

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ήμουν δεκαεπτά χρονών, βαθιά στενοχωρημένος που δεν κατάφερα να χαράξω μια πορεία στη ζωή μου και άλλο τόσο απογοητευμένος για την τροπή που, όπως φαινόταν, έπαιρναν τα πράγματα στον σύγχρονο κόσμο. Τότε λοιπόν άρχισα να ασκούμε στο Βουδισμό, γιατί είναι το μοναδικό φιλοσοφικό σύστημα που, ενώ δεν αντιμάχεται την ορθολογιστική και επιστημονική άποψη για το σύμπαν, αναγνωρίζει τα μυστηριώδη και θαυμαστά στοιχεία του. Ο Βουδισμός με μεγάλη αξιοπρέπεια και ελευθερία διαχέεται στο σύμπαν, καθώς και στο χώρο που καταλαμβάνει ο άνθρωπος μέσα σε αυτό.

Στα δέκα χρόνια που πέρασαν από τότε εκτίμησα ακόμη περισσότερο τις απόψεις του Βουδισμού. Ίσως το πιο σημαντικό είναι ότι με την προσωπική μου άσκηση στο Βουδισμό αναβαθμίστηκε η ζωή μου με τρόπους που δεν μπορούσα ποτέ να φανταστώ. Για πολλούς λόγους χρωστώ αυτά τα συναισθήματά μου στον Νταϊσάκου Ιχέντα, σ' εκείνον που εργάστηκε ακούραστα για να εμφυχώσει και να διαφωτίσει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλη τη γη, στον ηγέτη της Διεθνούς Σόκα Γκάκκαϊ — της βουδιστικής οργάνωσης των λαϊκών πιστών, της οποίας είμαι μέλος.

Μαζί με τους βουδιστές συντρόφους μου φάλλουμε «Ναμ μιόχο ρένγκε κιου» κάθε πρωί και βράδυ — είναι

μέρος της καθημερινής μας άσκησης. Παρ' όλο που ανεπιφύλακτα θα προέτρεπα τον καθένα να δοκιμάσει αυτή την άσκηση για την προσωπική του εξέλιξη και για το δικό του όφελος, η βουδιστική φιλοσοφία, ειδικά αυτή που ασπάζεται και διαδίδει ο Νταϊσάκου Ικέντα, συνθέτει ένα σύνολο ιδεών που μπορούν να ωφελήσουν απεριόριστα τόσο τους βουδιστές όσο και τους αλλόθρησκους. Με άλλα λόγια, ακόμη κι αν δεν ασκείστε στο Βουδισμό έχετε να κερδίσετε πολλά από αυτό το βιβλίο, για τον απλούστατο λόγο ότι, σε πρακτικό επίπεδο, ο Βουδισμός είναι ορθολογισμός, δηλαδή δεν διαφέρει από την κοινή λογική.

Βέβαια οι περισσότεροι από εμάς ξέρουμε ότι δεν χρησιμοποιούμε πάντα την κοινή λογική, ότι δεν βλέπουμε τα πάντα με ορθολογιστική ματιά. Ο οραματιστής της πληροφορικής Μάρβιν Μίνσκι δίνει μια πολύ καλή εξήγηση γι' αυτό. Λέει ότι «η κοινή λογική δεν είναι κάτι απλό. Αντίθετα, είναι ένα πελώριο άθροισμα πρακτικών ιδεών που δύσκολα αποκτήθηκαν, μια πληθώρα κανόνων και εξαιρέσεων, διαθέσεων και τάσεων, ισορροπιών και επαληθεύσεων που μας δίδαξε η ζωή». Κατά σύμπτωση αυτή η δήλωση περιγράφει με ακρίβεια το Βουδισμό.

Στις επόμενες σελίδες θα διαβάσετε τις ερωτήσεις που έθεσαν κάποιοι νέοι στον Νταϊσάκου Ικέντα, αλλά και τις ανησυχίες που μοιράστηκαν μαζί του. Μπορεί ορισμένες να σας φανούν απλοϊκές, αλλά οι ξεκάθαρες απαντήσεις του προέδρου Ικέντα περιέχουν βαθυστόχαστες έννοιες. Οι σπλαχνικές συμβουλές του μας κάνουν πιο δυνατούς. Αν τις ακολουθήσουμε, θ' ανακαλύψουμε ότι είμαστε ικανοί να κρατήσουμε εμείς τα ηνία της τύχης μας. Και κάτι προσωπικό, οι εύστοχες συμβουλές του για τις ερωτικές

σχέσεις, και όχι μόνο, θα με είχαν γλιτώσει από πολύ πόνο, αν τις είχα ακούσει πριν από δέκα χρόνια.

Ευτυχώς όμως, μου έδωσε μια συμβουλή που ενίσχυσε την απόφασή μου ν' αλλάξω οτιδήποτε σχετιζόταν με τον εαυτό μου και μ' εμπόδιζε να πραγματοποιήσω τους δημιουργικούς μου στόχους. Πριν αρχίσω τη βουδιστική άσκηση και πριν δεχτώ την καθοδήγηση του Νταϊσάκου Ικέντα, μου ήταν αδύνατον να τραγουδήσω μπροστά σε κοινό, απεχθανόμουν τον ήχο της φωνής μου κι ήταν αβάσταχτη η αμηχανία μου πάνω στη σκηνή. Εφτά χρόνια αργότερα δεν έγινε τυχαία χρυσός ο πρώτος μου προσωπικός δίσκος, δεν προτάθηκα τυχαία για το βραβείο Γκράμι στην κατηγορία της Καλύτερης Ανδρικής Φωνής και δεν γύρισα τυχαία όλο τον κόσμο δίνοντας παραστάσεις μπροστά σε εκατομμύρια ανθρώπους.

Τον τελευταίο καιρό διαβάζω πολύ για τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και για την ολοένα μεγαλύτερη εξάπλωσή τους στον κόσμο μας. Περισσότερο να πω, όπως δείχνουν όλα τα στοιχεία, ότι μέσα στις επόμενες δεκαετίες θα γίνουν αλλαγές που δεν μπορούμε καν να φανταστούμε, αλλαγές που θα μετασχηματίσουν ριζικά το τοπίο της καθημερινότητάς μας, σε κοινωνικό, πολιτιστικό και πολιτικό επίπεδο. Βέβαια, η ζωή αυτή καθαυτή βασίζεται στη συνεχή αλλαγή. Όπως πολλοί έχουν τονίσει, η μόνη σταθερά είναι η αλλαγή. Γι' αυτό είναι επιτακτική ανάγκη να βρούμε ένα φιλοσοφικό σύστημα ικανό να στηρίξει το διάβα μας σ' αυτούτους τους καιρούς, ικανό να ενστερνιστεί τις θετικές αλλαγές και να μας δείξει πώς θα διαχειριστούμε τις αρνητικές.

Το πραγματικά σημαντικό στοιχείο, το οποίο ο πρόε-

δρος Ικέντα διαρκώς υπογραμμίζει, είναι ότι εξαρτάται από εμάς, από τη νέα γενιά, να κατευθύνουμε αυτές τις αλλαγές και να δημιουργήσουμε τον νέο κόσμο. Όχι μόνο γιατί όλοι εμείς έχουμε την εγγενή ικανότητα να επηρεάσουμε τις αλλαγές, αλλά και γιατί έχουμε την ευθύνη να το κάνουμε με σοφία και φιλευσπλαχνία.

Χάρη στον Νταϊσάκου Ικέντα ανακάλυψα ότι μια ζωή που καθοδηγείται από την οπτική του Βουδισμού μπορεί να είναι πλούσια, συναρπαστική και γεμάτη χαρά. Νομίζω λοιπόν ότι σ' αυτό συνοφίζονται όλα, στη χαρά που νιώθουμε, στη δημιουργικότητα και στο σεβασμό για τη ζωή και για όλες τις εκπληκτικές εκφάνσεις της.

NTANKAN ΣΕΤΚ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Έχω ένα όνειρο!»¹ ήταν τα λόγια του δρα Μάρτιν Λούθερ Κινγκ. Ποια είναι τα δικά σας όνειρα; Ποιες είναι οι ελπίδες σας; Τίποτα δεν είναι πιο ισχυρό από μια ζωή γεμάτη ελπίδες.

Καθημερινά παίρνω γράμματα από νέους και νέες, απ' όλο τον κόσμο, και όποτε έχω τη δυνατότητα συζητώ μαζί τους. Συναντώ πολλούς νέους που ξεχειλίζουν από ελπίδες και ενθουσιασμό, αλλά συναντώ και μερικούς που σαν να έχουν λυγίσει από προβλήματα κάθε είδους. Η νεότητα είναι η εποχή της ανάπτυξης και της αλλαγής, αλλά μπορεί ταυτόχρονα να είναι η εποχή των πιο δύσκολων προβλημάτων. Οι νέοι καμιά φορά δεν εντάσσονται ομαλά στην κοινωνία, νιώθουν άβολα, σαν να τους έχουν εγκαταλείψει σε κάποια ερημιά ή σ' ένα πεδίο μάχης. Ίσως έχουν την αίσθηση ότι κανέναν δεν μπορούν να εμπιστευτούν, ότι κανένας δεν νοιάζεται γι' αυτούς ή ότι δεν έχουν κάποιο στόχο στη ζωή τους.

1. Martin Luther King Jr. (1929-1968), Αμερικανός εφημέριος, ηγέτης των Αφροαμερικανών, πολιτικός που αγωνίστηκε ενάντια στο ρατσισμό, με αποτέλεσμα να ψηφιστεί ο Νόμος περί Πολιτικών Δικαιωμάτων, και τιμήθηκε με το βραβείο Νομπέλ Ειρήνης. Στις 28 Αυγούστου 1963, στην Ουάσιγκτον, σε μια ειρηνική συγκέντρωση 250.000 ανθρώπων από όλες τις φυλές, εκφώνησε τον πασίγνωστο λόγο του, που άρχιζε με τη φράση «Έχω ένα όνειρο». Ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ δολοφονήθηκε στις 4 Απριλίου 1968, στο Μέμφις του Τενεσί. (Σ.τ.Ε.)

Μια στιγμή όμως, περιμένετε! Είναι σωστό να υποτιμάτε τόσο τον εαυτό σας; Γιατί δεν αναγνωρίζετε πόσο αξίζουν οι ικανότητές σας; Κάθε άνθρωπος έχει μια αποστολή, έχει ένα λόγο ύπαρξης σ' αυτό τον κόσμο. Αυτή ακριβώς η αίσθηση της αποστολής δίνει ξεκάθαρο νόημα και ικανοποίηση στη ζωή του ανθρώπου.

Είχα κλείσει τα δεκαεννιά όταν συνάντησα τον Τζόσεϊ Τόντα, τον άνθρωπο που έγινε ο δάσκαλός μου για μια ολόκληρη ζωή. Μέχρι σήμερα θυμάμαι και ποτέ δεν θα ξεχάσω τα καλοσυνάτα λόγια που μου είχε πει πριν από σαράντα ή και περισσότερα χρόνια, τότε που περνούσα μια πολύ δύσκολη περίοδο: «Νταϊσάκου, οι νέοι πρέπει να έχουν προβλήματα. Αυτές οι δυσκολίες θα σε κάνουν καλύτερο άνθρωπο».

Κάθε πρωί, ακόμη και τις Κυριακές, ο Τζόσεϊ Τόντα αναλάμβανε ρόλο ιδιωτικού δασκάλου και με οδηγούσε σε ποικίλα πεδία γνώσης. Έτσι προσπαθούσα κι εγώ να προσεγγίζω τους νέους κάθε φορά που μου δινόταν η ευκαιρία. Από αυτές τις συζητήσεις προέκυψε το υλικό του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας. Βέβαια οι πιο πολλές έγιναν με νέους Ιάπωνες, αλλά τα θέματα που συζητήσαμε — οικογένεια, φίλοι, όνειρα, στόχοι της ζωής τους — είμαι σίγουρος ότι ενδιαφέρουν τους νέους σε κάθε χώρα του πλανήτη μας.

Με τους περισσότερους από τους νέους που συνομίλησα μοιραζόμασταν και την άσκηση του Βουδισμού του Νίτσιρεν Νταϊσόνιν. Ο Νίτσιρεν, ένας Ιάπωνας δάσκαλος και αναμορφωτής του Βουδισμού και μεταρρυθμιστής, δίδαξε ότι κάθε ανθρώπινη ζωή έχει απεριόριστο δυναμικό και αποκάλυψε έναν προσιτό τρόπο για να αναπτύξει ο καθέ-

νας μας αυτό το δυναμικό και να βρει την αληθινή ευτυχία στη ζωή του. Τον τρόπο αυτό τον έμαθε μελετώντας τη *Σούτρα του Λωτού*².

Το φιλοσοφικό σύστημα που δίδαξε ο Νίτσιρεν Νταϊσόβιν έχει στον πυρήνα του τον απόλυτο σεβασμό για τη ζωή και για την αξία κάθε ατόμου. Με την ελπίδα να μοιραστώ αυτή την παγκόσμιας αξίας φιλοσοφία με τον σύγχρονο άνθρωπο και πέρα από την Ιαπωνία, ζήτησα από τους επιμελητές του εκδοτικού οίκου Middleway Press να με βοηθήσουν έτσι ώστε να συντάξουμε ένα βιβλίο βασισμένο στις συζητήσεις μου με μαθητές του γυμνασίου και του λυκείου.

Φυσικά, μερικές ερωτήσεις που τέθηκαν στη διάρκεια των συζητήσεων αποδείχτηκαν πολύ δύσκολες, γιατί δεν έχω την απαραίτητη ειδίκευση στους τομείς που έθιγαν. Μακάρι να μπορούσα να συζητήσω με κάθε νέο ξεχωριστά και να μάθω τι ακριβώς τον προβληματίζει. Ίσως έτσι θα προσέφερα πιο ολοκληρωμένες απαντήσεις στις ερωτήσεις τους. Ωστόσο ελπίζω οι σκέψεις για τα διάφορα θέματα που τέθηκαν να βοηθήσουν τους αναγνώστες και να τους δώσουν μια καινούργια οπτική αντιμετώπισης των προβλημάτων τους, έναν καινούργιο τρόπο για να τα στοχάζονται. Επίσης, όποτε προκύπτουν εξειδικευμένα προβλήματα, προτρέπω τους νέους να αναζητούν τη συμβουλή ενός μεγαλύτερου και έμπιστου ανθρώπου.

Οι ιδιοφυίες και οι άνθρωποι με εξαιρετικό ταλέντο αποτελούν μια μικρή μειονότητα. Η συντριπτική πλειονό-

2. *Η Σούτρα του Λωτού*, μτφ. Πάνος Μπολανάκης, εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα 2006. (Σ.τ.Ε.)

τητα της κοινωνίας αποτελείται από απλούς, καθημερινούς ανθρώπους. Είμαι κι εγώ ένας απλός άνθρωπος δίχως καμία ιδιαίτερη καταγωγή. Στα νιάτα μου αντιμετώπισα τα ίδια προβλήματα με τους περισσότερους νέους και, με δεδομένο ότι ζούσα στην Ιαπωνία της μεταπολεμικής εποχής, μεγάλωσα μέσα σ' ένα περιβάλλον διαλυμένο από τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο. Αυτό το βιβλίο γράφτηκε με την προσδοκία να ωφεληθούν οι νέοι από τις συμβουλές κάποιου σαν εμένα, που έχει λίγο μεγαλύτερη εμπειρία από εκείνους. Επειδή δεν πρόκειται για κηρύγματα από ανθρώπους που ισχυρίζονται ότι κατέχουν κάποια ανώτερη γνώση, ελπίζω οι αναγνώστες να αποδεχτούν τα λόγια μου σαν συμβουλές από κάποιον που έχει περπατήσει λίγο πιο μακριά στο δρόμο της ζωής.

Ένας από τους στόχους της ζωής μου είναι να βοηθώ τους νέους να ατενίζουν με ελπίδα και αυτοπεποίθηση το μέλλον τους. Όσο για μένα, τρέφω απεριόριστη εμπιστοσύνη στους νέους και γι' αυτό τους λέω: «Είστε η ελπίδα της ανθρωπότητας. Καθένας από εσάς έχει ένα λαμπρό μέλλον μπροστά του. Καθένας από εσάς διαθέτει ένα πολύτιμο δυναμικό που περιμένει να βγει στο φως. Η δική σας επιτυχία, η δική σας νίκη θα είναι ένας θρίαμβος για όλους εμάς. Η νίκη σας θ' ανοίξει το δρόμο σ' αυτό τον αιώνα, στον αιώνα της ειρήνης και του ανθρωπισμού, στον σημαντικότερο αιώνα για όλη την ανθρωπότητα. Σ' εσάς απευθύνονται οι θερμότερες ευχές μου για καλή υγεία, σταθερή πρόοδο και επιτυχία σε κάθε σας προσπάθεια».

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Λίγα λόγια για το «Ναμ μιόχο ρένγκε κιο»

Ο πρόεδρος Ικέντα, σε πολλές απαντήσεις του στο βιβλίο *Ο δρόμος για τα νιάτα*, αναφέρεται στον φαλμό «Ναμ μιόχο ρένγκε κιο». Αυτό το βασικό στοιχείο της βουδιστικής άσκησης του Νίτσιρεν Νταϊσόνιν επαναλαμβάνεται τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα — το πρωί και το βράδυ — μαζί με την απαγγελία αποσπασμάτων της *Σούτρας του Αωτού*. Οι βουδιστές που ασπάζονται τη διδασκαλία του Νίτσιρεν Νταϊσόνιν πιστεύουν ότι το «Ναμ μιόχο ρένγκε κιο» είναι ο Μυστικός Νόμος της ζωής και του σύμπαντος, οπότε με την επίκλησή του αποκαλύπτεις το νόμο στη δική σου ζωή, εναρμονίζοντας την ύπαρξή σου με το σύμπαν. Ταυτόχρονα αναπτύσσεις μια ισχυρή δύναμη ζωής και μια θετική θεώρηση των πραγμάτων. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η λέξη «Νόμος» δεν έχει την έννοια του γραπτού κανόνα δικαίου, αλλά την επιστημονική, όπως είναι ο νόμος της βαρύτητας.

Μια σύντομη εξήγηση των λέξεων που συνθέτουν αυτό τον φαλμό:

Ναμ (αφοσίωση) — Η συγχώνευση της ζωής του ανθρώπου με τον συμπαντικό Μυστικό Νόμο και η άντληση από αυτόν απεριόριστης ενέργειας για φιλεύσπλαχνες πράξεις.

Μιόχο (Μυστικός Νόμος) — Το βασικό αξίωμα του

σύμπαντος και οι εκδηλώσεις του μέσω των φαινομένων.

Ρένγκε (το άνθος του λωτού) — Ο λωτός ανθίζει και ταυτόχρονα παράγονται οι σπόροι του, γι' αυτό συμβολίζει τη χρονική σύμπτωση του αιτίου και του αποτελέσματος. Επίσης ο λωτός, που έχει τις ρίζες του μέσα στη λάσπη των βάλτων, συμβολίζει τη φώτιση του Βούδα που εμφανίζεται στη ζωή ενός απλού ανθρώπου.

Κιο (η σούτρα, η διδασκαλία του Βούδα) — Στο πλαίσιο μιας ευρύτερης έννοιας, υποδηλώνει όλα τα φαινόμενα ή τις δραστηριότητες όλων των έμβιων όντων.

Μπορείτε να αντλήσετε περισσότερες πληροφορίες για το βουδισμό του Νίτσιρεν Νταϊσόνιν και για τις πρακτικές του εφαρμογές στην καθημερινότητα από το βιβλίο *The Buddha In Your Mirror*, το οποίο κυκλοφόρησε από τον εκδοτικό οίκο Middleway Press, το καλοκαίρι του 2000.

1 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

- Ενοχλητικοί γονείς
- Έκφραση της ατομικότητας
- Οικονομικό πρόβλημα
- Οι σχέσεις με τους γονείς
- Σχόλια και συμβουλές
- Έλεγχος και περιορισμοί

ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Οι γονείς μου μ' ενοχλούν ασταμάτητα. Δεν αντέχω στο σπίτι ούτε για δέκα λεπτά.

Πόσο συχνά ακούω αυτά τα λόγια! Υπάρχουν βέβαια κι εκείνοι που έχουν καλή κι ελεύθερη επικοινωνία με την οικογένειά τους, αλλά είναι πολλοί οι νέοι που θυμώνουν με τους γονείς τους, όταν τους λένε τι πρέπει να κάνουν. Συχνά καταλήγουν να μη μιλάνε καθόλου μεταξύ τους.

Κι εγώ κάποιες φορές καβγάδιζα με τη μητέρα μου για τις επιλογές που ήθελα να κάνω στη ζωή μου. Της έλεγα: «Επιτέλους, άφησέ με στην ησυχία μου! Άσε με να ζήσω όπως θέλω εγώ!»

Φαίνεται ότι πάντοτε οι μανάδες κι οι πατεράδες βάζουν δύσκολα στα παιδιά τους. Από την... προϊστορική εποχή, οι μητέρες έλεγαν τα ίδια και τα ίδια: «Διάβασε τα μαθήματά σου!» ή «Κλείσε την τηλεόραση!» ή «Ξύπνα, γιατί θ' αργήσεις!» Είναι κάτι που δεν μπορούμε να το αλλάξουμε. Θα καταλάβεις όμως πώς νιώθουν οι γονείς σου όταν γίνεις κι εσύ γονιός.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να είσαι μεγαλόκαρδος. Την ώρα που ο γονιός σου φωνάζει, εσύ σκέφου: «Αφού φωνάζει τόσο δυνατά, σημαίνει ότι είναι υγιής, κι αυτό είναι σπουδαίο», ή «Α, εκφράζει την αγάπη του. Μ' αρέσει».

Η ικανότητα να αντιμετωπίζεις τους γονείς σου με αυτό τον τρόπο είναι σημάδι ολοένα μεγαλύτερης ωριμότητας.

Σε όλο το ζωικό βασίλειο, οι γονείς διδάσκουν τα μικρά τους με ποιους τρόπους θα επιβιώσουν — πώς να κυνηγάνε, πώς να τρώνε, κ.λπ. Γι' αυτό λοιπόν και οι δικοί μας γονείς μάς διδάσκουν τόσο πολλά πράγματα, μας σπρώχνουν προς τη σωστή κατεύθυνση. Αυτό μαθαίνουμε να το εκτιμάμε όσο μεγαλώνουμε και ενηλικιώνόμαστε.

Υπάρχει μια πασίγνωστη ιστορία για έναν μόνο κι έρημο νεαρό που καθόταν απογοητευμένος στο πλάι του δρόμου — είχε προηγηθεί ένας γερός καβγάς με τον πατέρα του. Θεωρούσε τον πατέρα του στενόμυαλο, άδικο και χαζό άνθρωπο. Ένας μεγαλύτερης ηλικίας γνωστός του πέρασε από εκεί και, μαντεύοντας την αιτία της στενοχώριας του, είπε: «Όταν ήμουν δεκαοχτώ, ο πατέρας μου μιλούσε μόνο για βαρετά και βλακώδη πράγματα που με τσάτιζαν. Πραγματικά αρρώσταινα όταν τ' άκουγα! αλλά, έπειτα από δέκα χρόνια, άρχισα να καταλαβαίνω ότι όσα έλεγε ο πατέρας μου είχαν κάποιο νόημα. Τότε αναρωτήθηκα: “Πού την είχε βρει ο πατέρας μου τέτοια σοφία;”»

Νομίζω ότι είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιείς τη δική σου σοφία για ν' αποφεύγεις τους καβγάδες με τους γονείς σου. Και κάτι ακόμη, όταν οι γονείς σου τσακώνονται μεταξύ τους, όπως συμβαίνει κατά καιρούς, το σοφότερο είναι να μην παίρνεις μέρος.

ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ

Πάντα οι γονείς μου κριτικάρουν τα ρούχα και τα μαλλιά μου, όμως αυτά εκφράζουν αυτό που είμαι.

Καταλαβαίνω απόλυτα πόσο έντονα νιώθεις ότι καταπιέζεται η ατομικότητά σου, όταν υποχρεώνεσαι να κάνεις όσα σου λένε οι γονείς σου. Κι όμως, από τη μία η έκφραση της ατομικότητας και από την άλλη η έκφραση της επαναστατικότητας μόνο για την επανάσταση είναι δύο τελείως διαφορετικά πράγματα.

Για τον καθένα από εμάς, που αποτελούμε μέρος ενός συνόλου — είτε αυτό λέγεται οικογένεια είτε κάποια κοινωνική ομάδα —, έχει μεγάλη σημασία και είναι ένδειξη σοφίας να τα πηγαίνουμε καλά με τους άλλους. Η ευελιξία και ο συμβιβασμός με διαφορετικές απόψεις δείχνουν πόσο συγκροτημένη αίσθηση έχουμε του εαυτού μας. Αντί ν' ακολουθούμε τυφλά τους πολλούς ή τυφλά να επαναστατούμε εναντίον τους, έχει μεγαλύτερη αξία να αναζητήσουμε την ισορροπία και την αρμονία. Αυτή η φιλοσοφημένη και συνετή στάση δείχνει μια ισχυρή προσωπικότητα.

Είναι τεράστιο λάθος να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να γίνει εγωκεντρικός και αναίσθητος απέναντι στους άλλους. «Κανένας άνθρωπος δεν είναι νησί»³. Μας περιτρι-

3. John Donne: «Κανένας άνθρωπος δεν είναι νησί, ολότελα ξέχωρο,

γυρίζουν η οικογένεια, οι φίλοι και όλος ο υπόλοιπος κόσμος. Είμαστε όλοι δεμένοι μεταξύ μας. Το κλειδί της υπόθεσης είναι να εκφράζουμε την ατομικότητά μας ενώ ζούμε αρμονικά μέσα σ' αυτό το δίκτυο των σχέσεων.

Η πραγματική ατομικότητα δεν έχει επίκεντρο τον εαυτό μας. Είναι ένας τρόπος ζωής που βοηθά απόλυτα φυσικά εμάς και τους άλλους να πάρουμε μια θετική κατεύθυνση.

κάθε άνθρωπος είναι ένα κομμάτι της ηπείρου, ένα κομμάτι της στεριάς. Αν η θάλασσα πάρει ένα σβόλο χώμα, η Ευρώπη γίνεται πιο μικρή κι είναι σαν να πήρε ένα ακρωτήριο ή έναν πύργο φίλων σου ή δικό σου· ο θάνατος ενός ανθρώπου λιγοστεύει εμένα, γιατί ανήκω στην ανθρωπότητα· κι έτσι ποτέ σου μη στέλνεις να ρωτήσεις για ποιον χτυπά η καμπάνα, χτυπάει για σένα».

Με τα λόγια αυτά του ποιητή Τζον Ντον αρχίζει ο Έρνεστ Χεμινγκουέι το βιβλίο του *Για ποιον χτυπά η καμπάνα*. (Σ.τ.Ε.)