε ξυρισμένο κεφάλι και φορούσε πορτοκαλή χιτώνα. Ήταν έξυπνος, ευφραδής και χαρισματικός. Μίλησε για την αξία της «ανιδιοτελούς θυσίας». Όταν είπε ότι πρέπει να φυτεύουμε δέντρα ακόμα και αν κάτω από τη σκιά των οποίων δε σκοπεύουμε να καθίσουμε, ένιωσα μια πρωτόγνωρη έξαψη στο σώμα μου.

Εντυπωσιάστηκα ιδιαίτερα όταν ανακάλυψα ότι είχε σπουδάσει στο Ινδικό Ινστιτούτο Τεχνολογίας στη Βομβάη, που είναι το MIT της Ινδίας

και, στο οποίο, όπως και στο MIT, είναι εξαιρετικά δύσκολο να γίνεις δεκτός. Αντί να αξιοποιήσει εκείνη την ευκαιρία, είχε προτιμήσει να γίνει μοναχός και είχε εγκαταλείψει όλα όσα κυνηγούσαμε εγώ και οι φίλοι μου. Ή ήταν τρελός ή είχε ανακαλύψει κάτι.

Σε όλη μου τη ζωή με γούτευαν οι άνθρωποι που, από το μηδέν, είχαν καταφέρει κάτι – που, από το ναδίρ, είχαν φτάσει στο ζενίθ. Τώρα, για πρώτη φορά, στεκόμουν μπροστά σε κάποιον που είχε κάνει με τη θέλησή του ακριβώς το αντίθετο. Είχε παρατήσει τη ζωή που ο κόσμος μου έλεγε ότι όλοι έπρεπε να θέλουμε. Όμως, αντί για πικρόχολος και αποτυχημένος, φαινόταν χαρούμενος, γεμάτος αυτοπεποίθηση και γαλήνιος. Για την ακρίβεια, έδειχνε πιο ευτυχισμένος από οποιονδήποτε άλλο άνθρωπο είχα γνωρίσει ποτέ. Στα δεκαοκτώ μου, είχα γνωρίσει αρκετούς πλούσιους ανθρώπους. Είχα ακούσει ομιλίες πολλών διάσημων, δυνατών, όμορφων και πλούσιων ανθρώπων. Όμως, δε νομίζω ότι είχα γνωρίσει κάποιον που ήταν αληθινά ευτυχισμένος.

Μετά την ομιλία, άνοιξα δρόμο μέσα στο πλήθος για να του πω ότι ήταν καταπληκτικός και ότι ήταν πηγή έμπνευσης για μένα. «Πώς μπορώ να περάσω περισσότερο χρόνο μαζί σας;» έπιασα τον εαυτό μου να ρωτάει. Ένωσα έντονα την επιθυμία να βρίσκομαι κοντά σε ανθρώπους που είχαν τις αξίες, και όχι τα υλικά αγαθά, που ήθελα.

Ο μοναχός μου είπε ότι θα ταξίδευε στο Ηνωμένο Βασίλειο και θα έδινε και άλλες ομιλίες εκείνη την εβδομάδα και ότι ήμουν ευπρόσδεκτος να παρακολουθήσω και τις υπόλοιπες. Έτσι και έγινε.

Η πρώτη εντύπωση που μου δημιουργήθηκε για τον μοναχό, του οποίου το όνομα ήταν Γκαουράνγκα Ντας, ήταν ότι κάτι έκανε σωστά και αργότερα διαπίστωσα ότι σε αυτό συνηγορεί και η επιστήμη. Το 2002, ένας Θιβετιανός μοναχός, ο Γιονγκέι Μίνγκκιουρ Ρινπότσε έφυγε από μια περιοχή του Νεπάλ κοντά στο Κατμαντού και πήγε στο πανεπιστήμιο του Ουισκόνσιν-Μάντισον ώστε οι ερευνητές να παρακολουθήσουν την εγκεφαλική του δραστηριότητα την ώρα που έκανε διαλογισμό. Οι επιστήμονες τοποθέτησαν στο κεφάλι του μια συσκευή που θυμίζει σκουφάκι μπάνιου (του έκαναν ΗΕΓ), από το οποίο προεξείχαν πάνω από 250 μικροσκοπικά καλώδια που έφεραν αισθητήρες. Ένας

βοηθός εργαστηρίου τα προσάρμοσε στο κεφάλι του. Όταν έγινε η έρευνα, ο μοναχός είχε ήδη συμπληρώσει εξήντα δύο χιλιάδες ώρες διαλογισμού στη ζωή του.

Την ώρα που αρκετοί επιστήμονες –κάποιοι μάλιστα είχαν μεγάλη προσωπική εμπειρία στον διαλογισμό– τον παρακολουθούσαν από μια αίθουσα ελέγχου, ο μοναχός άρχισε να ακολουθεί το πρωτόκολλο διαλογισμού που είχαν σχεδιάσει οι ερευνητές – ένα λεπτό διαλογισμού στη συμπίκνωση και ένα διάστημα ξεκούρασης τριάντα δευτερολέπτων. Ο μοναχός ακολούθησε κυκλικά, σε γρήγορο ρυθμό, αυτό το μοτίβο τέσσερις φορές στη σειρά, σύμφωνα με τις υποδείξεις ενός μεταφραστή. Οι ερευνητές παρακολουθούσαν γεμάτοι δέος· σχεδόν την ίδια στιγμή που ο μοναχός ξεκινούσε τον διαλογισμό, το ΗΕΓ κατέγραφε μια απότομη και έντονη αύξηση της εγκεφαλικής δραστηριότητας. Οι επιστήμονες υπέθεσαν ότι για να υπάρχει μια τόσο μεγάλη, γρήγορη αύξηση, ο μοναχός μάλλον είχε αλλάξει θέση ή είχε κάνει κάποια κίνηση, μόνο που οι εξωτερικοί παρατηρητές τον έβλεπαν να παραμένει απολύτως ακίνητος.

Το αξιοθαύμαστο, όμως, δεν ήταν μόνο η κυκλικότητα της εγκεφαλικής δραστηριότητας του μοναχού –το επαναλαμβανόμενο πέρασμα από τη δραστηριότητα στην ξεκούραση–, αλλά και το γεγονός ότι δε χρειαζόταν χρόνο για «ζέσταμα». Αν κάνετε διαλογισμό ή αν, έστω, έχετε προσπαθήσει να χαλαρώσετε το μυαλό σας, ξέρετε ότι συνήθως χρειάζεται λίγος χρόνος μέχρι να σταματήσει στον νου η παρέλαση των σκέψεων που αποσπούν την προσοχή μας. Ο Ρινπότσε έδειχνε να μην έχει ανάγκη μια τέτοια μεταβατική περίοδο, φαινόταν ότι μπορούσε να εισέλθει και να βγει από μια ισχυρή διαλογιστική κατάσταση πολύ εύκολα, σαν να πατούσε έναν διακόπτη. Δέκα και πλέον χρόνια έπειτα από εκείνες τις αρχικές έρευνες, η μαγνητική τομογραφία του εγκεφάλου του σαράντα ενός ετών μοναχού έδειξε λιγότερα σημάδια γήρανσης σε σύγκριση με των συνομηλίκων του. Οι ερευνητές είπαν ότι είχε τον εγκέφαλο ανθρώπου δέκα ετών νεότερου.

Οι ερευνητές που μελέτησαν τον εγκέφαλο του βουδιστή μοναχού Ματιέ Ρικάρ τού έδωσαν στη συνέχεια τον τίτλο του «Πιο Ευτυχισμένου Ανθρώπου στον Κόσμο», όταν ανακάλυψαν το υψηλότερο επίπεδο κυμάτων γάμμα –είναι τα κύματα που συνδέονται με την προσοχή, τη μνήμη,

τη μάθηση και την ευτυχία– που είχε καταγράψει ποτέ η επιστήμη. Ένας μοναχός με ακραίες τιμές μπορεί να αποτελεί απλώς εξαίρεση, αλλά ο Ρικάρ δεν ήταν ο μόνος. Ακόμη είκοσι ένας μοναχοί των οποίων οι εγκέφαλοι εξετάστηκαν στη διάρκεια διάφορων διαλογιστικών πρακτικών επίσης παρουσίασαν υψηλότερα και μεγαλύτερης διάρκειας επίπεδα κυμάτων γάμμα (ακόμα και στη διάρκεια του ύπνου) σε σύγκριση με όσους δε διαλογίζονται.

Γιατί πρέπει να σκεφτόμαστε σαν μοναχοί; Αν θέλετε να γίνετε αστέρια του μπάσκετ, ίσως στραφείτε στον Μάικλ Τζόρνταν· αν θέλετε να καινοτομήσετε, ίσως εξετάσετε το παράδειγμα του Ίλον Μασκ· και ίσως παρακολουθήσετε την Μπιγιόνσε για να μάθετε πώς να εμφανίζεστε στη σκηνή. Και αν θέλετε να εκπαιδεύσετε το μυαλό σας ώστε να κατακτήσετε τη γαλήνη, την ηρεμία και να αποκτήσετε αίσθηση του σκοπού; Οι μοναχοί είναι ειδικοί σε αυτό. Ο αδελφός Ντέιβιντ Στάιντλ-Ραστ, βενεδικτίνος μοναχός και συνιδρυτής του gratefulness.org, γράφει: «Ένας απλός άνθρωπος που στοχεύει συνειδητά στο να ζει διαρκώς στο Τώρα είναι μοναχός».

Οι μοναχοί μπορούν να αντισταθούν στους πειρασμούς, να απέχουν από κάθε κριτική, να αντιμετωπίζουν τον πόνο και το άγχος, να τιθαρεύουν το Εγώ και να χτίζουν ζωές γεμάτες σκοπό και νόημα. Γιατί να μη διδαχτούμε από τους πιο ήρεμους, ευτυχισμένους, αποφασισμένους ανθρώπους του κόσμου; Ίσως πιστεύετε ότι είναι εύκολο για έναν μοναχό να είναι ήρεμος, γαλήνιος και χαλαρός. Είναι απομονωμένοι σε ήσυχια μέρη, όπου δε χρειάζεται να ασχολούνται με θέματα όπως η δουλειά ή οι ερωτικοί σύντροφοι, αλλά ούτε και με την κίνηση στους δρόμους στις ώρες αιχμής. Ίσως αναρωτιέστε: *Με ποιον τρόπο θα με βοηθήσει στον σύγχρονο κόσμο το να σκέφτομαι σαν μοναχός;*

Πρώτον, οι μοναχοί δε γεννήθηκαν μοναχοί. Είναι άνθρωποι με κάθε είδους υπόβαθρο που επέλεξαν να μεταμορφωθούν. Ο Ματιέ Ρικάρ, «ο πιο ευτυχισμένος άνθρωπος του κόσμου», ήταν βιολόγος στην προηγούμενη ζωή του· ο Άντι Πάντικομπ, συνιδρυτής της εφαρμογής διαλογισμού Headspace, εκπαιδευόταν για να ασχοληθεί με το τσίρκο· γνωρίζω μοναχούς που ασχολούνταν με τα χρηματοοικονομικά ή ήταν μέλη

ροκ συγκροτημάτων. Μεγάλωσαν σε σχολεία, χωριά και πόλεις όπως και εσείς. Δε χρειάζεται να ανάβετε κεριά στο σπίτι σας, να περπατάτε ξυπόλυτοι ή να ανεβάζετε φωτογραφίες την ώρα που κάνετε τη στάση του δέντρου σε μια βουνοκορφή. Για να γίνει κανείς μοναχός, απαιτείται ένας τρόπος σκέψης τον οποίο μπορεί να υιοθετήσει ο καθένας.

Όπως οι περισσότεροι σημερινοί μοναχοί, δε μεγάλωσα σε άσραμ. Πέρασα το μεγαλύτερο μέρος της παιδικής μου ηλικίας κάνοντας πράγματα που δεν είχαν σχέση με τον μοναχισμό. Μέχρι τα δεκατέσσερα, ήμουν υπάκουο παιδί. Μεγάλωσα στο βόρειο Λονδίνο με τους γονείς μου και τη μικρή μου αδελφή. Κατάγομαι από μεσοαστική ινδική οικογένεια. Όπως πολλοί γονείς, έτσι και οι δικοί μου έδιναν μεγάλη σημασία στην εκπαίδευσή μου και ήθελαν να μου παρέχουν ευκαιρίες για ένα καλό μέλλον. Δεν προκαλούσα φασαρίες, τα πήγαινα καλά στο σχολείο και έκανα ό,τι μπορούσα για να είναι όλοι χαρούμενοι.

Όμως, όταν πήγα στο γυμνάσιο, άλλαξα πορεία. Ως παιδί, είχα παραπάνω κιά και με κορόιδευαν γι' αυτό, αλλά εκείνη την εποχή έχασα βάρος και άρχισα να παίζω ποδόσφαιρο και ράγκμπι. Άρχισα να παρακολουθώ μαθήματα που οι παραδοσιακοί Ινδοί γονείς συνήθως δεν επικροτούν, όπως καλλιτεχνικά, σχέδιο και φιλοσοφία. Όλα αυτά δε θα ήταν πρόβλημα, αν, την ίδια εποχή, δεν άρχιζα να μπλέκω με κακές παρέες. Συμμετείχα σε αρκετά πράγματα που δεν έπρεπε. Δοκίμαζα ναρκωτικά. Έμπλεκα σε καβγάδες. Έπινα χωρίς μέτρο. Τα πράγματα δεν πήγαιναν καλά. Στο λύκειο με απέβαλαν τρεις φορές. Τελικά, μου ζήτησαν να φύγω από το σχολείο.

«Θα αλλάξω», τους υποσχέθηκα. «Αν με αφήσετε να μείνω, θα αλλάξω». Μου επέτρεψαν να μείνω στο σχολείο και εγώ μαζεύτηκα.

Επιτέλους, στο πανεπιστήμιο, άρχισα να καταλαβαίνω την αξία της σκληρής δουλειάς, της θυσίας, της πειθαρχίας, της επιμονής στο κυνήγι των στόχων. Το πρόβλημα ήταν ότι εκείνη την εποχή δεν είχα στόχους, πέρα από το να αποκτήσω μια καλή δουλειά, να παντρευτώ μια μέρα, ίσως να αποκτήσω οικογένεια – τα συνηθισμένα. Υποψιαζόμουν ότι υπήρχε και κάτι βαθύτερο, αλλά δεν ήξερα τι ακριβώς.

Όταν ήρθε ο Γκαουράνγκα Ντας να μιλήσει στη σχολή μου, ήμουν έτοιμος να εξετάσω νέες ιδέες, ένα νέο μοντέλο ζωής, μια διαδρομή που απέ-

κλινε από εκείνη που όλοι (κι εγώ μαζί) υπέθεταν ότι θα ακολουθούσα. Ήθελα να εξελιχθώ ως άνθρωπος. Δεν ήθελα να γνωρίσω την ταπεινότητα ή τη συμπόνια ή την ενσυναίσθηση μόνο ως αφηρημένες έννοιες· ήθελα να τις βιώσω. Δεν ήθελα η πειθαρχία, ο χαρακτήρας και η ακεραιότητα να είναι μόνο αρετές για τις οποίες διάβαζα· ήθελα να τις κατακτήσω.

Τα επόμενα τέσσερα χρόνια, ζούσα ανάμεσα σε δύο κόσμους, πήγαινα σε μπαρ και σε εστιατόρια και παράλληλα έκανα διαλογισμό και κοιμόμουν στο πάτωμα. Στο Λονδίνο, σπούδασα διοίκηση επιχειρήσεων με εξειδίκευση στη συμπεριφορική επιστήμη και έκανα την πρακτική μου σε μια μεγάλη εταιρεία συμβούλων, ενώ περνούσα χρόνο με φίλους και με την οικογένειά μου. Και σε ένα άσραμ στο Μουμπάι, διάβαζα και ανέλυα αρχαία κείμενα, περνώντας το μεγαλύτερο μέρος των χριστουγεννιάτικων και των καλοκαιρινών διακοπών μου μαζί με μοναχούς. Οι αξίες μου άλλαξαν σταδιακά. Ανακάλυψα ότι ήθελα να βρισκομαι ανάμεσα σε μοναχούς. Και μάλιστα, ήθελα να υιοθετήσω τον τρόπο σκέψης τους. Όλο και περισσότερο, η δουλειά μου στον κόσμο των εταιρειών μου φαινόταν ανούσια. Τι νόημα είχε αυτό που έκανα, αν δεν επηρέαζε κανέναν θετικά;

Όταν αποφοίτησα από το πανεπιστήμιο, άφησα τα κοστούμια μου, φόρεσα ράσο και μπήκα στο άσραμ, όπου κοιμόμασταν στο πάτωμα και τα υπάρχοντά μας χωρούσαν σε ένα ντουλάπι γυμναστηρίου. Ζούσα και ταξίδευα σε όλη την Ινδία, στο Ηνωμένο Βασίλειο και στην Ευρώπη. Έκανα διαλογισμό επί ώρες κάθε μέρα και μελετούσα τα αρχαία κείμενα. Είχα την ευκαιρία να προσφέρω μαζί με τους άλλους αδελφούς μου μοναχούς· συμμετείχα στο εν εξελίξει έργο της μετατροπής του άσραμ, που βρισκόταν σε ένα χωριό έξω από το Μουμπάι, σε ένα φιλικό προς το περιβάλλον πνευματικό καταφύγιο (το Οικολογικό Χωριό Γκοβαρντάν) και συμμετείχα εθελοντικά σε ένα πρόγραμμα σίτισης που μοιράζει εκατομμύρια γεύματα την ημέρα (το πρόγραμμα Annamrita).

Αν κατάφερα εγώ να σκέφτομαι σαν μοναχός, μπορεί ο καθένας να το κάνει.

Οι ινδουιστές μοναχοί κοντά στους οποίους μαθήτευσα χρησιμοποιούν τις Βέδες ως θεμελιώδη κείμενά τους. (Η ονομασία προέρχεται από τη

σανοκριτική λέξη *veda* που σημαίνει γνώση. Η σανοκριτική είναι η αρχαία γλώσσα από την οποία προήλθαν οι περισσότερες σημερινές γλώσσες της Νότιας Ασίας.) Θα μπορούσε να ισχυριστεί κάποιος ότι η φιλοσοφία έχει τις ρίζες της σε αυτή την αρχαία συλλογή κειμένων, τα οποία προέρχονται από μια περιοχή του σημερινού Πακιστάν και της βορειοδυτικής Ινδίας και έχουν ηλικία τουλάχιστον τριών χιλιάδων ετών· αποτελούν τη βάση του ινδουισμού.

Όπως τα ομηρικά έπη, οι Βέδες αρχικά βασίζονταν στον προφορικό λόγο και αργότερα πήραν γραπτή μορφή, αλλά λόγω της εύθραυστης φύσης του υλικού (φύλλα φοίνικα και φλοιοί σημύδας!) τα περισσότερα κείμενα που σώζονται είναι στην καλύτερη περίπτωση ηλικίας μερικών εκατοντάδων ετών. Οι Βέδες περιλαμβάνουν ύμνους, ιστορικές αφηγήσεις, ποιήματα, προσευχές, ψαλμούς, τελετουργίες και συμβουλές για την καθημερινή ζωή.

Στη ζωή μου και σε αυτό το βιβλίο, αναφέρομαι συχνά στην Μπάγκαβαντ Γκίτα (που σημαίνει «Θείο τραγούδι»). Αντλεί έμπνευση από τις Ουπανισάδες, κείμενα του 800-400 π.Χ. Η Μπάγκαβαντ Γκίτα θεωρείται παγκόσμιο και διαχρονικό εγχειρίδιο ζωής. Η ιστορία δεν αφορά έναν μοναχό, ούτε εντάσσεται σε συγκεκριμένο θρησκευτικό πλαίσιο. Είναι η ιστορία ενός παντρεμένου άντρα που τυχάνει να είναι και εξαιρετικός τοξοβόλος. Το κείμενο δεν προοριζόταν για μία θρησκεία ή μία περιοχή – απευθύνεται σε όλη την ανθρωπότητα. Ο Έκναθ Ισογούραν, πνευματικός συγγραφέας και καθηγητής που έχει μεταφράσει πολλά ιερά κείμενα της Ινδίας, συμπεριλαμβανομένης και της Μπάγκαβαντ Γκίτα, λέει ότι είναι «το σημαντικότερο δώρο της Ινδίας στον κόσμο». Στο ημερολόγιο του 1845, ο Ραλφ Γουόλντο Έμερσον έγραφε: «Χρωστούσαμε –εγώ και ο φίλος μου μαζί– μια υπέροχη μέρα στην Μπάγκαβαντ Γκίτα. Ήταν το πρώτο από όλα τα βιβλία· ήταν σαν να μας μιλούσε μια αυτοκρατορία, όχι μικρή ή ανάξια λόγου, αλλά μεγάλη, γαλήνια, συνεπής, η φωνή μιας παλιάς διάνοιας που σε μια άλλη εποχή και κλίμα είχε συλλογιστεί και με αυτόν τον τρόπο είχε απαντήσει στα ίδια ερωτήματα που ταλανίζουν και εμάς». Λέγεται ότι έχουν γραφεί περισσότεροι σχολιασμοί για την Γκίτα απ' ό,τι για οποιοδήποτε άλλο κείμενο.

Σε αυτό το βιβλίο, ένας από τους στόχους μου είναι να σας βοηθήσω

να ανακαλύψετε τη διαχρονική σοφία της, μαζί με άλλες αρχαίες διδασκαλίες που αποτέλεσαν τη βάση της εκπαίδευσής μου ως μοναχού – και έχουν στενή σχέση με τις προκλήσεις που όλοι αντιμετωπίζουμε σήμερα.

Αυτό που με εντυπωσίασε περισσότερο όσο σπούδαζα τη φιλοσοφία των μοναχών είναι ότι τα τελευταία τρεις χιλιάδες χρόνια, οι άνθρωποι δεν έχουν αλλάξει και πολύ. Σίγουρα, είμαστε όλοι κατά μέσο όρο ψηλότεροι και ζούμε περισσότερο, αλλά αιφνιδιαστικά και εντυπωσιαστικά όταν διαπίστωσα ότι οι διδασκείς των μοναχών μιλούσαν για συγκώρευση, ενέργεια, προθέσεις, για το να ζεις με σκοπό και άλλα θέματα, με έναν τρόπο που αφορά τόσο το σήμερα, όσο και την εποχή την οποία γράφτηκαν.

Ακόμα πιο εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι η σοφία των μοναχών σε μεγάλο βαθμό υποστηρίζεται και από επιστημονικά ευρήματα, όπως θα δούμε στη συνέχεια του βιβλίου. Επί χιλιετίες, οι μοναχοί πίστευαν ότι ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα έχουν ευεργετική επίδραση, ότι η ευγνωμοσύνη μάς κάνει καλό, ότι προσφέροντας στους άλλους γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι και πολλά άλλα, που θα μάθετε σε αυτό το βιβλίο. Ανέπτυξαν πρακτικές γύρω από αυτές τις ιδέες πολύ πριν η σύγχρονη επιστήμη μπορέσει να τις αποδείξει ή να τις επικυρώσει.

Ο Άλμπερτ Άινσταϊν έχει πει: «Αν δεν μπορείς να εξηγήσεις κάτι με απλά λόγια, δεν το κατανοείς αρκετά». Όταν διαπίστωσα πόση απήκηση είχαν τα όσα μάθαινα στον σύγχρονο κόσμο, θέλησα να εμβαθύνω σε αυτά ώστε να τα μοιραστώ με άλλους ανθρώπους.

Τρία χρόνια αφότου μετακόμισα στο Μουμπάι, ο δάσκαλός μου, ο Γκαουράνγκα Ντας, μου είπε ότι πίστευε ότι θα είχε μεγαλύτερη αξία και ότι θα πρόσφερα σημαντικότερη υπηρεσία αν άφηνα το άσραμ και μοιραζόμουν τα όσα είχα μάθει με τον κόσμο. Τα τρία χρόνια που πέρασα ως μοναχός υπήρξαν κάτι σαν σχολείο της ζωής. Ήταν δύσκολο να γίνω μοναχός και ακόμα πιο δύσκολο να φύγω. Όμως, η εφαρμογή της σοφίας στη ζωή έξω από το άσραμ –που ήταν και το πιο δύσκολο– υπήρξε για μένα κάτι σαν την τελική δοκιμασία. Κάθε μέρα ανακαλύπτω ότι ο τρόπος σκέψης των μοναχών έχει νόημα – ότι η αρχαία σοφία είναι συγκλονιστικά επίκαιρη. Και γι' αυτό τη μοιράζομαι.

Αυτή την εποχή εξακολουθώ να θεωρώ τον εαυτό μου μοναχό, αν και συνήθως αυτοαποκαλούμαι «πρώην» μοναχός, αφού είμαι παντρεμένος και οι μοναχοί είναι άγαμοι. Μένω στο Λος Άντζελες και ο κόσμος μου λέει ότι είναι μια από τις παγκόσμιες πρωτεύουσες του υλισμού, της υποκρισίας, της φαντασίωσης και της απάτης γενικά. Όμως, γιατί να ζω σε έναν τόπο που είναι ήδη φωτισμένος; Τώρα, έξω στον κόσμο και σε αυτό το βιβλίο, μοιράζομαι τα όσα αποκόμισα και τα όσα έμαθα από τη ζωή που έζησα. Αυτό το βιβλίο είναι απολύτως ουδέτερο ως προς το δόγμα. Δεν πρόκειται για κάποια δόλια στρατηγική προσπλυτισμού. Σας δίνω τον λόγο μου! Επίσης, σας υπόσχομαι ότι αν ασχοληθείτε με το υλικό που παρουσιάζω και το εφαρμόσετε, θα βρείτε αληθινό νόημα, πάθος και σκοπό στη ζωή σας.

Ποτέ στο παρελθόν δεν υπήρχαν τόσο άνθρωποι τόσο δυστυχισμένοι – ή τόσο απορροφημένοι από το κυνήγι της «ευτυχίας». Η κουλτούρα και τα μαζικά μέσα ενημέρωσης μάς βομβαρδίζουν με εικόνες και ιδέες για το ποιοι και τι πρέπει να είμαστε, ενώ μας παρουσιάζουν πρότυπα ολοκλήρωσης και επιτυχίας. Δόξα, χρήμα, γοητεία, σεξ – τελικά, κανένα από όλα αυτά δε μας ικανοποιεί. Απλώς ζητάμε όλο και περισσότερα, και αυτός ο δρόμος οδηγεί στην απογοήτευση, την προσογείωση, τη δυσαρέσκεια, τη δυστυχία και την εξάντληση.

Μου αρέσει να αντιπαραβάλλω τον τρόπο σκέψης των μοναχών με αυτό που συχνά αποκαλείται «μυαλό της μαϊμούς». Το μυαλό μας μπορεί να μας ανεβάσει ψηλά ή να μας ρίξει χαμηλά. Σήμερα όλοι αντιμετωπίζουμε την υπερανάλυση, την αναβλητικότητα και το άγχος που προκαλείται όταν ακούμε το μυαλό της μαϊμούς. Το μυαλό της μαϊμούς περνάει άσκοπα από τη μια σκέψη στην άλλη, από τη μια πρόκληση στην άλλη, χωρίς ουσιαστικά να επιλύει τίποτα. Όμως, μπορούμε να κατακτήσουμε τον τρόπο σκέψης των μοναχών, αν φτάσουμε στη ρίζα αυτού που επιθυμούμε και καθορίσουμε εφικτά βήματα προόδου. Ο τρόπος σκέψης των μοναχών μάς βγάζει από τη σύγχυση και τους περισπασμούς και μας βοηθά να αποκτήσουμε διαύγεια, νόημα και κατεύθυνση.

ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΤΗΣ ΜΑΪΜΟΥΣ

Κατακλύζεται από παρακλάδια
Δεν καταβάλλει προσπάθεια
Παραπονιέται, συγκρίνει, επικρίνει

Υπεραναλύει και αναβάλλει
Αποσπάται από μικρά πράγματα
Βραχυπρόθεσμη ικανοποίηση
Απαιτητικό και με αξιώσεις

Αλλάζει παρορμητικά

Μεγαλοποιεί τις δυσκολίες και τους
φόβους
Εγωκεντρικό και εμμονικό

Ασχολείται με πολλά ταυτόχρονα
Άγεται και φέρεται από τον θυμό,
την ανησυχία και τον φόβο
Κάνει ό,τι δίνει ευχαρίστηση

Επιζητά απολαύσεις
Αναζητά πρόχειρες λύσεις

ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΤΟΥ ΜΟΝΑΧΟΥ

Εστιάζει στη ρίζα του θέματος
Ζει με πρόθεση και συνειδητά
Δείχνει συμπόνια, ενδιαφέρον,
πνεύμα συνεργασίας

Αναλύει και εκφράζεται

Είναι πειθαρχημένο
Μακροπρόθεσμα κέρδη
Ενθουσιώδες, αποφασισμένο,
υπομονετικό

Προσπλώνεται σε μια αποστολή, ένα
όραμα ή έναν στόχο

Προσπαθεί να αναλύσει τις δυσκολίες
και τους φόβους

Φροντίζει το ίδιο για να προσφέρει
στους άλλους

Ασχολείται με ένα πράγμα τη φορά

Ελέγχει και χρησιμοποιεί συνετά την
ενέργεια

Επιδιώκει τον αυτοέλεγχο και την
τέλεια γνώση

Επιζητά την ουσία

Αναζητά αυθεντικές λύσεις

Ο τρόπος σκέψης του μοναχού αποτελεί έναν νέο τρόπο για να βλέπουμε και να προσεγγίζουμε τη ζωή. Είναι ένας δρόμος επανάστασης, αποστασιοποίησης, εκ νέου ανακάλυψης, σκοπού, εστίασης, πειθαρχίας – και προσφοράς. Ο στόχος της σκέψης του μοναχού είναι να απαλλαγεί η ζωή από τον εγωισμό, τον φθόνο, τη λαγνεία, το άγχος, τον θυμό, την πικρία, το βαρύ παρελθόν. Κατά την άποψή μου, η υιοθέτηση του τρόπου σκέψης των μοναχών δεν είναι απλώς εφικτή – είναι *αναγκαία*. Δεν έχουμε άλλη επιλογή. Έχουμε ανάγκη να βρούμε πρεμία, πουχία και γαλήνη.

Θυμάμαι πολύ έντονα την πρώτη μου μέρα στη μοναστική σχολή. Μόλις είχα ξυρίσει το κεφάλι μου, αλλά ακόμα δε φορούσα ράσο και φαινόταν ότι ήμουν από το Λονδίνο. Είδα ένα παιδί μοναχό –δεν πρέπει να

ήταν πάνω από δέκα ετών– που δίδασκε μια ομάδα πεντάχρονων. Είχε υπέροχη αύρα και διέθετε το παράστημα και την αυτοπεποίθηση ενός ενηλίκου.

«Τι κάνεις;» τον ρώτησα.

«Μόλις τους παραδώσαμε το πρώτο μάθημα της ζωής τους», είπε εκείνος και μετά με ρώτησε: «Εσύ τι έμαθες την πρώτη των μαθημάτων σου;»

«Άρχισα να μαθαίνω το αλφάβητο και τους αριθμούς. Εκείνοι τι έμαθαν;»

«Το πρώτο πράγμα που τους μαθαίνουμε είναι το πώς να αναπνέουν».

«Γιατί;» ρώτησα.

«Διότι το μοναδικό πράγμα που έχουμε από τη στιγμή που γεννιόμαστε ως τη στιγμή που πεθαίνουμε είναι η ανάσα μας. Οι φίλοι, οι συγγενείς, η χώρα στην οποία ζεις, όλα αυτά αλλάζουν. Το μόνο πράγμα που έχουμε για πάντα είναι η αναπνοή».

Ο δεκάχρονος μοναχός πρόσθεσε: «Όταν αγχώνεσαι, τι αλλάζει; Η αναπνοή σου. Βιώνουμε κάθε συναίσθημα με την αλλαγή της αναπνοής. Όταν μαθαίνεις να χειρίζεσαι και να ελέγχεις την αναπνοή σου, μπορείς να χειριστείς οποιαδήποτε κατάσταση στη ζωή σου».

Ήδη είχα πάρει το σημαντικότερο μάθημα: να εστιάζω στη ρίζα των πραγμάτων, όχι στο φύλλο του δέντρου ή στα συμπτώματα του προβλήματός. Και μάθαινα, μέσω της άμεσης παρατήρησης, ότι οποιοσδήποτε μπορεί να γίνει μοναχός, ακόμα και αν είναι πέντε ή δέκα ετών.

Όταν γεννιόμαστε, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε είναι να αναπνεύσουμε. Όμως, καθώς η ζωή γίνεται πιο περίπλοκη για το νεογέννητο μωρό, η ακινησία και η αναπνοή μπορούν να αποτελέσουν μεγάλη πρόκληση. Αυτό που ελπίζω να καταφέρω σε αυτό το βιβλίο είναι να σας δείξω τον τρόπο των μοναχών – πηγαίνουμε στη ρίζα των πραγμάτων, πηγαίνουμε στα βάθη της εξέτασης του εαυτού. Μόνο μέσω αυτής της περιέργειας, της σκέψης, της προσπάθειας και της αποκάλυψης βρίσκουμε τον δρόμο προς τη γαλήνη, την ηρεμία και τον σκοπό. Χρησιμοποιώντας τη σοφία που μου έδωσαν οι δάσκαλοί μου στο άσραμ, ελπίζω να σας οδηγήσω εκεί.

Στις σελίδες που ακολουθούν, θα σας παρουσιάσω τα τρία στάδια της υιοθέτησης του τρόπου σκέψης των μοναχών. Πρώτον, θα αποδεσμευτούμε, θα απαλλαγούμε από τις εξωτερικές επιρροές, τα εσωτερικά εμπό-

δια και τους φόβους που μας κρατάνε δέσμιους. Μπορείτε να δείτε αυτή τη διαδικασία σαν μια εκκαθάριση που θα δημιουργήσει χώρο για ανάπτυξη. Δεύτερον, θα αναπυχθούμε. Θα σας βοηθήσω να μεταμορφώσετε τη ζωή σας ώστε να παίρνετε αποφάσεις με πρόθεση, σκοπό και αυτοπεποίθηση. Τέλος, θα προσφέρουμε, βλέποντας τον κόσμο πέρα από τον εαυτό μας, επεκτείνοντας και σκορπίζοντας στους άλλους την αίσθηση της ευγνωμοσύνης και εμπυθύνοντας τις σχέσεις μας. Θα μοιραστούμε τα ταλέντα και την αγάπη μας με τους άλλους και θα ανακαλύψουμε την αληθινή χαρά και τα αναπάντεχα οφέλη της προσφοράς.

Στην πορεία, θα σας παρουσιάσω τρία πολύ διαφορετικά είδη διαλογισμού που προτείνω να συμπεριλάβετε στο πρόγραμμά σας: αναπνοές, οραματισμό και ψαλμούς. Και τα τρία είδη είναι ευεργετικά, αλλά ο απλούστερος τρόπος για να τα ξεχωρίσετε είναι να ξέρετε ότι οι αναπνοές έχουν σωματικά οφέλη – για βρείτε ακινησία και ισορροπία, για να ηρεμήσετε· ο οραματισμός έχει ψυχολογικά οφέλη – για να επουλώσετε τα τραύματα του παρελθόντος και να προετοιμαστείτε για το μέλλον· και οι ψαλμοί των μάντρα έχουν ψυχικά οφέλη – για να συνδεθείτε με τον βαθύτερο εαυτό σας και το σύμπαν, για αληθινό εξαγνισμό.

Δε χρειάζεται να κάνετε διαλογισμό για να ωφεληθείτε από αυτό το βιβλίο, αλλά αν κάνετε, τα εργαλεία που σας παρέχω θα είναι ακόμα πιο αποτελεσματικά. Θα έφτανα στο σημείο να πω ότι όλο το βιβλίο είναι ένας διαλογισμός – ένας συλλογισμός πάνω στις πεποιθήσεις, τις αξίες και τις προθέσεις μας, στον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας, που λαμβάνουμε αποφάσεις, στον τρόπο που εκπαιδεύουμε τον νου μας και στο πώς επιλέγουμε ανθρώπους και αλληλεπιδρούμε με αυτούς. Η επίτευξη μιας τόσο βαθιάς αυτεπίγνωσης είναι ο σκοπός και το θετικό αποτέλεσμα του διαλογισμού.

Πώς θα το σκεφτόταν αυτό ένας μοναχός; Ίσως δεν είναι μια ερώτηση που πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας αυτή τη στιγμή – ίσως ούτε πολύ σύντομα – αλλά στο τέλος του βιβλίου.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗ

ΕΝΑ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Είμαι αυτό που νομίζω ότι είμαι

*Καλύτερα να ζεις το δικό σου πεπρωμένο με ατέλειες,
παρά την απομίμηση της ζωής κάποιου άλλου στην εντέλεια.*

Μπάγκαβαντ Γκίτα 3:35

Το 1902, ο κοινωνιολόγος Τσαρλς Χόρτον Κούλεϊ έγραφε: «Δεν είμαι αυτό που πιστεύω ότι είμαι και δεν είμαι αυτό που πιστεύετε εσείς ότι είμαι. Είμαι αυτό που πιστεύω ότι πιστεύετε ότι είμαι».

Αφήστε αυτά τα λόγια να σας εντυπωσιάσουν για ένα λεπτό.

Η ταυτότητά μας διαμορφώνεται από αυτό που πιστεύουν οι άλλοι για μας – ή, για την ακρίβεια, από αυτό που *νομίζουμε* ότι πιστεύουν οι άλλοι για μας.

Η αυτοεικόνα μας όχι μόνο είναι στενά συνδεδεμένη με το πώς νομίζουμε ότι μας βλέπουν οι άλλοι, αλλά οι περισσότερες προσπάθειές μας για αυτοβελτίωση στην πραγματικότητα είναι προσπάθειες για να αγγίξουμε αυτό το φανταστικό ιδεώδες. Αν νομίζουμε ότι κάποιος που θαυμάζουμε θεωρεί επιτυχία τον πλούτο, τότε κυνηγάμε τον πλούτο για να τον εντυπωσιάσουμε. Αν φανταζόμαστε ότι ένας φίλος δεν εγκρίνει την εμφάνισή μας, την αλλάζουμε. Στο *Γουέστ Σάιντ Στόρι*, η Μαρία γνωρίζει ένα αγόρι που την έχει ερωτευτεί. Ποιο είναι το επόμενο τραγούδι που λέει; Το «I Feel Pretty».

Τη στιγμή που γράφεται αυτό το βιβλίο, ο μόνος ηθοποιός που έχει

βραβευτεί τρεις φορές με Όσκαρ Α΄ Ανδρικού Ρόλου, ο Ντάνιελ Ντέι-Λιούις, έχει παίξει μόνο σε έξι ταινίες από το 1998. Προετοιμάζεται εντατικά για κάθε ρόλο, μπαίνει ολοκληρωτικά στο πετσί του ήρωα που υποδύεται. Για τον ρόλο του Μπιλ του Χασάππ στην ταινία του Μάρτιν Σκορτσέζε *Οι συμμορίες της Νέας Υόρκης* μαθήτευσε κοντά σε χασάππδες, μιλούσε με βαριά ιρλανδική προφορά εντός και εκτός πλατό και προσέλαβε ζογκλέρ για να του μάθουν να πετάει μαχαίρια. Και αυτή ήταν μόνο η αρχή. Φορούσε μόνο αυθεντικά ρούχα του δέκατου ένατου αιώνα και περπατούσε στη Ρώμη υποδύμενος τον χαρακτήρα του, ξεκινώντας καβγάδες και διαπληκτισμούς με ξένους. Ίσως να έφταιγαν αυτά τα ρούχα για την πνευμονία που έπαθε.

Ο Ντέι-Λιούις εφάρμοζε μια τεχνική που ονομάζεται Μέθοδος, η οποία απαιτεί από τον ηθοποιό να ζει όσο πιο κοντά γίνεται στη ζωή του ήρωά του ώστε να γίνει ο ρόλος που υποδύεται. Είναι μια εξαιρετική τεχνική και τέχνη, αλλά συχνά οι ηθοποιοί της Μεθόδου απορροφώνται τόσο πολύ από τον ήρωα που υποδύονται, που ο ρόλος παίρνει ζωή και πέρα από τη σκηνή ή την οθόνη. «Παραδέχομαι ότι είχα τρελαθεί, είχα τρελαθεί τελείως», είπε ο Ντέι-Λιούις στο *Independent* αρκετά χρόνια αργότερα και παραδέχτηκε ότι ο ρόλος του δεν του έκανε και τόσο καλό στη σωματική και την ψυχική του υγεία.

Ασυνείδητα, όλοι ακολουθούμε τη Μέθοδο ως έναν βαθμό. Έχουμε περσόνες που προβάλλουμε στο διαδίκτυο, στη δουλειά, στους φίλους και στο σπίτι. Αυτές οι διαφορετικές περσόνες έχουν τα υπέρ τους. Μας επιτρέπουν να βγάζουμε χρήματα για να πληρώνουμε τους λογαριασμούς μας, μας βοηθούν να λειτουργούμε σε έναν χώρο εργασίας όπου δεν αισθανόμαστε πάντα άνετα, μας επιτρέπουν να διατηρούμε σχέσεις με ανθρώπους που δε συμπαθούμε αληθινά, αλλά τους οποίους είμαστε υποχρεωμένοι να συναναστρεφόμαστε. Όμως, συχνά η ταυτότητά μας έχει τόσο πολλά επίπεδα, που χάνουμε την αίσθηση του πραγματικού μας εαυτού, αν, δηλαδή, γνωρίζαμε εξαρχής ποιοι ή τι είμαστε. Κουβαλάμε τον ρόλο της δουλειάς μας μαζί μας στο σπίτι και υποδυόμαστε τον ρόλο που παίζουμε με τους φίλους μας στην ερωτική μας ζωή, χωρίς συνειδητό έλεγχο ή πρόθεση. Όσο επιτυχημένα και να παίζουμε τους ρόλους μας, καταλήγουμε να αισθανόμαστε απογοητευμένοι, στενοχωρημένοι, ανάξιοι και δυστυχισμένοι. Το Εγώ, μικρό και ευάλωτο εξαρχής, παραμορφώνεται.

Προσπαθούμε να ανταποκριθούμε σε αυτό που νομίζουμε ότι πιστεύουν οι άλλοι για μας, ακόμα και εις βάρος των αξιών μας.

Σπάνια δημιουργούμε συνειδητά, με πρόθεση, τις δικές μας αξίες – ή και ποτέ. Παίρνουμε αποφάσεις ζωής χρησιμοποιώντας αυτή τη διπλή αντανάκλαση του ποιοι ίσως είμαστε, χωρίς να το σκεφτόμαστε διεξοδικά. Ο Κούλεϊ αποκαλούσε αυτό το φαινόμενο «κατοπιρικό εαυτό».

Ζούμε μέσα σε μια αντίληψη μιας αντίληψης για τον εαυτό μας και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια του αληθινού μας εαυτού. Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε ποιοι είμαστε και τι μας κάνει ευτυχισμένους, όταν κυνηγάμε την παραμορφωμένη αντανάκλαση των ονείρων κάποιου άλλου;

Ίσως θεωρείτε ότι το δυσκολότερο κομμάτι για να γίνει κάποιος μοναχός είναι να απαρνηθεί όλα τα διασκεδαστικά πράγματα: τα πάρτι, το σεξ, την τηλεόραση, την ιδιοκτησία αντικειμένων, τον ύπνο σε κανονικό κρεβάτι (εντάξει, αυτό με το κρεβάτι είναι αρκετά δύσκολο). Όμως, πριν κάνω αυτά τα βήματα, είχα να αντιμετωπίσω ένα ακόμα μεγαλύτερο εμπόδιο: να ανακοινώσω την επιλογή της «καριέρας» μου στους γονείς μου.

Την εποχή που ήμουν τελειόφοιτος στο πανεπιστήμιο, είχα αποφασίσει ποιον δρόμο ήθελα να ακολουθήσω. Είπα στους γονείς μου ότι θα απέρριπτα τις προτάσεις εργασίας που μου είχαν κάνει. Πάντα έλεγα αστεειυόμενος ότι, σύμφωνα με τους γονείς μου, είχα τρεις επιλογές καριέρας: να γίνω γιατρός, δικηγόρος ή αποτυχημένος. Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος για να πεις στους γονείς σου ότι όλα όσα έκαναν για σένα πήγαν στράφι από το να τους ανακοινώσεις ότι θα γίνεις μοναχός.

Όπως όλοι οι γονείς, έτσι και οι δικοί μου είχαν όνειρα για μένα, αλλά τουλάχιστον τους είχα προετοιμάσει για το ενδεχόμενο να γίνω μοναχός: κάθε χρόνο, από τότε που έγινα δεκαοκτώ, περνούσα μέρος του καλοκαιριού κάνοντας πρακτική στα χρηματοοικονομικά στο Λονδίνο και το υπόλοιπο καλοκαίρι παρακολουθούσα μαθήματα σε ένα άσραμ στο Μουμπάι. Όταν πήρα την απόφασή μου, η πρώτη έγνοια της μητέρας μου ήταν ίδια με όλων των μανάδων: αν θα ήμουν καλά. Θα είχα ιατρική περίθαλψη; Μήπως η «αναζήτηση της φώτισης» ήταν απλώς ένας περιίτεχνος τρόπος για να πω ότι «θα καθόμουν άπραγος όλη μέρα»;

Ακόμα μεγαλύτερη πρόκληση για τη μητέρα μου ήταν το γεγονός ότι

περιβαλλόταν από φίλους και συγγενείς που είχαν την ίδια αντίληψη περί γιατρού, δικηγόρου ή αποτυχημένου σε σχέση με την επιτυχία. Όταν άρχισε να μαθεύεται ότι θα έκανα αυτό το ριζοσπαστικό βήμα, οι φίλοι της άρχισαν να λένε: «Μα είχατε επενδύσει τόσο πολλά στις σπουδές του» και «του έκαναν πλύση εγκεφάλου» και «θα χαραμίσει τη ζωή του». Και οι φίλοι μου πίστευαν ότι είχα αποτύχει στη ζωή μου. Μου έλεγαν: «Δε θα ξαναβρεις ποτέ δουλειά» και «Πετάς στα σκουπίδια κάθε ευκαιρία να βρεις μια προσοδοφόρα δουλειά».

Όταν προσπαθεί κάποιος να ζήσει την πιο αυθεντική του ζωή, κάποιες σχέσεις του κλονίζονται. Η απώλειά τους είναι ένα ρίσκο που αξίζει να αναλάβει· το να βρει έναν τρόπο να κρατήσει αυτούς τους ανθρώπους στη ζωή του είναι μια πρόκληση που αξίζει να δεχτεί.

Ευτυχώς, με τη νοοτροπία του μοναχού που είχα αρχίσει να αποκτώ, οι φωνές των γονιών μου και των φίλων τους δεν ήταν οι σημαντικότερες κατευθυντήριες γραμμές που ακολούθησα όταν τελικά πήρα αυτή την απόφαση. Αντίθετα, βασίστηκα στη δική μου εμπειρία. Κάθε χρόνο, από τα δεκαοκτώ μου και μετά, δοκίμαζα και τις δύο ζωές. Όταν επέστρεφα στο σπίτι μετά τις καλοκαιρινές δουλειές μου στα χρηματοοικονομικά, το μόνο που ένιωθα ήταν πείνα για το βραδινό γεύμα. Όμως, κάθε φορά που έφευγα από το άσραμ σκεφτόμουν: *Ήταν καταπληκτικά. Ήταν η καλύτερη εμπειρία της ζωής μου.* Ο πειραματισμός με αυτές τις πολύ διαφορετικές εμπειρίες, αξίες και πεποιθήσεις με βοήθησε να κατανοήσω τις δικές μου.

Οι αντιδράσεις σε σχέση με την επιλογή μου να γίνω μοναχός είναι παράδειγμα των εξωτερικών πιέσεων που όλοι δεχόμαστε στη ζωή μας. Οι συγγενείς μας, οι φίλοι μας, η κοινωνία, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης – περιβαλλόμαστε από εικόνες και φωνές που μας λένε ποιοι πρέπει να είμαστε και τι πρέπει να κάνουμε.

Υποστηρίζουν σθεναρά απόψεις, προσδοκίες και υποχρεώσεις. Από το λύκειο, να πας κατευθείαν στο καλύτερο πανεπιστήμιο, να βρεις μια επικερδή δουλειά, να παντρευτείς, να αγοράσεις ένα σπίτι, να κάνεις παιδιά, να πάρεις προαγωγή. Οι πολιτισμικές νόρμες έχουν λόγο ύπαρξης – δεν είναι κακό μια κοινωνία να παρέχει πρότυπα για το πώς πρέπει να είναι μια ολοκληρωμένη ζωή. Όμως, αν θέσουμε αυτούς τους στόχους



ασυλλόγιστα, δε θα κατανοήσουμε ποτέ γιατί δεν αποκτήσαμε ένα σπίτι, γιατί δεν είμαστε ευτυχισμένοι εκεί όπου ζούμε, γιατί η δουλειά μας μας φαίνεται ρηχή, ούτε θα ξέρουμε αν θέλουμε να παντρευτούμε ή αν μας ικανοποιούν οι στόχοι που προσπαθούμε να πετύχουμε.

«Το να κάνει τη σοφία επίκαιρη και προσιτή είναι η υπερδύναμη του Shetty. Το βιβλίο του είναι βαθύ, αιχμηρό και πρακτικό. Πιστεύουμε ότι θα βοηθήσει πάρα πολλούς ανθρώπους να αποκτήσουν νέες συνήθειες, πρακτικές και σοφία που θα τους οδηγήσουν να ζήσουν τη ζωή που επιθυμούν πραγματικά».

WILL SMITH & JADA PINKETT SMITH

«Ο Jay Shetty σάς δείχνει βήμα βήμα πώς να χτίσετε τη δύναμή σας μετατοπίζοντας το βάρος από την εικόνα σας στην αυτοεκτίμηση. Αυτό το βιβλίο σάς απελευθερώνει από την ύπνωση των κοινωνικών συμβάσεων και σας βοηθάει να γίνετε ο αρχιτέκτονας της δικής σας ζωής».

DEEPAK CHOPRA, MD, Καθηγητής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, Σαν Ντιέγκο, και συγγραφέας μπεστ σέλερ των *New York Times*

«Ο Jay Shetty έχει το σπάνιο χάρισμα να αντλεί στοιχεία από τη διαχρονική σοφία του κόσμου και να την κάνει επίκαιρη, δίνοντας στις καθημερινές στιγμές νόημα και χάρη. Έχει ήδη μοιραστεί ψήγματα αυτής της σοφίας με εκατομμύρια στα social media, αλλά εδώ τη συγκεντρώνει όλη σε ένα βιβλίο που σας αλλάζει τη ζωή. Διαβάστε αυτό το βιβλίο για να ανοίξει το μυαλό σας, να ελαφρύνει η καρδιά σας, να επαναπροσδιορίσετε την επιτυχία και να βρείτε μέσα σας τον βαθύτερο σκοπό σας στη ζωή».

ARIANNA HUFFINGTON, ιδρύτρια του *The Huffington Post*, ιδρύτρια και CEO του Thrive Global, συγγραφέας μπεστ σέλερ των *New York Times*

«Πιάστε αυτό το βιβλίο, βρείτε μια άνετη καρέκλα και αφήστε τον Jay Shetty να σας πάει ένα ταξίδι που θα αλλάξει τη ζωή σας. Ο Jay σάς οδηγεί με ζεστασιά και σαφήνεια σε ένα μονοπάτι προς τη μεγαλύτερη απόλαυση και τον σκοπό, προσφέροντας σοφία που μπορεί να τεθεί σε εφαρμογή αμέσως. Θα θελήσετε να το μοιραστείτε με όποιον αγαπάτε».

ROBERT WALDINGER, MD, Καθηγητής Ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Harvard, Διευθυντής της Έρευνας για την Ανάπτυξη των Ενηλίκων στο Harvard

«Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει καλύτερα να βρείτε το νόημα στη ζωή σας από έναν μοναχό; Η εμπειρία και η σοφία του Jay είναι ανεκτίμητες για όποιον θέλει να βελτιώσει τη ζωή του και να πραγματώσει όλες τις δυνατότητες που έχει».

ELLEN DEGENERES, τηλεπαρουσιάστρια, ηθοποιός, συγγραφέας και παραγωγός



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 23127

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