

ΔΑΔΑΪ ΛΑΜΑ

να είσαι

ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Να είσαι θυμωμένος**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Be angry
Από τις Εκδόσεις Hampton Roads Publishing Company, Inc.
Σάρλοτσβιλ, Βιρτζίνια, 2019
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Δαλάι Λάμα
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Σακελλαρίου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: 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 978-618-01-3413-1

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3414-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από άδση 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 οποιοδήποτε 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

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

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

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

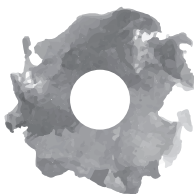
e-mail: info@psychogios.gr

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

ΔΑΛΑΪ ΛΑΜΑ

να είσαι

ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ



Από συνέντευξη στον Νοριγιούκι Ουέντα

Μετάφραση: Έρρικα Πάλλη





Handwritten signature in cursive script, likely reading 'Noriyuki Ueda'.

Σημείωμα του εκδότη

Φαίνεται αντιφατικό να χρησιμοποιούνται οι η λέξεις «θυμωμένος» και «Δαλάι Λάμα» στο ίδιο βιβλίο, πόσο μάλλον στην ίδια πρόταση. Στο κάτω κάτω, η αιώνια διδασκαλία του Δαλάι Λάμα μιλάει για την καλλιέργεια της αγάπης και της συμπόνιας. Αλλά όσα και αν ήξει ο Δαλάι Λάμα για την *αποφυγή* του θυμού, αναγνωρίζει επίσης ότι αποτελεί αναπόφευκτο χαρακτηριστικό του ανθρώπου. Ο Δαλάι Λάμα έχει παρατηρήσει: «Σε γενικές γραμμές, αν ένα άνθρωπο ον δε δείχνει ποτέ θυμό, πιστεύω ότι κάτι πάει λάθος. Έχει κάποιο πρόβλημα στον εγκέφαλο».

Ο θυμός που δεν αναγνωρίζεται και καταπιέζεται

θα μας καταστρέψει από μέσα. Υπάρχει όμως αυτό που ονομάζουμε οργισμένη συμπόνια – ένας θυμός που δε χρησιμοποιείται για να βρει το δίκιο του αυτός που τον βιώνει αλλιά για να προστατευτούν κυρίως οι άλλοι που θα πέσουν θύματά του.

Στον σημερινό κόσμο, υπάρχουν πολλιά που μπορούν να προκαλέσουν τον θυμό σου: αδικία, κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες, ρατσισμός, άγνοια.

Το μικρό αυτό βιβλίο είναι εδώ για να σου πει: «Να είσαι θυμωμένος».

Από τη στιγμή που αναγνωρίσουμε τον θυμό – πώς τον βιώνουμε, πώς τον εκδηλώνουμε, πώς αντιδρούμε–, τότε μπορούμε να τον μεταμορφώσουμε σε οργισμένη συμπόνια. Και μόνο τότε μπορούμε να φέρουμε στον κόσμο αγάπη, γαλήνη και γιατρεία.

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε βάσει μιας συνέντευξης που παραχώρησε ο Δαλαί Λάμα στον Νοριγιούκι

Ουέντα, έναν πολύ γνωστό Ιάπωνα συγγραφέα, ομιλητή και πολιτισμικό ανθρωπολόγο. Ως ερευνητής επισκέπτης στο Κέντρο Βουδιστικών Σπουδών του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ, ο Νοριγιούκι Ουέντα έδωσε μια σειρά είκοσι διαλέξεων με θέμα τον σύγχρονο βουδισμό, κατά τις οποίες οι φοιτητές του έθεσαν το ερώτημα αν μπορεί ο βουδισμός να ανταποκριθεί στα σύγχρονα προβλήματα.

Η συνέντευξή του με τον Δαλάι Λάμα δίνει τις απαντήσεις.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ

Στον αληθινό κόσμο υπάρχει εκμετάλλευση, καθώς και μεγάλο και άδικο χάσμα μεταξύ πλουσίων και φτωχών. Το ερώτημα είναι, από βουδιστικής άποψης, πώς πρέπει να αντιμετωπίσουμε την ανισότητα και την κοινωνική αδικία. Είναι μη βουδιστικό να βιώθουμε θυμό και αγανάκτηση σε τέτοιες συνθήκες;

Αυτό είναι ένα ενδιαφέρον ερώτημα. Ας ξεκινήσουμε τη διερεύνηση του θέματος από μια κοσμική άποψη: την παιδεία. Τι διδάσκουμε για τον θυμό;

Συχνά λλέω ότι θα έπρεπε να κάνουμε πιο σοβαρές συζητήσεις και έρευνες σχετικά με το αν το αποκαλούμενο σύγχρονο εκπαιδευτικό μας σύστημα είναι κατάλληλο ή όχι, προκειμένου να αναπτύξουμε μια πιο υγιή κοινωνία.

Ορισμένοι Αμερικανοί επιστήμονες τους οποίους γνωρίζω ανησυχούν πραγματικά για τα κοινωνικά προβλήματα. Με το πέρασμα των χρόνων είχαμε πολλές συζητήσεις για την αξία της συμπόνιας και κάποιοι από αυτούς τους επιστήμονες διεξήγαγαν ένα πείραμα με φοιτητές.

Για μια περίοδο δύο τριών εβδομάδων, έβαλαν τους φοιτητές να κάνουν προσεκτικό, ηθελημένο διαλογισμό (ενσυνείδηση) και ύστερα από τις δύο τρεις εβδομάδες διαλογισμού μελέτησαν τις αλληλαγές που είχαν υποστεί. Ανέφεραν ότι στο τέλος αυτής της περιόδου εξάσκησης διαλογισμού οι φοιτητές ήταν πιο ήρεμοι, είχαν μεγαλύτερη πνευματική οξύνοια και λιγότερο άγχος, ενώ είχαν αυξήσει τη δύναμη της μνήμης τους.

Το Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολομβίας στον Καναδά έχει δημιουργήσει έναν νέο οργανισμό που

διεξάγει έρευνες σχετικά με τον τρόπο καλλιέργειας καλοσύνης στους φοιτητές στο πλαίσιο του σύγχρονου εκπαιδευτικού συστήματος. Τουλάχιστον τέσσερα πέντε πανεπιστήμια στις ΗΠΑ αναγνωρίζουν ότι η σύγχρονη εκπαίδευση παρουσιάζει έλλειμμα ως προς αυτό.

Επιτέλους διεξάγονται έρευνες ώστε να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα και να προταθούν τρόποι βελτίωσης του συστήματος.

Αν δεν υπάρξει ένα παγκόσμιο κίνημα για τη βελτίωση της εκπαίδευσης και την απόδοση της κατάλληλης προσοχής στην ηθική, η δουλειά αυτή θα διαρκέσει αρκετά και θα είναι πολύ δύσκολη.

Φυσικά, οι ίδιοι κίνδυνοι υπάρχουν και στη Ρωσία και στην Κίνα, αλλά και στην Ινδία. Η Ινδία μπορεί να είναι σε λίγο καλύτερη κατάσταση λόγω της κληρονομιάς της στις παραδοσιακές πνευματικές αξίες, πα-

ρόλο που μάλλον δεν αντιμετωπίζουν αυτό το θέμα με όρους λογικής.

Η Ιαπωνία είναι μια εκσυγχρονισμένη χώρα και συνεπώς δυτικοποιημένη, και έτσι τα προβλήματα της Δύσης υπάρχουν και εκεί. Με την υιοθέτηση ενός σύγχρονου εκπαιδευτικού συστήματος, οι παραδοσιακές αξίες και οι αξίες της οικογένειας έχουν πληγεί. Στη Δύση, η δύναμη της Εκκλησίας και η στήριξή της στην οικογένεια έχουν μειωθεί, με αποτέλεσμα η κοινωνία να υφίσταται τις συνέπειες. Αλλά και στην Ιαπωνία η επιρροή θρησκευτικών οργανισμών έχει περιοριστεί και οι οικογένειες υποφέρουν.

Ας μιλήσουμε τώρα για τον ρόλο που μπορούν να παίξουν οι θρησκευτικοί ηγέτες στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων. Όλοι οι θρησκευτικοί θεσμοί έχουν τις ίδιες βασικές αξίες: συμπόνια, αγάπη, συγχώρεση, ανοχή. Εκφράζουν και καλλιεργούν αυτές τις

αξίες με διαφορετικούς τρόπους. Και οι θρησκείες που δέχονται την ύπαρξη του Θεού ακολουθούν διαφορετική προσέγγιση από άλλες, όπως ο βουδισμός, που δεν τη δέχονται. Ο σημερινός πάπας είναι ένας εκλεπτυσμένος θεολόγος και, παρόλο που είναι θρησκευτικός ηγέτης, δίνει έμφαση στο ότι η πίστη και η λογική πρέπει να συνυπάρχουν.

Η θρησκεία που βασίζεται μόνο στην πίστη μπορεί να καταλήξει σε μυστικισμό, αλλά η λογική δίνει στην πίστη μια βάση, ώστε να σχετίζεται με την καθημερινή ζωή.

Στον βουδισμό, εξ αρχής, η πίστη και η λογική πρέπει πάντα να πηγαίνουν μαζί. Χωρίς λογική, μιλάμε για μια τυφλή πίστη την οποία ο Βούδας έχει απορρίψει. Η πίστη μας πρέπει να βασίζεται στις διδασκαλίες του Βούδα.

Ο Βούδας δίδαξε κατ' αρχάς τις Τέσσερις Ευγενείς

Αλήθειες, το θεμέλιο όλου του βουδιστικού δόγμα-
τος, σύμφωνα με τις οποίες ο νόμος του αιτίου και
του αιτιατού κυβερνά τα πάντα.

Απέρριψε την ιδέα του Θεού ως δημιουργού των
πάντων. Έτσι, ο βουδισμός είναι εξ αρχής λογικός, ει-
δικά οι σχολές του που βασίζονται στη σανσκριτική
παράδοση, συμπεριλαμβανομένου του ιαπωνικού
βουδισμού – δηλαδή του βουδισμού που χαρακτη-
ρίζεται από τη μεγάλη παράδοση του Πανεπιστημίου
της Ναϊλάντα από την αρχαία Ινδία.

Σύμφωνα με την παράδοση της Ναϊλάντα, τα πά-
ντα πρέπει να γίνονται κατανοητά βάσει της λογικής.
Αρχικά πρέπει να είμαστε σκεπτικιστές και να αμφι-
σβητούμε τα πάντα, όπως κάνουμε στον σύγχρονο
κόσμο. Ο σκεπτικισμός παράγει ερωτήματα, τα ερω-
τήματα οδηγούν στην έρευνα και η έρευνα και ο πει-
ραματισμός φέρνουν απαντήσεις.

«Ο ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ ΞΕΚΙΝΑ
ΜΕ ΤΗ ΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ
ΟΤΙ ΟΛΗ Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΙ
ΤΑ ΒΑΣΑΝΑ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ
ΑΠΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ».

Οι βουδιστές δεν πιστεύουν στις διδασκαλίες του Βούδα μόνο και μόνο επειδή τις ανέπτυξε. Προσεγγίζουμε τις διδασκαλίες με σκεπτικιστική στάση και στη συνέχεια διερευνούμε αν είναι αληθινές. Άπαξ και δούμε ότι μια διδασκαλία είναι πραγματικά σωστή, τότε μπορούμε να την αποδεχτούμε.

Οι βουδιστικές διδασκαλίες δεν είναι απλός μυστικισμός. Είναι βασισμένες στη λογική. Ο ιαπωνικός βουδισμός έχει διαφοροποιηθεί σε σημαντικό βαθμό από αυτή την προσέγγιση τη βασισμένη στη λογική. Για παράδειγμα, στον βουδισμό ζεν, ο στόχος είναι η υπέρβαση της προφορικής λογικής. Στην πίστη Νεμπούτσου (των σεκτών της Αγνής Γης), στόχος είναι να αφιερωθούμε παντελώς στη σωτήρια δύναμη του Βούδα Αμιντά.

Επειδή οι Ιάπωνες βουδιστές δίνουν έμφαση στην υπέρβαση της λογικής και στην παράδοση του εαυ-

«Ο ΣΚΕΠΤΙΚΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΓΕΙ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ, ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ
ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ
Η ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ Ο ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΦΕΡΝΟΥΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ».

τού, συνηθίζουν να λένε ότι οι λογικές δηλώσεις δεν είναι πραγματικά βουδιστικές και να θεωρούν ότι όσοι σκέφτονται λογικά έχουν πετύχει ένα χαμηλό επίπεδο κατανόησης του βουδισμού και δεν έχουν παραδοθεί απολύτως.

Όταν αυτοί οι βουδιστές λένε πράγματα όπως «Μην μπερδεύεσαι με τη λογική, έχε απλώς πίστη», αυτό δίνει στους μοναχούς τη δικαιολογία να σταματούν να ερευνούν τη δική τους εμπειρία με λογικό τρόπο. Ο βουδισμός ξεκινά με τα δικά μας ερωτήματα και ο πυρήνας του είναι η διερεύνηση αυτών των ερωτημάτων.

Συχνά μεταξύ βουδιστών, όταν θέτεις τα δικά σου ερωτήματα, λένε ότι δεν έχεις αρκετή πίστη ή ότι δεν έχεις εξασκηθεί αρκετά στον βουδισμό. Ως αποτέλεσμα, πολλοί μοναχοί εγκαταλείπουν την προσπάθεια να σκέφτονται για τον εαυτό τους. Το να παραδίδεις

«Ο ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ ΞΕΚΙΝΑ
ΜΕ ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΑΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ
ΚΑΙ Ο ΠΥΡΗΝΑΣ ΤΟΥ
ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΥΤΩΝ
ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΩΝ».

στις διδασκαλίες του ιδρυτή μιας σέκτας και να πιστεύεις απόλυτα χωρίς να τις αμφισβητείς μπορεί αρχικά να φαίνεται σαν μια πράξη που προέρχεται από βαθιά πίστη, αλλά αυτή η πράξη περιλαμβάνει πάντα την πιθανότητα αυτού που αποκαλούμε τυφλή πίστη.

Όχι μόνο αυτό, αλλά οι τυφλά πιστοί καταλήγουν να αποθαρρύνουν τα νεαρά άτομα που επιδιώκουν να διερευνήσουν τα ίδια τα πράγματα. Καθώς τα νεαρά άτομα σήμερα αμφισβητούν τις παραδοσιακές διδασκαλίες, επειδή θέτουν σοβαρά ερωτήματα και επιδιώκουν να τα διερευνούν εκ βάθρων, ο παραδοσιακός βουδισμός μπορεί να τους προσφέρει σοφία. Αν τα ερωτήματα αυτά τα αμελήσουν εξ αρχής, τότε χάνεται η ευκαιρία της εκ βάθρων διερεύνησης της βουδιστικής διδασκαλίας και ο βουδισμός δεν μπορεί ποτέ να σχετιστεί με την εποχή μας.

ΑΠΛΑ ΛΟΓΙΑ ΣΟΦΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΑΛΑΪ ΛΑΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ Ο ΘΥΜΟΣ ΜΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΔΥΝΑΜΗ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗΣ

«Θυμός» και «Δαλάι Λάμα» στην ίδια πρόταση; Ακούγεται αντιφατικό. Στο κάτω κάτω ο Δαλάι Λάμα διδάσκει την καλλιέργεια της αγάπης και της συμπόνιας.

Ωστόσο, στον κόσμο στον οποίο ζούμε, υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα που προκαλούν θυμό: αδικία, κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες, ρατσισμός, άγνοια. Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας λέει ακριβώς αυτό: Πρέπει να είμαστε θυμωμένοι.

Αν κατανοήσουμε τον θυμό μας –πώς τον νιώθουμε, πώς τον εκδηλώνουμε, πώς τον χειριζόμαστε–, τότε μπορούμε να τον μεταμορφώσουμε σε συμπονετική δράση. Και μόνο τότε θα κάνουμε τη ζωή τη δική μας αλλά και των άλλων καλύτερη.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 22746

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