

Ο Βούδας κι ο Αϊνστάιν  
παρέα σ' ένα μπαρ

GUY JOSEPH ALE

Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα. Δεν επιτρέπεται η κατά μέρος ή καθ' όλον αναπαραγωγή αυτού του βιβλίου με κάθε μέσο, μηχανικό, φωτογραφικό ή ηλεκτρονικό, ούτε επιτρέπεται η αποθήκευσή του σε οποιοδήποτε σύστημα ανάκλησής, η μετάδοσή του ή η με οποιοδήποτε άλλον τρόπο αντιγραφή του για δημόσια ή ιδία χρήση, πέραν της «θεμιτής χρήσης» με μορφή αποσπασμάτων ενσωματωμένων σε άρθρα ή κριτικές, χωρίς την πρότερη έγγραφη συγκατάθεση του εκδότη.

Αποποίηση Ευθύνης: Η συγγραφέας του βιβλίου αυτού δεν προσφέρει ιατρικής φύσεως συμβουλευτική υπηρεσία, ούτε συνταγογραφεί, εμμέσως ή ευθέως, τη χρήση οποιασδήποτε τεχνικής ως θεραπευτικής για προβλήματα ιατρικά, ψυχολογικά ή άλλα, υγείας, χωρίς τη συνταγή γιατρού. Πρόθεση της συγγραφέως είναι αποκλειστικά να προσφέρει γενικής φύσεως πληροφορίες, προκειμένου να σας βοηθήσει στην αναζήτηση συναισθηματικής και πνευματικής ευεξίας. Σε περίπτωση που χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε πληροφορία που εμπεριέχεται στο βιβλίο αυτό, η συγγραφέας και ο εκδότης ουδεμία ευθύνη φέρουν για τις πράξεις σας.

Copyright © 2018 by Guy Joseph Ale εκδ. New Page Books  
Τίτλος πρωτότυπης έκδοσης: BUDDHA AND EINSTEIN WALK INTO A BAR

Μετάφραση: Πάνυ Ναούμ  
Επιμέλεια κειμένου: Ελένη Χονδρονάσιου  
Εξώφυλλο: Νάσος Βάγιας  
Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης  
Επιμέλεια έκδοσης: Βίκυ Κάουλα

© 2019 εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ  
Δ/ση αλληλογραφίας Αγίου Νικολάου 8, Μαρούσι 15122  
τηλ-fax: 210 8021333  
<http://www.iviskospublications.gr>  
e-mail: [info@iviskospublications.gr](mailto:info@iviskospublications.gr)  
ISBN: 978-618-5093-88-4

## Ο Βούδας κι ο Αϊνστάιν παρέα σε ένα μπαρ

*Πώς οι Νέες Ανακαλύψεις για τον Νου,  
το Σώμα, και την Ενέργεια  
Βοηθούν στη Μακροζωία Σας.*

εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

*Στην Τερέζα. Για την καρδιά και το μυαλό σου.*

## Περιεχόμενα

### Μέρος I: Προσωπικό Υπόβαθρο

Κεφάλαιο 1: ΒΑΔΛΑΜ.....	13
Κεφάλαιο 2: Τα Χρόνια της Ανάπτυξης.....	21
Κεφάλαιο 3: Η Αρχή της Διαισθησης.....	39

### Μέρος II: Επιστημονική και Πνευματική Θεμελίωση

Κεφάλαιο 4: Νέα Κοσμολογία και Θεωρία των Υπερχορδών.....	57
Κεφάλαιο 5: Νευροπλαστικότητα και Επιγενετική.....	77
Κεφάλαιο 6: Η Βέλτιστη Διάρκεια της Ζωής.....	95
Κεφάλαιο 7: Ανάπτυξη του Νου.....	101
Κεφάλαιο 8: Η Σοφία του Σώματος.....	117

### Μέρος III: Κυριαρχώντας στο Σώμα και τον Νου

Κεφάλαιο 9: Τεχνικές Συνειδητότητας του Σώματος.....	129
Κεφάλαιο 10: Δεξιότητες Αυτοδιαχείρισης.....	163

### Μέρος IV: Καθημερινές Εφαρμογές

Κεφάλαιο 11: Τεχνικές Νοητικής Απεικονιστικής.....	197
Κεφάλαιο 12: Η Διαισθηση της Διάρκειάς σας.....	251
Κεφάλαιο 13: Το Πλαίσιο της Ζωής σας.....	269
Κεφάλαιο 14: Αντικαθιστώντας τις Κακές Συνήθειες με Καλές.....	287
Κεφάλαιο 15: Δημιουργώντας την Ευτυχία.....	305
Επίλογος.....	317
Υποσημειώσεις Κεφαλαίων.....	325
Ευχαριστίες.....	333

*ΜΕΡΟΣ Ι*

# Προσωπικό Υπόβαθρο



## ΒΑΔΛΑΜ

**Ο** Βούδας και ο Αϊνστάιν πηγαίνουν παρέα σ' ένα μπαρ. Εκεί συναντούν τον Μέγα Αλέξανδρο, τον Δαρβίνο, τον Λίνκολν και τον Νέλσον Μαντέλα. Είναι η μηνιαία τους συνάντηση. Σε κάθε τους συνάντηση ένας προτείνει το θέμα προς συζήτηση. Όλοι παραγγέλνουν ποτά κι επειδή είναι η σειρά του Αϊνστάιν να προτείνει το θέμα, παίρνει τον λόγο: «Στο Λος Άντζελες, στην Καλιφόρνια, είναι ένας κύριος που λέγεται Γκάι Τζόζεφ Έιλ, ο οποίος από το 1992 κάνει έρευνες για να τεκμηριώσει τη λανθάνουσα ικανότητα, που υποστηρίζει ότι έχουν όλοι οι άνθρωποι, να διαισθάνονται πόσο θα ζήσουν. Θα ήθελα σήμερα να μας αναλύσει τα ευρήματά του». Οι υπόλοιποι έγνεψαν συναινετικά κι ο Αϊνστάιν είπε: «Γκάι, ο λόγος σ' εσένα».

Ευχαριστώ, Άλμπερτ. Κύριοι, αυτό το βιβλίο δεν θα υπήρχε, αν δεν είχα κινδυνεύσει να πεθάνω από μια οξεία κρίση οσφυαλγίας το 2007. Θα αναφερθώ λεπτομερώς στη συνέχεια, αλλά προς το παρόν θα σας πω απλώς τούτο: το ότι πλησίασα τόσο κοντά στον θάνατο, με ώθησε να αναρωτηθώ: «Ποια είναι η πιο βαθιά γνώση που έχω αυτή τη στιγμή για τον εαυτό μου και για τη ζωή μου;». Η απάντηση ήταν ξεκάθαρη. Ήξερα από το 1992

πόσο θα ζούσα. Έκτοτε, αφιέρωσα τη ζωή μου στη μελέτη της επιστημονικής, πνευματικής, συμπεριφορικής και εξελικτικής διάστασης αυτής της επίγνωσης και τις αμέτρητες επιπτώσεις που έχει στην καθημερινότητά μας.

Το να έχετε επίγνωση του πόσο μπορείτε να ζήσετε είναι σαν να έχετε έναν μετρητή καυσίμων στο όχημά σας, ένα όχημα που αποτελείται από σάρκα, αίμα και οστά. Μπορείτε να πορεύεστε στη ζωή σας χωρίς να γνωρίζετε πόση ενέργεια έχετε στη δεξαμενή σας, σαν τα παλιά αυτοκίνητα που δεν διέθεταν μετρητή καυσίμων. Ωστόσο, οι μετρητές καυσίμων στα μεταγενέστερα μοντέλα εξασφάλισαν αναμφίβολα στους οδηγούς καλύτερο έλεγχο του αυτοκινήτου τους.

Συνειδητοποιώ, κύριοι, ότι καθένας σας αντιπροσωπεύει διαφορετικές πτυχές της ψυχής μου, των κυρίαρχων ενστίκτων που με οδηγούν στη ζωή. Όλοι με καθοδηγήσατε σ' αυτή τη διαδρομή. Οι συμβουλές που μου επικοινωνούσατε ποίκιλλαν κατά διαστήματα, αλλά όλοι μου μεταδώσατε ένα ξεκάθαρο μήνυμα, ανάλογο της προσωπικότητάς σας και του υποδειγματικού έργου σας.

Ο Βούδας μου μίλησε για αυτογνωσία: Κατανόησε τον εαυτό σου και πίστεψε σ' αυτόν.

Ο Αλέξανδρος με δίδαξε: Ζεις μόνο για μια φορά. Μπορείς.

Ο Δαρβίνος υπογράμμισε τη διαχείριση αυτής της επίγνωσης: Πρώτα να την κατανοήσω εγώ, και μετά να την εξηγήσω στους άλλους.

Ο Λίνκολν μου έδινε μία οδηγία κατ' επανάληψη: Πώς ωφελεί

τους άλλους;

Ο Αϊνστάιν επικεντρώθηκε στη φαντασία: Οτιδήποτε βασίζεται στη λογική και στα γεγονότα είναι εφικτό.

Ο Μαντέλα τόνισε τον πραγματισμό, την ευθύνη, και τις επιπτώσεις που θα έχει αυτή η επίγνωση στη ζωή μου, ώστε να την εξετάσω από ένα ευρύτερο πρίσμα.

Πώς με καθοδηγείτε; Με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, στον ύπνο μου, όπως συνέβη και χθες που ένα πενήντα-οκτάχρονο αγόρι ονειρευόταν και ζητούσε τη στήριξή σας. Το ακρωνύμιο που προκύπτει από τα ονόματά σας είναι ΒΑΔΔΑΜ. Κάποιες φορές μου απαντάει μόνο ένας και άλλες φορές μπορεί να ακούω πολλές φωνές μαζί.

Μπορεί να πω: «Σε παρακαλώ, βοήθησέ με». Και οι ΒΑΔΔΑΜ να απαντήσουν: “Σε βοηθάμε. Πάρε μια ανάσα. Μη βιάζεσαι. Σε καθοδηγούμε εμείς”.

Μπορεί οι ΒΑΔΔΑΜ να ρωτήσουν: “Την αναλαμβάνεις αυτή τη δουλειά;”

Δεν έχω επιλογή. Δεν μπορώ να μην το κάνω.

Άλλοτε, μπορεί να με καθοδηγείτε τις δύο φορές την εβδομάδα που πηγαίνω για κολύμπι, που είναι ώρες μεγάλου διαλογισμού και συζητήσεων. Ιδού κάποιες στιχομυθίες από αυτές τις συζητήσεις:

Μαντέλα: «Όλα μοιάζουν αδύνατα μέχρι να συμβούν. Αν μπορείς να διατηρήσεις την πίστη σου στην ορθότητα και τη βιωσιμότητα αυτής της διαίσθησης, οι ανησυχίες κι η ανυπομονησία σου εξανεμίζονται. Αποκτάς μια ευρύτερη οπτική της ζωής σου

και μια βαθύτερη πεποίθηση και ευθύνη, ώστε να υλοποιήσεις την υπόσχεση των 102 χρόνων (τα χρόνια που εγώ διαισθάνομαι ότι θα ζήσω). Δεν υπάρχει ίχνος πάθους, όταν παίζεις συντηρητικά, όταν συμβιβάζεσαι με μια ζωή πιο “λίγη”, από τη ζωή που θα μπορούσες να ζήσεις».

Αλέξανδρος: «Σκέψου αντισυμβατικά. Μην ακολουθείς το παράδειγμα των άλλων, χάραξε τον δικό σου δρόμο. Βρες έναν τρόπο να πετύχεις αυτό που σου ταιριάζει. Έχεις την ελευθερία να το κάνεις».

Όλοι οι ΒΑΔΛΑΜ με μια φωνή: «Εκμεταλλεύσου τη σοφία, τη φαντασία και τη δύναμή μας. Όλα είναι δυνατά. Πίστεψε στον εαυτό σου».

Κι ο Αλέξανδρος ξανά: «Κάνε ό,τι οι άλλοι είναι ανίκανοι ή απρόθυμοι να κάνουν. Αυτό κάνουν οι ηγέτες. Έτσι θα εμπνεύσεις τους άλλους».

Ή: «Αγαπητέ Άλμπερτ, έμαθα ότι ένας από τους φοιτητές σου στο Πρίνστον κάποτε είδε ένα μικρό σημειωματάριο που είχες μαζί σου και σε ρώτησε: “Καθηγητά Αϊνστάιν, εκεί φυλάτε τις μεγάλες σας ιδέες;” Κι εσύ του απάντησες: “Ποιες μεγάλες ιδέες; Μόνο μία είχα!” Έτσι νιώθω κι εγώ για το ότι διαισθάνομαι πόσο μπορώ να ζήσω. Είναι η πιο βαθιά γνώση που είχα για τον εαυτό μου και τη ζωή μου. Όλα τα άλλα δεν είναι παρά η ερμηνεία αυτής της επίγνωσης και το πλαίσιο που θέτει στη ζωή μου αυτή η επίγνωση».

Μετά από τόσες πνευματικές και πρακτικές προκλήσεις που έχω αντιμετωπίσει στη ζωή μου, είμαι πλέον βέβαιος ότι βρίσκο-

μαι στον σωστό δρόμο και ζω τη ζωή που μου αναλογεί. Πώς το ξέρω; Γιατί αυτή είναι η καλύτερη εκδοχή μου στην ηλικία των πενήντα-οκτώ χρόνων, από άποψη υγείας και μακροζωίας. Αν έκανα κάτι διαφορετικό πέρυσι, πριν από πέντε χρόνια ή πριν από είκοσι-πέντε χρόνια, δεν θα βρισκόμουν στο ίδιο σημείο στο διάβα της ζωής μου και δεν θα ήμουν όσο υγιής είμαι τώρα. Λειτουργώ έχοντας ως δεδομένο ότι μπορώ να ζήσω άλλα σαράντα-πέντε χρόνια και όλα όσα κάνω είναι σύμφωνα μ’ αυτή τη διαίσθηση. Αυτή η διαίσθηση απομακρύνει κάθε ανησυχία, μου δίνει ελπίδα και σκοπό στη ζωή μου και με διευκολύνει να βρω μια ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και την ευχαρίστηση.

Δαρβίνος: «Ωστε προτείνεις ότι αν αναπτύξουμε μια βαθύτερη επίγνωση του νου και του σώματός μας, μπορούμε να αντιληφθούμε και το απόθεμα ενέργειας που διαθέτουμε;»

Ναι. Εννοείται ότι αυτή η θεωρία μπορεί να επαληθευτεί μόνο όταν φτάσω στο τέλος της ζωής μου, όταν τελικά θα δούμε πόσο έζησα. Είναι προφανές ότι δεν υπάρχει προηγούμενο, όταν επιχειρούμε κάτι εντελώς καινούργιο. Για να στηρίξω αυτήν την πεποίθηση, άντλησα δύναμη και βεβαιότητα, μιλώντας με καθέναν από σας στη διαδρομή. Όλοι σας απαντήσατε στα ερωτήματά μου: Είναι εφικτό; Πατάω γερά στα πόδια μου; Μήπως είμαι χαζός; Κι αφού ξεμπερδέψαμε μ’ αυτά, όλα τελικά συνοψίζονται σε μια ταπεινή κι απλή, αλλά ανυπέρβλητη πραγματικότητα που σου κλείνει φιλικά το μάτι. Κι αυτή είναι η βασική συνταγή της ζωής: να τρώτε καλά, να κοιμάστε καλά, να συμπεριφέρεστε στον εαυτό σας και στους άλλους καλά. Αν το κάνετε αυτό κι εξακο-



λουθείτε ν' αναπνέετε ελεύθερα ανά πάσα στιγμή, βρίσκεστε στο σωστό σημείο και πορεύεστε προς τη σωστή κατεύθυνση.

Ο Αϊνστάϊν λέει: «Εμπιστεύσου τη διαίσθησή σου. Η μόνη πηγή γνώσης είναι η εμπειρία. Καμία από τις ανακαλύψεις μου δεν προέκυψε από τη λογική σκέψη».

Ο Βούδας, ο πρεσβύτερος της παρέας, κοίταξε τους άλλους και είπε: «Θέλουμε αυτή η επίγνωση να διαδοθεί. Σου αναθέσαμε αυτή τη δουλειά γιατί ξέρουμε ότι μπορείς να την κάνεις. Ο δρόμος είναι ανοιχτός και εσύ ήδη τον διαβαίνεις. Πίστεψε στον εαυτό σου, εμπιστεύσου το σώμα και τον νου σου, ώστε να επωφεληθείς από αυτή τη γνώση για να την εξηγήσεις και στους άλλους.» Και ολοκληρώνοντας τη συνάντηση συμπλήρωσε: «Αυτό είναι το ταξίδι της ζωής σου. Αυτός είναι ο δρόμος της ύπαρξής σου. Θα ζήσεις 102 χρόνια, εξισορροπώντας τον εσωτερικό σου κόσμο με τον έξω κόσμο. Θα απολαύσεις τη ζωή όσο το δυνατόν περισσότερο, συνεισφέροντας τα μέγιστα στον κόσμο μέσω της σκέψης και των πράξεών σου. Θα φτάσεις στο κατώφλι του θανάτου σοφός γέροντας πια, και μετά η πόρτα θα ανοίξει και θα περάσεις στην απέναντι όχθη».

Αγαπητοί αναγνώστες, ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να σας παρουσιάσω με σαφή και κατανοητό τρόπο τις πιο πρόσφατες πνευματικές και επιστημονικές ανακαλύψεις, που μας επιτρέπουν να αντιληφθούμε πόσο μπορούμε να ζήσουμε, αλλά και να σας δώσω πρακτικά εργαλεία για να ζήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο και υγιέστερα.

Για να σας βοηθήσω να φτάσετε στην πλήρη επίγνωση του νου, του σώματος, και της ενέργειάς σας, θα σας οδηγήσω σε μια σπουδαία πνευματική και νοητική περιπέτεια συμπαντικών διαστάσεων, με τα πόδια σας, όμως, να πατάνε γερά στη γη. Στην αρχή, θα βγούμε στο άπειρο σύμπαν, και στη συνέχεια θα φέρουμε το άπειρο σύμπαν πίσω στο σώμα σας.

Θα περιγράψουμε τις τελευταίες ανακαλύψεις τη νέας κοσμολογίας, της νευροπλαστικότητας, της θεωρίας των υπερχορδών και της επιγενετικής για να αποδείξουμε ότι η συνειδητότητα που δίνει ζωή στο σύμπαν πληροφορεί κάθε κύτταρο του ανθρώπινου σώματος. Με απλά λόγια, όταν έχουμε πρόσβαση στην έμφυτη διαίσθησή μας, ουσιαστικά έχουμε πρόσβαση στη συμπαντική νοημοσύνη.

Αφού εξηγήσουμε αναλυτικά τη θεωρία, θα περάσουμε στην πράξη, γιατί το να αντιληφθούμε πόσο μπορούμε να ζήσουμε είναι απλώς το πρώτο μέρος της εξίσωσης. Το πιο κρίσιμο μέρος είναι να αποκτήσουμε δεξιότητες αυτοδιαχείρισης που θα μας επιτρέψουν να συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε τη δυνατότητα να ζήσουμε τόσο. Θα περιγράψουμε βήμα-βήμα τις πολυβραβευμένες τεχνικές της οργάνωσής μας (Lifespan Seminar), όπως τη διαχείριση άγχους, την καλή διατροφή, την επαρκή ξεκούραση, και τον δραστήριο τρόπο ζωής που θα σας βοηθήσει να ζήσετε την καλύτερη εκδοχή της ζωής σας.

## Τα Χρόνια της Ανάπτυξης

**Τ**ώρα είμαι ένας περήφανος Αμερικανός πολίτης, αλλά γεννήθηκα στη Γεωργία, που εκείνη την εποχή ανήκε στη Σοβιετική Ένωση, και παρόλο που έζησα μόνο τα οκτώ από τα πενήντα-οκτώ μου χρόνια σ' εκείνη τη χώρα, ακόμη κουβαλάω μέσα μου την ταυτότητα του Γεωργιανού. Οι Γεωργιανοί έχουν τη φήμη ότι είναι ατίθασοι κι ανεξάρτητοι κι αυτό το γνώρισμα ταιριάζει με τη δική μου αίσθηση ατομικότητας και ελευθερίας. Τα λαϊκά παραμύθια λένε ότι οι κάτοικοι του Καυκάσου ζούσαν πολύ περισσότερο από εκατό χρόνια. Οι σύγχρονες μελέτες όμως δεν δέχονται αυτόν τον θρύλο. Στον κόσμο υπάρχουν οι λεγόμενες «Μπλε Ζώνες», οι περιοχές όπου έχουν καταγραφεί μεγάλα ποσοστά αιωνόβιων (ατόμων τουλάχιστον 100 χρόνων και πλέον) και υπεραιωνόβιων (ατόμων τουλάχιστον 110 χρόνων και πλέον), αλλά η Γεωργία δεν ανήκει σε αυτές. Οι «Μπλε Ζώνες» είναι η Ικαρία στην Ελλάδα, η Λόμα Λίντα στην Καλιφόρνια, η Χερσόνησος Νικόγια στην Κόστα Ρίκα, η Οκινάουα στην Ιαπωνία και η Σαρδηνία στην Ιταλία.

Παρ' όλα αυτά, η Γεωργία, εξαιτίας του ευχάριστου κλίματος και της Ιστορίας της, αποτέλεσε το σταυροδρόμι θρησκειών και

πολιτισμών που επηρέασαν τον τρόπο ζωής της. Θεωρούνταν ο σιτοβολώνας ολόκληρης της περιοχής και η πλούσια και απολαυστική κουζίνα της είναι ευρέως γνωστή και εκτιμάται δεόντως. Υιοθέτησα αυτές τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες για όλη μου τη ζωή: την αγάπη για τα φρούτα και τα λαχανικά, και το ορθό ένστικτο για το τι περιλαμβάνει μια καλή διατροφή· αυτό σίγουρα δεν είναι το φαγητό των ταχυφαγείων.

Όταν ήμουν τεσσάρων, η οικογένειά μου μετακόμισε στο Ουζμπεκιστάν, στην Κεντρική Ασία, κι εκεί έζησα έως την ηλικία των οκτώ χρόνων. Το Ουζμπεκιστάν έχει το κλίμα της ερήμου και η θερμοκρασία αγγίζει τα σαραντάρια το καλοκαίρι. Στα οκτώ μου επιστρέψαμε στη Γεωργία για άλλα τέσσερα χρόνια. Οι γονείς μου χώρισαν και στα δώδεκά μου χρόνια η οικογένειά μας, που αποτελούνταν από τη μητέρα μου, την αδελφή μου, τη γιαγιά μου κι εμένα, μετακόμισε στο Ισραήλ. Τώρα που τα ξαναθυμάμαι, είναι σαφές ότι το διαζύγιο των γονιών μου ήταν καθοριστικός παράγοντας για την επαναστατικότητα και τους πειραματισμούς που εκδήλωσα τα επόμενα χρόνια. Δεν είχα πατρικό πρότυπο στην ζωή μου, κάποιον που να μου θέτει σαφείς περιορισμούς, και υπήρχαν βασικά πράγματα που έπρεπε να τα αντιληφθώ από μόνος μου, γεγονός που από τη μία πλευρά δημιουργεί μια αίσθηση αβεβαιότητας, αλλά από την άλλη χαρίζει και μια αίσθηση χειραφέτησης.

Από αυτές τις πρώιμες εμπειρίες σε διάφορες χώρες και πολιτισμούς, μου γεννήθηκε η πεποίθηση ότι δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος για να κάνεις κάτι. Οι άνθρωποι στη Γεωργία, στο Ουζ-

μπεκιστάν, στο Ισραήλ και στα άλλα μέρη, που έζησα κι επισκέφτηκα, ζουν τις ζωές τους με διαφορετικούς τρόπους και όλοι αυτοί οι τρόποι λειτουργούν. Αυτή η συνειδητοποίηση χαρίζει στην ψυχή μας μια αίσθηση ευελιξίας και ανεξάντλητων δυνατοτήτων, αλλά και το δικαίωμα να σκεφτεί χωρίς περιορισμούς. Εμείς οι ίδιοι βάζουμε ταμπέλες στους εαυτούς μας και χαρακτηριζόμαστε ως Αμερικανοί, διευθυντές, ξανθοί, αθλητές μέτριων επιδόσεων, κακοί στα μαθηματικά και πάει λέγοντας και μέσω αυτών των χαρακτηρισμών θέτουμε όρια στον νου και στη ζωή μας.

*Αμφισβητήστε τα πάντα, ακόμη και την ανάγκη σας για αμφισβήτηση.*

*Τίποτα δεν είναι σωστό για σας, εκτός από αυτό που σας λέει η καρδιά σας.*

Γεννήθηκα σε εβραϊκή οικογένεια, έζησα την παιδική μου ηλικία σε μουσουλμανική χώρα, ενώ ως ενήλικας ζω ως επί το πλείστον σε χριστιανικές κοινωνίες. Ποτέ δεν ένιωσα να ανήκω σε κάποια θρησκεία και ποτέ δεν ένιωσα σε αρμονία με τον Θεό.

Μόνο δύο αναμνήσεις για τον πατέρα μου έχω απ' όλη μου τη ζωή, πριν εγκαταλείψει την οικογένειά μας για πάντα.

Μνημονικό στιγμιότυπο: Είμαι περίπου έξι χρόνων. Ζούμε στη Σαμαρκάνδη στο Ουζμπεκιστάν. Ξύπνησα αργά τη νύχτα. Είναι κάποιοι ξένοι στο σπίτι μας, άνδρες της Κα Γκε Μπε όπως έμαθα αργότερα, και ψάχνουν παντού· για ποιο πράγμα άραγε; Σιωπηλοί και αποτελεσματικοί, περνούν, όπως συνηθίζουν, από το ένα δωμάτιο στο άλλο ανοίγουν ντουλάπια, συρτάρια και ντουλάπες. Κάνουν το σπίτι μας άνω-κάτω, παίρνουν τον πατέρα

μου μαζί τους και φεύγουν. Τι μπορεί να έπαχναν; Αυτό δεν θα το μάθω ποτέ.

Μνημονικό στιγμιότυπο: Είμαι οκτώ χρόνων στο σπίτι της γιαγιάς μου στο Κουτάισι στη Γεωργία. Ο πατέρας ασκεί βία στη μαμά μου, όχι σωματική αλλά ψυχολογική, φωνάζοντάς της για πολλή ώρα και η μαμά κλαίει. Νιώθω αβοήθητος. Πηγαίνω και αγκαλιάζω τη μαμά. Είμαστε μια οικογένεια η μαμά, η γιαγιά, η αδελφή μου κι εγώ. Κι εκείνος, ο πατέρας, είναι μια μιαιφή παρουσία που δεν έχει θέση στην ομάδα μας.

Αυτές είναι οι δύο αναμνήσεις που μου άφησε ο πατέρας. Αλλά ποτέ δεν μιλούσαμε πολύ γι' αυτόν. Ήταν η ανομολόγητη αίσθηση ότι απαλλαχθήκαμε.

Το σπίτι της γιαγιάς ήταν αξιομνημόνευτο για πολλούς λόγους. Υπήρξε για πολύ καιρό το «αρχηγείο» της οικογένειάς μας, όπου συγκεντρώνονταν όλα τα ξαδέλφια, η δική μας μικρή οικογένεια και όποιος άλλος είχε οικειοθελώς παρασυρθεί στην γενναιόδωρη «αυλή» της γιαγιάς μου. Τα παιδιά θεωρούσαμε το σπίτι της το πιο υπέροχο μέρος του κόσμου· έσφυζε από θαλπωρή, ασφάλεια, αγαθά και ζεστασιά, κι όλα αυτά μας χάρισαν την αίσθηση ότι ανήκαμε κάπου, αλλά και την αίσθηση της ανεπιφύλακτης αγάπης για όλη μας τη ζωή.

Η διαμονή μας σ' αυτό το σπίτι είναι αξιοσημείωτη και για έναν ακόμα λόγο που μας στιγμάτισε. Το σπίτι ήταν σ' έναν λόφο που έβλεπε στον ποταμό Ριόνι, που το όνομά του σημαίνει «ποτάμι». Συνήθως το ποτάμι ήταν ρηχό και μπορούσες να περάσεις στην απέναντι όχθη, με το νερό να φτάνει το πολύ μέχρι το γόνατό σου.

Μετά, εντελώς αναπάντεχα για το νεαρό μου μυαλό, η στάθμη του νερού ανέβαινε. Άνοιγε κάποιο φράγμα, τα νερά φούσκωναν και έβλεπες κάποιον να πνίγεται, παρασυρμένος από το ρεύμα του ποταμού. Φανταστείτε να αντικρίζετε τακτικά το φρικτό θέαμα του κεφαλιού που παλεύει να βγει στην επιφάνεια, καθώς το παρασύρει το ρεύμα. Τα παράθυρα του καθιστικού της γιαγιάς έβλεπαν στο ποτάμι, και μόλις ακούγαμε -κάθε λίγους μήνες- ουρλιαχτά, τρέχαμε στο παράθυρο και βλέπαμε άλλον έναν άντρα -γιατί όλες ήταν αντρικές φωνές- να πνίγεται. Βλέπαμε το κεφάλι του να βυθίζεται στο νερό, να ξαναβγαίνει με πνιχτές κραυγές και να ξαναβυθίζεται. Αυτό το θέαμα διαρκούσε περίπου τριάντα δευτερόλεπτα έως και ένα λεπτό κάθε φορά, μέχρι το θύμα να παραδοθεί στο ρεύμα. Και μετά σιωπή. Το ποτάμι συνέχιζε να κυλάει... Η ζωή συνεχιζόταν.

## Εμπειρίες στα Πρόθυρα του Θανάτου

Στα δεκαεπτά μου, παραλίγο να σκοτωθώ με ένα μηχανάκι. Έπεσα απ' το μηχανάκι, όταν με χτύπησε από πίσω ένα αυτοκίνητο που έτρεχε με υπερβολική ταχύτητα. Συνήθως σε τέτοια συμβάντα, κάποιες εικόνες αποτυπώνονται στο μυαλό μας και μένουν για πάντα χαραγμένες εκεί. Θυμάμαι καθαρά να είμαι πεσμένος ανάσκελα στη μέση μιας λεωφόρου τεσσάρων λωρίδων κυκλοφορίας και μέσα από το κράνος να βλέπω την κίνηση να έρχεται καταπάνω μου. Ενστικτωδώς, κύλησα στ' αριστερά

εκτός δρόμου, κι έτσι σώθηκα. Όταν σου συμβαίνει κάτι τέτοιο, είναι φυσικό να επέρχεται η ταπεινή παραδοχή της αβέβαιης φύσης της ύπαρξής μας. Με όλη την έννοια της λέξης, εκτιμάς πολύ περισσότερο τη ζωή σου, γιατί έχεις δει πώς θα ήταν να την χάσεις.

Η δεύτερη τριβή μου με τον φυσικό θάνατο συνέβη το 2007, όταν υποβλήθηκα σε μια επέμβαση στη μέση. Όπως μου εξήγησε ο χειρουργός, ένα θραύσμα δίσκου στην οσφυϊκή χώρα αποσπαστηκε από την άκρη του σπονδύλου και σφηνώθηκε στον νωτιαίο μυελό. Καθώς προσπαθούσα να κινήσω τα πόδια μου, αυτό το θραύσμα στον νωτιαίο μυελό ακουμπούσε στις νευρικές απολήξεις, στέλνοντας διαπεραστικά σήματα στον εγκέφαλο. Δεν μπορούσα ούτε να περπατήσω, ούτε να σταθώ, ούτε να καθίσω, ούτε καν ξαπλωμένος να κουνήσω το σώμα μου, χωρίς να έχω εξαντλητικούς πόνους. Τότε κατάλαβα τι σημαίνει να είσαι απολύτως ανήμπορος.

Αφού υπέμεινα αυτό το μαρτύριο αρκετές εβδομάδες, μέχρι να διαγνωστεί η φύση της κατάστασής μου και να καθοριστεί η κατάλληλη θεραπεία, έκανα το χειρουργείο και στη συνέχεια φυσικοθεραπείες, κι έγινα σαν καινούργιος, με πλήρη επίγνωση πλέον της αδυναμίας του ανθρώπινου σώματος.

*Αν δεν έχετε την υγεία σας, δεν έχετε τίποτα.*

Στη ζωή σας μπορεί να έχετε δημιουργήσει τις καλύτερες δυνατές συνθήκες: Μπορεί να έχετε κάποιον που σας αγαπάει και τον αγαπάτε, μπορεί να έχετε μια χαρούμενη οικογένεια, μπορεί να έχετε πλούτη, να είστε επιτυχημένοι στη δουλειά σας και κα-

ταξιωμένοι στην κοινωνία. Παρά τις ανέσεις όμως, ένα τέτοιο δυστύχημα απογυμνώνει την ύπαρξή σας και σας επαναφέρει στη στοιχειώδη βάση της. *Μπορώ να κουνήσω το αριστερό μου πόδι; Μπορώ να βγάλω το πάπλωμα από πάνω μου; Μπορώ να σηκωθώ από το κρεβάτι; Θα μπορέσω να σταθώ όρθιος; Ακόμη και η αυτοεξυπηρέτησή σας, τα πράγματα που θυμάστε ότι κάνατε καθημερινά και χωρίς προσπάθεια, καταντούν μια σειρά από μικρές αλλά τεράστιες προκλήσεις, που συνοδεύονται από αφόρητους πόνους. Θα μπορέσω να φροντίσω τον εαυτό μου; Θα μπορέσω να διατηρήσω την αξιοπρέπειά μου και να μην γίνω βάρος στους άλλους; Όταν όλη αυτή η εμπειρία έλαβε τέλος, μου φάνηκε σαν να είχα χάσει τη ζωή μου και την ξαναβρήκα.*

Αν ανατρέξω στην εφηβεία μου, το πρώτο μέρος που μείναμε με την άφιξή μας στο Ισραήλ ήταν η Ναζαρέτ, και μετά έξι-επτά χρόνια σε ένα κιμπούτς -αγροτικό κοινόβιο- κοντά στα Ιορδανικά σύνορα. Αργότερα ακολούθησα τη μητέρα μου, που μετακόμισε στο Τελ Αβίβ, και στα δεκαοκτώ μου κατατάχτηκα στον στρατό, όπως όλοι οι συνομήλικοί μου. Το ποτήρι ξεχείλισε, όταν παραλίγο να σκοτώσω άθελά μου τρεις ανθρώπους σε δύο διαφορετικά τροχαία ατυχήματα.

Η κόλαση με επισκέφτηκε στα είκοσι πέντε μου χρόνια. Αφού μου είχε χτυπήσει την πόρτα τέσσερα χρόνια νωρίτερα, μου 'κοψε τα πόδια για αρκετούς μήνες, αλλά κατάφερα ν' ανακτήσω την ισορροπία μου και να συνεχίσω, αγνοώντας τη σοβαρότητα του πλήγματος. Αλλά όταν κάποιος είναι στη δίνη του κυκλώνα, δύσκολα αντιδρά διαφορετικά. Ας τα πάρουμε, όμως, από την αρχή.

Ήμουν είκοσι ενός ετών κι έκανα την -υποχρεωτική για άντρες και γυναίκες- θητεία μου στις Ισραηλινές Ένοπλες Δυνάμεις. Η μονάδα των αλεξιπτωτιστών, στην οποία ανήκα, συμμετείχε σε ασκήσεις με αληθινά πυρά κι εκείνο το μοιραίο απόγευμα οδηγούσα ένα μεγάλο ανοιχτό όχημα, ένα «διοικητικό όχημα» στη στρατιωτική ορολογία, με προορισμό την πλησιέστερη βάση ανεφοδιασμού. Στη θέση του συνεπιβάτη καθόταν η φίλη μου στρατιώτης Μπάτγια, με την οποία δεν είχαμε σχέση, αλλά ήμασταν καλοί φίλοι. Περάσαμε τον χωματόδρομο και συνεχίσαμε σε ασφαλτόστρωτο δασικό δρόμο, διασχίζοντας ένα υπέροχο τοπίο, όπου δεν κυκλοφορούσε ούτε ψυχή ζώσα και φυσικά ούτε άλλο αυτοκίνητο. Αστεειεύομασταν και γελούσαμε κι ο ζεστός αέρας ανέμιζε τα μαλλιά μας.

Ο δρόμος έστριβε ελαφρώς στα αριστερά κι αμέσως μετά είχε ένα στοπ. Ακίνητοποίησα το αυτοκίνητο κι έστρεψα το κεφάλι μου για να δω την Μπάτγια, αλλά δεν ήταν εκεί. Τράβηξα χειρόφρενο, πήδηξα έξω για να κοιτάξω από τη δική της πλευρά. Ήταν αναισθητη στην άσφαλτο, με ανεξέλεγκτους σπασμούς, και με το κεφάλι της μέσα σε μια λίμνη αίματος. Προφανώς έπεσε από το αυτοκίνητο όταν πήραμε τη στροφή. Εκείνη την εποχή τα κράνη και οι ζώνες δεν ήταν υποχρεωτικά στα διοικητικά οχήματα. Και μάλιστα, τη χρήση της ζώνης δεν την συνιστούσαν στις κατεχόμενες περιοχές, γιατί θα εμπόδιζε την αντίδρασή μας σε περίπτωση που δεχόμασταν αιφνίδια επίθεση. Η χρήση και της ζώνης και του κράνους σε ανοιχτά οχήματα επιβλήθηκε στις Ισραηλινές Ένοπλες Δυνάμεις, ύστερα από αυτό το δυστύχημα.

Ζήτησα μέσω ασυρμάτου ένα ασθενοφόρο. Η Μπάτγια μεταφέρθηκε αναισθητη σε ένα νοσοκομείο κι εμένα μου επιβλήθηκε η τυπική κράτηση δύο εβδομάδων, που προβλέπεται από τους κανονισμούς του στρατού για τέτοιου είδους ατυχήματα, έτσι ώστε η Στρατονομία να έχει ελεύθερη πρόσβαση στους εμπλεκόμενους. Περιττό να πω ότι ήμουν πολύ αναστατωμένος, και πηγαينوερχόμουν στο κελί, λες και μου έκαναν καψώνια. Κανείς δεν με κατηγορούσε, ο διοικητής της μονάδας με επισκέφτηκε και μου έφερε χαιρετισμούς από τους άλλους, αλλά αυτό δεν άλλαζε το γεγονός ότι εγώ οδηγούσα το όχημα και ότι η Μπάτγια έδινε μάχη για τη ζωή της. Ανέκτησε τις αισθήσεις της μετά από μία εβδομάδα, αλλά η κατάστασή της παρέμεινε κρίσιμη, και έπρεπε να υποβληθεί σε αλληπάλληλες χειρουργικές επεμβάσεις στον εγκέφαλο.

Η έρευνα ολοκληρώθηκε σύντομα και αποφυλακίστηκα ύστερα από δέκα μέρες, απαλλαγμένος από κάθε ευθύνη. Επέστρεψα στη μονάδα αβέβαιος για την υποδοχή που θα μου επιφύλασσαν, αλλά όλοι ήταν ευγενικοί μαζί μου. Η υποβόσκουσα αίσθηση ήταν ότι στη ζωή όλων μας μπορεί να συμβούν άσχημα πράγματα όπως αυτό.

Η Μπάτγια ανάρρωσε πλήρως. Απολύθηκε νωρίτερα από τον στρατό για λόγους υγείας και ξαναβρήκε τον ζωηρό και πρόσχαρο εαυτό της, παρά τη μεγάλη ουλή στο κρανίο της που μαρτυρούσε το τι είχε περάσει. Οι γονείς της οργάνωσαν ένα μεγάλο πάρτυ στην πισίνα ενός ξενοδοχείου και κάλεσαν όλη τη μονάδα μας. Είχα πλήρη επίγνωση του πόσο τυχερός ήμουν που η Μπά-

τγια επέζησε. Πραγματικά, ποιος θα 'θελε να ζήσει με τέτοιο βάρος στην ψυχή του;

Προχωράμε εν τάχει στα εικοσι πέντε μου. Μόλις είχα αποφοιτήσει από μια δραματική σχολή και πήρα τον πρώτο επαγγελματικό μου ρόλο στο μιούζικαλ *Odysinbad*, μια διασκευή των ιστοριών του Οδυσσέα και του Σεβάχ του Θαλασσινού από τον θίασο Νεανικού και Παιδικού Θεάτρου. Εκείνο το απόγευμα στις έξι είχαμε την πρεμιέρα.

Τότε είχα σχέση με την όμορφη Λέιλα, την πιο ελκυστική γυναίκα που είχα γνωρίσει στη ζωή μου. Η Λέιλα έμοιαζε να έχει κληρονομήσει τον περίσσιο αισθησιασμό της Σοφία Λόρεν και της Ίνγκριντ Μπέργκμαν, και την αύρα μυστηρίου της Μάρλεν Ντίντριχ και της Γκρέτα Γκάρμπο. Σε γοήτευε ακόμα κι όταν έκανε τα πιο τετριμμένα πράγματα. Κανείς δεν μπορούσε να πάρει τα μάτια του από πάνω της, όταν έμπαινε σ' ένα χώρο. Κι όπως κάποτε κι η ίδια εύστοχα παρατήρησε, καμάρι να σαν παγώνι, όταν περπατούσαμε στον δρόμο πιασμένοι χέρι-χέρι.

Όταν πρωτογνωριστήκαμε, η Λέιλα τερμάτιζε μια σχέση δέκα χρόνων με τον αγαπημένο της από το σχολείο. Ακόμη έμεναν μαζί, αλλά έψαχνε να βρει ένα καινούργιο διαμέρισμα, ώστε να δρομολογήσει διακριτικά τον χωρισμό τους. Έδειχναν να χωρίζουν πολιτισμένα, αλλά η Λέιλα ήταν πολύ στεναχωρημένη, κι επειδή ήμουν τόσο ερωτευμένος μαζί της, όταν με χρειαζόταν ήμουν πάντα στη διάθεσή της. Αργότερα αποκαλύφθηκε -κι αυτό δεν θα το ανέφερα, αν το «Λέιλα» δεν ήταν φανταστικό όνομα- ότι το αγόρι της είχε κοιμηθεί με την αδελφή της κι αυτό το γε-

γονός έπαιρνε διαστάσεις «ελέφαντα», κάθε φορά που ολόκληρη η οικογένεια μαζευόταν στο σπίτι των γονιών της. Η Λέιλα με την αδελφή της δεν μιλούσαν. Επικρατούσε πάντα φορτισμένη ατμόσφαιρα, παρά τις αμήχανες απόπειρες να την ελαφρύνουν.

Γι' αυτούς και για άλλους λόγους, η Λέιλα, το αγριολούλουδο, είχε μια ακανθώδη, δηλητηριώδη πλευρά. Όταν ένιωθε να απειλείται, αυτό το πανέμορφο πλάσμα μεταμορφωνόταν σε τέρας, έκανε θρύψαλα οτιδήποτε έβρισκε κοντά της και θύμωνε με τους πάντες και τα πάντα.

Την ημέρα της πρεμιέρας του *Odysinbad*, γύρω στις τέσσερις, εκείνο το υπέροχο απόγευμα στο Τελ Αβίβ, η Λέιλα κι εγώ πηγαίναμε με το αυτοκίνητο στο θέατρο. Ήταν ώρα αιχμής και τα αυτοκίνητα πήγαιναν σημειωτόν, κολλημένα στην κίνηση. Είχαμε κόκκινο κι όταν άναψε πράσινο, έστριψα δεξιά πηγαίνοντας σχεδόν με πέντε χιλιόμετρα. Ξαφνικά άκουσα ένα γδούπο στο παρμπρίζ, φρέναρα το μικρό μου Autobianchi κι έσβησα τη μηχανή. Βγήκα έξω και πήγα από την πλευρά του συνεπιβάτη, απ' όπου ακούστηκε ο θόρυβος. Δυο ηλικιωμένες κυρίες κείτονταν στην άσφαλτο αναίσθητες, μέσα σε μια λίμνη αίματος που ολοένα και μεγάλωνε. Κόλαση.

Διέσχισαν τον δρόμο ανάμεσα από τα αυτοκίνητα. Δεν τις είχα δει. Χτύπησαν με το κεφάλι στο παρμπρίζ και μετά στην άσφαλτο. Ακολούθησε μεγάλη αναστάτωση. Ήμασταν στην αγορά του Τελ Αβίβ και επειδή οι Ισραηλίτες είναι πολύ περίεργοι αμέσως το πλήθος μας περικύκλωσε.

Σε τέτοιες σοβαρές κρίσεις, ο οργανισμός μου λειτουργεί στον

αυτόματο πιλότο: είμαι ψύχραιμος, πραγματιστής, λογικός. Ό,τι έγινε έγινε και η παραμικρή φόρτιση συμβάλλει στην αναποτελεσματικότητα. Επικεντρώθηκα σε συγκεκριμένες ενέργειες που έπρεπε να γίνουν. Να καλέσω ασθενοφόρο: κάποιος είχαν ήδη τηλεφωνήσει. Να ειδοποιήσω το θέατρο: έπρεπε να τους πω ότι θα αργήσω. Να μείνω και να περιμένω το ασθενοφόρο και την αστυνομία. Τα ασθενοφόρα έφτασαν και μετέφεραν στα επείγοντα τις ακόμα αναισθητες κυρίες (η μία εβδομήντα-δύο ετών και η άλλη εβδομήντα-τεσσάρων). Έφτασε κι η αστυνομία κι άρχισε να συλλέγει στοιχεία. Για να μην μακρηγορώ, η πρεμιέρα έπρεπε να αναβληθεί. Ο πρωταγωνιστής αδυνατούσε να πάει κι έτσι 700 παιδιά, οι γονείς και οι δάσκαλοί τους αναγκάστηκαν να φύγουν.

Εγώ, η μητέρα μου, και η αδελφή μου αλλάζαμε βάρδιες στο προσκεφάλι των δύο κυριών στο νοσοκομείο, όσο ήταν σε κώμα. Παρέπαιαν στο χείλος του θανάτου για δέκα ολόκληρες μέρες μέχρι να συνέλθουν και οι δύο, αλλά εγώ έχασα τη γη κάτω απ' τα πόδια μου για πολύ περισσότερο. Δόξα τω Θεώ, δεν θα είχα το βάρος δύο θανάτων στην ψυχή μου για πάντα, αλλά ψυχολογικά κλείστηκα στο καβούκι μου και έμεινα κρυμμένος εκεί τουλάχιστον για ένα εξάμηνο. Ήταν κόλαση. Ποιο πράγμα; Το ότι δεν είχα τον έλεγχο. Το ότι δεν όριζα τη ζωή μου. Το ότι συνέβαιναν συνεχώς ατυχίες με σοβαρές επιπλοκές και αδυνατούσα να τις σταματήσω. Νιώθεις απελπισμένος, ανήμπορος, αδύναμος, καταβεβλημένος από δυνάμεις πολύ μεγαλύτερες από τον εαυτό σου. Είσαι στο έλεός τους.

Εξακολουθούσα να ανταποκρίνομαι στις υποχρεώσεις μου.

Έπαιζα στην παράσταση, είχα πρόβες για μια νέα παράσταση που θα ανεβάζαμε, έβγαίνα με τη Λέιλα. Αλλά κλεινόμουν όλο και περισσότερο στον εαυτό μου, σαν λαβωμένο ζώο που σέρνεται μέχρι τη φωλιά του γλείφοντας τις πληγές του. Κοιτούσα τα ερείπια της ζωής μου: την ασθενική δυναμική μου με τη Λέιλα, την απόλυτη υποταγή μου στις ανάγκες της -παραμελώντας τη δική μου ευχαρίστηση, το τελευταίο ατύχημα, το να νιώθεις γενικότερα απογοητευμένος, χαμένος. Το αποτέλεσμα αυτής της μακρόχρονης βασανιστικής διαδικασίας ήταν να ξυπνήσει μέσα μου ο τίγρης. Σήκωσε το κεφάλι του από τον λήθαργο στον οποίο βρισκόταν, τεντώθηκε τεμπέλικα στυλώνοντας τα πόδια του στο έδαφος, γουργούρισε απαλά, αλλά το γουργούρισμα έγινε σταδιακά ένα βαθύ γρύλισμα και είπε: «Όχι, δεν μου αρέσει να ζω έτσι. Είμαι φτιαγμένος για πολύ καλύτερα πράγματα. Αυτό δεν μου αρκεί».

Άρχισα να βλέπω όλη αυτήν την κατάσταση σαν ένα δώρο. Βυθίστηκα στην άβυσσο, αναγκάστηκα να ζήσω μέσα σ' αυτήν, και ο Θεός μου είπε: «Αυτό θέλεις, τέκνο μου;» Μπορούσα να καταλάβω πού θα κατέληγα, αν συνέχιζα στον δρόμο που διάβαινα: θα ήμουν παρορμητικός, επιρρεπής στα ατυχήματα, θα υπέμενα τις ασυγχώρητες συνέπειες της απερισκεψίας μου, μιας και θα έθετα σε κίνδυνο τη ζωή των άλλων, θα γινόμουν ένα άβουλο καταρρακωμένο ζόμπι.

*Η βαθιά θλίψη και η μεγάλη χαρά είναι συναισθήματα που δεν απέχουν πολύ μεταξύ τους. Και τα δύο στοχεύουν στο κέντρο της καρδιάς μας.*



Αυτά τα δύο επεισόδια αποκρυσταλλώθηκαν στη μνήμη μου ως διπλή προειδοποίηση: Δεν έχεις άλλα περιθώρια για ανοησίες. Δύο ευκαιρίες φτάνουν. Στην τρίτη καίγεσαι. Πώς αντιδράμε σ' ένα ανεκτίμητο δώρο που μας ανοίγει τα μάτια; Με ευγνωμοσύνη. Γιατί ξέρουμε καλά ότι ο αντίποδας της καλής ζωής είναι το χάος.

Είχα φοιτήσει σε μια δραματική σχολή του Τελ Αβίβ και στη συνέχεια υπέγραφα συμβόλαιο με έναν θεατρικό θίασο. Αλλά αφού πέρασα από την άβυσσο που σας ανέφερα, συνειδητοποιήσα ενδόμυχα -σαν να είχα επιφοίτηση- ότι ο μόνος τρόπος για να χαλιναγωγήσω την ενέργειά μου και να ανακτήσω τον έλεγχο της ζωής μου ήταν να κυνηγήσω την υψηλότερη φιλοδοξία μου και το μεγαλύτερο όνειρό μου. Μόνο έτσι θα μπορούσα να μετουσιώσω την αίσθηση της απογοήτευσης για τα καθημερινά και τετριμμένα σε κάτι όμορφο και αξιόλογο. Αποφάσισα να μετακομίσω στη Νέα Υόρκη και να κυνηγήσω το όνειρό μου που δεν ήταν άλλο από το να παίζω στον κινηματογράφο.

Κάποιοι πάνε στη ζούγκλα του Αμαζονίου για να δοκιμάσουν τις αντοχές τους. Εγώ πήγα στη ζούγκλα της Νέας Υόρκης, μιας πόλης από τις πιο συνωστισμένες πόλεις του πλανήτη και στην καρδιά της οποίας μπορεί να νιώσετε οι πιο μόνιμοι άνθρωποι του κόσμου.

*Ζήστε άφοβα, σαν να σας ανήκει όλος ο κόσμος, γιατί όντως σας ανήκει.*

## Δοκιμασίες και Μαθήματα

Στη Νέα Υόρκη έζησα ως παράνομος μετανάστης γύρω στα επτά χρόνια. Ήξερα εξαρχής ότι πρωτεύον για τη δουλειά ήταν να μάθω καλά αγγλικά· υπήρξα κάκιστος μαθητής και έφτασα στην Αμερική με πενήντα αγγλικές λέξεις στο λεξιλόγιό μου. Ακόμη κι αν δεν το θεωρείτε απαραίτητο για τη διεκπεραίωση των υποχρεώσεων της καθημερινότητας, αν βρισκόσασταν σε μια ξένη πόλη, ας πούμε στο Πεκίνο, στην Κίνα, χωρίς τη δυνατότητα να επικοινωνήσετε με τους άλλους και να εκφράσετε τα συναισθήματα, τις ανάγκες, τις γνώσεις και την ταυτότητά σας, θα νιώθατε κάτι λιγότερο από άνθρωπος. Κάποιες φορές μπορεί να νιώθατε σαν κωφάλαλο ζώο, φυλακισμένο στη σιωπή του. Κάποιοι ξένοι, μόλις φτάνουν, προσεγγίζουν τις κοινότητες των ομογενών τους -κάποια γαλλική κοινότητα, κάποια τουρκική κοινότητα ή κάποια κινέζικη κοινότητα- και μιλούν κυρίως στη μητρική τους γλώσσα, αλλά εγώ δεν είχα τέτοια πρόθεση. Ήθελα να ενσωματωθώ σ' αυτή τη χώρα και να μιλάω άπταιστα αγγλικά. Διάβαζα όσο περισσότερο μπορούσα, με ρυθμούς «βομβαρδιστικούς», όπως τους χαρακτήριζα αστεειυόμενος. Έψαχνα στο λεξικό κάθε λέξη που δεν ήξερα. Ύστερα από λίγα χρόνια ήταν ολοφάνερο ότι είχα εμπλουτίσει το λεξιλόγιό μου πολύ περισσότερο από έναν μέσο φυσικό ομιλητή. Αναζητούσα στο λεξικό λέξεις όπως *προτελευταίος* και *μισογύνης* με την ίδια συχνότητα που κοιτούσα τις λέξεις *θρανίο* και *λάστιχο*. Δεν ήξερα πόσο σπάνιες ή συνηθισμένες ήταν αυτές οι λέξεις. Για μένα ήταν όλες άγνωστες. Κι έτσι για άλλη

μια φορά, ωφελήθηκα από το πρόβλημα που αντιμετώπισα: Τώρα είμαι μεγάλος λάτρης και γνώστης των αγγλικών, αυτής της πλούσιας γλώσσας που θα μιλούσα για την υπόλοιπη ζωή μου!

Η δοκιμασία της σχεδόν επτάχρονης παραμονής μου ως παράνομος μετανάστης, με ανάγκασε να ψάξω μέσα μου και να ανακαλύψω αποθέματα που δεν ήξερα ότι είχα. Έμοιαζα με υπόγειο ανελκυστήρα που κατεβαίνει. Κάθε κρίση μας αναγκάζει να βουτήξουμε στα βάθη της ψυχής μας για να βρούμε τη δύναμη που κρύβουμε και τότε νιώθουμε ότι αγγίζουμε το κέντρο του είναι μας, ότι πατάμε γερά στα πόδια μας και ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα πάντα. Ωστόσο, αρκετούς μήνες ή και χρόνια αργότερα, πάντα κάτι καινούργιο συμβαίνει που απαιτεί μεγαλύτερη ενδοσκόπηση από την πλευρά μας και ως εκ θαύματος ανακαλύπτουμε ότι μπορούμε να φτάσουμε ακόμη πιο βαθιά από εκεί που φτάσαμε την τελευταία φορά και θεωρήσαμε ότι είναι το όριό μας.

Ιδού το τρίπτυχο που μου προέκυψε από αυτά τα χρόνια: πίστη, συγκέντρωση, απόλαυση.

*Πιστεύω στον εαυτό μου.*

*Συγκεντρώνομαι στον σκοπό μου.*

*Απολαμβάνω το ταξίδι, στον δρόμο που επέλεξα.*

Αναλογιζόμενος τη διαδρομή που έκανα, χωρίς να υποτιμώ βέβαια τη σημασία της εκπλήρωσης του στόχου μου, δεν θα ξεχάσω ποτέ ότι:

- Μοχθούσα να ορθοποδήσω κάνοντας κακοπληρω-

μένες δουλειές, μόνο και μόνο για να με απολύσουν, όταν ανακάλυπταν ότι ήμουν παράνομος μετανάστης.

- Δεν είχα το περιθώριο για την παραμικρή προστριβή με τον νόμο, από φόβο μήπως με απελάσουν από τις Ηνωμένες Πολιτείες για πάντα.
- Πάλευα με τη μοναξιά, την αποξένωση, την ανάγκη να ανήκω κάπου.

Το σημαντικότερο μάθημα που πήρα από αυτή την εμπειρία είναι η ορθή αυτοαντίληψη. Βλέπω τον εαυτό μου όπως φαίνεται μέσα σε συγκεκριμένες συνθήκες και όπως με βλέπει ο έξω κόσμος ή συγκρατώ την εικόνα του εαυτού μου που ακόμη δεν έχει εκδηλωθεί στον έξω κόσμο; Οι αρετές που μου αναγνωρίζω είναι η περήφανη σεμνότητά μου και η σεμνή περηφάνια μου. Σεμνότητα στη δουλειά που κάνω και περηφάνια στο να μην θεωρώ τον εαυτό μου υποδεέστερο κανενός. Γιατί κανείς δεν θα με κάνει να νιώσω περήφανος, αν εγώ δεν νιώσω περήφανος για τον εαυτό μου. Γι' αυτό ακόμα κι αν πετύχω τα μεγαλύτερα επιτεύγματα του κόσμου, δεν θα σωθώ από την απελπισία μου, αν δεν ξέρω ποιος είμαι. Όταν ο κόσμος με θεωρεί πάμφτωχο, εγώ με θεωρώ πρίγκιπα.

Αγαπητοί αναγνώστες, ο σκοπός της διήγησης αυτών των γεγονότων ήταν για να σας δείξω ότι κάθε συμπέρασμα που αποτυπώνεται σε αυτό το βιβλίο αποκτήθηκε μέσα από πραγματικές εμπειρίες κι αληθινές προκλήσεις, αλλά και μέσα από τα επιτεύγματα άλλων ανθρώπων που πέρασαν στη συλλογική ψυχή και

ανήκουν πλέον σε όλους μας. Ο Βούδας, ο Λίνκολν, ο Γκάντι, οι αδελφοί Ράιτ και άλλοι άνοιξαν νέους δρόμους στη συνείδησή μας και οι ανακαλύψεις τους είναι πλέον μέρος της κοινή μας κληρονομιάς, που είναι προσβάσιμη σε όλους.

Για να ικανοποιήσω τη φυσική περιέργεια των αναγνωστών, η σχεδόν επτάχρονη ταλαιπωρία μου με την παράνομη διαμονή μου στην Νέα Υόρκη έληξε όταν γνώρισα και παντρεύτηκα μια όμορφη κυρία.

## Κεφάλαιο 3

### Η Αρχή της Διαίσθησης

Το 1992 ζούσα στο Ηστ Βίλατζ της Νέας Υόρκης και έτρεχα γύρω στα δέκα με δεκαπέντε χιλιόμετρα δύο φορές την εβδομάδα. Το τρέξιμο ήταν για μένα η καλύτερη ώρα διαλογισμού. Το σώμα είναι απασχολημένο με μια γνώριμη σ' αυτό άσκηση, τα πνευμόνια φουσκώνουν και ξεφουσκώνουν και τα πόδια κινούνται κι έτσι το μυαλό είναι ελεύθερο να επισκεφτεί τα πιο όμορφα μέρη. Είχα τις πιο φαεινές ιδέες κατά τη διάρκεια του διαλογιστικού μου τρεξίματος. Από το διαμέρισμά μου, στην γωνία 9ης και Α λεωφόρου, έτρεχα ως το Πάρκο του Ηστ Ρίβε, διασχίζοντας την πεζογέφυρα της 10ης και μετά κατά μήκος του ποταμού ως το Σάουθ Στριτ Σίπορτ και πίσω. Μετά τη γέφυρα Γουίλιαμσπεργκ το μονοπάτι απομακρύνεται ελαφρώς από το ποτάμι και σε οδηγεί μέσα από το πάρκο, αλλά όταν ξαναβγαίνεις στην όχθη του ποταμού, βλέπεις πεντακάθαρα το Κάτω Μανχάταν και το λιμάνι της Νέας Υόρκης. Κι εκεί, απόμακρο κι επιβλητικό, δεσπόζει το Άγαλμα της Ελευθερίας.

*Διαίσθηση = διορατικότητα, το να διαβλέπεις πιθανές εξελίξεις*

Σε μια τέτοια διαδρομή, σωματικής εκτόνωσης και νοερού ταξιδιού, αναδύθηκε μια διαίσθηση, από κάποιο σταυροδρόμι