

## ΓΝΩΣΤΑ ΚΑΙ ΑΓΝΩΣΤΑ

Γράφει ο Αντώνης Αμπατζής → ampandonis@gmail.com



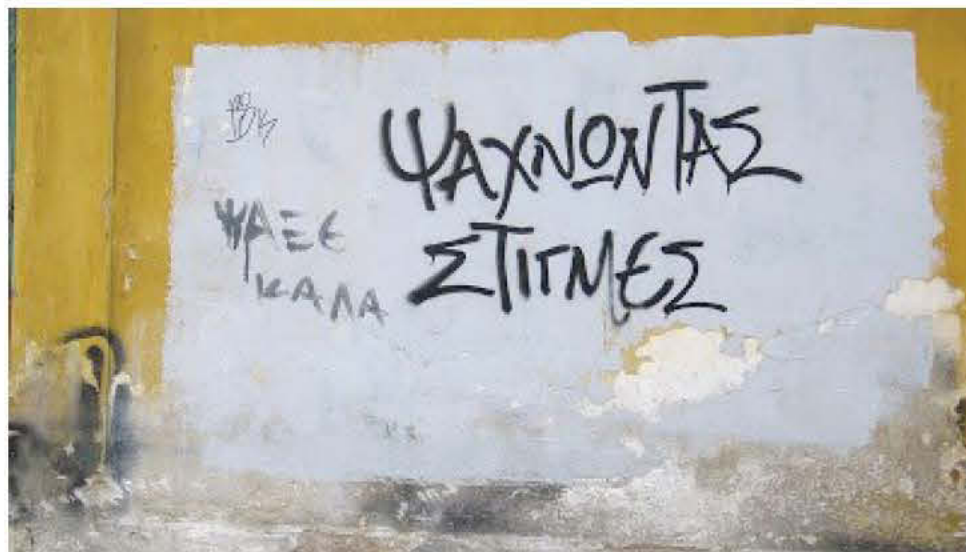
## ΣΤΙΓΜΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Πως είναι πιο εύκολο να ορίσουμε την κατάσταση της ευτυχίας ως τις στιγμές που δεν είμαστε δυστυχιόμενοι. Τι προκαλεί όμως τη δυστυχία; Ένα και μόνο πράγμα πιστεύω και πλέον είμαι βέβαιος! Οι σκέψεις μας. Οι σκέψεις μας έχουν πάντα δύο κατευθύνσεις. Η πρώτη είναι προς τα πίσω, στο παρελθόν. Η δεύτερη είναι προς την αντίθετη κατεύθυνση, στο μέλλον. Πολλές φορές σκεφτόμαστε πράγματα όμορφα, είτε που ζήσαμε, είτε που πιστεύουμε πως θα ζήσουμε. Και είναι όμορφη η αίσθησή τους. Τις περισσότερες φορές όμως, σκεφτόμαστε πράγματα που ζήσαμε και μας άφησαν άσχημη γεύση, μας στιγμάτισαν, μας πόνεσαν. Αναπαράγουμε άσχημες αναμνήσεις. Τις επαναφέρουμε στο παρόν μέσα από μια απλή σκέψη και τις ξανά «ζούμε». Πολλές φορές πάλι σκεφτόμαστε πράγματα που περιμένουμε να έρθουν, τα οποία φοβόμαστε, μας προκαλούν άγχος. Πλάθουμε σενάρια για το μέλλον και από τη μία σκέψη πηδάμε στην επόμενη και φτάνουμε στην καταστροφή, μέχρι που συνειδητοποιούμε πως ήταν απλά μια σκέψη. Υπάρχουν άνθρωποι που ζούνε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους βυθισμένοι σε σκέψεις. Αρνητικές κατά κύριο λόγο. Θέτουν ένα στόχο, ο οποίος τους κυριεύει, πιστεύοντας πως όταν τον πετύχουν θα είναι ευτυχιόμενοι και τη στιγμή της επιτυχίας, προχωράνε στον επόμενο στόχο.

Η αλήθεια είναι μία και είναι πολύ ξεκάθαρη. Το παρελθόν πέρασε, έφυγε. Το μέλλον δεν έχει έρθει ακόμα. Επομένως και οι δύο αυτές έννοιες είναι μη πραγματικές. Δεν υπάρχουν. Το μόνο πράγμα που υπάρχει είναι το τώρα. Το σήμερα. Το παρελθόν είναι το τώρα του χθες και το μέλλον το τώρα του αύριο. Και τα δύο όμως είναι στο ίδιο σημείο. Στο τώρα.

Τα προβλήματα μας πηγάζουν από ένα και μόνο πράγμα λοιπόν. Από το.... μυαλό μας. Όταν συναντάμε μία κατάσταση την οποία θεωρούμε δύσκολη έχουμε δύο και μόνο επιλογές. Να την αποδεχτούμε, να την αντιμετωπίσουμε και να την αλλάξουμε ή να φύγουμε από αυτή αν γίνεται. Δεν είναι εύκολο το ξέρω, αλλά είναι οι μόνες επιλογές που έχουμε.

Πιστεύετε ότι οι όμορφες στιγμές είναι αυτές που σε διαμόρφωσαν σαν προσωπικότητα; Όχι. Οι άσχημες είναι αυτές που μας κάνουν πιο δυ-



νατούς, που μας δίνουν γερά μαθήματα για να προχωρήσουμε στο μέλλον. Η αλήθεια είναι ότι .... είμαστε οι αποτυχίες μας. Γινόμαστε καλύτεροι μέσα από αυτές. Μένει να μάθουμε να τις δεχόμαστε και να τις αποδεχόμαστε. Και να προχωράμε.

Η ευτυχία είναι επιλογή λοιπόν. Μπορούμε να ξεκινήσουμε να είμαστε ευτυχιόμενοι από σήμερα, εδώ και τώρα, αρκεί να το θελήσουμε και να το πιστέψουμε. Αρκεί να βάλουμε στην άκρη τον ... ζωηρό μας νου. Αρκεί να γίνουμε παρατηρητές του. Να μάθουμε να τον ελέγχουμε. Να μην είμαστε οι σκέψεις μας. Να μην είμαστε οι δεξιότητες μας. Να μην είμαστε οι στόχοι μας. Να μην είμαστε οι επιτυχίες μας. Να μην είμαστε η εικόνα μας. Να μην είμαστε το εγώ μας. Να μην είμαστε ούτε οι αποτυχίες μας.

Η αισιοδοξία – όταν δεν είναι αποτέλεσμα φαρμακευτικώνσκευασμάτων ή άλλων ψυχοτρόπων ουσιών – δεν είναι χαρακτηριστικό των αφελών ή ανόπτων ανθρώπων που δεν επηρεάζονται από όσα συμβαίνουν γύρω τους, όπως λανθασμένα πιστεύουν κάποιοι. Είναι συνειδητή επιλογή και στάση ζωής.

Είναι η απολύτως συνειδητοποιημένη πραγματικότητα και η επιλογή – αν και εξαιρετικά δύσκολη πολλές φορές – να εστιάζεις σ' αυτά που έχεις και όχι σ' αυτά που σου λείπουν, να εκτιμάς και να τιμάς τη ζωή που σου δόθηκε και να κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς για τον εαυτό σου και τους άλλους, με τα υπάρχοντα δεδομένα κάθε φορά. Είναι η επιλογή να κοιτάζεις το δάσος κι όχι το δέντρο αποκτώντας πληρέστερη αντίληψη, χωρίς να χάνεις ωστόσο την προσήλωσή σου στο δέντρο, παραμερίζοντας όλα εκείνα τα στοιχεία που σε κάνουν να νιώθεις δυστυχής. Ας εστιάσω όμως σε πιά συγκεκριμένα πράγματα. Στις εποχές που ζούμε δυστυχώς ο πλα-

νήτης, κυβερνάται από τη βία. Ορατή τις περισσότερες φορές, μα και αόρατη άλλες τόσες τουλάχιστον.

Οι περισσότερες γενιές βίωσαν πόλεμο, έθαψαν παιδιά, θρήνησαν αδέρφια. Και όχι πολύ μακριά μας... και όχι πολύ πίσω μας... Κι όμως. Έχουμε την τάση να θεωρούμε πως ο κόσμος αυτός μας ανήκει, πως εμείς είμαστε καλύτεροι από τους άλλους, πως εμείς αξίζουμε περισσότερα. Και τα θέλουμε όλα. Κι αρχίζουμε να γκρινιάζουμε. Για τους κακούς πολιτικούς, για την άθλια οικονομική κατάσταση, για όσα αναγκαστήκαμε να στερηθούμε λόγω των νέων συνθηκών και για όσα δεν καταφέραμε να διεκδικήσουμε. Εστιάζουμε σε αυτά που μας λείπουν και σαν ζώο που του φορούν παρωπίδες για να μην παρεκκλίνει της προδιαγεγραμμένης πορείας του, αδυνατούμε να δούμε πως αυτός ακριβώς είναι ο στόχος και πως έτσι, χάνουμε απλώς περισσότερα.

Χάνουμε την υγεία μας, απομακρύνουμε τους ανθρώπους που νοιάζονται για μας και γινόμαστε δυσάρεστοι στην κοινωνική μας ζωή ή

απλά παραιτούμαστε εντελώς από αυτήν και κλεινόμαστε στον εαυτό μας. Κι έτσι υποδουλωνόμαστε απλώς περισσότερο, ανίκανοι να αναγνωρίσουμε πως μ' αυτόν τον τρόπο εξυπηρετούμε τον σκοπό όλων εκείνων που μας θέλουν υπόδουλος, δυστυχείς και συνεπώς, αδύναμους.

Αδύναμους να διεκδικήσουμε για την ζωή μας, μα περισσότερο και πιο σημαντικό, για την ψυχή μας. Για την ψυχή μας που διψάει για ελευθερία, για σεβασμό, για αναγνώριση και για αγάπη. Που χρειάζεται ένα άγγιγμα για να νιώσει ασφαλής κι ένα αυθόρμητο γέλιο για να βγάλει φτερά. Ανάγκες που είναι ανεξάρτητες από την οικονομική μας κατάσταση, αν και δεν είναι λίγοι αυτοί που έχουν εσφαλμένη εντύπωση.

Για να φτάσει κάποιος στην ολοκλήρωση και στην αυτοπραγμάτωση να πρέπει να έχει ικανοποιήσει πρώτα μια σειρά αναγκών οι οποίες αυτή τη στιγμή ικανοποιούνται με δυσκολία για τους περισσότερους από εμάς, τα πάντα όμως είναι θέμα οπτικής. Και δυστυχώς, ακόμη κι αυτή πια, υποκινείται, προβάλλεται και υποβάλλεται – υπογείως τις περισσότερες φορές – καθιστώντας μας φερέφωνα εν αγνοία μας.

Γιατί η εύκολη επιλογή είναι να παρασυρθείς, να παραιτηθείς και να γίνεις δυστυχής. Και η δύσκολη, να πετάξεις τις παρωπίδες, να εστιάσεις στην ουσία της ύπαρξής σου και σ' εκείνα που έχουν αληθινή αξία και να γίνεις ευτυχιόμενος. Γιατί η αισιοδοξία, είναι συνειδητή επιλογή. Είναι στάση ζωής!

