

Χρόνος για τον Εαυτό μας

ΚΕΙΜΕΝΟ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ ΠΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Οι περισσότεροι από εμάς παραπονιόμαστε ότι, «Δεν έχουμε χρόνο για τον εαυτό μας». Ειδικά οι γονείς και κυρίως οι νέοι γονείς. Για αυτό και ως γονείς αιτούμαστε διαρκώς «διαλείμματα» ή «άδειες» από τη γονική μας ιδιότητα, παρότι η απασχόλησή μας ως γονείς είναι καθολική και χωρίς «προνόμια» (βλ. άρθρο, «Γονείς Πλήρους Απασχόλησης».)

Παρόλα αυτά, είναι γεγονός ότι αν δεν έχουμε «χρόνο για τον εαυτό μας», δεν μπορούμε να ανανεωνόμαστε προκειμένου να φέρνουμε εις πέρας το έργο μας γενικότερα ως άνθρωποι και ειδικότερα ως γονείς. Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν, όταν οι συνθήκες μας μοιάζουν πραγματικά «αντίξοες» και δεν μας επιτρέπουν τον παραμικρό χρόνο για τον εαυτό μας; Και τι ακριβώς σημαίνει «χρόνος για τον εαυτό μας»;

Όταν ζητάμε «χρόνο για τον εαυτό μας», ζητάμε να πάψουμε για ένα χρονικό διάστημα να είμαστε υπεύθυνα όντα και να κάνουμε «ό,τι μας αρέσει» για «όσο μας αρέσει»; Μάλλον όχι. Γιατί δεν είναι δυνατόν να απαξιώνουμε ξαφνικά οτιδήποτε σημαντικό στη ζωή μας και να αποζητούμε τη λήθη σε οποιοδήποτε είδους ψευδο-απόλαυση ή εθισμό. Δεν πρόκειται μία τέτοια πρακτική ούτε να μας ξεκουράσει ούτε να μας ενδυναμώσει. Ίσα ίσα θα μας αποδυναμώσει, και οι υποχρεώσεις, οι ευθύνες και η ζωή μας θα μας βρουν ακόμη πιο κουρασμένους και ασθενείς. Δεν είναι δυνατόν ένα «τσιγαράκι» να μας δώσει εκείνη τη γαλήνη που

αποζητούμε. Δεν είναι δυνατόν το «χάζεμα» στο διαδίκτυο ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να μας γεμίσουν με ουσία και νόημα. Δεν είναι δυνατόν το «ξενύχτι» και η μεταμεσονύχτια «διασκέδαση» σε ανθυγειινούς χώρους να αναπληρώσουν την ενέργειά μας. Όλα αυτά και πολλά άλλα, απλώς μας αποκαυνώνουν και επιστρέφουμε στη ζωή μας σε χειρότερη κατάσταση από ό,τι πριν.

Ο «χρόνος για τον εαυτό μας» πρέπει αναγκαστικά να είναι ποιοτικός. Πρέπει δηλαδή να αφιερώνεται σε κάτι που πραγματικά μας γεμίζει και δεν μας αδειάζει όπως κάθε ψευδο-απόλαυση ή επιβλαβής συνήθεια. Τι μπορεί να μας γεμίσει λοιπόν; Αυτό είναι ασφαλώς υποκειμενικό αν και βρίσκεται σε κάποια αντικειμενικά πλαίσια. Οτιδήποτε αναζωογονεί και ενδυναμώνει το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα μας, μπορεί αντικειμενικά να μας δώσει τη ζωή και την ενέργεια που χρειαζόμαστε. Η επιλογή του τρόπου και του μέσου είναι υποκειμενική. Για κάποιον μπορεί να είναι η ανάγνωση ενός ουσιαστικού βιβλίου, ενώ για κάποιον άλλον μία βόλτα σε ένα φυσικό τοπίο.

Για να υπάρξει όμως αυτή η ποιοτική τροφοδότηση πρέπει να έχουμε αποκτήσει εκείνη τη διάκριση που αναγνωρίζει την ποιοτική επένδυση του χρόνου μας και την ποσοτική κατανάλωσή του. Πρέπει να είμαστε σε θέση να διακρίνουμε τι πραγματικά μάς γεμίζει και τι μοιάζει να μας γεμίζει. Ακόμη και αν είμαστε αιχμάλωτοι διαφόρων επιβλαβών συνηθειών, είναι κρίσιμης σημασίας να μπορούμε να το αναγνωρίζουμε. Γιατί όσο το



δικαιολογούμε, τόσο πιο καταδικασμένοι είμαστε.

Αν διεκδικούμε τις επιβλαβείς μορφές διάθεσης του χρόνου μας, μη βλέποντας τίποτα το κακό σε αυτό, δεν είναι δυνατόν να ελευθερωθούμε ποτέ από αυτές. Θα είμαστε πάντοτε δέσμοί τους, με τα ανάλογα δυσάρεστα αποτελέσματα. Η ζωή θα μας βρίσκει όλο και πιο κουρασμένους, όλο και πιο ρουφηγμένους, όλο και πιο δυσανεστημένους, όλο και πιο εξαρτημένους και φαντασιόπληκτους, νομίζοντας ότι αν μπορούσαμε να έχουμε αυτό ή το άλλο, ή αν μπορούσε να συμβεί αυτό και εκείνο, τότε όλα θα διορθώνονταν. Θα αδυνατούμε να αντιληφθούμε ότι τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλουμε, γιατί εμείς έχουμε αφηθεί σε αυτή τη στρεβλή κατεύθυνση.

“Ο «χρόνος για τον εαυτό μας», που όλοι διεκδικούμε, μπορεί να είναι ποικίλης ποιότητας. Μπορεί να είναι επιφανειακός και επιζήμιος, μπορεί να είναι ουσιαστικός και επωφελής, και μπορεί να είναι ασύλληπτης αξίας και νοήματος”.

Αν διεκδικούμε το «τσιγαράκι», το «ποτάκι», το «καφεδάκι», την «ταβερνούλα», το «μπαράκι», την «ταινιούλα», και οτιδήποτε άλλο σχετικό – που συνήθως αναφέρουμε με το πιο «γλυκό» υποκοριστικό του για να μας φαίνεται όσο το δυνατόν πιο «αθώο» – προκειμένου να χαλαρώσουμε, να

ξεκουραστούμε και να ανανεωθούμε, ας είμαστε βέβαιοι ότι δεν θα βρούμε ποτέ εκείνη τη ζωτική χαλάρωση και ανανέωση που αποζητούμε. Πάντοτε θα μας διαφεύγει σαν μία όαση-οφθαλμαπάτη που μας υπόσχεται τη «λύτρωση» και μας οδηγεί στη ματαιώση και την επακόλουθη κατάρρευση. Όλες αυτές οι μορφές διαφυγής και λήθης, μας ψευδοτροφοδοτούν όσο διαρκούν και μετά μας αφήνουν ακόμη πιο άδειους και στερημένους, με αποτέλεσμα να τις αναζητούμε πιο συχνά και για πιο πολύ. Μέχρι να καταρρεύσουμε με τον έναν ή τον άλλο τρόπο-σωματικά ή ψυχολογικά.

Αν λοιπόν μπορούμε να διακρίνουμε ανάμεσα στο τι πραγματικά μας ξεκουράζει και μας τροφοδοτεί και τι όχι (ακόμη και αν για την ώρα αποτελεί μία επιβλαβή συνήθειά μας), έχουμε πολλές ελπίδες να κάνουμε κάποια στιγμή τις σωστές επιλογές.

Αυτό κρίνεται πάντοτε από την ανάγκη μας. Όσο έχουμε την «πολυτέλεια» να τα βγάζουμε πέρα, έστω κακήν κακώς, δεν επιλέγουμε το ορθό. Παραμένουμε δέσμοι των επιβλαβών συνηθειών μας. Γιατί; Επειδή μας προσφέρουν μία πιο «εύκολη» και άκοπη χαλάρωση. Οι πιο ποιοτικές μορφές χαλάρωσης και ξεκούρασης, απαιτούν πάντοτε έναν σχετικό «κόπο», και για αυτό τις βιώνουμε αρχικά ως ανεπιθύμητες. «Αν είναι να κουραστούμε, για να ξεκουραστούμε, ποιο το νόημα;» νιώθουμε και παραδινόμαστε σε ό,τι είναι πιο εύκολο αλλά τελικά κενό.

Για παράδειγμα, πόσο εύκολο είναι να ανοίξουμε την τηλεόραση ή τον υπολογιστή για να «χαζέψου- ▶



με» κάτι και να ξεκουραστούμε; Πανεύκολο, για αυτό και ανούσιο, με μοναδικό αποτέλεσμα όντως να χαζεύουμε. Ποια είναι η άλλη μας επιλογή; Να αποφασίσουμε να σηκωθούμε, να ντυθούμε, να βγούμε έξω και να αναζητήσουμε ένα όμορφο και φυσικό τοπίο για να περπατήσουμε. Εμείς όμως έχουμε κουραστεί και μόνο στη σκέψη ενός τέτοιου ενδεχόμενου! Αν όμως βρούμε το σθένος (έστω το τελευταίο μας!) για να προβούμε σε μία τέτοια επένδυση του ελάχιστου κατά τ' άλλα χρόνου μας, είναι βέβαιο ότι θα αποζημιωθούμε στο μέγιστο για τον κόπο μας και θα αντλήσουμε πολύ περισσότερη ενέργεια από αυτή τη δραστηριότητα από όση μπορούμε να φανταστούμε. Μέχρι όμως να καταρρεύσουμε και να αναγκαστούμε να βγούμε έξω στη φύση, το πιο εύκολο θα είναι να χαζεύουμε στις τηλεοράσεις, στους υπολογιστές και στα κινητά.

Υπάρχει όμως και ένα ποσοστό από εμάς, που πράγματι αποζητά αυτές τις υψηλότερες μορφές επένδυσης του χρόνου μας και όμως δεν βρίσκει καθόλου χρόνο για να επενδύσει! Τι γίνεται σε αυτές τις περιπτώσεις; Και πώς μπορούμε να μη

λυγίσουμε από το βάρος των περιστάσεων και των συνθηκών της ζωής μας, ακόμη και όταν αυτές μάς είναι άκρως θεμιτές και οφείλονται στις σκόπιμες επιλογές μας;

Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να πάμε λίγο βαθύτερα και να προβούμε σε μία ακόμη διάκριση στα είδη του ποιοτικού χρόνου που έχουμε στη διάθεσή μας. Αν έχουμε περάσει το στάδιο της διάκρισης ανάμεσα στον ποιοτικό και μη ποιοτικό χρόνο, τότε δεν θα μας είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αντιληφθούμε ότι μπορεί να υπάρξει ένα ακόμη επίπεδο διάκρισης, αυτή τη φορά εντός, θα λέγαμε, του ποιοτικού χρόνου.

Πρόκειται για τον ποιοτικό χρόνο που μπορούμε να περάσουμε μέσα μας και έξω μας.

Και αυτή η διάκριση έχει και πάλι μία αντιστοιχία στα μεγέθη του κάθε είδους χρόνου.

Σε ό,τι αφορά στον μη ποιοτικό χρόνο, πρέπει συνήθως να ξοδέψουμε πολύ χρόνο για να αντλήσουμε κάποια ικανοποίηση από αυτόν. Δεν μας αρκούν ποτέ δέκα λεπτά «διασκέδασης», δέκα λεπτά χαζέματος στην τηλεόραση, κτλ. χρειαζόμαστε κάποιες ώρες συνήθως για να «ευχαριστηθούμε», για να «ξεκουραστούμε». Δέκα λεπτά αντίθετα μίας βόλτας σε ένα δάσος, ακόμη και το να διασχίσουμε ένα πάρκο, μπορούν να μας προσφέρουν πολύ περισσότερα από όσα έχουν να μας... *πάρουν* οι ώρες κατασπατάλησης του χρόνου μας.

Η ίδια διάκριση μπορεί να πραγματοποιηθεί και σε σχέση με τον εξωτερικό και τον εσωτερικό ποιοτικό χρόνο. Αν δέκα λεπτά εξωτερικού ποιοτικού χρόνου μπορούν να μας ζωογονήσουν σε κάποιον βαθμό, δέκα αντίστοιχα δευτερόλεπτα εσωτερικού ποιοτικού χρόνου μπορούν να μας αναζωογονήσουν απείρως περισσότερο.

Το μόνο πρόβλημα σε αυτή την περίπτωση είναι ότι ενδέχεται να αγνοούμε σε μεγάλο βαθμό, αν όχι ολοκληρωτικά, σε τι ακριβώς έγκειται ο εσωτερικός ποιοτικός χρόνος. Όπως ενδέχεται να αγνοούμε πλήρως σε τι ακριβώς μπορεί να συνίσταται ο εξωτερικός ποιοτικός χρόνος, όταν το μόνο που γνωρίζουμε είναι οι «διασκεδάσεις»,



οι κραιπάλες, οι ατασθαλίες, οι παρεκκλίσεις, οι μικρο-απολαύσεις και οι εθισμοί. Σε αυτή την περίπτωση, το πιο πιθανό είναι ότι θα μας φαίνεται «βαρετή» οποιαδήποτε ποιοτική δραστηριότητα που μπορεί πραγματικά να μας ξεκουράσει και να μας αναζωογονήσει. Τι έχει να μας προσφέρει ένα βιβλίο, μία βόλτα στην εξοχή, μία ουσιαστική συναναστροφή; Αυτό που θέλουμε είναι να «ξεχαστούμε», δηλαδή να βουλιάξουμε στη λήθη, να προσποιηθούμε ότι δεν έχουμε ευθύνες, ότι δεν χρειάζεται να φροντίσουμε κανέναν και τίποτα, ότι είμαστε «ελεύθεροι», απαξιώνοντας έτσι ό,τι είναι σημαντικό στη ζωή μας.

Αντίστοιχα, αν το μόνο που γνωρίζουμε είναι ο εξωτερικός ποιοτικός χρόνος, καθετί που σχετίζεται με τον εσωτερικό ποιοτικό χρόνο, μπορεί να μας φαίνεται «βαρετό», «Τι νόημα έχει να κλείσω τα μάτια και να κάθομαι έτσι άπραγα; Δεν μπορώ να χαλαρώσω έτσι! Ένα βιβλίο, μία βόλτα στη θάλασσα, μπορούν να μου προσφέρουν πολύ περισσότερα!». Ακόμη και αν κινούμαστε σε ένα σαφώς υψηλότερο επίπεδο από εκείνο του μη-ποιοτικού χρόνου, και πάλι, η άγνοιά μας έχει τα ίδια αποτελέσματα. Δεν αντιλαμβανόμαστε την αξία αυτού που αγνοούμε, καθώς είμαστε εφησυχασμένοι με αυτό που γνωρίζουμε.

Για αυτό και σε αυτή την περίπτωση, μόνο η ανάγκη είναι εκείνη που μπορεί να μας κάνει να αναζητήσουμε κάτι βαθύτερο. Αν έχουμε, για οποιονδήποτε λόγο, τη δυνατότητα να διαθέτουμε όλο τον χρόνο που θέλουμε σε ποιοτικές και αναζωογονητικές δραστηριότητες, τότε είναι μάλλον απίθανο να αναζητήσουμε κάτι βαθύτερο. Αν αυτός ο χρόνος περιορίζεται όλο και περισσότερο, χωρίς να ελαττώνεται ταυτόχρονα η ανάγκη μας για ποιοτικό χρόνο για τον εαυτό μας, τότε θα αναγκαστούμε μάλλον να ψάξουμε για κάτι περισσότερο, ή πιο σωστά, διαφορετικό.

Η λύση σε αυτή την περίπτωση είναι να κοιτάξουμε προς μία νέα κατεύθυνση, που δεν βρίσκεται αυτή τη φορά πουθενά έξω μας αλλά μόνο μέσα μας. Και είναι βέβαιο ότι δεν θα απογοητευτούμε. Αν

βέβαια καταβάλλουμε τον απαραίτητο κόπο για να βρούμε εκείνη την εσωτερική Πηγή ανανέωσης και αναζωογόνησης που όλοι περιέχουμε. Γιατί όπως και στη διάκριση του ποιοτικού και του μη ποιοτικού χρόνου, όπου η «ανανέωση» και η «ξεκούραση» του μη ποιοτικού χρόνου είναι πάντοτε πιο εύκολη και άκοπη, έτσι και στη διάκριση του εσωτερικού και του εξωτερικού ποιοτικού χρόνου, η ανανέωση και η ξεκούραση που προσφέρει ο εξωτερικός ποιοτικός χρόνος είναι σαφώς πιο εύκολη και πιο άκοπη.

Είναι πολύ πιο εύκολο να βγούμε μία βόλτα στη φύση και να γεμίσουμε αμέσως με ενέργεια, από το να κλείσουμε τα μάτια μας, να υπερβούμε τη φασαρία των ανεξέλεγκτων σκέψεων και των επιφανειακών συναισθημάτων μας, και να διεισδύσουμε σε ένα βαθύτερο πεδίο από όπου και μπορούμε να αντλήσουμε ενέργεια.

“Αυτή η ανακατεύθυνση στα βάθη του είναι μας, ονομάζεται συχνά και προσευχή, και αποτελεί μία τέχνη από μόνη της”.

Και πάλι θα ισχυριστούμε, «Αν είναι να τα κάνω όλα αυτά, με ένα σχετικά αβέβαιο αποτέλεσμα, σε περίπτωση που δεν μπορέσω τελικά να εμβαθύνω εντός μου, προτιμώ αναμφισβήτητα την εύκολη βόλτα στη φύση που θα με γεμίσει γρήγορα και εύκολα με ενέργεια». Και πράγματι, εδώ δεν μπορεί να υπάρξει κάποιος ικανοποιητικός αντίλογος. Η βόλτα στη φύση, η ανάγνωση ενός ουσιαστικού βιβλίου, η παρακολούθηση ενός ουσιαστικού θεάματος, και οτιδήποτε σχετικό, όχι μόνο δεν πρόκειται να μας σκοτώσει σταδιακά, αλλά σίγουρα θα μας τροφοδοτήσει. Τι μπορεί να πει κανείς λοιπόν; Ίσως ότι, ναι μεν, δεν θα μας σκοτώσει σωματικά και ψυχικά αυτού του είδους η τροφοδότηση, και μάλιστα θα μας τροφοδοτήσει τα μέγιστα σε αυτά τα επίπεδα, αλλά ενδέχεται να μας απονεκρώνει πνευματικά, όταν μένουμε (αυτο)ικανοποιημένοι ▶



με αυτό το επίπεδο ζωής. Γιατί τα βάθη της ψυχής μας, η ψυχή της ψυχής μας, δηλαδή το πνεύμα μας, δεν τροφοδοτείται με τίποτα από ό,τι ανήκει στον κόσμο των (σωματικών και ψυχικών) αισθήσεων. Τροφοδοτείται μόνο από τον αντίστοιχο κόσμο του πνεύματος, ο οποίος είναι κρυμμένος εντός μας.

Συνεπώς, αν θέλουμε να αντλήσουμε τη μέγιστη δυνατή ξεκούραση, χαλάρωση, ανανέωση, αναθάρρηση, ενδυνάμωση, νοηματοδότηση, τότε πρέπει να στραφούμε εντός μας, αποκλείοντας καθετί εξωτερικό, ποιοτικό και μη. Πρέπει να μάθουμε να στρεφόμεστε στα βάθη μας, και αν αυτό συμβεί, δεν θα μας είναι έπειτα τόσο «δύσκολο» να αναζητούμε εκεί «καταφύγιο», «χρόνο για τον εαυτό μας». Και δεν θα μας είναι καθόλου «χρονοβόρος» αυτός ο «χρόνος για τον εαυτό μας», ούτε θα χρειάζεται καμία ειδική συνθήκη για τη διάθεσή του, εφόσον βέβαια έχουμε εξοικειωθεί ικανοποιητικά με τα του εσωτερικού μας κόσμου. Γιατί τότε δεν θα χρειάζεται παρά μία ματιά στα βάθη της ψυχής μας, για να βρίσκουμε εκείνη την Πηγή της ύπαρξής μας, που δεν παύει ποτέ να μας τροφοδοτεί.

Αυτή η ανακατεύθυνση στα βάθη του είναι μας,

ονομάζεται συχνά και προσευχή, και αποτελεί μία τέχνη από μόνη της. Εφόσον μνηθούμε σε αυτήν, ο «χρόνος για τον εαυτό μας» θα αποδειχθεί ανεξάντλητος ακόμη και εν μέσω των πιο «αντίξωων» συνθηκών. Γιατί όπως είπαμε δεν αρκεί παρά μία ματιά στο εσωτερικό μας για να ερχόμαστε σε επαφή με αυτή την Πηγή που θα μας τροφοδοτήσει άμεσα με ό,τι χρειαζόμαστε. Και πόσες τέτοιες «ματιές» έχουμε τη δυνατότητα να ρίχνουμε μέσα στην ημέρα μας; Τόσες όσες είναι και οι στιγμές της! Απροσμέτρητες. Τη στιγμή που ξυπνάμε, τη στιγμή που σηκωνόμαστε, τη στιγμή που περπατάμε, κτλ., κτλ.

Για να συμβεί βέβαια αυτό θα πρέπει πρώτα να έχουμε «δαπανήσει» αρκετό χρόνο στη μύησή μας στην ανακατεύθυνση της προσοχής μας στο εσωτερικό της ψυχής μας. Αλλά αυτός ο χρόνος δεν θα πάει χαμένος, όπως δεν πάει ποτέ και ο εξωτερικός ποιοτικός χρόνος. Αν ο χρόνος που ξοδεύουμε εξωτερικά σε ποιοτικές δραστηριότητες μάς ανταμείβει στο μέγιστο, πόσο μάλλον ο χρόνος που θα ξοδέψουμε εσωτερικά για να μάθουμε να ερχόμαστε σε επαφή, όχι με κάποιου είδους ποιοτική δραστηριότητα, αλλά με τον καθαυτό Ποιητή των πάντων!

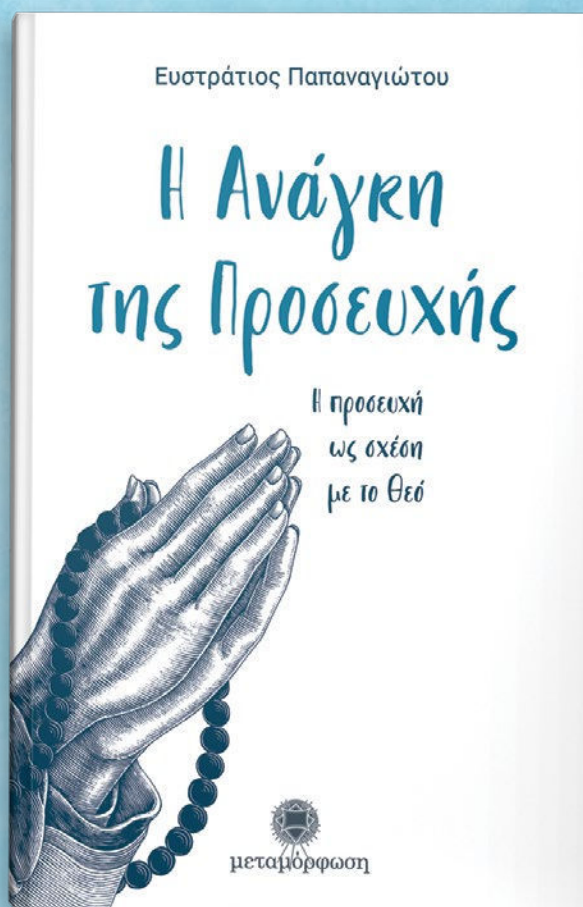
Ο «χρόνος για τον εαυτό μας» λοιπόν, που όλο διεκδικούμε, μπορεί να είναι ποικίλης ποιότητας. Μπορεί να είναι επιφανειακός και επιζήμιος, μπορεί να είναι ουσιαστικός και επωφελής, και μπορεί να είναι ασύλληπτης αξίας και νοήματος.

Δέκα ώρες ανούσιας δραστηριότητας μάς βλάπτουν όσο μας ωφελούν δέκα λεπτά ουσιαστικής δραστηριότητας: μέγιστα! Δέκα δευτερόλεπτα εσωτερικής ουσιαστικής δραστηριότητας μάς ωφελούν όσο δεν θα μπορούσαν ποτέ να μας ωφελήσουν δέκα αιώνες ουσιαστικής εξωτερικής δραστηριότητας! Πόσο θα μας ωφελούσαν λοιπόν δέκα λεπτά την ημέρα ουσιαστικής εσωτερικής εμπάθουσας και συνειδητοποίησης τού ποιοι είμαστε και τι κάνουμε, ποιος μας έφτιαξε και γιατί; Απροσμέτρητα!

Τι διεκδικούμε και τι έχουμε από αυτά, εξαρτάται πάντοτε από τις ανάγκες μας! ●

Νέα κυκλοφορία από τις εκδόσεις Μεταμόρφωση

Η Ανάγκη της Προσευχής



Προσευχή σημαίνει σχέση με το Θεό.

Το αρχικό σημείο από όπου ξεκινάει η ανάγκη για προσευχή, είναι εκείνο το σημείο όπου αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε ότι χωρίς προσευχή, χωρίς σχέση με το Θεό, ο πόνος της ζωής είναι ανυπόφορος και ότι μόνο μέσω της προσευχής μπορεί να γίνει υποφερτός.

Στην αρχή λοιπόν προσευχόμαστε από ανάγκη, στο τέλος προσευχόμαστε από Αγάπη, και η ενδιάμεση πορεία συνιστά την πάλη μας, το εσωτερικό μας ταξίδι από την άγνοια στην Αγάπη.