

Αυτό που μου έχει κάνει εντύπωση είναι η μεγάλη συμμετοχή των χριστιανών όλων των δογμάτων σε διάφορες φιλανθρωπικές οργανώσεις. Η βοήθειά τους και η ενεργή συμπαράστασή τους μπορούν να διδάξουν πολλά σε εμάς τους βουδιστές. Κάτι αλλο που με εκπλήσσει είναι ότι για τους χριστιανούς δεν παίζει ωρό η στάση του σώματος όταν διαλογίζονται. Αντίθετα στον βουδιστικό διαλογισμό είναι πολύ σημαντική τόσο η σωστή θέση όσο και η αναπνοή. Εμείς, λοιπόν, με τη σειρά μας μπορούμε να διδάξουμε πάρα πολλά πράγματα στους χριστιανούς για την τεχνική του διαλογισμού.

Μία ανθρωπότητα

To σημαντικότερο: καλή καρδιά

Στα ταξίδια σας συναντάτε ανθρώπους από κάθε θρησκεία. Πιστεύετε ότι υπάρχει κάτι που ενώνει όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από τις πολιτισμικές, ιστορικές και γεωγραφικές τους διαφορές; Υπάρχει στ' αλήθεια η παγκόσμια οικογένεια;

Πράγματι, συναντώ πολύ συχνά ανθρώπους με διαφορετική κουλτούρα, θρησκεία και ιδεολογία. Σε ποώτο επίπεδο, υπάρχουν μεγάλες διαφορές και ορισμένες από αυτές σύγουρα οφείλονται στις διαφορετικές κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν σε κάθε χώρα, σε κάθε ήπειρο. Όταν ζει κανείς σε ψυχρά κλίματα, είναι αναγκασμένος να δουλεύει περισσότερο για τα προς το ζην, ενώ το θερμό κλίμα του νότου έχει άλλες επιπτώσεις στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Οι διαφορές είναι πολλές, όμως τελικά όλοι είμαστε παιδιά της μεγάλης παγκόσμιας οικογένειας. Όλοι

έχουμε την ίδια λαχτάρα για ευτυχία και για αγάπη και όλοι θέλουμε να διώξουμε μακριά τον πόνο και τη δυστυχία. Όλοι γνωρίζουμε βαθιά μέσα μας πόσο σημαντικό είναι να έχουμε καλή καρδιά. Μια καρδιά γεμάτη καλοσύνη, έλεος και αγάπη, που εκπέμπει ελπίδα και εσωτερική γαλήνη.

Πιστεύω, λοιπόν, ότι η καλή καρδιά είναι η πηγή και το θεμέλιο για την ενότητα των ανθρώπων, αλλά και προϋπόθεση για την επιβίωση της ανθρωπότητας.

Ηθική χωρίς θρησκεία;

Εννοείτε ότι υπάρχει μια παγκόσμια ηθική;

Δεν πρέπει να συγχέουμε τη θρησκεία με την ηθική. Υπάρχουν, βέβαια, όπως είπα, ηθικοί κανόνες σε όλες τις θρησκείες. Ωστόσο, είναι δυνατό να έχουμε και ένα σύστημα ηθικής αυθύπαρκτο, που δεν θα πηγάζει και δεν θα εξαρτάται από καμία θρησκεία, και θα μπορούν να το ακολουθήσουν και οι άνθρωποι που δεν βλέπουν τον κόσμο μόνο με θρησκευτικά κριτήρια. Ορισμένοι νομίζουν ότι η ηθική ή οι αξίες αποτελούν αδιάσπαστο κομμάτι της θρησκείας και έτσι νιώθουν κενοί όταν δεν πιστεύουν σε κάποιο δόγμα, αισθάνονται χαμένοι. Αυτό που πρέπει να κάνουμε, λοιπόν, πρώτα είναι να βρούμε κατευθυντήριες για όλους τους ανθρώπους. Μόνο τότε θα μπορούμε να μιλάμε για μια παγκόσμια ηθική.

Στην εποχή μας, οι σκέψεις περί ηθικής δεν είναι ένα φιλοσοφικό παιχνίδι· αφορούν στην επιβίωσή μας. Έχουμε την ευθύνη να προστατέψουμε τον πλανήτη μας από την καταστροφή, γι' αυτό και πρέπει να βρούμε όλοι μαζί λύσεις. Παλιότερα ίσως να είχαμε την πολυτέλεια να εμμένουμε στα ιδιαίτερα στοιχεία μας και στις εθνικές διαφορές. Σήμερα δύμως όχι... σήμερα πρέπει να τις ξεπεράσουμε γιατί χρεια-

ζόμαστε ο ένας τον άλλο. Πάρτε για παράδειγμα τη σύγχρονη οικονομία. Ακόμη και τα ανθρώπινα δικαιώματα στηρίζονται στην έννοια μιας ανθρωπότητας που συνεργάζεται και είναι ενωμένη. Θα μπορούσαμε να πούμε, λοιπόν, ότι γεννιέται μια καινούργια οικουμενική ιδεολογία που μας αφορά όλους.

Η αγαπημένη μας μητέρα

Κάποτε είχατε πει ότι η αγάπη μητέρας – παιδιού είναι το θεμέλιο κάθε οικουμενικής ηθικής. Τι ακριβώς εννοούσατε;

Σύμφωνα με τη δική μας διδασκαλία, όλοι οι άνθρωποι έρχονται αιμέτρητες φορές σ' αυτό τον κόσμο. Άρα, λοιπόν, καθένας από εμάς έχει υπάρξει κάποια στιγμή γονιός. Η βουδιστική παράδοση μας διδάσκει να βλέπουμε κάθε πλάσμα σαν την «αγαπημένη μας μητέρα», στην οποία πρέπει να δειξουμε την ευγνωμοσύνη μας. Τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος της ζωής μας εξαρτόμαστε από τη στοργή και τη φροντίδα των άλλων ανθρώπων. Δεν θα πρέπει, λοιπόν, μεγαλώνοντας να ενδιαφερθούμε κι εμείς με τη σειρά μας για τους άλλους; Αναφέρομαι, φυσικά, σε όλους μας και όχι μόνο σε εκείνους που είναι θρήσκοι, γιατί όλοι έχουμε ξεκινήσει τη ζωή μας μέσα από την αγκαλιά μιας μητέρας. Ήδη από την πρώτη μέρα που έρχεται στον κόσμο, το παιδί εμπιστεύεται απόλυτα τη μητέρα του. Η εμπιστοσύνη στο πρόσωπό της το βοηθάει να αποκτήσει αργότερα εμπιστοσύνη στην ίδια τη ζωή.

Ο πόλεμος ξεκινάει από μέσα μας

Η σχέση εμπιστοσύνης μητέρας – παιδιού που περιγράψα-

τε μας δείχνει ότι ο βουδισμός θεωρεί πολύ σημαντική τη μεταμόρφωση των ανθρώπων σε ατομικό επίπεδο. Στη Δύση, από την άλλη, περιμένουμε τη λύση των προβλημάτων κυρίως μέσα από αλλαγές σε συλλογικό επίπεδο...

Σίγουρα και η κοινωνική παράμετρος είναι πολύ σημαντική. Όμως τα περισσότερα προβλήματα του κόσμου μας δημιουργούνται εξαιτίας της ανθρώπινης φύσης. Για παράδειγμα, η επιθετικότητά μας είναι υπεύθυνη, μεταξύ άλλων, για το ότι ξεσπούν συνεχώς καινούργιοι πόλεμοι. Αυτή η εχθρική διάθεση υπάρχει στους ανθρώπους κάθε φυλής και πολιτισμικού περιβάλλοντος, είναι βαθιά ριζωμένη και δεν μπορεί να την αντιμετωπίσεις με εξωτερικά μέτρα. Γι' αυτό και οι βουδιστές προσπαθούν, πάνω απ' όλα, να πετύχουν τη μεταμόρφωση, την αλλαγή του καθενός προσωπικά. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος γίνεται ξαφνικά «καινούργιος ανθρώπος». Όχι, μιλάμε για τη σταδιακή αλλαγή, όπου τα θετικά στοιχεία μας αυξάνονται μέρα με τη μέρα, ενώ τα αρνητικά γίνονται όλο και λιγότερα.

Τα πάντα εξαρτώνται απ' όλους

Στον 20ό αιώνα, οι εξελίξεις στον τομέα της τεχνολογίας είχαν ως αποτέλεσμα να εξαρτόμαστε, περισσότερο από ποτέ, ο ένας από τον άλλο...

Η παγκοσμιοποίηση μας έφερε πιο κοντά τον ένα στον άλλο. Παλιότερα οι άνθρωποι ζούσαν σε κλειστές κοινωνίες και ασχολούνταν κυρίως με τα τοπικά ή τα εθνικά τους προβλήματα. Αντίθετα, σήμερα είναι πολύ σημαντικό να δείχνουμε ενδιαφέρον για όσα συμβαίνουν παγκοσμίως και να συμμετέχουμε ενεργά. Σημαντικό ρόλο στη συνεργασία των λαών διαδραματίζουν τα Ηνωμένα Έθνη, πα-

ρόλο που ο θεσμός αυτός γεννήθηκε στη σκιά του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου και εφαρμόζει το αντιδημοκρατικό, κατά τη γνώμη μου, δικαιώμα βέτο των πέντε κρατών του Συμβουλίου Ασφαλείας. Οι συρράξεις στην πρώην Γιουγκοσλαβία μας έδειξαν ότι η παγκόσμια κοινότητα θα πρέπει να αντιδρά πιο ενεργά σε παρόμοιες κρίσεις, να συμπαραστέκεται στη δυστυχία των άλλων έστω και με τη σκέψη και το ενδιαφέρον της.

Όλοι εξαρτόμαστε ο ένας από τον άλλο. Αυτό εγώ το ονομάζω «σοφό εγωισμό», γιατί όταν είσαι θετικό και υπεύθυνο άτομο δεν κάνεις καλό μόνο στον εαυτό σου αλλά και στους άλλους. Όταν κάποιος σκέφτεται με αυτό τον τρόπο, δεν υπάρχει περίπτωση να συγκρουούστεί το προσωπικό του με το συλλογικό συμφέρον. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε τους μεγάλους κινδύνους που απειλούν την ανθρωπότητα. Μόνο με τις συλλογικές μας προσπάθειες θα τα καταφέρουμε να αποτρέψουμε, για παράδειγμα, την πυρηνική καταστροφή ή την περιβαλλοντική ρύπανση.

Οι επικίνδυνες καταστάσεις αφορούν για περίσκεψη και δράση

Σήμερα όλος ο κόσμος μαθαίνει αμέσως τα πάντα, ακόμη κι αν κάτι συμβεί σε μια απομακρυσμένη χώρα. Όμως η άμεση και λεπτομερής ενημέρωση για τους πολέμους, τις φυσικές καταστροφές, τα αεροπορικά δυστυχήματα κ.λπ. μας έχει κάνει να φοβόμαστε και να τρέμουμε αυτό τον επικίνδυνο κόσμο που παρουσιάζεται στις οθόνες μας. Οι εικόνες φρίκης είναι τόσο πολλές, που αναρωτιέμαι αν μπορούμε ακόμη να ελπίζουμε σε κάτι καλύτερο...

Σίγουρα φοβόμαστε περισσότερο και νιώθουμε ότι απει-

λούμαστε με όλα αυτά που συμβαίνουν γύρω μας. Όμως, από την άλλη, οι επικίνδυνες καταστάσεις μάς «ταρακούνουν» και μπορούν έτοι να αποδειχτούν ωφέλιμες μακροπρόθεσμα. Μας ωθούν να εξετάσουμε σε βάθος την κατάσταση και να αναζητήσουμε τα λάθη και τις αιτίες – κάτι πολύ σημαντικό. Μόνο όταν γνωρίζεις τις αιτίες και λειτουργείς με τη λογική καταφέρνεις να αποσοβήσεις τον κίνδυνο. Συνήθως δεν βλέπουμε τα πράγματα μακροπρόθεσμα και έτσι προχωρούμε σε γρήγορες λύσεις, με άμεσα αποτελέσματα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, μάλιστα, τα βραχυπρόθεσμα οφέλη μπορεί να αποδειχτούν επιβλαβή στο μέλλον. Γι' αυτό, λοιπόν, για μένα δεν παίζει σημαντικό ρόλο να επιτύχω κάτι σήμερα· με νοιάζει να κρατήσει αυτή η επιτυχία και στο μέλλον. Για να αλλάξουμε κάτι μακροπρόθεσμα, πρέπει να μάθουμε να παραιτούμαστε, όταν είναι αναγκαίο, από τα βραχυπρόθεσμα οφέλη. Όταν θα αρχίσουμε να αντιμετωπίζουμε με αυτό τον τρόπο τους κινδύνους, με περίσκεψη και οργανωμένο σχέδιο, θα είμαστε σε θέση να ατενίζουμε με μεγαλύτερη αισιοδοξία το μέλλον.

Όλοι πρέπει να συμμετέχουν

Πιστεύετε ότι για να λύσουμε τα προβλήματα του σημερινού κόσμου πρέπει να υιοθετήσουμε μια εντελώς καινούργια τακτική;

Βρισκόμαστε στα τέλη της δεύτερης χιλιετίας και πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι οι θεωρίες και οι πρακτικές του προηγούμενου αιώνα δεν είναι πια αποτελεσματικές, διότι στις περισσότερες περιπτώσεις δεν αφορούν στον κόσμο του σήμερα. Οι επιστήμονες, κυρίως, καλούνται να αναζητήσουν νέες λύσεις και μοντέλα. Βέβαια,

ορισμένες φορές έχω την εντύπωση ότι οι δυτικοί ερευνητές ενδιαφέρονται ο καθένας μόνο για τον κλάδο του και το αντικείμενό του. Έτσι, όμως, υπάρχει ο κίνδυνος να ξεχάσουν ότι με την εργασία τους θα πρέπει να υπηρετούν το καλό της ανθρωπότητας. Φυσικά, έχω γνωρίσει και επιστήμονες που κάνουν τη δουλειά τους με πολλή αγάπη και πραγματικό ενδιαφέρον.

Επίσης, η αναζήτηση νέων πλαισίων πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα των σχολείων και των πανεπιστημίων. Το μέλλον, τόσο στις πλούσιες όσο και στις φτωχές χώρες, εξαρτάται κατά κύριο λόγο από τη σωστή διαπαιδαγώγηση των παιδιών, της νέας γενιάς. Είναι σημαντικό η εκπαίδευσή τους να τους προσφέρει ευρύτερες γνώσεις για τα κοινωνικά και πολιτισμικά θέματα.

Πάρα πολλά προβλήματα, όπως η φτώχεια και η εξαθλίωση σε ολόκληρη την περιοχές, η κατάρρευση των ηθικών αξιών, η αυξανόμενη βία, έχουν δημιουργηθεί από τους ανθρώπους και πρέπει να επιλυθούν από τους ανθρώπους. Αυτά τα προβλήματα δεν έχουν αντίκτυπο μόνο σε μερικές χώρες ή σε ένα συγκεκριμένο μέρος, αλλά σ' ολόκληρο τον κόσμο. Γι' αυτό η ανθρωπότητα πρέπει να αναζητήσει λύσεις από κοινού. Στο παρελθόν μεμονωμένες ιδεολογίες και θεωρίες είχαν προκαλέσει πολύ πόνο και δυστυχία γιατί δεν ανταποκρίνονταν στην πραγματικότητα. Η εμπειρία λοιπόν, μας διδάσκει ότι πρέπει να βρούμε ένα ευρύ πλαίσιο, που θα βασίζεται στην αγάπη και στην καλοσύνη.

Δεν είναι θρησκευτική πολυτέλεια, αλλά ζήτημα επιβίωσης

Στην εποχή μας, οι ηθικές επιταγές της θρησκείας, όπως εκφράζονται, για παράδειγμα, στην Επί του Όρους Ομι-

λία, δεν είναι μόνο λόγια, αλλά, κατά κάποιον τρόπο, ουσιαστικές προτάσεις και κατευθυντήριες για την επιβίωση των ανθρώπων...

Ναι, πράγματι, όπως συμβαίνει και με αρκετά βουδιστικά κείμενα, δεν είναι απλώς όμορφες λέξεις, θρησκευτικές ή ηθικές διδασκαλίες. Η ανάγκη να είμαστε στοργικοί με τους άλλους και να τους δείχνουμε την αγάπη μας και το ενδιαφέρον μας δεν είναι ζήτημα «θρησκευτικής πολυτέλειας» ούτε κάποια θρησκευτική αρχή στην οποία μπορούμε να πιστέψουμε ή να μην πιστέψουμε. Πολλοί νομίζουν ότι η συμπόνια και η συγχώρεση είναι καθαρά θρησκευτικά θέματα. Αυτό είναι λάθος γιατί, αντίθετα, αφορούν όλους τους τομείς της ζωής. Ναι, η επιβίωση του πλανήτη μας εξαρτάται άμεσα από την αγάπη όσο το δυνατόν περισσότερων ανθρώπων για τους γύρω τους. Και αυτή η αγάπη, η συμπόνια και το ενδιαφέρον για τους άλλους πρέπει να αναπτυχθούν ελεύθερα. Δεν μπορείς να πιέσεις κανέναν να αισθάνεται έτσι. Αν η ανθρωπότητα δεν καταφέρει να νιώσει και να δειξει ανιδιοτελή αγάπη για όλους και για όλα, τότε πραγματικά δεν γνωρίζω ποιο θα είναι το μέλλον μας.

Διάλογος με τον μοντέρνο κόσμο

Γέφυρα ανάμεσα στη γνώση και την πίστη

Μερικοί λένε ότι ο βουδισμός στηρίζεται κατά πολύ στη λογική και στην αναλυτική σκέψη. Πώς συνδέεται η πίστη με τη γνώση;

Σήμερα οι υλιστές και οι θρησκευόμενοι βρίσκονται σε αντίπαλα στρατόπεδα. Πολύ συχνά ο βουδισμός δέχεται

επίθεση και από τους δύο. Οι πρώτοι, οι υλιστές, είναι της άποψης ότι ο διαλογισμός είναι ένα άλλοθι να μην κάνεις τίποτα, να είσαι τεμπέλης, να επικρίνεις τους άλλους· λένε ότι είναι απλώς μια επιστήμη, αλλά όχι θρησκεία. Εμείς οι βουδιστές στεκόμαστε ανάμεσα στη γνώση και την πίστη, γι' αυτό και είμαστε η γέφυρα που ενώνει αυτά τα δύο άκρα, η ελπίδα για το μέλλον.

'Όπως έχει πει και ο μεγάλος διδάσκαλος της «μέσης οδού», ο Ναγκαρούνα (2ος-3ος αιώνας), ο πνευματικός δρόμος απαιτεί τη συμφωνία και την αρμονία πίστης και νου. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο βουδισμός είναι ένα πνευματικο-φιλοσοφικό σύστημα· ίσως εμείς να δίνουμε μεγαλύτερη σημασία στη γνώση απ' ό,τι στην πίστη. Άλλωστε, πολλά φαινόμενα γίνονται κατανοητά κυρίως μέσω λογικών αποδείξεων.

Υπάρχουν όμως και πράγματα που δεν τα γνωρίζουμε και ούτε έχουμε τη δυνατότητα να τα αποδείξουμε ή να ελέγξουμε μόνοι μας την αλήθεια τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, λοιπόν, εμπιστευόμαστε τον Βούδα ως ένα πλάσμα που έφτασε στη φώτιση. Όμως δεν τον πιστεύουμε στα τυφλά, αλλά γιατί γνωρίζουμε ότι κάποια άλλα κοινάτια της διδασκαλίας του έχουν αποδειχτεί αξιόπιστα. Ο ίδιος ο Βούδας μάς προετρέψει να μην πιστεύουμε άκριτα σε κάτι, απλώς επειδή το είπε εκείνος. Μας δίδαξε να είμαστε σαν τους χρυσοχόους, οι οποίοι ελέγχουν την αξία του χρυσού με διάφορες μεθόδους.

H «μέση οδός»

Ο διαλογισμός ποιο ρόλο παιζει;

Πιστεύω ότι η ανθρωπότητα έχει να μάθει πολλά από τις αρχαίες και ιδιαίτερα εξελιγμένες μεθόδους διαλογισμού

του βουδισμού. Ο δικός μας διαλογισμός μπορεί να ταιριάζει με κάθε μορφή πίστης. Όπως λέω πάντα, η βάση και η αφετηρία για την παγκόσμια ειρήνη είναι η γαλήνια και ειρηνική ψυχή. Αυτό που πρέπει να κάνουμε πρώτα και πάνω απ' όλα είναι να αφήσουμε να ανθίσει στην καρδιά μας η αγάπη και η συμπόνια και να νικήσουμε την εσωτερική ανησυχία που μας βασανίζει.

Στην εποχή μας, οι εξελίξεις στην τεχνολογία έχουν εξασφαλίσει μια άνετη ζωή σε πολλούς ανθρώπους, αλλά έχουν δημιουργήσει και νέα προβλήματα, όπως είναι, για παράδειγμα, η καταστροφή του περιβάλλοντος, οι μεγαλουπόλεις με την ηχοδρόπανση, το άγχος και την υποβάθμιση της ζωής των κατοίκων. Αυτό που μας λείπει σήμερα είναι η γαλήνη, η πνευματική ηρεμία, ξούμε σε ακραίες καταστάσεις. Γι' αυτό και ο βουδισμός της Μαχαγιάνα προσπαθεί να βρει μια μέση οδό και να εξισορροπήσει τις αντιθέσεις. Όταν κάποιος δεν έχει γαλήνη και εσωτερική ειρήνη, τότε δεν είναι ευχαριστημένος με τίποτα, ακόμη κι αν ζει μέσα στις ανέσεις. Ιδιαίτερα στην καθημερινότητά μας, είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσουμε εσωτερική ηρεμία και διαύγεια. Μόνο έτσι λύνονται εύκολα τα προβλήματα που προκύπτουν στις σχέσεις μας με τους άλλους. Δεν πρέπει να παρασυρόμαστε από αρνητικά συναισθήματα, όπως το μίσος, ο εγωισμός, η ζήλια και ο θυμός, γιατί μας τυφλώνουν και μας οδηγούν σε απερίσκεπτες πράξεις.

Η νέα ανθρωπότητα είναι η παλιά ανθρωπότητα

Οι μεγάλες θρησκείες του κόσμου γεννήθηκαν πριν από χιλιάδες χρόνια, όταν οι συνθήκες ήταν διαφορετικές. Από τότε πολλά έχουν αλλάξει... Μήπως, λοιπόν, ο μοντέρνος κόσμος μας έχει ανάγκη από μια ναινούργια θρησκεία, γένημα της εποχής μας;

Φαντάζομαι ότι πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να κατανοήσουν το λόγο ύπαρξης της θρησκείας σε μια μοντέρνα κοινωνία κοσμικού χαρακτήρα. Όταν βλέπεις τη θρησκεία απ' έξω, χωρίς να συμμετέχεις στα θρησκευτικά δρώμενα, τότε μπορεί να σου φανεί παλιομοδίτικη και εκτός εποχής. Εξάλλου, με το πέρασμα του χρόνου έχουν αλλάξει οι κοινωνικές συνθήκες, τα ήθη και τα έθιμα, και έχουμε νιοθετήσει νέες συνήθειες. Γι' αυτό οι παλιές θρησκείες μοιάζουν, από μια άποψη, ξεπερασμένες. Δεν είναι παραδίδεινο, λοιπόν, που κάποιοι πιστεύουν ότι η θρησκεία δεν έχει να προσφέρει τίποτα στον σύγχρονο άνθρωπο.

Από την άλλη πλευρά, όμως, όσον αφορά στα θεμελιώδη ερωτήματα της ανθρωπότητας, δεν διαφέρουμε σε τίποτε από τους κατοίκους που έζησαν στη Γη πριν από χιλιάδες χρόνια. Τα ερωτήματα παραμένουν μέχρι σήμερα αναπάντητα. Από αυτή την άποψη, οι παραδόσεις και τα έθιμα παραμένουν, δεν αλλάζουν σχεδόν καθόλου, ενώ οι πολιτισμικές ανατροπές είναι μόνο επιφανειακές. Κατά τη γνώμη μου, ο άνθρωπος έχει αλλάξει μόνο εξωτερικά, γι' αυτό, λοιπόν, οι παλιές θρησκείες εξακολουθούν να είναι απαραίτητες, εξακολουθούν να έχουν λόγο ύπαρξης στον σύγχρονο κόσμο. Είμαι σίγουρος ότι αν ο άνθρωπος που βρέθηκε στους πάγους, η μούμια των πέντε χιλιάδων χρόνων από το βιουνό Έτζταλερ Άλπεν, μπορούσε να μιλήσει, θα μας έλεγε ότι συμμερίζεται απόλυτα τα προβλήματα του σύγχρονου κόσμου μας, γιατί δεν είναι πολύ διαφορετικά από εκείνα που αντιμετώπιζαν οι άνθρωποι στην εποχή του.

Όταν το απαιτούν οι συνθήκες

Ο θιβετιανός βουδισμός διαθέτει κάποια εσωτερική δυναμική που του επιτρέπει να προσαρμόζεται κάθε φορά στις καινούργιες συνθήκες;

Ο θιβετιανός βουδισμός στηρίζεται σε γραπτούς κανόνες και διαθέτει ένα τυπικό που δεν μπορούμε να αλλάξουμε ή να «εκσυγχρονίσουμε». Αυτό αφορά κυρίως στους κανόνες της σάνγκα –της κοινότητας των αντρών και γυναικών μοναχών– τους οποίους πιστεύουμε ότι έθεσε ο Βούδας. Φυσικά, όταν το απαιτούν οι συνθήκες, γίνονται και κάποιες εξαιρέσεις. Γενικά, όμως, δεν αλλάζουμε πολλά πράγματα στις παραδόσεις μας.

Ταυτόχρονα, τα βουδιστικά κείμενα μας υποδεικνύουν πόσο σημαντικό είναι να αναπροσαρμόζουμε όλες τις σκέψεις και τις απόψεις μας στην πραγματικότητα. Έτοι, ό,τι φαίνεται λάθος σύμφωνα με τα δεδομένα μας κατάστασης μπορεί κάτω από άλλες συνθήκες να είναι και πάλι σωστό. Ό,τι απαγορεύεται ωρτά τώρα ενδέχεται να επιτρέπεται στο μέλλον, ή ακόμη και να είναι αναγκαίο. Είμαστε, λοιπόν, ελεύθεροι να αλλάξουμε κάποιους από τους κανόνες μας, με την προϋπόθεση βέβαια ότι το απαιτούν οι συνθήκες. Άρα διαφέρουμε από τους επονομαζόμενους φονταμενταλιστές, οι οποίοι διαφυλάττουν με κάθε τίμημα την παράδοση και αρνούνται να προσαρμοστούν στα δεδομένα του σύγχρονου κόσμου.

Φονταμενταλισμός

*Ο φονταμενταλισμός αυτή την περίοδο κερδίζει έδαφος.
Γιατί συμβαίνει αυτό;*

Γιατί πολύ συχνά χτίζονται ιδεολογίες από τις θρησκείες με στόχο τη νίκη επί των αντιτάλων και την ενδυνάμωση της εθνικής ταυτότητας. Αν θέλουμε να περιορίσουμε την έξαρση του εθνικισμού, θα πρέπει να καλλιεργήσουμε τις σχέσεις ανάμεσα στις θρησκείες και να δώσουμε έμφαση στην ανταλλαγή θρησκευτικών εμπειριών. Ας μην ξεχνάμε

ότι συνήθως οι μεγάλες διαφορές βρίσκονται μόνο στο μυαλό μας και προκύπτουν από την εικόνα που έχουμε εμείς για τους άλλους. Επίσης, εξίσου σημαντικός είναι και ο εσωτερικός διάλογος σε μια θρησκευτική κοινότητα. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να γκρεμίσουμε τις προκαταλήψεις και να πλησιάσουμε ο ένας τον άλλο. Ένα από τα σημεία διαφοράς μεταξύ βουδισμού και καθολικισμού είναι το ότι σ' εμάς η ιεραρχία παίζει δευτερεύοντα ρόλο. Οι Θιβετιανοί βουδιστές μπορεί να ακούνε τη γνώμη μου και να ακολουθούν τις οδηγίες μου, αλλά κανένας δεν πιστεύει στο αλάθητο του Δαλάι Λάμα.

Όποιος ξεκόβει, απομονώνεται

Αλήθεια, μπορεί να γίνει διάλογος με ανθρώπους αδιάλλακτους και προκατειλημμένους;

Οι σχέσεις και οι επαφές με τους φονταμενταλιστές είναι τόσο δύσκολες, όσο οι σχέσεις με ανθρώπους που τάσσονται απόλυτα υπέρ μιας ιδεολογίας. Για παράδειγμα, ούτε με τους φανατικούς κομουνιστές της πρώην Σοβιετικής Ένωσης μπορούσε να γίνει διάλογος. Τελικά επικράτησαν στη συγκεκριμένη χώρα πολιτικοί οι οποίοι είχαν αντιληφθεί ότι το κομουνιστικό σύστημα ήταν πια ξεπερασμένο. Η πλειονότητα των κατοίκων δεν άντεχε άλλο τον κομουνισμό και έτσι αιτό το ολοκληρωτικό σύστημα έφτασε στο τέλος του, και μάλιστα χωρίς βία και χωρίς ανοιχτές συγκρούσεις με τους δυτικούς. Το ίδιο συμβαίνει και στις θρησκείες. Οι σέκτες, που ξεκόβουν από το κυρίως σώμα, απομονώνονται οι ίδιες, εκ των πραγμάτων, ενώ εκείνοι που είναι ανοιχτοί στο διάλογο αποκτούν υπεροχή.

Φυσικά, ποτέ δεν θα υπάρξει τέλεια ανθρωπότητα. Μπορούμε, όμως, να κάνουμε όσο το δυνατόν περισσότερους

ανθρώπους ανοιχτούς στο διάλογο, να τους βοηθήσουμε να γίνουν πιο ανεκτικοί και φιλειρηνικοί. Αυτό από μόνο του θα ήταν ένα βήμα προόδου.

Δύο φιλοσοφικές οδοί

Άλλη σημασία έχει η λέξη «πρόοδος» για τους ανθρώπους στην Ανατολή και άλλη για τους δυτικούς. Στη Δύση επικρατεί η αντίληψη της γραμμικής εξέλιξης, ενώ αντίθετα για τους βουδιστές ο κόσμος δεν προχωρά μπροστά αλλά γυρίζει, όλα επαναλαμβάνονται και όλα τα πλάσματα περνούν κυκλικά από τα ίδια στάδια της ζωής.

Η δυτική αντίληψη της γραμμικής εξέλιξης περιλαμβάνει και την προοδευτική ωρίμαση του κοινωνικού συνόλου. Οι βουδιστές, από την άλλη, ενδιαφέρονται για την ωρίμαση του ατόμου, το οποίο εξελίσσεται με τις μετενσαρκώσεις και κινείται έτσι σε έναν κύκλο. Έχουμε να κάνουμε, λοιπόν, με δύο διαφορετικές αντίληψεις, δύο διαφορετικά φιλοσοφικά συστήματα.

To χρήμα μέτρο των πάντων

Το χρήμα αποκτά όλο και μεγαλύτερη αξία για τον σύγχρονο άνθρωπο. Μάλιστα, κοντεύει να γίνει το μέτρο όλων των πραγμάτων. Ήδη για πολλούς το χρήμα είναι η νέα θρησκεία...

Κάθε φορά που επισκέπτομαι χώρες της Δύσης μου κάνει εντύπωση ότι δεν υπάρχει μέρα που να μην ασχολείστε, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, με τα χρήματα. Αυτοί που ζουν στις μοντέρνες μεγαλουπόλεις θα πρέπει να προσπαθήσουν να περάσουν έστω και μία ημέρα χωρίς χρήματα. Αν

το κάνουν, θα καταλάβουν, από πρώτο χέρι, πόσο πολύ εξαρτώνται από αυτά. Οι άνθρωποι στη Δύση σκέφτονται διαφορώς πόση χρηματική αξία έχει αυτό που κάνουν κάθε στιγμή, δίνουν πολύ μεγάλη αξία στα υλικά αγαθά. Γι' αυτό το λόγο έχει αλλάξει ριζικά ο τρόπος που βλέπουν τον κόσμο και ο τρόπος που αξιολογούν το καθετί. Και όμως, όλοι γνωρίζουν ότι τα συναισθήματα, όπως η αγάπη και η στοργή για τους άλλους, δεν μετριούνται με χρήματα.

Ο πλούτος δεν γεμίζει τη ζωή μας, δεν μας κάνει ευτυχισμένους. Αντίθετα, πολλοί πλούσιοι γίνονται σκλάβοι της ίδιας τους της περιουσίας, γιατί το μόνο που τους απασχολεί είναι πώς θα την αυξήσουν. Δεν αντιμετωπίζουν με στωικότητα τα υλικά αγαθά, αλλά ζουν μονίμως με το άγχος πώς θα αποκτήσουν περισσότερα. Όταν κάποιος ζει σε έναν τέτοιο κόσμο, σε έναν κόσμο συνεχούς αγωνίας, είναι σημαντικό να αποτραβιέται όσο πιο συχνά μπορεί και να αναζητά την ηρεμία.

Στις φτωχές χώρες του Νότου η κατάσταση είναι διαφορετική. Εκεί οι άνθρωποι μπορούν να τρέφονται και με τους καρπούς που βρίσκουν δωρεάν στη φύση. Είναι πάμφτωχοι, αλλά δεν σκέφτονται συνέχεια τα χρήματα. Όταν ζούσα ακόμη στο Θιβέτ, δεν μου επιτρεπόταν να συναλλάσσομαι με χρήματα. Ευτυχώς, ούτε σήμερα χρειάζεται να ασχολούμαι προσωπικά με τα οικονομικά μου. Ωστόσο, κι εμείς οι Θιβετιανοί πρέπει να βγάζουμε χρήματα. Δεν μπορούμε να ζούμε μόνο με αέρα. Μάλιστα, τον τελευταίο καιρό, το ξήτημα των χρημάτων μάς απασχολεί έντονα, διότι η εξόριστη κυβέρνησή μας έχει ανάγκη από δύο εκατομμύρια δολάρια...

Ασκητισμός και απολαύσεις

Ποια είναι η σχέση του βουδισμού με το μοναχισμό;

Όσον αφορά στο μοναχισμό, και εδώ αναζητούμε τη μέση οδό προκειμένου να αποφύγουμε ακραίες εκδηλώσεις, όπως ο ασκητισμός και οι παράλογες στερήσεις. Πιστεύω ότι είναι σημαντικό για όλους, ακόμη και για εκείνους που δεν είναι θρησκευόμενοι, να απελευθερωθούν από την απληστία και να γίνουν ολιγαρχείς. Όποιος δεν γνωρίζει τι σημαίνει ολιγαρχεία, επιθυμεί να αποκτήσει όλο και περισσότερα. Ακόμη κι αν του ανήκε όλος ο κόσμος, δεν θα ήταν ευχαριστημένος. Εκτός αυτού, οι πλούσιοι συνήθως δεν έχουν ποτέ αληθινούς φίλους. Δεν είναι σε θέση να γνωρίζουν ποτέ αν οι άλλοι αγαπούν τους ίδιους ή τα χρήματά τους και τη δύναμή τους. Μάλιστα, στις περισσότερες περιπτώσεις οι υποτιθέμενοι φίλοι τους εξαφανίζονται όπως το χιόνι στον ήλιο όταν χάνουν την περιουσία τους, όταν δηλαδή χρειάζονται περισσότερο από ποτέ την πραγματική φιλία. Πριν από χρόνια επισκέφτηκα έναν πάμπλουντο άνθρωπο σε κάποια χώρα της Δύσης. Ζούσε σε ένα υπέροχο, μοντέρνο σπίτι, αλλά στο μπάνιο είδα πολλά μπουκαλάκια με ηρεμιστικά και υπνωτικά χάπια. Αυτή η εικόνα δείχνει με τον πιο εύγλωττο τρόπο ότι ακόμη κι αν κάποιος τα έχει όλα, δεν είναι απαραίτητα ευτυχισμένος.

Εκτός από τους βουδιστές, και οι χριστιανοί μοναχοί και μοναχές προσπαθούν να ζουν λιτά και να έχουν γύρω τους μόνο τα απαραίτητα. Και εκείνοι γνωρίζουν ότι τα χρήματα, ο πλούτος και η φήμη δεν εξασφαλίζουν μόνιμη ευτυχία. Γι' αυτό δεν πρέπει να αποτελούν στόχο ζωής για κανέναν.

Η πλούσια Δύση είναι απογοητευμένη

Το Θιβέτ δεν έδωσε ποτέ σημασία στις επιστημονικές ανακαλύψεις και στα επιτεύγματα της τεχνολογίας της σύγχρονης εποχής, αλλά διατήρησε σε υψηλό επίπεδο τις

ηθικές αξίες. Αντίθετα, στον δυτικό κόσμο που στηρίζεται αποκλειστικά στην τεχνολογία και στην επιστήμη, οι πνευματικές αξίες μέρα με τη μέρα φθίνουν. Υπάρχει μια ενδιάμεση λύση, ένας τρόπος να συνδυάσουμε ηθική, επιστήμη και τεχνολογία ώστε να αποφύγουμε αυτές τις δύο ακραίες καταστάσεις;

Βασική μου μέριμνα είναι να πετύχω έναν αρμονικό και ισορροπημένο συνδυασμό του εξωτερικού υλιστικού κόσμου και του εσωτερικού πνευματικού κόσμου. Μόνο αν βρούμε τη μέση οδό μεταξύ της επιστημονικής ανάπτυξης και της εσωτερικής πνευματικής ωρίμασης θα καταφέρουμε να λύσουμε τα προβλήματα της ανθρωπότητας. Προσωπικά δεν βρίσκω τίποτα κακό στην τεχνολογική πρόοδο αυτή καθαυτή. Οι χώρες του Τρίτου Κόσμου χρειάζονται επειγόντως την υποστήριξη και τη βοήθειά της για να πολεμήσουν τη φτώχεια που τις μαστίζει. Σε αυτό τον τομέα, λοιπόν, η τεχνολογία μπορεί να αποδειχτεί ευλογία.

Πολλοί δυτικοί συνομιλητές μου είναι απογοητευμένοι και παραπονούνται για τις υπερβολές του υλισμού. Αυτό μου κάνει εντύπωση, γιατί συνήθως οι περισσότερες δυτικές χώρες είναι περήφανες για την πρόοδό τους. Τα παραπόνα που ακούγονται δείχνουν ότι, παρ' όλη την πρόοδο, ο άνθρωπος δεν έχει βρει ακόμη τις απαντήσεις, αλλά εξακολουθεί να αναζητά ένα βαθύτερο νόημα στην ύπαρξή του. Ο σύγχρονος άνθρωπος βρίσκεται σε έναν διαρκή αγώνα ζωής και είναι πολύ σημαντικό να διατηρεί την ψυχική του ηρεμία. Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, οι διάφορες θρησκείες έχουν καθήκον να βοηθήσουν τους ανθρώπους, οι οποίοι ασχολούνται αποκλειστικά με τα πράγματα του εξωτερικού, υλιστικού κόσμου, να πετύχουν ψυχική ισορροπία.

Κάτω από το ωραίο περιτύλιγμα υπάρχει ο φόβος

Πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να βρουν ψυχική ηρεμία. Στην ανταγωνιστική κοινωνία στην οποία ζούμε αυξάνεται ολοένα ο αριθμός των ψυχικά αρρώστων, όλο και περισσότεροι άνθρωποι αυτοκτονούν...

Πρέπει να βρούμε τη χρυσή τομή ανάμεσα στην υλιστική πρόοδο και στις αξίες της ηθικής, ανάμεσα στη γνώση και στη σοφία. Στον πλούσιο δυτικό κόσμο κάτω από την όμορφη όψη της υλιστικής ευδαιμονίας κρύβεται συνήθως ένας μεγάλος φόβος, ένα δυνατό αίσθημα κενού και έλλειψης ουσίας, γιατί οι άνθρωποι παίρνουν πολύ σοβαρά τα υλικά αγαθά και επενδύουν σε αυτά. Όποιος πιστεύει ότι μπορεί να αγοράσει το νόημα της ζωής γίνεται δυστυχισμένος. Η τεχνολογία, η επιστήμη και η πρόοδος διευκολύνουν τη ζωή μας, αλλά δεν δίνουν καμία απάντηση στα βασικά ανθρώπινα προβλήματα. Ας μην ξεχνάμε ότι ακόμη υπάρχει πόνος, φτώχεια και φόβος.

Δεν υπάρχει μόνο «άσπρο ή μαύρο»

Πιέζουμε τα παιδιά από μικρή ηλικία να γίνουν πιο έξυπνα, τα φορτώνουμε με ένα σωρό καινούργιες γνώσεις. Στη διάρκεια της σχολικής τους ζωής τα μαθαίνουμε χλιμαδιο πράγματα, αλλά για τις ανθρώπινες αξίες ούτε λόγος...

Κάθε φορά που επισκέπτομαι τη Δύση εκπλήσσομαι από τη φιλομάθεια των ανθρώπων. Στις ομιλίες μου, οι ακροατές έχουν ανοιχτά τα κασετοφωνάκια τους ή κρατούν σημειώσεις από όσα λέω. Αντίθετα, οι Θιβετιανοί ή οι Κινέζοι βουδιστές με ακούνε μεν προσεκτικά και με αφοσίωση, αλλά δεν δείχνουν και τόσο μεγάλη λαχτάρα να μά-

θουν. Πάντα εντυπωσιάζομαι από την ενεργητικότητα των ανθρώπων και τη δύψα για γνώση που συναντώ στη Δύση.

Όμως έχω διαπιστώσει επίσης ότι πολλοί άνθρωποι βλέπουν τις καταστάσεις μόνο «άσπρο ή μαύρο», «αυτό ή εκείνο» και παραβλέπουν την αλληλεξάρτηση των πραγμάτων. Όταν κάποιος σκέφτεται έτσι, τότε ξεχνά ότι για κάθε ερώτηση υπάρχουν κι άλλες απαντήσεις εκτός από τις δύο βασικές: «Ναι» ή «Όχι».

Ίσως οι δυτικοί να χαρακτηρίζονται από κατηγορηματικότητα και ακαμψία επειδή το σύστημα της εκπαίδευσής τους δίνει μεγάλη σημασία αποκλειστικά στην ανάπτυξη της ευφυΐας και στη μετάδοση όσο το δυνατόν περισσότερων γνώσεων και σχεδόν καμία στην αγωγή της καρδιάς. Τις αιτίες μπορούμε να τις αναζητήσουμε στο παρελθόν. Παλιότερα, αποκλειστικός υπεύθυνος για την ηθική διαπαιδαγώγηση των νέων ήταν η Εκκλησία. Σήμερα, όμως, η επιρροή της έχει αρχίσει να φθίνει, με αποτέλεσμα να λείπει το πνευματικό στοιχείο από την εκπαίδευση των παιδιών. Είναι αναγκαίο να βρίσκονται σε ισορροπία ο νους και η καρδιά. Κατά τη γνώμη μου, ένας ευφυής αλλά ψυχρός και άκαρδος άνθρωπος είναι επικίνδυνος. Αντίθετα, θεωρώ ανώτερους εκείνους που μπορεί να μην είναι πολύ έξυπνοι, αλλά έχουν καλή καρδιά.

Ta δεινά του πολιτισμού

Σε τι διαφέρει η εκπαίδευση των Θιβετιανών από αυτή των παιδιών στη Δύση;

Παλιότερα, στο Θιβέτ, ακόμη και στα απομακρυσμένα μέρη, υπεύθυνες για την εκπαίδευση και την αγωγή των παιδιών ήταν οι μονές. Σε ορισμένες περιπτώσεις ίσως είναι λάθος παιδιά μόλις επτά ετών να δίνουν τον όρκο του μο-

ναχού, γιατί τα περισσότερα δεν καταλαβαίνουν καν περί τίνος πρόκειται. Από αυτή την άποψη, το χριστιανικό μοναστικό σύστημα είναι κάπως καλύτερο. Οι μονές δέχονται μόνο ενήλικες, οι οποίοι έχουν την ωριμότητα, αλλά και το χρόνο, να πάρουν μια τέτοια απόφαση.

Όσον αφορά στην εκπαίδευση των Θιβετιανών σήμερα, τα αγόρια που ζουν στο εξωτερικό, για παράδειγμα στην Ινδία ή στην Ελβετία, έχουν πολύ περισσότερες ευκαιρίες σε σχέση με τα συνομήλικά τους που ζουν στο Θιβέτ. Απ' ό,τι έχω ακούσει όμως, και σ' εμάς υπάρχουν αγενείς νεαροί, που καταχρώνται την εξυπνάδα τους και θέλουν να πλουτίσουν σε βάρος άλλων. Μάλιστα, πριν από μερικούς μήνες έγιναν δύο φόνοι στην κοινότητα των Θιβετιανών. Το σύγουρο είναι ότι οι ηθικές αξίες βρίσκονται σε κίνδυνο σε όλο τον κόσμο, σε Ανατολή και Δύση. Η δική μας κουλτούρα πρέπει κι αυτή να παλέψει τα δεινά του σύγχρονου πολιτισμού. Οι βουδιστές δεν αποτελούν εξαίρεση.

Εναποθέτω όλες τις ελπίδες μου στη νέα γενιά. Τα παιδιά φέρουν την ευθύνη για το μέλλον. Σήμερα η νεολαία δέχεται πλήθος αρνητικών μηνυμάτων από τα μέσα ενημέρωσης. Όταν ένας νέος άνθρωπος βλέπει συνέχεια σκηνές βίας στην τηλεόραση, σύγουρα επηρεάζεται η συμπεριφορά του. Οι κάθε είδους άσχημες εικόνες μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη βλάβη στα νεαρά άτομα. Πρέπει, λοιπόν, να σκεφτούμε τι πρέπει να κάνουμε ώστε να εξασφαλίσουμε στη νεολαία μας σωστή, ισορροπημένη εκπαίδευση και αγωγή. Μάλιστα, ο φιλόσοφος Καρλ Πόπερ, με τον οποίο έχω συναντηθεί αρκετές φορές, τόνιζε συνέχεια τη σημασία της ισορροπημένης αγωγής των νέων για το μέλλον της ανθρωπότητας.

Ένας κόσμος χωρίς τεχνολογία

Στη Δύση υπάρχει το ρομαντικό όνειρο ενός ευτυχισμένου

κόσμου απαλλαγμένου από την τεχνολογία που καταστρέφει τα πάντα. Για εσάς τα τεχνολογικά επιτεύγματα και οι επιστημονικές γνώσεις είναι, όπως υπαινιχθήκατε, κατά βάση θετικά στοιχεία;

Από μικρός ενδιαφερόμουν πολύ για τις τεχνολογικές εξελίξεις και για τις επιστημονικές ανακαλύψεις. Πιστεύω ότι η δυτική επιστήμη, με τις ορθολογικές μεθόδους της, προσέφερε σημαντική βοήθεια στη λύση πολλών προβλημάτων του κόσμου μας. Το ερώτημα, όμως, είναι αν όλες αυτές οι νέες γνώσεις και οι επιστημονικές ανακαλύψεις θα χρησιμοποιηθούν τελικά για το καλό της ανθρωπότητας ή για την καταστροφή της. Σήμερα η δύναμη της τεχνολογίας είναι τόσο μεγάλη, που με το πάτημα ενός κουμπιού όλος ο πλανήτης μπορεί να τιναχτεί στον αέρα... Ωστόσο, υπάρχουν και ενθαρρυντικά μηνύματα. Την τελευταία δεκαετία η δυτική επιστήμη έχει κάνει στροφή και η φιλοσοφία της έχει αλλάξει. Σε συζητήσεις που είχα με φυσικούς, μου ανέφεραν ότι έχουν υιοθετήσει ένα νέο τρόπο σκέψης, που αντιλαμβάνεται τον κόσμο ως σύνολο, και συμφώνησαν μαζί μου ότι δεν πρέπει να διαχωρίζουμε το νου από το συναίσθημα.

Όπως τα δάχτυλα του χεριού

To 18o αιώνα, κάποιος που διέθετε τα μέσα και τις ικανότητες μπορούσε να κατακτήσει όλη τη γνώση. Αντίθετα, σήμερα υπάρχει μεγάλη εξειδίκευση και αμέτρητοι επιστημονικοί κλάδοι...

Σήμερα ο πλανήτης μας αντιμετωπίζει πολλά και τεράστια προβλήματα. Για την επίλυσή τους δεν αρκεί μόνο η προσευχή. Όλοι καλούνται να θέσουν τις ικανότητες και

τις γνώσεις τους στην υπηρεσία της ανθρωπότητας. Ωστόσο, η επιστήμη δεν πρέπει να γίνει αυτοσκοπός, αλλά να υπηρετεί το καλό του κόσμου. Μπορούμε να παρομοιάσουμε τους διάφορους επιστημονικούς κλάδους, την τεχνολογία, την εκπαίδευση, τη θρησκεία με τα δάχτυλα ενός χεριού. Το χέρι είναι ο άνθρωπος, η ανθρωπότητα. Μπορεί να χάσουμε κάποιο δάχτυλο, αλλά χωρίς το χέρι τα δάχτυλα δεν έχουν κανένα λόγο ύπαρξης. Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι όλες οι επιστήμες, οι ιδεολογίες, τα πολιτικά συστήματα, όσο κι αν διαφέρουν μεταξύ τους, έχουν ως σκοπό να κάνουν πιο ευτυχισμένους τους ανθρώπους. Αυτό το στόχο δεν πρέπει ποτέ να τον χάσουμε από τα μάτια μας. Δεν πρέπει να κάνουμε αυτοσκοπό τη δική μας αντίληψη των πραγμάτων, αλλά να σκεφτόμαστε πάνω απ' όλα το καλό της ανθρωπότητας.

Σήμερα η επιστήμη προσπαθεί να αλλάξει τη στάση της απέναντι στη θρησκεία και στα πνευματικά ζητήματα. Αυτό το διαπίστωσα από συζητήσεις που είχα τα τελευταία χρόνια με βιολόγους, ψυχολόγους, πυρηνικούς φυσικούς και αστρονόμους. Όλοι συμφωνούσαν ότι υπάρχει πράγματι σχέση ανάμεσα στις φυσικές επιστήμες, στο πνεύμα και στην ψυχή. Μάλιστα, ο επιστημονικός κλάδος της κβαντομηχανικής δέχεται ότι εκτός από τα απειροελάχιστα σωματίδια, στον πυρήνα του ατόμου υπάρχει κι άλλη μια μορφή ενέργειας εκτός από την ενέργεια της ύλης.

Ο Δαλάι Λάμα ενδιαφέρεται για τη φυσική

Ενδιαφέρεστε, λοιπόν, για τις εξελίξεις στο χώρο των φυσικών επιστημών...

Ακριβώς. Προτιμώ να διαβάζω βιβλία βιολογίας, αστρο-

νομίας αλλά και φυσικής. Βέβαια, δεν έχω σπουδάσει φυσική, όμως υπάρχουν αρκετοί δυτικοί επιστήμονες, όπως, για παράδειγμα, ο Καρλ-Φρίντριχ φον Βάιτσεκερ, τους οποίους τους βλέπω σαν δασκάλους μου. Μάλιστα, αρκετές φορές κατάφερα να παρακολουθήσω για μερικές ώρες τα μαθήματά τους. Με την καθοδήγησή τους μπορούσα να κατανοήσω κάποιες έννοιες αυτού του δύσκολου επιστημονικού κλάδου, αλλά η εντύπωση ότι τα κατάλαβα όλα έσβηνε μόλις τελείωνε το μάθημα...

Η κρίση της ευημερίας

Στήριγμα η συμπόνια και για τους αθεϊστές

Πολλοί ανησυχούν για τους μεγάλους κινδύνους που απειλούν την ανθρωπότητα και αισθάνονται αδύναμοι. Πώς μπορεί να ξεπεράσει κανείς το αίσθημα της ανεπάρκειας, το αίσθημα ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι ουσιαστικό και ότι κάθε προσπάθεια είναι, έτσι κι αλλιώς, χαμένη από χέρι;

Αυτό που μπορεί –και πρέπει– να κάνει κάποιος είναι να βοηθά τους συνανθρώπους του. Εννοώ ότι πρέπει να μοιραζόμαστε τον πόνο των άλλων και να προσπαθούμε να τον απαλύνουμε. Ας μην ξεχνάμε ότι η δυστυχία που μοιράζεται στα δύο είναι μισή δυστυχία. Τη βοήθειά μας, όμως, πρέπει να την προσφέρουμε απλόχερα σε όλους, ακόμη και στους εχθρούς μας. Άλλωστε, όποια κι αν είναι η καταγωγή μας, όπου κι αν ζούμε, στη Δύση, στην Ανατολή, στο Βορρά ή στο Νότο, όλοι ανήκουμε στον ίδιο κόσμο, έχουμε τις ίδιες ανάγκες και τα ίδια προβλήματα. Αξίζει να αναφέρω ότι η ηθική αρχή της αλληλοβοήθειας

και της συμπόνιας ισχύει για τις περισσότερες κουλτούρες και θρησκείες, αλλά δεν χρειάζεται να είναι κανείς οπαδός κάποιας συγκεκριμένης θρησκείας για να την υιοθετήσει. Ακόμη κι ένας αθεϊστής μπορεί να την ακολουθήσει και να την κάνει πράξη. Δεν έχει καμία σημασία αν πιστεύουμε στο θεό ή στην ιδέα της μετενσάρκωσης. Το καλό μπορούμε να το κάνουμε πάντοτε, ανεξάρτητα από το αν φοβόμαστε ή όχι τα δεινά που μπορεί να μας περιμένουν στο μέλλον.

Γκουρού που παραπλανούν τον κόσμο

Τόσο εύκολο είναι, λοιπόν... Κι όμως, στη Δύση υπάρχουν πολλοί που εκμεταλλεύονται την ανάγκη των συνανθρώπων τους για καθοδήγηση και κάνουν περιουσίες. Ο αριθμός των γκουρού που παραπλανούν και εξαπατούν τον κόσμο ολοένα και αυξάνεται. Στις μέρες μας είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσεις τους αληθινούς πνευματικούς δασκάλους από τους τσαρλατάνους.

Το μόνο που έχω να πω είναι ότι στην αναζήτηση της αλήθειας πρέπει να συμμετέχει ως ένα βαθμό και η λογική. Καλό είναι να μην πιστεύουμε όλα όσα ακούμε, γιατί η τυφλή εμπιστοσύνη σε διάφορα πρόσωπα και η άκριτη αποδοχή της διδασκαλίας τους μπορεί να έχουν ολέθριες συνέπειες. Δεν πρέπει να παρασυρόμαστε από όμορφα διατυπωμένες σκέψεις, αλλά να αναζητάμε την πραγματική σημασία και το νόημα των όσων ακούμε. Επίσης, θα πρέπει να ενημερωνόμαστε σε κάθε περίπτωση για τις ομάδες εσωτερισμού ή τους γκουρού ώστε να ξέρουμε περί τίνος πρόσκειται.

Είναι πολύ επικίνδυνο να τρέφουμε αυταπάτες, δηλαδή να δημιουργούμε φανταστικές κρίσεις σύμφωνα με τις

επιθυμίες μας, οι οποίες δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Μόνο όταν αμφισβητούμε τα πάντα και στεκόμαστε με χριτική διάθεση απέναντι στα πράγματα, μπορούμε να σχηματίσουμε γνώμη και να κατανοήσουμε την ουσία τους. Μόνο μέσα από τη σύγκριση με άλλες θρησκείες και φιλοσοφικά συστήματα μπορούμε να διακρίνουμε από ποια στοιχεία αποτελείται αυτή η δήθεν νέα διδασκαλία και να καταλάβουμε αν αυτό που διατυμπανίζεται σαν πρωτοποριακή γνώση δεν είναι τίποτε περισσότερο από ήδη γνωστές θεωρίες διατυπωμένες με άλλο τρόπο.

Από τη στιγμή που κάποιος θα μπλέξει στα δίχτυα μιας σέκτας, δεν μπορεί πια να κρίνει αν οι δήθεν πνευματικοί ήγετες λένε την αλήθεια, με αποτέλεσμα να υποτάσσεται και να εξαρτάται από τη βούληση του άλλου. Είναι αφελές να πιστεύεις σε όλα χωρίς να σχηματίζεις προσωπική άποψη. Καθένας είναι υπεύθυνος για τη ζωή του και δεν πρέπει να παραχωρεί αυτή την ευθύνη σε μια ομάδα. Οι σέκτες χαρακτηρίζονται από έλλειψη ανεκτικότητας και αποφεύγουν την επαφή με τους άλλους. Κατά τη γνώμη μου, αυτό είναι λάθος. Είναι πολύ σημαντικός ο διάλογος με εκείνους που έχουν διαφορετικές απόψεις από τις δικές σου. Γι' αυτό το λόγο άλλωστε κι εγώ, σύμφωνα με τη θιβετιανή παράδοση, μαθήτευσα δίπλα σε δασκάλους διαφορετικών βουδιστικών σχολών.

To παιχνίδι του εσωτερισμού

Την τελευταία δεκαετία ξεφύτωσαν στη Δύση αμέτρητες ομάδες εσωτερισμού με εξωτική καταγωγή. Μερικές από αυτές αυτοχαρακτηρίζονται ως βουδιστικές...

Αυτές οι ομάδες είναι ένα χωνευτήρι ο στοιχείων από δια-

φορετικές μεταξύ τους θρησκευτικές παραδόσεις. Αλήθεια, δυσκολεύομαι να καταλάβω τι ακριβώς συμβαίνει και τι ακριβώς προσπαθούν να διδάξουν... Όσον αφορά στο βουδισμό, θέλω να πω ότι για τους αρχάριους η εφαρμογή ταντρικών πρακτικών από περιέργεια ή για πλάκα, χωρίς την καθοδήγηση ενός έμπειρου δασκάλου, μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνη. Αν κάποιος εκτελεί με λάθος τρόπο τις ασκήσεις γιόγκα, κινδυνεύει ακόμη και να εμφανίσει ψυχικές διαταραχές. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο το ότι οι ταντρικές διδασκαλίες του βουδισμού αποτελούν μυστική και απόκρυφη γνώση και σίγουρα δεν διδάσκονται στον καθένα σε ταχύρρυθμα σεμινάρια.

Ο βουδισμός στο σούπερ μάρκετ των θρησκειών

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι στη Δύση ασκούν κριτική ενάντια στη δυτική κουλτούρα. Απορρίπτουν τη χριστιανική θρησκεία και πειραματίζονται με κάθε είδους «μεθόδους φώτισης» ξένων θρησκευτικών παραδόσεων. Αναζητούν την αλήθεια και ψάχνουν για καινούργια θρησκεία. Ο βουδισμός κοντεύει να γίνει άλλο ένα προϊόν στο σούπερ μάρκετ των θρησκειών και των κοσμοθεωριών...

Πώς μπορεί κάποιος που ψάχνει την αλήθεια να βγάλει άκρη σε ένα τέτοιο αχανές σούπερ μάρκετ; Και πού μπορεί να τον οδηγήσει αυτή η διαφορής αναζήτηση και η μεταπήδηση από τη μία πίστη στην άλλη; Όταν κάποιος βρίσκει τη θρησκεία που τον εκφράζει και τον γεμίζει, θα πρέπει να την ακολουθεί πιστά. Δεν έχει κανένα νόημα να κάνεις, π.χ., διαλογισμό για μερικούς μήνες, μετά να τον σταματάς και να ξαναρχίζεις αργότερα. Οι θρησκευτικές πρακτικές, όπως π.χ. ο διαλογισμός και η προσευχή, έχουν αποτέλεσμα όταν τις εξασκείς καθημερινά· μόνο έτσι ωριμάζεις

πνευματικά. Οι άνθρωποι που ζουν σε πλούσιες χώρες έχουν γίνει πολύ ανυπόμονοι. Στην εποχή των μηχανών και του αυτοματισμού, όλα μοιάζουν να λειτουργούν με το πάτημα ενός κουμπιού – για μερικούς ακόμη και η πνευματική φάτιση. Όμως κάνουν λάθος, δεν μπορείς να φτάσεις στη φάτιση με αυτό τον τρόπο.

Για παράδειγμα, ας πούμε ότι κάποιος πηγαίνει σε ένα εστιατόριο και παραγγέλνει όλα τα λαχταριστά εδέσματα που βλέπει στον κατάλογο. Θα δοκιμάσει λίγο από κάθε πιάτο, αλλά τελικά δεν θα απολαύσει ένα πλήρες γεύμα. Με το τσιμπολόγημα απλώς θα χαλάσει το στομάχι του αντί να πάρει ενέργεια και δύναμη. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει όταν κάποιος δοκιμάζει κάθε μέρα και διαφορετική μέθοδο διαλογισμού απλώς για να πειραματιστεί. Σίγουρα έτσι κάνει περισσότερο κακό παρά καλό στον εαυτό του.

Όχι από περιέργεια για το εξωτικό

Τι θα απαντούσατε σε κάποιον που θα σας έλεγε: «Άκουσα τον Δαλάι Λάμα. Τα λόγια του με έχουν εντυπωσιάσει, με πείθουν. Δεν με κρατάει τίποτα στο χριστιανισμό, θέλω να γίνω βουδιστής».

Αυτός που αλλάζει πίστη δεν πρέπει να το κάνει από ενθουσιασμό για καθετί ξένο και καινούργιο και ούτε να έρχεται σε ωρήξη με την κουλτούρα του. Αντίθετα, θα πρέπει να εξακολουθήσει να σέβεται την πνευματική κοινότητα από την οποία κατάγεται και να μην την απορρίπτει. Άλλωστε, κάθε θρησκεία υπηρετεί την ανθρωπότητα με τον δικό της τρόπο. Δεν με ενδιαφέρει να στρέψω τους άλλους στο βουδισμό ούτε να διαδώσω τη θρησκεία μου σε όλο τον κόσμο. Αυτό που έχει σημασία για

μένα είναι τι μπορώ να κάνω εγώ ως βουδιστής ουμανιστής για την ευτυχία των ανθρώπων.

Ωστόσο, είναι αλήθεια ότι την τελευταία δεκαετία ολοένα και μεγαλώνει το ενδιαφέρον για το βουδισμό, κυρίως στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική. Σήμερα υπάρχουν πάνω από πεντακόσια θιβετιανά-βουδιστικά κέντρα σ' όλο τον κόσμο. Φυσικά, αυτό μου δίνει μεγάλη χαρά. Προκειμένου να φέρω σε επαφή τους ανθρώπους με το βουδισμό, έχω ταξιδέψει σε χώρες όπου η θρησκεία μας δεν είναι πολύ γνωστή και έχω πάρει μέρος σε εορταστικές τελετές. Ταυτόχρονα με αυτό τον τρόπο θέλησα να στείλω μήνυμα ενάντια στη μισαλλοδοξία, μήνυμα ειρήνης.

Παρ' όλα αυτά, επαναλαμβάνω ότι αν κάποιος θέλει να ασπαστεί το βουδισμό, θα πρέπει να το σκεφτεί πολύ καλά. Η επιπλαιη αλλαγή πίστης δημιουργεί προβλήματα και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε ψυχικές διαταραχές. Όποιος έχει αποφασίσει να γίνει βουδιστής, θα πρέπει να κάνει προσεκτικά και μικρά βήματα στην καινούργια του θρησκεία και όχι να κάνει ριζικές αλλαγές και να παρασύρεται από την ορμή και τον υπερβάλλοντα θρησκευτικό ζήλο του νεοφώτιστου. Όπως λέει και μια θιβετιανή παροιμία: «Άλλαξε τη συνείδησή σου, αλλά εξωτερικά μείνε όπως είσαι».

Μαθήματα ζωής

Φώτιση χωρίς ναρκωτικά

Αν κατάλαβα καλά, ο βουδισμός δεν είναι, σε καμία περίπτωση, μέσον για την απόδραση από τον κόσμο. Ωστόσο, κάποιοι άνθρωποι στη Δύση δικαιολογούν τη χρήση ναρ-

κωτικών με το επιχείρημα ότι σε πολλές αρχαίες λατρευτικές παραδόσεις τα ναρκωτικά αποτελούσαν απαραίτητο βοήθημα για το διαλογισμό.

Γενικά πιστεύω ότι κανείς δεν πρέπει να κάνει χρήση ναρκωτικών. Η πνευματική εξέλιξη και ολοκλήρωση δεν έρχεται απ' έξω, αλλά με την εσωτερική ωρίμαση. Όταν κάποιος παίρνει ναρκωτικά, χάνει την ικανότητα να σκέφτεται καθαρά, χάνει τη διαύγεια και την πνευματική εγρήγορση, που είναι απολύτως απαραίτητη για τον δικό μας διαλογισμό. Η εσωτερική φώτιση, στην οποία προσπαθούμε να φτάσουμε εμείς, πρέπει να επιτευχθεί με πνευματική άσκηση, με καθημερινή δουλειά πάνω στην εσωτερική ολοκλήρωση – και σίγουρα όχι με τη βοήθεια τοξικών ουσιών. Αυτός που κάνει χρήση ναρκωτικών δραπετεύει από τα βάσανα της καθημερινότητας αντί να αντιμετωπίσει ευθέως την πραγματικότητα, έτσι όπως είναι. Γι' αυτό και όλες οι κουλτούρες και οι κοινωνίες θεωρούν πολύ σημαντική την ισορροπία της ανθρώπινης φύσης, τόσο για την αυτοπροστασία τους όσο και για την υγιή συμβίωση των μελών τους. Πιστεύω ότι η χρήση ή όχι των ναρκωτικών δεν εξαρτάται από το αν είναι κάποιος θρήσκος ή όχι, αλλά από τον κώδικα ηθικής της κοινωνίας στην οποία ζει.

Πρόοδος και εσωτερικό κενό

Ποτέ πριν δεν ήταν πιο άνετη η ζωή στις χώρες της Δύσης για τόσο πολύ κόσμο. Παρ' όλα αυτά, όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναρωτιούνται: «Έχουν νόημα όλα αυτά; Έχει κάποιο νόημα η ζωή μας;»

Πράγματι, σε πολλά μέρη του κόσμου έχει βελτιωθεί το

επίπεδο της ζωής. Παρ' όλα αυτά, η πρόσοδος, οι ανακαλύψεις και η τεχνογνωσία δεν κατάφεραν να κάνουν τους ανθρώπους πιο ευτυχισμένους, πιο ήρεμους. Ο αριθμός αυτών που γνωρίζουν γραφή και ανάγνωση είναι σήμερα μεγαλύτερος από ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη εποχή, αλλά δεν μπορούμε να πούμε ότι οι ανθρώποι έγιναν καλύτεροι χάρη σ' αυτό.

Αντίθετα, έχουν αυξηθεί το άγχος και η αίσθηση του ανικανοποίητου. Όπως φαίνεται, η «πρόσοδος», τελικά, μπορεί να έχει κάνει πιο άνετη τη ζωή μας, αλλά έχει κι ένα τίμημα. Όταν η εξωτερική εξέλιξη, δηλαδή η πρόσοδος, και η εσωτερική εξέλιξη, δηλαδή το αίσθημα της ευθύνης απέναντι στον εαυτό σου και στους άλλους, δεν συμβαδίζουν, τότε διαταράσσεται η ισορροπία. Είναι πια καιρός να σκεφτούμε τι πρέπει να αλλάξουμε. Αν δεν το κάνουμε, οι επιπτώσεις θα είναι τραγικές για τις επόμενες γενιές.

Γνωρίζουμε, από την καθημερινή μας εμπειρία, πως όταν ξεκινάμε τη μέρα μας με αισιοδοξία όλα γίνονται πιο εύκολα. Όταν έχουμε θετική στάση απέναντι στα πράγματα κι αισθανόμαστε γεμάτοι, ανταποκρινόμαστε καλύτερα στις καθημερινές υποχρεώσεις και μπορούμε να αντιμετωπίζουμε με ψυχραιμία και λογική ακόμη και τα τυχόν άσχημα που μας συμβαίνουν. Αντίθετα όταν έχουμε κακή διάθεση και δεν μας ευχαριστεί τίποτα, όλα μας φαίνονται μαύρα, ακόμη και τα πιο όμορφα πράγματα, και είμαστε γεμάτοι οργή και μίσος για τον εαυτό μας και για τους γύρω μας.

Όταν είμαστε έτσι, μας φταίνε όλα και δεν βρίσκουμε πουθενά ευχαρίστηση. Δεν μπορούμε να απολαύσουμε το κελάηδισμα των πουλιών, ένα όμορφο λουλούδι ή το χαμόγελο ενός παιδιού. Άρα, λοιπόν, είναι πολύ σημαντικό να είμαστε σε αρμονία με τον εαυτό μας. Όλοι, είτε κατέ-

χουμε κάποιο υψηλό αξίωμα στην κοινωνία είτε είμαστε απλοί καθημερινοί άνθρωποι, αναζητάμε την ηρεμία της ψυχής, θέλουμε να συμβιώνουμε ειρηνικά με τους άλλους.

Θαλπωρή για τα παιδιά

Η ευημερία είναι, κατά τη γνώμη σας, ως ένα βαθμό υπεύθυνη για το κενό που νιώθουν μέσα τους οι άνθρωποι. Αυτοί που ζουν στις ανέσεις διαθέτουν χρήματα για να κρατούν το σπίτι τους ζεστό το χειμώνα, αλλά μέσα τους είναι παγωμένοι. Στην πλούσια Δύση έχει χαθεί η ζεστασιά από τις ανθρώπινες σχέσεις...

Το συναισθηματικό έλλειμμα που αναφέρατε ξεκινά από το οικογενειακό περιβάλλον. Οι γονείς δεν πρέπει να προσφέρουν στο παιδί τους μόνο εξωτερική ζεστασιά αλλά και εσωτερική. Θα πρέπει να δημιουργούν ατμόσφαιρα θαλπωρής και ασφάλειας ώστε το παιδί να αισθάνεται ότι το αγαπούν και ότι το αποδέχονται. Υπάρχουν πολλά παιδιά που νιώθουν ανεπιθύμητα γιατί οι γονείς τους τα παραμελούν. Αυτά τα παιδιά αργότερα, ως έφηβοι, μπορεί ακόμη και να μην επιθυμούν να συνεχίσουν να ζουν. Αισθάνονται απογοητευμένα και μερικά γίνονται αυτόχειρες, γιατί οι γονείς τους δεν τα βοήθησαν να καταλάβουν την αξία της ζωής, της δικής τους και της ανθρώπινης γενικότερα.

Η στοργή απέναντι στο νεογέννητο αποτελεί προύποθεση για τη σωστή πνευματική και σωματική του εξέλιξη. Οι γονείς πρέπει να μιλούν στο μωρό τους από την πρώτη στιγμή και να του δείχνουν έτσι το ενδιαφέρον και την αγάπη τους. Μερικοί νομίζουν ότι επειδή τα μικρά δεν καταλαβαίνουν τα λόγια των μεγάλων, δεν έχει μεγάλη σημασία τι θα τους πούμε. Ωστόσο, διάφοροι ει-

δικοί και επιστήμονες με διαβεβαίωσαν ότι οι πρώτες εβδομάδες μετά τη γέννηση είναι οι πλέον καθοριστικές για την ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Άρα, λοιπόν, η τρυφερότητα και η αγάπη που δέχεται το μωρό παίζει σημαντικό ρόλο στην πνευματική του ανάπτυξη. Από παιδιά γνωρίζουμε πόσο σημαντική είναι για τον άνθρωπο η αγάπη. Καταλαβαίνουμε από την πρώτη στιγμή πότε μας δείχνουν συμπόνια και στοργή και πότε όχι. Η αγάπη είναι η πηγή της ζωής μας, μας είναι τόσο απαραίτητη όσο το νερό για τα ψάρια.

Από γενιά σε γενιά

Αν η αγάπη των γονιών έχει σημαντική επίδραση στην ευφυΐα του παιδιού, όπως λένε οι ειδικοί, τότε μπορούμε να πούμε ότι η έλλειψή της ευθύνεται για τα μετέπειτα επαγγελματικά προβλήματα του παιδιού ως ενήλικα. Άρα, λοιπόν, η κοινωνία μας στηρίζεται, σε μεγάλο βαθμό, σε αυτή την αγάπη...

Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε ζεστό οικογενειακό περιβάλλον έχουν σωστή πνευματική ανάπτυξη. Είναι καλοί μαθητές, έχουν μεγαλύτερη όρεξη για μάθηση και ξεχωρίζουν για τις επιδόσεις τους στο σχολείο. Ωστόσο, αγάπη στα παιδιά και στους εφήβους δεν πρέπει να δείχνουν μόνο οι γονείς. Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζει το σχολικό περιβάλλον, η στάση των δάσκαλων και η σχέση τους με τα παιδιά. Αν οι δάσκαλοι είναι ψυχροί, απόμακροι και άδικοι, τότε οι μαθητές χάνουν το ενδιαφέρον τους για τη γνώση γενικά αλλά και ειδικότερα για κάποια μαθήματα. Αντίθετα, αν οι δάσκαλοι δείχνουν συμπάθεια, συμπόνια και κατανόηση στα παιδιά, τότε εκείνα παρακολουθούν το μάθημά τους με μεγαλύτερη όρεξη. Οι καλοί γονείς και οι κα-

λοί δάσκαλοι, που εκφράζουν την αγάπη τους και έχουν υπομονή με τα παιδιά, αποτελούν θετικό πρότυπο. Όταν θα μεγαλώσουν τα μικρά και θα φτιάξουν τη δική τους οικογένεια, σίγουρα θα προσφέρουν κι εκείνα με τη σειρά τους στα δικά τους παιδιά την ίδια αγάπη και στοργή. Είναι σαν μια αλυσίδα, στην οποία κάθε γενιά βάζει τον δικό της κρίκο.

Από την άλλη, αυτός που έχει μεγαλώσει χωρίς στοργή, και άρα έχει βιώσει μια τραυματική εμπειρία, βρίσκεται σε εντελώς διαφορετική κατάσταση. Από τη στιγμή που δεν του έχουν δεξεις ποτέ αγάπη, δεν γνωρίζει τι είναι η αγάπη και έτσι συναντά δυσκολίες στις σχέσεις του με τους άλλους. Κάτι που θα μπορούσε να αποτελέσει τη βάση ενός συστήματος ηθικής, ανεξάρτητου από θρησκείες, είναι να δείχνουμε στους άλλους την κατανόηση, τη συμπάθεια και την ευσπλαχνία που έχουμε εισπράξει κι εμείς. Όπως γνωρίζουμε, η αγάπη στα πρώτα χρόνια της ζωής είναι η βασικότερη προϋπόθεση για τη σωστή και ισορροπημένη εξέλιξη της ανθρώπινης φύσης. Αν ο άνθρωπος δεν εισπράξει αγάπη στην παιδική του ηλικία, τότε σε όλη του τη ζωή αισθάνεται ανασφαλής και φοβάται το καθετί.

Η εποχή του φόβου

Ο σύγχρονος άνθρωπος είναι γεμάτος φόβους, πολλές φορές μάλιστα αρρωσταίνει ψυχικά εξαιτίας των φόβων του. Μάλιστα, παρόλο που υπάρχουν πολλές μέθοδοι θεραπείας, ο αριθμός των ατόμων που υποφέρουν από φοβίες διαρκώς αυξάνεται. Τι μπορούμε να κάνουμε;

Στις σύγχρονες μεγαλουπόλεις, οι άνθρωποι έχουν όλες τις ανέσεις, αλλά αισθάνονται τρομερή μοναξιά. Αναρω-

τιέμαι γιατί οι άνθρωποι που ζουν ανάμεσα σε τόσο πολλούς ανθρώπους εκφράζουν τα αληθινά τους συναισθήματα μόνο απέναντι στα κατοικίδιά τους. Σίγουρα ο καθημερινός αγώνας για την επιβίωση κάνει τους ανθρώπους να φοβούνται ο ένας τον άλλο και να μην εμπιστεύονται τον διπλανό τους.

Και σαν να μην έφτανε αυτό, ο φόβος ενισχύεται από τις εικόνες φρίκης και τις άσχημες ειδήσεις των μέσων ενημέρωσης. Κάθε πρώιμη βομβαρδίζόμαστε από την τηλεόραση και τις εφημερίδες με θλιβερά ρεπορτάζ; βία, εγκληματικότητα, πόλεμοι, καταστροφές. Δεν θυμάμαται μέρα που να μην άκουσα κάποια άσχημη είδηση. Σήμερα οι άνθρωποι νιώθουν ότι ζουν σε έναν κόσμο γεμάτο κινδύνους· αν ρίξουμε μια ματιά στην Ιστορία, θα δούμε ότι καμία προηγούμενη γενιά δεν γινόταν καθημερινά αποδέκτης τόσο άσχημων ειδήσεων. Είναι λογικό να μας βάζει σε σκέψεις και να μας φοβεῖται ένας κόσμος όπου καθημερινά συμβαίνουν τόσο τραγικά πράγματα.

Δεν αλλάζει τίποτα με το να ανησυχούμε

Όπως λέει ένας ύμνος του Γερμανού ποιητή του 17ου αιώνα Πολ Γκέρχαρντ «Η ανησυχία, οι στενοχώριες και τα βάσανα / δεν φτάνουν στο Θεό / μόνο την προσευχή μας ακούει Εκείνος». Συνήθως όταν ανησυχούμε, το μόνο που καταφέρνουμε είναι να κάνουμε τα πράγματα χειρότερα...

Μου άρεσαν πολύ αυτοί οι στίχοι και το νόημά τους. Εμείς πιστεύουμε ότι όταν αυτό που μας προβληματίζει μπορεί να λυθεί, δεν υπάρχει λόγος να απελπιζόμαστε. Όταν δεν μπορούμε να αλλάξουμε τίποτα, τότε και πάλι δεν βοηθά η απόγνωση. Γιατί θα πρέπει να ανησυχούμε όταν ένα πρόβλημα μπορεί να λυθεί; Όταν υπάρχει λύ-

ση, δεν χρειάζεται να φοβόμαστε. Από την άλλη, όταν κάτι είναι οριστικό και αμετάκλητο, θα πρέπει να το πάρουμε απόφαση και να αποδεχτούμε την κατάσταση. Δεν ωφελεί σε τίποτα να ανησυχούμε. Το μόνο που καταφέρνουμε με τις ανησυχίες είναι να σπαταλάμε τη δύναμή μας. Η συμβουλή που δίνω εγώ είναι: «Να ελπίζεις για το καλύτερο και να είσαι προετοιμασμένος για το χειρότερο».

Άλλωστε, εμείς οι βουδιστές πιστεύουμε στο κάρμα, «στη σχέση αιτίας – αποτελέσματος». Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζεις, κάθε φορά που σε βρίσκει ένα μεγάλο κακό, ότι η αιτία για τα βάσανά σου είναι τα προηγούμενα λάθη σου. Έτσι παύεις να είσαι αιμέτοχος και αναλαμβάνεις την ευθύνη για το πεπρωμένο σου. Αυτή η αντίληψη μπορεί να βοηθήσει πολύ τους ανθρώπους να νικήσουν το φόβο και την απελπισία.

Φυσικά και πρέπει να ελπίζουν οι άνθρωποι. Όταν, όμως, δεν εκπληρώνεται μια προσδοκία μας, δεν πρέπει να απελπιζόμαστε. Δεν σημαίνει ότι ήρθε το τέλος του κόσμου· η ζωή συνεχίζεται, είναι γεμάτη υποσχέσεις και δυνατότητες, και σίγουρα κάποιες άλλες προσδοκίες μας θα εκπληρωθούν. Όταν ποντάρουμε σε έναν αριθμό, τότε κάθε αποτυχημένη ζαριά μας φέρνει σε απόγνωση. Η απογοήτευση μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, ακόμη και στην αυτοκτονία. Όλα αυτά μπορούμε να τα αποφύγουμε αρκεί να αλλάξουμε τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα.

Για εμάς ο θάνατος είναι σύμμαχος

Εσείς αισθάνεστε καμιά φορά φόβο και ανησυχία ότι θα σας συμβεί κάτι κακό, για παράδειγμα όταν ταξιδεύετε με το αεροπλάνο;

Όταν ήμουν παιδί φοβόμουν πολύ το σκοτάδι, αλλά τώρα πια το ξεπέρασα. Δεν νοιάζομαι τόσο για τη δική μου ασφάλεια, όσο για τα έξι εκατομμύρια Θιβετιανών που με εμπιστεύονται και έχουν εναποθέσει όλες τις ελπίδες τους σ' εμένα. Όταν κάποιος είναι κύριος των πνευματικών του δυνάμεων, δεν φοβάται μήπως πέσει το αεροπλάνο με το οποίο ταξιδεύει. Εγώ προετοιμάζομαι καθημερινά για το θάνατο. Για εμάς τους βουδιστές ο θάνατος είναι κάτι απόλυτα φυσικό, ένα κομμάτι του κύκλου των διαδοχικών επαναγεννήσεων, δηλαδή της σαμσάρα. Ο θάνατος δεν είναι το τέλος· τον θεωρούμε σύμμαχο, τον νιώθουμε οικείο και δεν τον φοβόμαστε. Όταν πεθαίνεις είναι σαν να πετάς τα παλιά σου ρουχά και να φοράς καινούργια, κι αυτό δεν είναι τόσο δυσάρεστο...

Γηρατειά, αρρώστια, θάνατος: Οι αγγελιαφόροι του Θεού

Το ερώτημα που απασχολεί την ανθρωπότητα εδώ και αιώνες είναι γιατί πρέπει να υποφέρουμε και να αισθανόμαστε τόσο πόνο – αν και στη σύγχρονη εποχή αποφεύγουμε να το σκεφτόμαστε. Οι βουδιστές περιγράφουν τα γηρατειά, την αρρώστια και το θάνατο ως «αγγελιαφόρους του Θεού» (Ντέβα-Ντούτα). Η «αποστολή» τους είναι να μας κάνουν να συνειδητοποιήσουμε ότι η παρουσία μας σε αυτό τον κόσμο είναι πρόσκαιρη και γεμάτη πόνο.

Έτσι θα φτάσουμε στη λύτρωση. Μάλιστα, ο καθημερινός διαλογισμός μπορεί να μας προσφέρει σημαντική βοήθεια. Αντί να κλείνουμε τα μάτια στη σκέψη των γηρατειών, της αρρώστιας και του θανάτου, αντί να αγχωνύμαστε και να τα ξορκίζουμε, καλό είναι να καθίσουμε ήρεμα κάτω και να προσπαθήσουμε να τα γνωρίσουμε

και να τα κάνουμε φίλους μας. Αν συνειδητοποιήσουμε ότι η ζωή είναι αλληλένδετη με τον πόνο, τη θνησιμότητα και το θάνατο, τότε θα μπορέσουμε να δούμε την ευτυχία και τον πόνο σαν τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος και δεν θα τρέμουμε στη σκέψη ότι κάποια μέρα θα πρέπει να αφήσουμε πίσω μας αυτό τον κόσμο.

Ο πόνος μπορεί να μας προσφέρει μαθήματα ζωής. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι όλοι οι σημαντικοί άνθρωποι άντλησαν τη δύναμη τους από δυσάρεστες εμπειρίες. Αντίθετα, αυτός που είναι καλομαθημένος και τα έχει όλα απογοητεύεται και χάνει το θάρρος του με την παραμικρή δυσκολία.

Αυτή η άποψη επιβεβαιώνεται αν συγκρίνουμε τη γενιά του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου με τη σημερινή νεολαία. Σίγουρα τίποτα δεν είναι μόνο κακό· αρκεί να αλλάξουμε οπτική γωνία κι αμέσως θα δούμε ότι ακόμη και πίσω από το πιο θλιβερό γεγονός μπορεί να κρύβεται μια πολύτιμη εμπειρία.

Φως και σκιά

Άρα είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να κρατάμε αποστάσεις από τα δυσάρεστα που μας συμβαίνουν ώστε να αποφύγουμε να προσκολληθούμε συναισθηματικά σε αυτά ή να καταρρεύσουμε εξαιτίας τους...

Σε αυτό μας βοηθάει ο διαλογισμός. Για παράδειγμα, μπορούμε να φανταστούμε πόσο βλαβερό είναι να είσαι διαρκώς λυπημένος και ανικανοποίητος. Αν στοχαζόμαστε για την αξία και το νόημα της ζωής, τότε κερδίζουμε δύο πράγματα: από τη μια αποκτούμε εμπιστοσύνη και ασφάλεια και από την άλλη μαθαίνουμε τα δριά μας, συνειδητοποιούμε ότι είμαστε θνητοί. Όλοι πρέπει να συμβιβαστούμε με την

ιδέα των γηρατειών, είτε πιστεύουμε στη μετά θάνατον ζωή είτε όχι. Η επιθύμία να ζήσουμε πάρα πολλά χρόνια αλλά να μη γεράσουμε ποτέ, η αιώνια νεότητα, είναι ουτοπία. Τα γηρατειά, η βιολογική ωρίμαση, είναι κομμάτι της ζωής· καμία δύναμη, καμία επιστήμη, καμία μοντέρνα τεχνολογία δεν μπορεί να σταματήσει αυτή τη φυσική διαδικασία. Άρα, λοιπόν, είναι προτιμότερο να αποδεχτούμε αυτή τη θεμελιώδη αρχή και να συμφιλιωθούμε μαζί της αντί να την παραβλέπουμε και να την πολεμάμε.

Όποιος εθελοτυφλεί μπροστά στις σκοτεινές πλευρές της ζωής δεν είναι προετοιμασμένος όταν έρχονται, όπως, για παράδειγμα, στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή σε μια σοβαρή ασθένεια. Αυτός που είναι εντελώς απροετοίμαστος για τα δυσάρεστα που φέρνει η ζωή βιώνει μεγάλο πόνο και καταβάλλεται από τη δυστυχία. Όπως σας είπα, εμείς οι βουδιστές πιστεύουμε ότι ο πόνος είναι επακόλουθο των αρνητικών σκέψεων, του μίσους, των κακών πράξεων, της άγνοιάς μας, δηλαδή του κακού κάριμα. Σε μια επόμενη ζωή μπορεί να ξαναγυρίσουμε ως ζώο και όχι ως άνθρωποι. Φυσικά, αν πάρουμε ανθρώπινη υπόσταση θα έχουμε τη δυνατότητα να χειριστούμε σωστά τον πόνο και να εξασθενήσουμε έτσι το κακό κάριμα μας, αφού ο άνθρωπος διαθέτει συνείδηση ενώ τα ζώα όχι.

Εμπειρίες θανάτου

Πώς προετοιμάζεται ένας βουδιστής, μέσω του διαλογισμού, για το θάνατο;

Εγώ όταν κάνω διαλογισμό συλλογίζομαι οκτώ φορές την ημέρα το θάνατό μου, και κάθε φορά φαντάζομαι όλα τα στάδια της διαδικασίας. Είναι σημαντικό να επαναλαμβάνουμε τακτικά αυτές τις ασκήσεις. Φυσικά, ακόμη κι αυτή