



ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ:

# 3.000 χρόνια ινδικής σοφίας για το σήμερα

Ο διάσημος συγγραφέας μιλά για το βιβλίο του «Ναμαστέ» και το δρόμο προς την ευτυχία

Με αφορμή το 5ο Φεστιβάλ ΛΕΑ, σημείο συνάντησης μεταξύ της Ιβηρικής, της Λατινικής Αμερικής και της Ελλάδας, όπου αναγνωρίζεται η αξία της γλώσσας και του πολιτισμού και το κοινό μπορεί να απολαύσει και να βιώσει από κοντά τον πολιτιστικό και λογοτεχνικό πλούτο αυτών των χωρών, παρουσιάζουμε ένα βιβλίο γεμάτο εκπλήξεις και αποκαλύψεις, που μας οδηγεί σε ένα φωτεινό μονοπάτι, μέσα από το οποίο μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις ατομικές και συλλογικές προκλήσεις του παραγμένου κόσμου μας.

Εχεις αναρωτηθεί τι να σημαίνει η λέξη «Namaste» («Ναμαστέ») που λέμε στο τέλος κάθε μαθήματος γιόγκα; Κυριολεκτικά, σημαίνει στα σανσκριτικά «Υποκλίνομαι σε εσένα». Όμως τι συμβαίνει όταν προφέρεις και όταν δέχεσαι αυτόν το χαιρετισμό και δονείσαι στη δύναμη του Namaste; Ανάμεσα σε όλα τα άλλα εκφράζει ευγνωμοσύνη. Δείχνει σεβασμό. Την ανάγκη ειρήνης μέσα σου, αλλά και στις σχέσεις σου. Την απουσία εγωισμού. Την αναγνώριση ότι έχεις μέσα σου -όπως και ο απέναντί σου- τη θεία πνοή, άρα οι μικροπρεπείς συμπεριφορές δεν έχουν θέση στη ζωή σου. Σε καλεί να συνδεθείς με την εσωτερική σου αλήθεια, ειρήνη και σκοπό.

Ο διάσημος συγγραφέας Φρανσέσκ Μιράλλιες μάς «ξεναγεί» στο βιβλίο του «Ναμαστέ».

- Το νέο σας βιβλίο «Ναμαστέ» (εκδόσεις Πατάκη) από πού αντλεί τη σοφία για να μας δώσει τις απαντήσεις στις σημερινές προκλήσεις;  
Αυτό το βιβλίο συγκεντρώνει 3.000 χρόνια ινδικής σοφίας, αλλά με εφαρμογή σε καθημερινά θέματα. Περιλαμβάνουμε το δράμα των νέων ηγετών τεχνολογίας της



ΓΙΟΥΛΙΑ ΤΣΑΚΑΛΟΥ

Ινδίας, που είναι κυρίαρχες εταιρίες της Silicon Valley.

- Μέσα από το βιβλίο σας καταφέρατε να δημιουργήσετε ένα δημοφιλές εργαλείο για όσους επιδιώκουν να βελτιώσουν τη ζωή τους και να κατακτήσουν την ευτυχία και την επιτυχία;

Ο ινδικός τρόπος για την ευτυχία και την επιτυχία είναι από μέσα προς τα έξω. Όλα ξεκινούν με το να γνωρίσεις τον εαυτό σου και να αποδεχτείς ποιος είσαι. Από εδώ υπάρχουν πολλά εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την ευημερία του σώματος, του μυαλού και του πνεύματός σας:

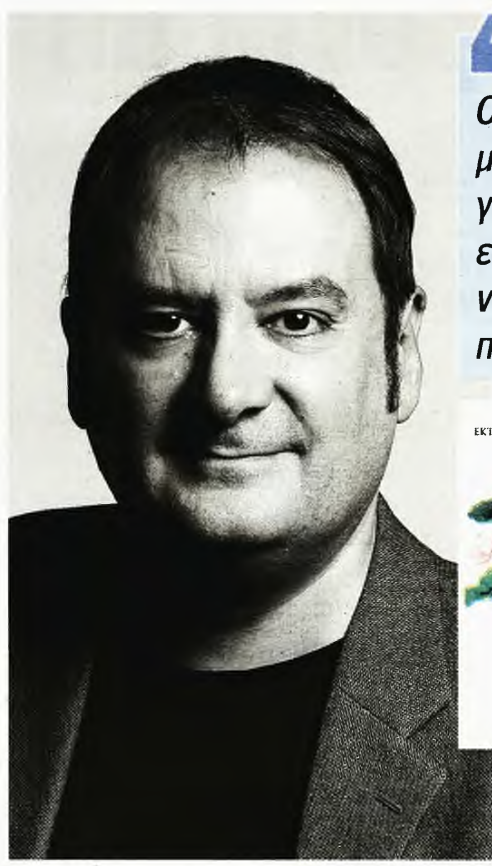
αναπνοή (Pranayama: έλεγχος της ενέργειας μέσω της αναπνοής), γιόγκα, διαλογισμός, Ayurveda (η επιστήμη της ζωής), καθώς και

κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του μυαλού μας.

- Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με το κυνήγι της ευτυχίας; Ποιος ο ρόλος της Ινδίας ως πηγής έμπνευσης και πνευματικότητας στο βιβλίο σας;

Η ευτυχία δεν μπορεί να κυνηγηθεί, αλλά μπορεί να ασκηθεί στην καθημερινή ζωή. Στην Ινδία έχουν αφιερωθεί σε αυτό περισσότερο από 3.000 χρόνια και προσπαθήσαμε να συμπεριλάβουμε τα καλύτερα οράματα και πρακτικές σε αυτό το βιβλίο.

- Μπορείτε να μας εξηγήσετε με απλά λόγια τις βασικές αρχές του «ικιγκάι» και πού οφείλεται η παγκόσμια επιτυχία του;



“  
Όλα ξεκινούν με το να γνωρίσεις τον εαυτό σου και να αποδεχτείς ποιος είσαι



Το βιβλίο των Εκτορ Γκαρθία και Φρανσέσκ Μιράλλιες «Ναμαστέ» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Πατάκη.

## WHO IS WHO

Ο ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ (Βαρκελώνη, 1968), πολυμεταφρασμένος συγγραφέας πολλών επιτυχημένων βιβλίων με εκατομμύρια πωλήσεις σε όλο τον κόσμο, θεωρείται πρόσωπο αναφοράς για τον ιαπωνικό λαϊκό πολιτισμό. Έχει σπουδάσει

Γερμανική Φιλολογία και έχει εργαστεί ως επιμελητής εκδόσεων, δημοσιογράφος και εικαστικός ψυχοθεραπευτής. Σήμερα δίνει διαλέξεις διεθνώς και γράφει σε διάφορα Μέσα για την ψυχολογία και την πνευματικότητα ([www.francescmiralles.com](http://www.francescmiralles.com)).

Το «ικιγκάι» μπορεί να μεταφραστεί ως «σκοπός ζωής» ή ο λόγος για τον οποίο σηκώνεστε από το κρεβάτι και θέλετε να ζήσετε μία μέρα ακόμα. Το βιβλίο έχει μεταφραστεί σε 65 γλώσσες. Το «κλειδί» της επιτυχίας του είναι ότι συνδέεται με κάτι που όλοι αναζητούν: μια ζωή με σκοπό.

- Σε μια εποχή που κυριαρχούν ο φόβος και η ανασφάλεια, πόσο εύκολο είναι να στραφούν οι άνθρωποι μέσα τους;

Όταν το χάος είναι έξω, όπως στις μέρες μας, η μόνη πηγή γαλήνης που θα βρείτε είναι μέσα σας. Εάν είστε σε ειρήνη με τον εαυτό σας, μπορείτε να διαχειριστείτε όλη την ανασφάλεια του κόσμου.

- Υπάρχει κάτι στον κόσμο σήμερα που θα θέλατε να δείτε να αλλάξει; Θα ήθελα να δω περισσότερη ενσυναίσθηση και συμπόνια. Χρειαζόμαστε το ειρηνικό πνεύμα του '60 και '70 στους νέους. Ο καλύτερος τρόπος για να απαλλαγείτε από το άγχος και το φόβο είναι να γνωρίζετε το μυαλό σας. Όταν καταλάβετε γιατί και πώς προκύπτουν αυτά τα συναισθήματα, τότε μπορείτε να τα ελέγξετε.

- Πώς αφήνουμε πίσω την οδύνη και αρχίζουμε να ζούμε μια ζωή με πληρότητα;

Εγκαταλείποντας την επιθυμία να είναι μόνιμα πράγματα που είναι μόνιμα, όπως είπε ο Βούδας, απολαμβάνοντας αυτή τη μέρα σαν να ήταν η τελευταία της ζωής σας. ■