

ΑΝΔΡΕΑΣ
ΚΟΝΑΝΟΣ

Ήλιε
μου,
φίλε
μου!

Ένα βιβλίο απενοχοποίησης, εμπύχωσης και χαράς



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ήλιε μου, φίλε μου!**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ανδρέας Κονάνος

ΘΕΩΡΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Ανδρέας Κονάνος, 2024

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: AdobeStock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2024, 7.000 αντίτυπα

ISBN 978-618-01-5811-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | *Since 1979*

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

ΑΝΔΡΕΑΣ
ΚΟΝΑΝΟΣ

Ἡλιε
μου,
φίλε
μου!



Βιωματική ευγνωμοσύνη

Εύχομαι η καρδιά σου να είναι ανοιχτή και δεκτική. Είμαστε μια παρέα μακρινή, μα σίγουρα όχι απόμακρη, απρόσωπη ή ψυχρή.

Εσύ κι εγώ. Δεν είμαστε κοντά σωματικά, μα αγγιζόμαστε ψυχικά. Μερικές φορές κοιμόμαστε μαζί. Τα λέμε συχνά. Μιλάμε αληθινά. Παρ' όλα τα λάθη μας, προσπαθούμε για κάτι καλύτερο.

Είναι χιλιάδες αυτοί που μοιράζονται μαζί μου τα προσωπικά τους. Με συγκινεί που δεν ντρέπονται να μου δείξουν τα δάκρυά τους. Πατώντας το πληκτρολόγιο, την ώρα που μου γράφουν, δε διστάζουν να εκτεθούν, να ξεσκεπαστούν και να πουν μεγάλες αλήθειες, που, ενώ τους «ρεζιλεύουν», την ίδια ώρα τους ανεβάζουν στα μάτια μου και τους φτάνουν στον... Ήλιο. Ακόμα κι όταν μου μιλάς για λάθη, πάθη και ασωτίες, ναρκωτικά, τζόγο κι άλλες ταλαιπωρίες, εγώ βλέπω μέσα σου ένα Φως.

Θέλω να σε ευχαριστήσω για την εμπιστοσύνη.

Δεν είμαι εδώ για να κρίνω. Κι εγώ, άλλωστε, κάνω λάθη.

Κάθε φορά όμως που βλέπω ειλικρίνεια, υποκλίνομαι. Και πάντα νιώθω αποδοχή, επιείκεια και σεβασμό. Θέλω να σου δίνω μια αίσθηση ελευθερίας και να σέβομαι τη μοναδικότητά σου. Αγαπώ την ιδιαιτερότητα κάθε ανθρώπου. Δε με ενοχλεί η διαφορετικότητα. Και ποιος άλλωστε δεν είναι διαφορετικός;

Σε ευχαριστώ για όλα αυτά που γράψαμε και πάλι μαζί

σ' αυτό το βιβλίο. Είμαι ένας απλός άνθρωπος. Δεν μπορώ να σώσω κανέναν. Μην περιμένεις να λύσω το πρόβλημά σου.

Άκου, ήδη απ' την αρχή, μια φιλική συμβουλή που θα σε γλιτώσει από άσκοπες ταλαιπωρίες και προσδοκίες: Ξεκόλλα από ανθρώπους! Κανείς δεν μπορεί να δώσει λύση στα αδιέξοδά σου. Τις λύσεις τις έχεις μέσα σου εσύ. Ψάξε να τις ακούσεις, θα σου τις πει ο ίδιος ο Θεός. Το μόνο που χρειάζεται είναι να ηρεμήσεις λίγο και να κάνεις ησυχία. Η φώτιση συνήθως έρχεται σαν απαλό φως και ψίθυρος, και μετά γίνεται ξεκάθαρη φωνή και καταρράκτης σιγουριάς. Υπάρχουν άπειρες ομιλίες μου ήδη στο Διαδίκτυο, δωρεάν. Χιλιάδες άνθρωποι τις ακούνε ανά πάσα στιγμή. Ίσως κάποια λέξη εκεί αγγίξει κι εσένα.

Χαλάρωσε και προσευχήσου και άσε να ακουστεί το κλάμα της ψυχής σου. Μετά το κλάμα έρχεται η ανακούφιση. Και μετά, θα μπορέσεις πιο καθαρά να αποφασίσεις. Το ζητούμενο είναι να πατήσεις στα πόδια σου.

Έχω γνωρίσει υπέροχους ανθρώπους. Έχει εκπληκτικές ψυχές η Γη μας. Άνθρωποι ευαίσθητοι, με όνειρα, καημούς και πόνους. Με λύπη, τρέλα, ευτυχία, δίψα, αναζήτηση, θυμό, ζήλια, έρωτα, μίσος, αντιπάθεια, έλξη, αποστροφή. Τα έχω δει όλα! Δε με σοκάρει τίποτα, διότι όλα είναι πιθανά και ανθρώπινα. Όλα μάς δίνουν κάτι, μας μαθαίνουν τη σοφία της ζωής και μας προχωράνε. Μας ματώνουν και μας ξυπνάνε. Μας θάβουν και μας ανασταίνουν.

Έτσι φτάνουμε σε μια πληρότητα κι αγγίζουμε το Όλο.

Κάθε φορά που μιλάω μαζί σου, πηγαίνω πίσω από μορφές και σχήματα και βλέπω το βαθύτερο που έχεις. Ο πυρήνας σου είναι πάντα πανέμορφος.

Όλοι οι αναγνώστες είναι ο πλούτος μου.

Εσύ είσαι το μυστικό μου. Εσύ και η αλήθεια σου.

Το λέω συχνά. Αν είναι κάτι στο οποίο χρωστώ την όποια επιτυχία μου είναι αυτά τα δύο: πρώτον, οι προσωπικοί μου πόνοι και σταυροί, και δεύτερον, η επαφή μου με σένα και άλλους πολλούς σαν εσένα. Αυτό το μοίρασμα. Που μ' αφήνεις να κάνω πλούτο μου τον θησαυρό της καρδιάς σου. Που μου δείχνεις την ψυχή σου όπως ακριβώς είναι, με τις πληγές και τις ουλές σου, χωρίς προσχήματα και ωραιοποίηση. Η σχέση μας βασίζεται στην ειλικρίνεια.

Μου είπε ένας φίλος που ήρθε σπίτι μου προχθές: «Ανδρέα, μιλάς τόσο ωραία και κάνεις τέλειες ομιλίες!». Του απάντησα: «Εσύ μιλάς ακόμα πιο ωραία, διότι πριν από λίγο μου είπες ότι θα πας σπίτι και θα πεις στη γυναίκα σου να τα ξαναβρείτε για να μη χωρίσετε! Καταλαβαίνεις, άραγε, ότι αυτό που θα της πεις είναι η πιο ωραία ομιλία;! Και θα την κάνεις εσύ! Ένας απλός άνθρωπος που δε σε ξέρει κανείς. Εγώ άκουσα τώρα την ιστορία σου, την κρατάω, κι όταν φύγεις, θα την κάνω ομιλία. Θα την ακούσεις μετά εσύ και θα λες “είναι τέλεια η ομιλία σου, Ανδρέα!”. Μα θα είναι η δική σου ιστορία, θα είσαι εσύ! Αυτά που τόση ώρα μου είπες για τη σχέση σας.

»Δεν ήταν τυχαία η συνάντησή μας, η ιστορία σου, το άγγιγμά σου και το βλέμμα σου.

»Σου εύχομαι ολόψυχα υγεία, δύναμη και εξέλιξη σε όλους τους τομείς.

»Ζήτησε τέλεια τη ζωή σου! Δημιούργησε, χόρεψε, τραγούδησε, φάε, πιε, ερωτεύσου, μέθυσε από χαρά και ευτυχία. Και βγάξε για όλα αυτά ευγνωμοσύνη και αισθήματα πληρότητας, μέχρι δακρύων.

»Το αξίζεις. Σήμερα και για πάντα».



Λαμπερές ευχές

Εύχομαι και σήμερα
να έχεις φωτεινές σκέψεις,
ακόμα κι αν ο καιρός είναι μουντός.
Να 'χεις τη δύναμη να τραγουδάς,
παρ' όλες τις αντιξοότητες
που γύρω συναντάς.

Να 'ναι η ψυχή σου λαμπερή,
αν κι έξω βρέχει.

Να νιώθεις
τη ζεστασιά της αγάπης,
ακόμα κι αν κάνει κρύο.

Να έχεις μέσα σου
μια όαση,
ζώντας στην έρημο αυτού του κόσμου.
Να 'χει η καρδιά σου έναν 'Ηλιο,
παρόλο που γύρω
μάς τυλίγει πυκνό σκοτάδι.

Ο καφές που ξεκλειδώνει καρδιές

Μέσα στην απλότητα της καθημερινότητας κρύβεται κάτι θεικό, που μας γεμίζει ενέργεια και κίνητρο να προχωρήσουμε.

Μπορεί να είσαι φτωχός. Αν όμως είσαι τίμιος κι αληθινός, αξίζεις πολλά. Ίσως δεν μπορείς να εξηγήσεις στον κόσμο υψηλά νοήματα ή άπιαστες θεωρίες. Μπορείς όμως να εξηγήσεις μ' ευγένεια σ' έναν τουρίστα πού θα βρει γάλα, ψωμί, σουβλάκι. Φαίνεται μικρό, αν το κάνεις όμως με αγάπη κι ενδιαφέρον, γίνεται τεράστιο. Διαφωνείς ότι η πνευματικότητα κρύβεται στα καθημερινά που προσπερνάμε;

Με συγκινεί πολύ κάθε φορά που μπαίνω σ' ένα πολυκατάστημα κι ο υπάλληλος κάνει τα πάντα να με εξυπηρετήσει. Μια μέρα ήμουν σ' ένα σούπερ μάρκετ κι έψαχνα ρεβίθια. Η υπάλληλος ήταν μια λαμπερή κοπέλα. Δε μου είπε απλώς τον διάδρομο στον οποίο θα βρω τα ρεβίθια –«πήγαινε στον διάδρομο δύο και θα τα βρεις»– αλλά με πήγε η ίδια, προσωπικά. Έσκυψε χαμηλά, μου έδειξε τα ρεβίθια, μου χαμογέλασε με μάτια που έβγαζαν φως, και μετά γύρισε πάλι στην αποθήκη όπου δούλευε. Με πλημμύρισε κάτι αόρατο. Ένιωσα την ενέργεια που έβγαζε το νοιάξιμό της. Μου έδειξε σεβασμό. Έβαλε όλη την καρδιά της και στην πιο μικρή δουλειά της. Έκανε τον διάδρομο με τα φτωχά ρεβίθια ιερό. Θαυμάζω τους ανθρώπους που μπορούν να πασπαλίζουν τα πάντα με τη χρυσόσκονη της

αγάπης. Είναι αυτοί που ξέρουν να ανεβάζουν τη ζωή μας σε άλλο επίπεδο.

Τα πιο «άσχετα» πράγματα της ζωής μπορούν να αποκτήσουν άλλη διάσταση. Ένας απλός καφές που πίνεται με αγάπη είναι μυσταγωγία. Ένα τσάι μπορεί να κάνει τις καρδιές να ξεκλειδώσουν. Από μια απλή συζήτηση μπορεί να βγουν μυστικά που άλλοι δε μοιράζονται ούτε στα ακριβότερα μέρη του κόσμου. Η χαρά μπορεί να σε βρει σε στιγμές «άσχετες». Η ζεστασιά ίσως χαϊδέψει την ψυχή σου στα πιο «κοσμικά» και κρύα μέρη της Γης. Το φως της αλήθειας δεν αποκλείεται να σε αγγίξει σ' ένα σκοτεινό δωμάτιο ή σε μια αποθήκη. Η κουβέντα στα αποδυτήρια ενός γυμναστηρίου ή στον συρμό ενός τρένου ίσως γίνει η καλύτερη ψυχανάλυση.

Δε μιλάω θεωρητικά.

Τα έχω ζήσει όλα αυτά.

Τα συμπεράσματά σου

Κάποιος σοφός άνθρωπος πριν από χρόνια με συμβούλεψε: «Μη βγάζεις εύκολα συμπεράσματα. Για τίποτα και για κανέναν». Από τότε προσπαθώ να το εφαρμόζω όσο πιο πιστά μπορώ.

Μ' αρέσει όταν οι φίλοι μου λένε αυτές τις λέξεις: «νομίζω», «κατά τη γνώμη μου», «αν κρίνω σωστά», «έχω την άποψη», «μπορεί να κάνω και λάθος». Με συγκινούν οι ευέλικτοι άνθρωποι που, αν χρειαστεί, είναι έτοιμοι να αλλάξουν γνώμη, θέση, θέαση και τοποθέτηση. Χωρίς να παγώνει ο νους τους και να κολλάνε εμμονικά σε ετικέτες, ρόλους, μορφές και σχήματα.

Δεν ξέρουμε τίποτα απόλυτα ούτε μπορούμε να πούμε κάτι με σιγουριά. Καλά καλά δεν ξέρω εμένα. Πώς να μιλήσω λοιπόν για σένα και για άλλους;

Από τότε που σκέφτομαι έτσι, έχω ηρεμήσει και κοιμάμαι πιο ήσυχα.

Το χαμόγελό σου

Διάβασα σ' έναν τοίχο στα Εξάρχεια: «Χαμογέλα!».

Γιατί; Διότι όλα είναι ωραία στη ζωή, αφού όλα γίνονται στην ώρα τους, δηλαδή, την κατάλληλη στιγμή. Όσα γίνονται είναι ωφέλιμα, αν και όχι πάντα ευχάριστα.

Το ότι πονάς δε σημαίνει ότι δεν προχωράς. Ο πόνος σε κάνει να ανθίζεις, να καρπίζεις και να ομορφαίνεις.

Χαμογέλα, και θα σου χαμογελάσει κι η ζωή. Με τη μουρμούρα δεν πας μπροστά. Ούτε με γκρίνια και παράπονο θα προχωρήσεις.

Εύχομαι το ηρωικό χαμόγελό σου να ελκύει σαν μαγνήτης πολλές ευλογίες και να σου φέρει σύντομα υπέροχα δώρα.

Φωτάκια της πόλης μου

Μερικές φορές κοιτάζω την Αθήνα από ψηλά και σκέφτομαι: *Πόσες ψυχές μένουν στην πόλη μου, αλλά και σε κάθε πόλη του κόσμου! Τι κουβαλάει ο καθένας μέσα του! Πόσες χαρές, πόσες λύπες και καημούς.*

Άλλοι αγκαλιάζονται και ερωτεύονται, άλλοι προσεύχονται, άλλοι τσακώνονται. Άλλοι γνωρίζονται σήμερα για πρώτη φορά, κι άλλοι αποφάσισαν πριν από λίγο να πάρουν διαζύγιο, να προχωρήσουν χωριστά.

Άλλοι χαίρονται και άλλοι κλαίνε. Άλλοι ανασταίνονται κι άλλοι πεθαίνουν. Νέοι ψάχνουν για ναρκωτικά, κι άλλοι ταΐζουν με αγάπη τα μικρά τους παιδιά. Άλλοι διαβάζουν, άλλοι στενάζουν, άλλοι δεν ξέρουν τι ακριβώς τους γίνεται και τι ζητούν. Άλλοι τρελαίνονται, χαπακώνονται ή πνίγονται στο αλκοόλ. Άλλοι σπουδάζουν, άλλοι ρημάζουν.

Πόσο πολλά γίνονται στην πόλη μας, και σε κάθε πόλη!

Κι ύστερα, κοιτάζω ψηλά, και βλέπω αυτόν τον μεγάλο ουρανό που σκεπάζει φιλόανθρωπα όλους μας.

Κι έναν ήλιο που στέλνει τις αχτίδες του σ' όλες τις καρδιές, να φωτιστούμε.

Κι ένα φεγγάρι, να μη σκοντάφουμε.

Πόσο κρατάει η θλίψη σου;

Όλοι μας έχουμε στιγμές θλίψης και μελαγχολίας. Μήπως νιώθεις κι εσύ κάποιες φορές ένα κενό που τίποτα δεν μπορεί να το γεμίσει; Το παθαίνω κι εγώ.

Είναι οι στιγμές που πέφτουν η ενέργεια και η χαρά, κι έρχεται μια θλίψη στην καρδιά. Δυσφορία και ανασφάλεια.

Τι να κάνουμε εκείνες τις στιγμές; Υπάρχει άραγε λύση; Ναι.

Αρχικά, ψυχραιμία. Στάσου και παρατήρησε όλα αυτά σαν να 'σαι θεατής. Πες ήρεμα: Α, μάλιστα. Αυτό νιώθω αυτή τη στιγμή. Είναι κάτι που συμβαίνει. Υπάρχει και η φουρτούνα. Η θλίψη που νιώθω τι είναι; Ένα συναίσθημα. Το συναίσθημα τι είναι; Μια ενέργεια. Η ενέργεια τι κάνει; Έρχεται και φεύγει, ρέει, κυλά. Άρα, θα φύγει πάλι. Σε λίγο θα προχωρήσει και θα σβήσει. Αρκεί να μην ταυτιστώ μαζί του.

Επίσης, ψάξε λίγο να δεις πώς ξεκίνησε αυτή η θλίψη και σε τύλιξε. Τι προηγήθηκε.

Σίγουρα κάτι έγινε πριν και χαλάστηκες. Ίσως μια κουβέντα που σου είπαν.

Ίσως μια αποτυχία σου σ' έναν στόχο. Για παράδειγμα στη διατροφή σου, στο επάγγελμά σου, με τον σύντροφό σου ή την κοπέλα σου. Ή κάτι άλλο που εσύ γνωρίζεις. Εντόπισέ το.

Διότι αυτό είναι που σ' έκανε να σκεφτείς απαισιόδοξα, να νιώσεις ανασφάλεια και φόβο, κι αυτή τη μεγάλη μοναξιά. Ήρθε μια αφορμή και ζωντάνεψε μέσα σου πεποιθήσεις και ιδέες. Και μετά έπεσες. Βρες την ιδέα που σε έριξε, σε παρακαλώ. Διότι αυτό είναι που επηρέασε μετά και το συναίσθημά σου. Εντόπισέ το με ειλικρίνεια. Δεν είναι ανάγκη να το πεις αλλού. Μα εσύ, κάπου μέσα σου, το ξέρεις.

Μετά αναρωτήσου: Τι κλονίστηκε μέσα μου; Μήπως η ασφάλειά μου, και ύστερα γέμισα φόβο; Ταράχτηκε η αίσθηση της αξίας μου, και μετά ένιωσα πίκρα; Μήπως θίχτηκε η δύναμή μου και ένιωσα τόσο ευάλωτος; Μήπως καταπιέστηκε η ελευθερία μου;

Μετά, ρώτα: Είναι αλήθεια όλα αυτά; Στέκουν με τη λογική ή μήπως υπερβάλλω; Δηλαδή, πράγματι κινδυνεύω από κάτι; Ή μήπως είναι μόνο ο φόβος που τα κάνει όλα δύσκολα; Μήπως φτάνει η φαντασία και η ευαισθησία μου;

Αυτές οι ερωτήσεις ξεκαθαρίζουν το τοπίο μέσα σου και σε βοηθούν να δεις τι συμβαίνει.

Το ζητούμενο είναι να αλλάξεις τις μειονεκτικές ιδέες που έχεις για σένα. Αλλάζοντας απόψεις, θα αλλάξει και το συναίσθημά σου.

Έτσι, θα ανέβει πάλι η ψυχολογία σου.

Αυτή είναι η σειρά: πρώτα αλλάζουν οι ιδέες και οι απόψεις σου, μετά αλλάζουν το συναίσθημα και η διάθεσή σου.

Κάνοντας αυτά τα βήματα, θα έχεις πάλι καλή ψυχολογία.

Είναι σαν να προγραμματίζεσαι ξανά. Ρυθμίζεις το μέσα σου, βιδώνεις και ξεβιδώνεις βίδες που θέλουν αλλαγή.

Διότι, σίγουρα, αξίζεις κι εσύ μια ήρεμη ζωή.

Αυτές οι δύσκολες ώρες της θλίψης φανερώνουν ότι κάπου έχουμε αποσυντονιστεί από το κέντρο μας. Την ώρα της μελαγχολίας μας, σίγουρα ξεχνάμε κάποια ανορθωτική πνευματική αλήθεια, και γι' αυτό πελαγώνουμε. Ζούμε κάπου χαμένοι και μπερδεμένοι. Πέσαμε σε χαμηλές δονήσεις μοναξιάς, αδυναμίας, μειονεξίας και φόβου.

Αντιστάσου και άλλαξέ το, φίλε μου! Πώς; Σκέψου αλλιώς.

Φέρε στον νου σου μια ζωγόνα αλήθεια που θα σε ζωηρέψει και θα στείλει αίμα στη μαραμμένη καρδιά σου.

Για παράδειγμα, να μερικές τέτοιες αλήθειες, που, όταν τις νιώσεις, δεν υπάρχει περίπτωση να μείνεις για ώρα στα πατώματα. Πες ψιθυριστά: Είμαι ένα λαμπερό πλάσμα που διαρκώς προοδεύει! Ο Θεός με αγαπάει αδιάκοπα, ό,τι κι αν κάνω, όπως κι αν ζω. Ακόμα κι αν κάνω λάθη, πάλι αξίζω αγάπη, σεβασμό και φροντίδα. Η αξία μου είναι πέρα από κάθε συζήτηση. Ό,τι κι αν συμβεί, μπορώ να το αντέξω, να το ξεπεράσω και να βγω πιο δυνατός. Αλλάζω και προοδεύω κάθε μέρα.

Όλα είναι Φως και Αγάπη!

Όλα όσα με πονάνε με σοφίζουν και με προχωράνε!

Αν μάλιστα αυτή τη δύσκολη στιγμή έχεις και μερικούς καλούς φίλους ή φίλες, είσαι πολύ τυχερός. Ζήτησε τη βοήθειά τους, στείλε τους ένα μήνυμα, μίλησε, εκφράσου με ειλικρίνεια, κλάψε μπροστά τους, μοιράσου τη δυσκολία σου.

Αν το μπερδεμά σου είναι απροσδιόριστο και δε φεύγει ακόμα, τότε θα κάνεις λίγο ακόμα υπομονή και θα περιμένεις μια αναπάντεχη φώτιση που σίγουρα θα έρθει.

Αν επιμένει, αναρωτήσου αν είναι η πρώτη φορά που το παθαίνεις, ή πέρασες κάτι παρόμοιο και παλιότερα. Τι έκανες τότε και σε βοήθησε; Πώς το ξεπέρασες εκείνη τη μέρα; Μήπως άκουσες λίγη μουσική; Μήπως σε βοήθησε κάποιο βιβλίο ή μια ταινία και άλλαξες παραστάσεις; Πήρες τηλέφωνο κάποιο αγαπημένο πρόσωπο και ζωήρεψες ξανά;

Κάποιες φορές ακόμα κι ένα ωραίο φαγητό μπορεί να σου αλλάξει τη διάθεση. (Τι θα έλεγες για ένα τιραμισού;)

Ή η ηλιοθεραπεία το καλοκαίρι, επίσης, τονώνει. Αν μπορείς, βάλε μουσική και κουνήσου ή κάνε λίγη γυμναστική. Μια μέρα που ήμουν κακόκεφος, άρχισα –με το ζόρι στην αρχή– να χορεύω στο σαλόνι! Σε λίγα λεπτά η διάθεσή μου άλλαξε.

Δες τι πιάνει σε σένα.

Το μόνο σίγουρο είναι ότι αυτό που τώρα σε δυσκολεύει σίγουρα θα περάσει! Είναι μια φάση. Θα φύγει. Σ' το υπογράφω.

Κάνε και μια ταπεινή προσευχή, αν θες. Άνοιξε την καρδιά σου στον Ήλιο της θείας Αγάπης. Στρέψε τον νου σου ψηλά και ζήτησε την παρηγοριά του Ουρανού. Είμαι σίγουρος ότι ο Θεός θα σου δώσει έστω μια αχτίδα. Θα στείλει κάτι από τους καταράκτες της χαράς Του, έστω μια σταγόνα. Ξέρεις γιατί; Διότι είσαι αγάπη και διότι το αξίζεις.

Η γη όπου πατάμε είναι σχετική και πεπερασμένη. Και τα έχει όλα. Σήμερα γελάς κι όλα είναι καλά. Αύριο μπορεί να τρέχεις σε γιατρούς για επεμβάσεις, και ψυχιάτρους για χάπια. Τα πάντα μπορούν να συμβούν σ' αυτόν τον πλανήτη, το ξέρεις καλύτερα από μένα. Ζούμε σ' ένα πεδίο άπειρων πιθανοτήτων. Δεν υπάρχει σιγουριά για τίποτα.

Να σου πω και κάτι πιο προσωπικό; Στη μέχρι τώρα ζωή μου, οι ψυχικές μεταπτώσεις, για αρκετά χρόνια στο παρελθόν, ήταν

σύνηθες φαινόμενο. Ήμουν μια πάνω, μια κάτω. Ευτυχώς τα τελευταία χρόνια έχω «κολλήσει» κάπως στην ηρεμία. Η γαλήνη πλέον έγινε το σταθερό μου «σπίτι». Δεν ήμουν όμως πάντα έτσι. Σου εμπιστεύομαι αυτό το δικό μου μόνο και μόνο για να μη νιώθεις πως είσαι ελέφαντας και παραξενεύεσαι. Όλοι τα περάσαμε αυτά, τα περνάμε και, ίσως, τα ξαναπεράσουμε. Μα δε θα μείνουμε σ' αυτά.

Αν τώρα που διαβάζεις αυτές τις γραμμές είσαι καλά, κάνε μια παύση, πάρε μια βαθιά ανάσα και πες ένα εγκάρδιο «ευχαριστώ».

Και φρόντισε να απλώσεις ρίζες σ' αυτή την ευτυχία που βιώνεις. Αν αυτόν τον καιρό ζεις με χαρά, εκμεταλλεύσου το. Βάθυνη σ' αυτό το κλίμα, κάνε το δικό σου, σπίτι σου.

Αν πονάς κι έχεις περίεργη ψυχολογία, να θυμάσαι πως δεν είσαι τρελός ούτε η εξαίρεση. *It's ok not to be ok!* Ξέρεις πόσα άτομα, που δε βάζει ο νους σου, περνάνε παρόμοιες δύσκολες στιγμές; Πάρα πολλά. Μα πάλι συνέρχονται και προχωράνε.

Η ζωή σε πάει πάντα μπροστά. Αυτή είναι η φύση της: η κίνηση και το προχώρημα. Άρα, κάτι θα γίνει και με σένα, θα ξεκολλήσεις. Πίστεψέ με.

Προσπάθησε όμως κι εσύ λίγο. Όσο κι αν δυσκολεύεσαι, πες ένα αμυδρό «θέλω να αλλάξω». Πες το έστω ξεψυχισμένα.

Βοήθησε όσο μπορείς τον εαυτό σου. Αφιέρωνε λίγα λεπτά κάθε μέρα να ηρεμείς και να χαλαρώνεις. Παίρνε μερικές συνειδητές αναπνοές – μια πλήρη εισπνοή, ύστερα, πλήρη εκπνοή – και νιώσε ένα άφημα, αυτό το βίωμα της εμπιστοσύνης. Όσο κάνεις αυτά τα μικρά, τόσο θα βλέπεις μεγάλες αλλαγές, και η διάρκεια του ψυχικού σου κενού θα μικραίνει. Στο τέλος, η ταλαιπωρία σου θα κρατάει μόνο λίγα λεπτά ή λίγες ώρες.

Σου το εύχομαι ολόψυχα: όσο περνάει ο καιρός, η διάρκεια της κατάθλιψής σου να κρατάει λίγο. (Δεν αναφέρομαι βέβαια στην παθολογική κατάθλιψη, που είναι μόνιμος σταυρός και μαρτύριο για αρκετούς υπέροχους ανθρώπους. Αυτοί αξίζουν εκτίμηση και θαυμασμό, διότι είναι ήρωες. Αν ανήκεις σ' αυτούς, σε αγαπώ ακόμα πιο πολύ.)

Θέλω να προσευχηθώ ένα λεπτό για σένα.

Μου το επιτρέπεις;

Κλείνω τα μάτια και σε σκέφτομαι. Σε οραματίζομαι...

Βλέπω ένα Φως να τυλίγει την ύπαρξή σου. Όλο το σώμα σου το τυλίγει ένα πέπλο αγάπης, από την κορυφή του κεφαλιού μέχρι τις άκρες των δακτύλων σου στα πόδια. Και το μυαλό σου, το ίδιο. Φαντάζομαι τον νου σου φωτεινό και ηγεμόνα. Ψύχραιμο και νηφάλιο. Την καρδιά σου, ήρεμη. Μέσα σου βράζει μια μεγάλη ευτυχία. Σε βλέπω με δύναμη και θάρρος. Ακούω την αναπνοή σου. Είναι ήσυχη, βαθιά και συνειδητή. Άκου την κι εσύ τώρα ενώ διαβάζεις. Η γνώση που έχεις σε γεμίζει ενέργεια και όρεξη για ζωή. Βλέπω την κάθε σου μέρα γεμάτη ευκαιρίες για πρόοδο και εξέλιξη. Βλέπω τον Θεό δίπλα σου. Αλλά και ωραίοι άνθρωποι έρχονται κοντά σου. Δίνεις και παίρνεις αγάπη. Βιώνεις ωραίες φιλίες. Ζεις τον έρωτα. Βαδίζεις με κατανόηση. Κι όταν έρχεται κάποια θλίψη να σε βρει, σε βλέπω να βγάζεις δύναμη και φως. Κάθε στενοχώρια γίνεται αφορμή σοφίας και ωριμότητας. Η θλίψη που σε βρίσκει μένει για λίγο και μετά φεύγει και λιώνει. Δεν αντέχει την καλοσύνη της καρδιάς σου. Γίνεσαι σύντομα καλά, χωρίς να υποφέρεις για μήνες όπως γινόταν παλιά.

Πόσο ζωντανό αυτό το όραμα!

Σε βλέπω μέσα στο Φως και νιώθω δέος μπροστά στην ιερότητα της μορφής σου.

Θέλεις να σου πω και άλλα δύο πράγματα που τα τελευταία χρόνια με βοήθησαν να μη σκαλώνω στη θλίψη; Θα σ' τα πω συνοπτικά για να τα θυμάσαι.

1. Προσπαθώ να ζω χωρίς πεισματικές απαιτήσεις. Και ξέρεις πώς γίνεται αυτό; Κάνω τις απαιτήσεις μου *προτιμήσεις!*

και

2. Καλλιεργώ την ευγνωμοσύνη για όλα όσα *ήδη* έχω.

Και έχω δει μεγάλη αλλαγή με αυτά τα δύο.

Τα προτείνω με αγάπη και σε σένα. Σε μένα δουλεύουν τέλεια. Πιστεύω το ίδιο να γίνει και με σένα!

Είκοσι λεπτά τη μέρα

Κάθε μέρα, όσο μπορείς, να εισχωρείς σ' ένα κλίμα ηρεμίας, διαλογιστικής επίγνωσης και συνειδητής αναπνοής. Δηλαδή, Ανδρέα, τι να κάνω; Στάσου μπροστά στην παρουσία του Θεού, όπως τον νιώθεις εσύ. Βυθίσου σ' αυτή την ήρεμη σιωπή. Και πες τα λόγια που θέλεις. Εκφράσου με απλότητα. Ή, μη μιλάς, απλώς ησυχάσε. Εγώ αυτό κάνω: κυρίως σιωπώ. Διότι όταν μιλώ, συνήθως διεκτραγωδώ ξανά τα δράματά μου, και γεμίζω πάλι ανασφάλεια.

Είναι μεγάλη η ωφέλεια αυτής της ησυχίας, όταν γίνεται σωστά.

Αλλάζει η διάθεσή σου, αναβαθμίζεται η ζωή σου και η ψυχολογία σου γίνεται θετική. Φεύγει η κατάθλιψη, έρχεται η ελπίδα, και ένα ιαματικό φως φωτίζει τη σκέψη σου. Η ευαίσθητη καρδιά σου θεραπεύεται. Κλείνουν πληγές χρόνων. Ισχυροποιείται η θέλησή σου. Και μετά, μέσα σ' αυτό το φως, παίρνεις καλύτερες αποφάσεις. Ενεργείς πιο έξυπνα και σοφά. Έχεις εμπνεύσεις, ωραίες ιδέες και βρίσκεις πρακτικές λύσεις για όλα.

Κάνε το για 15-20 λεπτά τη μέρα. Είναι υπέροχο να νιώσεις γύρω σου τη θεία αγάπη και Παρουσία. Δεν αρκούν οι ωραίες συζητήσεις και αναλύσεις, ούτε οι καλές διαθέσεις και η μελέτη. Εδώ μιλάμε για βίωμα και εμπειρία. Σου υπόσχομαι ότι μ' αυτά τα 20 λεπτά θα αναμορφώνεις τις 24 ώρες της μέρας σου και σύντομα θα είσαι ένας καινούργιος άνθρωπος.

Κάθεσαι και χαλιέσαι
με τους άλλους.

Τι σου είπαν, τι σου έκαναν,
πώς σε βλέπουν, αν σε θέλουν.
Τα σκέφτεσαι και αρρωσταίνεις.

Διότι ξεχνάς τη δύναμη,
την ομορφιά και την αξία σου.

Φίλε μου, φίλη μου, αγάπα
και λίγο τον υπέροχο εαυτό σου!

Κάνε τον Ήλιο φίλο σου,
νιώσε το φως σου!

Πάτα στα πόδια σου
κι απογειώσου!



ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ: 7.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 30750