**Ο Άνθρωπος και το νερό**

Και με ρωτήσανε τι είναι οι άνθρωποι. Σαν το νερό τους είπα. Δεν μπορείς να ζήσεις χωρίς αυτό είναι η αλήθεια. Κάτι τόσο απλό, κοντινό, σχεδόν δεδομένο, αλλά τόσο απαραίτητο. Και δεν είναι μόνο νερό γιατί τους χρειαζόμαστε αλλά και γιατί αλλάζουν. Αλλάζουν ανάλογα με το δοχείο στο οποίο θα μπούνε. Ο καθένας ξέρει το δικό του μπουκάλι, ξέρει ποίο του πάει περισσότερο μα δε ξέρει σίγουρα ποίο είναι των άλλων. Δεν είναι όμως μόνο τα μπουκάλια. Όταν σε έχουν στο κρύο γίνεσαι πάγος. Μαθαίνεις κι είσαι σκληρός κι απόμακρος κι εσύ. Πάνε να σε πιάσουν αλλά γλιστράς, ξεφεύγεις. Ίσως όταν σε ρίξουν ως πάγο να σπάσεις κιόλας. Αν έχει υπομονή κάτι θα σε ζεστάνει., κάτι θα λιώσει αυτό το πάγο και , να σε κάνει ξανά νερό. Τότε θα μπεις στο πιο όμορφο δοχείο, το πιο ξεχωριστό και θα ‘ναι τόσο γεμάτο όσο κι εσύ.

**Αδιέξοδα**

Δεν υπάρχει μια πιο βολική κατάσταση από τα αδιέξοδα! Όχι τα πραγματικά, αλλά εκείνα που έχουμε ορίσει εμείς οι ίδιοι ως αδιέξοδα. Δεν είναι κάτι παραπάνω από την άρνηση λήψης μιας απόφασης, κι αυτό γιατί? Όσο κι αν μαγεύει πάντα θα τρομάζει το άγνωστο ή η αποκοπή από μια δεδομένη κατάσταση. Είναι βολική γιατί δεν χρειάζεται να αλλάξουμε , να πάρουμε την απόφαση για το επόμενο βήμα να βιώσουμε ένα αβέβαιο μεταβατικό στάδιο. Ψευδοικανοποιούμαστε και συμβιβαζόμαστε για να κάνουμε πιο ανάλαφρη τη συνείδηση μας περιορίζοντας έτσι τις ώρες ταβανοθεραπείας πριν τον ύπνο. Ο χρόνος όμως περνάει και ο κόσμος είναι πολύ δυναμικός για να τον βρούμε όπως τον αφήσαμε πριν το «αδιέξοδο». ΟΙ άνθρωποι έχουν κουραστεί λόγω της αδράνειας σου και έχουν απομακρυνθεί. Το δίλλημα παύει να αφορά πλέον κάποιον πέρα από εσένα κι έτσι αποτελεί προσωπική σου υπόθεση. Πριν το καταλάβεις όλο αυτό σε έχει φθείρει. Πρόσεχε όμως μην αναλωθείς για αυτό τον κόσμο.

**Ο δικός μου θεός**

* Τι λες φίλε υπάρχει θεός?
* Υπάρχει. Και δεν είναι μόνο ένας! Θεός είναι η ανάγκη του ανθρώπου να πιστεύει ότι υπάρχει κάτι μεγαλύτερο από αυτόν, κάτι που θα του δημιουργήσει φόβο και δέος . Αν δεν υπάρχει κάτι πάνω από αυτόν ποιος θα τον κάνει να πετύχει όσα νομίζει ότι δεν μπορεί μόνος του? Ποιόν θα κατηγορήσει όταν δεν έχει προσπαθήσει ο ίδιος αρκετά για να πετύχει ότι θέλει? Κι αυτό στη φύση του είναι είναι, να διώχνει την ευθύνη από πάνω του. Οι θεοί δε φεύγουν όπως φεύγουν οι άνθρωποι. Τους έχουμε εκεί δεδομένους να μας περιμένουν. Δίνουν, λοιπόν, κι ασφάλεια που τη θέλουμε σίγουρα. Είναι σκληρή η πραγματικότητα για να τη ζήσουμε μόνο εντός αυτής. Η θρησκεία θα σου απλώσει το χέρι να σε τραβήξει από αυτή. Και δεν είναι θέμα επιστήμης, δεν είναι μαθηματικά να θέλεις αποδείξεις! Για αυτό και λένε ότι πιστεύουμε στη θρησκεία. Όσο κι αν πιστεύουμε όμως δεν πρέπει απλά να τη κληρονομούμε ανάλογα με το τόπο που γεννιόμαστε. Ας βγάλει ο καθένας το Θεό που χει μέσα του να πιστέψει σε αυτόν.

**8:38**

Έχοντας αφήσει όλους τους ψυχαναγκασμούς πίσω σου, βάζεις το ξυπνητήρι στις 8:38. Το κοιτάς, δεν είναι κάποιο ακέραιο πολλαπλάσιο του 5. Ούτε παρά, ούτε ακριβώς και χαμογελάς. Νιώθεις πιο ελεύθερος. Αύριο σε περιμένει μια μέρα σαν τις άλλες. Μη μένεις όμως αμέτοχος. Όταν θα βάλεις το ρολόι σφίξε λίγο το λουρί. Μην το κουμπώσεις στη τέταρτη τρύπα που με θρησκευτική ευλάβεια το βάζεις κάθε πρωί., αλλά στη Πέμπτη. Να το νιώθεις να σε σφίγγει λίγο. Να νιώθει κι αυτό το παλμό σου. Τα ρολόγια τα θέλουμε για να βλέπουμε πως δεν προλαβαίνουμε. Να μετράμε τις ώρες, τα λεπτά και όσα δεν προλάβαμε να κάνουμε. Έχεις τη πραγματικότητα, λοιπόν, στο χέρι σου. Ας σε σφίγγει λίγο, ας σε πονάει. Δε πρέπει α ξεσυνηθίζεις για να δεχτείς ευκολότερα τον πόνο όταν έρθει. Αυτό θα σε κρατάει σε εγρήγορση. Να σου θυμίζει όσα θες να πετύχεις. Γιατί θες να πετύχεις και να γεμίσεις αναμνήσεις. Θες να παλεύεις κάθε μέρα γιατί η ζωή είναι πάλι. Πρέπει να γίνει επιλογή σου. Αύριο, σφίξε λίγο το ρολόι.

**Πρωινό Ξύπνημα**

Εσύ να ‘σαι η μέρα σου. Να ξυπνάς και να τα χεις πάντα καλά μαζί σου. Από το πρωί θα κάνεις δώρο στον εαυτό σου ένα πλατύ χαμόγελο και δεν έχει σημασία αν υπάρχει λόγος για να γελάσεις. Να σέβεσαι τις μέρες που πέρασαν, μα τώρα τελείωσαν και ξεκινάς με το φώς του ήλιου μια νέα μέρα. Με όρεξη , υπομονή και αντοχή. Να μην ξεχνάς, πρέπει να αντέχεις. Φάε ένα μεγάλο πρωινό γιατί και αρκούδι να σαι δεν θα μπορέσεις να χορέψεις. Μίλησε με τον κόσμο. Τους δικούς σου, τους ξένους, την αγαπημένη σου και φτιάξε και τη δική τους μέρα. Ύστερα δούλεψε. Δε θα το καταλάβεις μα κι αυτό θα σε γεμίσει μέσα σου, θα σουν μισός χωρίς δουλεία. Κι όταν τελειώσεις από όλα τα άλλα δούλεψε λίγο και για σένα. Κοίτα κάτι όμορφο, κάτι απλό να γαληνέψεις τη ψυχή σου. Χάσου μες στις φοβίες σου, πάλεψε λίγο κι έπειτα φύγε. Να πας σε αυτούς που αγαπάς και σ αγαπάνε και λαβωμένος απ’ τις μάχες να γυρνάς αυτοί θα σ ακουμπάνε, θα είναι εκεί για σένα. Μπορεί να σου πα για πολλά μα πάρ’ τα όλα και κοιμήσου. Σε περιμένει αύριο καινούριος κόσμος.

**Γκρίζα Μέρα**

… Βγαίνοντας από το σπίτι πάλι έπιασα τον εαυτό μου να κοιτάζει προς τα εκεί. Σε μια προσπάθεια άρνησης έκανα το βήμα πιο έντονο να περάσω το στενό σοκάκι μας. Μοιάζει με αυτό που λένε έρωτας με τη πρώτη ματιά. Μια μέρα σαν κι αυτή, είχα βγει πάλι βιαστικά απ το σπίτι όταν το βλέμμα πήγε προς το μπαλκόνι σου. Απλά ντυμένη με ένα κολάν και μια φαρδιά μπλούζα να ποτίζεις τα λουλούδια. Για εμένα αυτά ήταν αρκετά. Λίγο το αγνό βλέμμα σου, λίγο η πλεξούδα στα μαλλιά που σε έκανε ακόμα πιο γλυκιά, δεν ήθελα παραπάνω. Όμως και σήμερα κανένα σημάδι σου. Τα λουλούδια δεν έχουν τη ζωντάνια τους και τα πατζούρια δεν είναι ανοιχτά διάπλατα σαν το χαμόγελο σου. Μου φαίνεται όλο και πιο γκρίζα η γειτονιά. Κι αυτό το κρύο! Μπορεί η ανάσα μου να αχνίζει μπροστά, μα αν ήσουν κοντά τη δική σου ζεστασιά θα ζητούσα. Τη μουσική από το παλιό σου κασετοφωνάκι, αυτό που έβαζες από νωρίς και συνόδευες με τη φωνή σου. Θα ορκιζόμουν ότι σε βλέπω να κουνιέσαι στο ρυθμό μέσα από τους τοίχους. Τότε μου ‘ρθε μια μυρωδιά σαν το άρωμα σου. Τύλιξα ακόμα πιο σφιχτά το κασκόλ στο πρόσωπο μου κα φύγαμε μαζί από το γκρίζο στενάκι.

**H αγάπη**

Η αγάπη που μένει στον ένα δεν περισσεύει, από κάπου λείπει. Κάποιος, κάπου, κάποτε πρέπει να λάβει αυτή την αγάπη. Στο σύμπαν, είμαι βέβαιος πως ακόμα και αυτό είναι σε ισορροπία. Δε θα μπορούσε να ξεφύγει αυτή από την αρμονία. Φρόντισε να τη διατηρήσεις αγνή, καθαρή. Δε θα μπορούσαμε να φανταστούμε καν ποιος θα τη πάρει αλλά σίγουρα τη χρειάζεται. Ποιος από εμάς δεν έχει μέσα του πληγές? Πληγές που δεν κλείνουν ποτέ. Γιατί αυτά είναι που μας ορίζουν, το ποιοι είμαστε. Απλά τις προσπαθούμε να τις ξεχνάμε, τις παγώνει ο χρόνος κι αυτή η αγάπη. Πώς όμως μπορείς να τα ζήσεις όλα από την αρχή? Να ξεχάσεις τον πόνο, τις βουβές κραυγές μες στη νύχτα? Αλίμονο μας αν δεν το κάνουμε.

**Άτιτλο 1**

Ποίος θα μπορούσε να είναι ευτυχισμένος? Λογικά κανείς. Η ευτυχία δεν παύει να είναι μια κατάσταση του εγκεφάλου, που φαινομενικά επηρεάζεται από αυτά που μας συμβαίνουν. Όταν για παράδειγμα χωρίζουμε ή υπάρχει ένας θάνατος σε κοντινό μας πρόσωπο τότε αντικειμενικά πρέπει να μην ήμαστε καλά. Κι αυτό συμβαίνει στη πράξη. Αλλά έως πότε δεν είμαστε καλά? Πώς και ποιος ορίζει το πότε θα τελειώσει η θλίψη μας? Ούτε ο πεθαμένος θα γυρίσει πίσω ούτε η καλή μας, απλώς η κατάσταση μες στο κεφάλι μας θα αλλάξει. Η ευτυχία λοιπόν είναι κάτι που το οποίο δεν μπορούμε να το επιλέξουμε συνειδητά αν δεν έχουμε την ικανότητα να αλλάζουμε τη κατάσταση στο μυαλό μας μόνοι μας. Ως άνθρωποι, έχουμε τη τάση να ψάχνουμε και να δημιουργούμε προβλήματα. Όταν κάτι καλό μας συμβαίνει, χαιρόμαστε. Αλλά όταν δεν παίρνουμε κάτι καλό πόσο εύκολο είναι να μην επικεντρωθούμε σε αυτό? Πώς μπορούμε να το βγάλουμε από το μυαλό μας και να πάψει να μας βασανίζει? Οι άνθρωποι από τη φύση τους, έχουν τη τάση να είναι δυστυχισμένοι. Ως εσωτερικοί παρατηρητές της κατάστασης που βιώνουν μπορούν να δουν μόνο με τη συναισθηματική λογική τους. Το οποίο τι σημαίνει? Αντί να πράττουν βάσει του ορθολογισμού, της στεγνής λογικής τους, επηρεάζονται από τον ψυχικό/συναισθηματικό τους κόσμο. Αυτό έχει ως συνέπεια, οι αδυναμίες τους να ζουν αντί για αυτούς. Η ζωή είναι υποφερτή, επειδή υπάρχουν στιγμές ορθολογικής διαύγειας και επειδή βάσει πιθανοτήτων θα μας τύχουν καταστάσεις όπου η συναισθηματική λογική θα υποστηρίζει ότι είμαστε καλά. Πραγματικά ευτυχισμένος είναι ίσως ο άνθρωπος ο οποίος δεν περιμένει την ευτυχία, δεν βασίζεται σε κανένα άλλο άνθρωπο, δεν έχει προσδοκίες άρα και απογοητεύσεις. Πάντα σκεφτόμαστε ότι δεν έχουμε.