Κυριακάκη;

χ4.α

ΠΟΡΕΙΕΣ ΕΙΡΗΝΗΣ

Δέν θα μιλήσω για τις μεγάλες εκείνες, τις πολυπληθείς πορείες όπου οι άνθρωποι ο ένας πλάϊ στον άλλο περπατάνε για να εκφράσουν κάτι, την αντίθεση τους [illegible] ή την πίστη τους σε κάτι, τον σεβασμό ή την αγανάκτηση τους, την συμπαράσταση ή την[illegible] αντίθεση τους. Αυτές οι πορείες [illegible] δίνουνε μιά άλλη χαρά, τη χαρά τής συμμετοχής, του να γίνεσαι ένα με τους πολλούς, του να ανήκεις σ'ένα σύνολο με κοινούς πόθους, κοινες επιδιώξεις,κοινούς αγώνες. Σ'εκείνες τίς πορείες νιώθεις το μπόϊ σου να ανεβαίνει, νιώθεις τήν φωνή σου να πολλαπλασιάζεται , την δύναμη σου να γίνεται ανυπέρβλητη. Ο διπλανός σου, ώς πρίν λίγο άγνωστος, τίνεται συνοδοιπόρος, [illegible] οδηγεί τα βήματα σου κι οδηγείς τα βήματα του. Εκείνες οι πορείες έχουν μέσα τους κάτι το μεγαλειώδες. Αλλά δέ θα μιλήσω γι'αυτές.

Θα μιλήσω για τις μικρές, ατομικες καθημερινές πορείες, ατυτες που οι περισσότεροι μας έχουμε ξεχάσει μεσα στην ένταση [illegible] του επιούσιου και την συνήθεια των τροχοφόρων. Μιλώ για τις πεζοπορειες κοντινές ή μακρινές, στην πόλη ή στην ύπαιθρο, ανάλογα με τις δυνατότητες του καθενός. Μιλώ για την φυχική γαλήνη, τήν ατομική ειρήνη που προσφέρουν όσο κι άν δέν το καταλαβαίνουμε.

Βγήτε απο το σπίτι σας ένα τέταρτο πιό γρήγορα απ'ότι πρέπει. Κατεβήτε απο το λεωφορείο ή το αυτοκίνητο μιά στάση πιό νωρίς. Και περπατήστε. Η, το βράδυ, κλέφτε απο τήν τηλεόραση μισή ώρα και βγήτε στη γειτονιά. Και περπατήστε. Η, την Κυριακή,σταματήστε σε μια περιοχή που σάς αρεσε, στη θάλασσα, στο βουνό ή απλώς σ'ένα χωράφι. Βρέστε μια [illegible] δικαιολογία, κυκλάμινα ή ανεμώνες, κάποια αρχαία που δέν ξαναπροσέξατε, ένα όμορφο τοπιό.Και περπατήστε. Η, πάρτε το μικρό παιδι, εγγόνι , ή έστω το σκυλάκι σας μια βόλτα μετά το φαγητό, αφήνοντας για αργότερα μια άλλη συλειά. Και περπατήστε. Η, πεγαίνετε στο μπακάλη, στο μανάβη, στο σπιτι μιάς φίλης, κάπου τέλος [illegible] πάντων, χωρίς το αυτοκίνητο. Η, καθώς περιμένετε το παιδί σας να τελειώσει το μάθημα, μήν χάνετε εκείνο το πολύτιμο δεκάλεπτο. Περπατήστε. Με δυό λόγια, [illegible] πρεπει να ξαναβρούμε την συνήθειανα χρησιμοποιούμε τα πόδια μας. Και την συνήθεια να παρατηρούμε τα μικρά θαύματαπου υπάρχουν τριγύρω μας, και που είναι μικρές πηγές ειρήνης.:

Μάης μήνας και η φύση οργιάζει απο χαρά. [illegible] Στους κήπους τα λουλούδια το ένα πιό όμορφο απο το άλλο.Πάρτε στο χέρι σας ένα οποιοδηποτε λουλούδάκι ,το πιό ταπεινο και περοφρονημένο. Μελετήστε το καθώς περπατάτε. Θα νιώσετε όλη τη σοφία τής δημιουργίας. Πάρτε ένα φύλλο.Εδώ την πατρίδα μας έχουμε την ευλογία των αρωμάτων. Σχεδόν δέν υπάρχει φυλλαράκι που να μήν ευωδιάζειΤα πιό πολλά είναι μάλιστα άγνωστα μας φαρμακευτικά βότανα.Φασκόμηλο, θρούμπι, ποταΜοϊτανος, διόσμος. γκοβλι, βασιλικός, λασμαρί, σέλινο, κόλιαντρο

δάφνη, πιτρομηλίδα, και τόσα κι άλλα τόσα ανώνυμα κι επώνυμα.Αν βρίσκεστε την εξοχή, χαράς ευαγγέλια. Το τοπίο μας έχει τόσες ομορφιές που μόνο τα ασυνήθιστα μάτια τών ξένων τις βλέπουν. Γι αυτό συχνά ακούμε πολλούς κ ύπριους να ρωτάνε, κάποιο τουρίστα. Μα γιατι έρχεστε στην Κυπρο, έχετε τ οσα μέρη στη χώρα σας... Κι εκείνοι μας κοιτούν απορημένοι, κι άρχίσουν ν α εξηγούν... Αυτό το λιτό, τοπί,ο καταχάλκινος ενθαμβωτικά γαλάζιος ουρανός, η πενακάθαρη ατμόσφαιρα που σου επιτρέπει να βλέπεις μήλια μακριά αυτό το ηλιοβασίλεμα με τονυάρήσι, εκείνη η απλότητα των παραδοσιακών σπιτιών στα χωριά, η θάλασσα , το βουνό, ο κάμπος, οι λόφοι...

Αλλα κι άν η μπ πορεία σας ειναι μια απλή πορεία στη γειτονιά ή στην πόλη, ποσε πηγές χαράς και γαλήνης μπορουμε να ανακαλύφουμε. Μια γαι κάταστρη γιαγιά με το πλεκτό της και το γατάκι παιγνιδιάρικ στ απόδια της. Ενα μωρό που κάνει τα πρώτα του βηματάκια. δυό κοριτσάκια π ου παίζουν κουτσό, μικρές καθημερινές σκηνές του θεάτρου της ζωής...

Αλλά έστω, άς υποθέσουμε ότι η μοιρα σας έχει καθηλώσει σε μια ειτονιά όπουγορθώνονται απάνθρωπες πολυκατοικιες, σ χωρίς καμιά μέριμνα π ράσινου, χωρίς κ μια χαραμάδα επαφής με τον συνάνθρωπο, αφ'αυτα τα τσιμέν ντένια τέρατα που μας επέβαλε το αδίστακτο και αδηφάγο συμφέρον, και πάλ πορειαέχει την οφέλεια της. Ανοίξτε το βήμα σας, κάντε το σχεδον τροχάδην (ταχαμηλά παπούτσια εννοούνται) και μετατρέχτε την πορεία σε μια πρώτης τά ξης γυμναστική...Μήπως το ξεμούδιασμα του σώματος δέν είναι πηγή καθάρχ γαλήνης και ισορροπίας;χχ Το βάδισμα είναι η πιό αποτελεσματική και ακίνδυνη , θα έλεγα και ανέξοδη γυμναστική του σώματος.

Στο εξωτερικό οι άνθρωποι περπατούν. Και το περπάτημα δέν ειναι πεντάλεπτο ή δεκάλεπτο χάζεμα, αλλά πραγματική εντατική καθημερινή εζοπορία που κάποτε πιάνει η διάρκεια και μιάς ώρας.χ Και δέν το κάνουν μόνο για ευχαρίστηση, αλλά και απο ανάγκη. Σεμάς η ζωή τα κάνει όλα πιό εύκολα, καιαυτό μας οδηγεί σε μια νωχέλεια, μια τεμπελιά , που δέν έχει τίποτα να κάνει με την γαλήνη που κάπαμε λέγαμε. Γιατί είναι μια τεμπελιά μή δημιουργική, μια ατονία , ένα σκούριασμα, που σε συνδυασμό με το έφθονο και πλούσιο φαγητό και το άγχος να τα προλάβουμε όλα, οδηγεί σε τέντωμα τών νεύρων, παθήσεις τής καρδιάς, τών σπονδύλων και πολλά άλλα που οι γιατροί μας τά λένε καθημερινά.

Ξέρετε και τι άλλο ανακάλυφα σ'αυτές τις μικρές μοναχικές πορείες; πως μας δίνουν τήν ευκαιρία να δ σκεφτούμε. ,,α συμφιλιωθούμε με τον εαυτό μας να τον κουβεντιάσουμε να τον ..αυτοαναλύσουμε. Χωρίς βέβαια να θέλω να ω πως μια πορεία μ'ένα αγαπημένο πρόσωπο δέν έχει κι εκείνη τη χάρη της.. Ολα κι όλα...