

Δαλάι Λάμα:

Η τέχνη της ευτυχίας

αποσπάσματα

«Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι πιο στοργικοί και επιεικείς απ' ό,τι οι δυστυχισμένοι. Από τη στιγμή που θα συμπεράνουμε ότι η βασική φύση της ανθρωπότητας είναι περισσότερο συμπονετική παρά επιθετική, η σχέση μας με τον γύρω κόσμο αλλάζει αμέσως. Όταν βλέπουμε τους άλλους ως βασικά συμπονετικούς αντί για εχθρικούς και εγωιστές, αυτό μας βοηθάει να χαλαρώσουμε, να εμπιστευτούμε, να ζήσουμε με άνεση. Μας κάνει πιο ευτυχισμένους».

«Αν μπορείτε υπηρετείτε τους άλλους ανθρώπους, τα άλλα ανθρώπινα όντα. Αν όχι, τουλάχιστον αποφύγετε να τα πληγώσετε. Νομίζω πως αυτή είναι ολόκληρη η βάση της φιλοσοφίας μου.»

«Υπάρχει μια πολύ διαδεδομένη αντίληψη στον πολιτισμό μας, ότι η πραγματική οικειότητα επιτυγχάνεται καλύτερα μέσα στο πλαίσιο μιας παθιασμένης ρομαντικής σχέσης -αυτός ο Ξεχωριστός Κάποιος, που βάζουμε σε περίοπτη θέση σε σχέση με τους άλλους. Αυτή μπορεί να είναι μια πολύ περιοριστική άποψη, που μας εμποδίζει να έλθουμε σε επαφή με άλλες δυνατές πηγές οικειότητας, αλλά και η αιτία μιας έντονης αγωνίας και δυστυχίας, όταν ο Ξεχωριστός αυτός Κάποιος δεν είναι εκεί. Το πρότυπο του Δαλάι Λάμα σε σχέση με την οικειότητα στηρίζεται στην προθυμία μας

να ανοιχτούμε σε πολλούς άλλους ανθρώπους, στην οικογένειά μας, τους φίλους μας, ακόμα και σε αγνώστους και να διαμορφώσουμε γνήσιους και στενούς δεσμούς βασισμένους στον κοινό ανθρωπισμό μας».

«Αν βλέπουμε τη δυστυχία σαν κάτι αφύσικο, κάτι που δεν θα έπρεπε να μας συμβαίνει, τότε δεν είναι καθόλου παράξενο να ψάχνουμε να βρούμε κάποιον ο οποίος ευθύνεται για τη δυστυχία μας. Ο θύτης μπορεί να είναι το κράτος, το εκπαιδευτικό σύστημα, οι καταπιεστικοί γονείς, μια δυσλειτουργική οικογένεια, το άλλο φύλο ή ο άστοργος σύντροφός μας. Ο κίνδυνος όμως που προκύπτει από τη συνεχιζόμενη απόδοση της ευθύνης και τη διατήρηση της θέσης του θύματος είναι η διαιώνιση της δυστυχίας μας -μέσα από τα επίμονα συναισθήματα θυμού, απογοήτευσης και αποστροφής».

«Πολύ συχνά για παράδειγμα προκαλούμε οι ίδιοι τη δυστυχία μας, με το να αρνούμεθα να εγκαταλείψουμε το παρελθόν. Αν προσδιορίσουμε την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας με τα δεδομένα που είχε το παρουσιαστικό μας παλιότερα ή με τα δεδομένα αυτών που μπορούσαμε παλιά να κάνουμε και που δεν μπορούμε πια να κάνουμε τώρα, μπορούμε να στοιχηματίσουμε με βεβαιότητα ότι με αυτές τις αντιλήψεις δεν πρόκειται να γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι καθώς θα μεγαλώνουμε».

«Η ικανότητα να αλλάζει κανείς προοπτική μπορεί να γίνει από τα πιο ισχυρά και αποτελεσματικά όπλα που έχουμε για να μας βοηθήσουν να ανταποκριθούμε στα προβλήματα της καθημερινής ζωής. Πρέπει να συνειδητοποιήσει κανείς ότι κάθε φαινόμενο, κάθε συμβάν, έχει διαφορετικές όψεις. Συμβαίνει συχνά όταν ανακύπτουν προβλήματα να περιορίζεται σημαντικά η θέασή μας. Όλη μας η προσοχή επικεντρώνεται στη στενοχώρια μας για το πρόβλημα και ίσως έχουμε την αίσθηση ότι είμαστε οι μόνοι που αντιμετωπίζουμε τέτοιες δυσκολίες. Αυτό μπορεί να

οδηγήσει σε ένα είδος αυτοαπορρόφησης, που κάνει το πρόβλημα να φαίνεται πολύ μεγάλο».

«Αν μπορείς να μάθεις να αναπτύσσεις υπομονή και ανεκτικότητα απέναντι στους εχθρούς σου, τότε όλα τα άλλα έρχονται πολύ πιο εύκολα -η συμπόνια σου απέναντι σε όλους τους άλλους αρχίζει να ρέει με φυσικότητα. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ενδυνάμωση από εκείνη της υπομονής, ακριβώς όπως δεν υπάρχει χειρότερο βάσανο από το μίσος. Γι' αυτό τον λόγο θα πρέπει να εντείνει κανείς τις προσπάθειές του όσο μπορεί, ώστε να μην τρέφει μίσος απέναντι στον εχθρό του, αλλά μάλλον να χρησιμοποιήσει την κάθε δυσκολία ως μια ευκαιρία για να αναπτύξει την άσκησή του στην υπομονή και την ανεκτικότητα. Στην πραγματικότητα, ο εχθρός είναι μια αναγκαία προϋπόθεση για την άσκηση της υπομονής».

«Σε καιρούς ανακούφισης, σε περιόδους πριν ή μετά από άσχημες εμπειρίες δυστυχίας, μπορούμε να στοχαζόμαστε πάνω στη δυστυχία, προσπαθώντας να κατανοήσουμε το νόημά της. Και ο χρόνος και η προσπάθεια που καταβάλλουμε αναζητώντας το νόημα της δυστυχίας θα μας ανταμείψουν πλουσιοπάροχα όταν αρχίσει να μας χτυπάει το κακό».

«Μετατρέπουμε τον πόνο σε δυστυχία ακριβώς μέσα στο πνεύμα μας. Για να περιορίσουμε τη δυστυχία του πόνου, χρειάζεται να κάνουμε μια κρίσιμη διάκριση ανάμεσα στον πόνο του πόνου και στον πόνο που δημιουργούμε με τις σκέψεις μας γύρω από τον πόνο. Φόβος, θυμός, ενοχή, μοναξιά και η αίσθηση ότι είμαστε αβοήθητοι, όλα αυτά είναι νοητικές και συγκινησιακές αντιδράσεις που μπορούν να εντατικοποιήσουν τον πόνο».

«Απαιτεί πολύ χρόνο η ανάπτυξη της κατάλληλης συμπεριφοράς και των συνηθειών εκείνων του νου που συμβάλλουν στην επίλυση των προβλημάτων μας. Απαιτεί επίσης πολύ χρόνο για να εγκαθιδρυθούν οι

νέες εκείνες συνήθειες που θα προσφέρουν την ευτυχία. Δεν υπάρχει τρόπος να παραγνωρίσουμε αυτά τα απαραίτητα συστατικά, όπως η αποφασιστικότητα, η προσπάθεια και ο χρόνος. Αυτά είναι τα πραγματικά μυστικά για την κατάκτηση της ευτυχίας».

«Η πρώτη αρχή είναι ότι όλες οι "απατηλές" καταστάσεις του νου, όλες οι επιβλαβείς συγκινήσεις και σκέψεις αποτελούν κατ' ουσία διαστρεβλώσεις, με την έννοια ότι έχουν τις ρίζες τους στη λαθεμένη καταγραφή της αληθινής πραγματικότητας. Άσχετα από το πόσο ισχυρά είναι, αυτά τα αρνητικά συναισθήματα δεν έχουν στο βάθος πραγματικό θεμέλιο, βασίζονται στην άγνοια».

«Η δεύτερη αρχή είναι ότι οι θετικές καταστάσεις του πνεύματός μας μπορούν να δράσουν ως αντίδοτα στις αρνητικές μας τάσεις και στις απατηλές καταστάσεις του πνεύματός μας. Αυτές οι επιβλαβείς συγκινήσεις, όπως η προσκόλληση και το μίσος, σε τελική ανάλυση έχουν τις ρίζες τους στην άγνοια -την πλάνη για την αληθινή φύση της πραγματικότητας. Για να υπερβεί κάποιος εντελώς όλες αυτές τις αρνητικές τάσεις, πρέπει να χρησιμοποιήσει το αντίδοτο εναντίον της άγνοιας που είναι ο "παράγοντας Σοφία", που προϋποθέτει την ανάπτυξη της διαίσθησης, τη διεύδυση στην αληθινή φύση της πραγματικότητας».

«Η τρίτη αρχή είναι ότι η ουσιαστική φύση του πνεύματος είναι καθαρή. Στηρίζεται στην πεποίθηση ότι η υποκείμενη βασική λεπτοφυής συνειδητότητα είναι ακηλίδωτη από τα αρνητικά συναισθήματα. Πάνω λοιπόν σε αυτές τις τρεις αρχές στηρίζεται ο βουδισμός και δέχεται ότι οι νοητικές και συγκινησιακές βλαβερές επιδράσεις μπορούν τελικά να εξαλειφθούν μέσα από την ενσυνείδητη καλλιέργεια δυνάμεων-αντιδότην όπως η αγάπη, η συμπόνια, η ανοχή και η συγχώρεση και μέσα από διάφορες ασκήσεις όπως είναι ο διαλογισμός».

«Εάν η κατάσταση ή το πρόβλημα είναι τέτοιας φύσεως που να επιδέχεται διόρθωση, τότε δεν υπάρχει λόγος να ανησυχώ γι αυτό. Και αντίστροφα, αν δεν υπάρχει διέξοδος, καμία λύση, καμία δυνατότητα απόφασης, τότε επίσης δεν έχει νόημα να ανησυχεί κανείς, γιατί ούτως ή άλλως δεν μπορεί να γίνει τίποτα».

«Έχω ανακαλύψει ότι το ειλικρινές κίνητρο δρα ως αντίδοτο στη μείωση του φόβου και του άγχους. Με ένα ειλικρινές κίνητρο, αυτό της συμπόνιας, ακόμη κι αν έχω κάνει λάθος ή έχω αποτύχει, δεν υπάρχει λόγος να μετανιώνω. Αν έχω αποτύχει, αυτό συνέβη γιατί η κατάσταση ήταν πέρα και από τις καλύτερές μου προσπάθειες».

Πηγή: doctv.gr

«Όπως όλα τα θηλαστικά εμείς οι άνθρωποι γεννιόμαστε από τις μητέρες μας και για κάποιο διάστημα μετά τη γέννησή μας είμαστε απόλυτα εξαρτημένοι από την προσοχή της μητέρας ή κάποιων άλλων ενηλίκων που μας φροντίζουν. Για εννέα μήνες τρεφόμαστε στην μήτρα της μητέρας μας και τη στιγμή της γέννησής μας είμαστε εντελώς ανήμποροι. Δεν μπορούμε ούτε να καθίσουμε ούτε να συρθούμε ούτε φυσικά να σταθούμε όρθιοι ή να περπατήσουμε. Χωρίς τη φροντίδα και την προσοχή των άλλων δεν μπορούμε να επιβιώσουμε. Σε αυτό το στάδιο της απόλυτης τρωτότητας η πρώτη μας κίνηση ως νεογέννητα είναι να βυζάζουμε το στήθος της μητέρας. Με το γάλα της τρεφόμαστε και δυναμώνουμε. Η περίοδος της εξάρτησης μας ως νέων ανθρώπων είναι ιδιαίτερα μακροχρόνια. Αυτό ισχύει για όλους μας ακόμα και για τους χειρότερους εγκληματίες. Χωρίς την τρυφερή φροντίδα κάποιου κανείς από εμάς δεν θα ζούσε περισσότερο από μερικές μέρες. Σαν αποτέλεσμα αυτής της έντονης ανάγκης για τους άλλους στα αρχικά στάδια της ανάπτυξής μας η προδιάθεσή μας για αγάπη είναι μέρος της βιολογίας μας».