

## ΜΙΚΡΟΙ ΧΑΜΕΝΟΙ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΙ

Όταν ακούς την λέξη "παράδεισος" τι σκέφτεσαι;  
Φυσικά, σκέφτεσαι τον Παράδεισο με κεφαλαίο "Π", αυτόν για τον οποίο μιλά η Ορθοδοξία μας και την μακαριότητα της ζωής κοντά στο Θεό.

Αυτή η μακαριότητα, που πηγάζει από τον Παράδεισο, αντικατοπτρίζεται στο γεγονός ότι η λέξη είναι συνυφασμένη, σε ευρύτερο πλαίσιο, με τις έννοιες της χαράς, της ομορφιάς και της ευτυχίας.

Θα μπορούσαμε, λοιπόν, να πούμε πως υπάρχουν και παράδεισοι με μικρό "π", οι μικροί παράδεισοι της ζωής.  
Είναι χωμένοι στην καθημερινότητα.  
Συχνά τους θεωρούμε δεδομένους και ασήμαντους. Συχνά τους προσπερνούμε χωρίς να τους εκτιμούμε, χωρίς να τους απολαμβάνουμε. Με αποτέλεσμα να τους χάνουμε μέσα από τα χέρια μας.

Ωστόσο, αν καθαρίσουμε λίγο τα γυαλιά της καρδιάς μας, θα διαπιστώσουμε την ανεκτίμητη θέση τους στην ζωή μας.

Ο Θησαυρός των μικρών παραδείσων κρύβεται στην εξής φράση: *ΤΟ ΑΠΛΟ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΟ.*

ή όπως το λέει ο ΕΛΥΤΗΣ<sup>1</sup>:

*"ΑΠΟ ΕΝΑ ΤΙΠΟΤΑ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ Ο ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ."*

Η ομορφιά της φύσης, η παλέττα των χρωμάτων της, οι μουσικές και τα αρώματα της είναι απλές μικρές χαρές.

Όπως και ο ήλιος με τις ανατολές και τα βασιλέματά του, το χάδι του αέρα, οι δροσιστικές σταγόνες της βροχής.

Ένας άλλος μικρός παράδεισος, είναι να έχεις στη ζωή σου κάποιους να σε αγαπούν και κάποιους να αγαπάς. Εδώ ανήκουν η οικογένεια και οι φίλοι. Ο ώμος τους δέχεται να στηρίξει και να παρηγορήσει τον πόνο σου, το χαμόγελο σου συνοδεύεται από το δικό τους.

Ο ήχος από τα κλειδιά στην πόρτα, ο θόρυβός τους στο διπλανό δωμάτιο, ένα μήνυμα στο κινητό σου είναι μικρές αφορμές ευτυχίας.

---

<sup>1</sup> Ο Οδυσσέας Ελύτης (2 Νοεμβρίου 1911 - 18 Μαρτίου 1960), είναι ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες ποιητές της λογοτεχνικής γενιάς του 1930. Διακρίθηκε το 1960 με το Κρατικό Βραβείο Ποίησης και το 1979 με το βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας.

Μικρός παράδεισος και η έμπρακτη αγάπη για τον πλησίον. Το να νοιάζεσαι και να βοηθάς τον συνάδελφό σου στη δουλειά, τον συμμαθητή, γενικά αυτούς που είναι πιά αδύναμοι σε όποιο επίπεδο, σου δίνει την χαρά της προσφοράς και την χαρά της χαράς τους.

Ανεκτίμητη αξία έχει κι ο παράδεισος μέσα σου. Στο βάθος όλοι έχουμε ένα παιδικό κομμάτι που δεν γνωρίζει εγωισμούς, κακίες και ψέματα. Η καλωσύνη και η αθωότητα το χαρακτηρίζουν και μια ηρεμία και γαλήνη.

Ένα πιάτο φαγητό, λίγο νερό να σβήσει η δίψα σου, ένα κρεβάτι για να ξεκουραστείς, μιά βόλτα, η δουλειά σου, τα αστεία και το γέλιο, το τραγούδι, τα όνειρα σου, οι όμορφες αναμνήσεις σου, η υγεία. Είναι τμήμα της καθημερινότητας και αποτελούν μια ευχάριστη νότα.

Παράδεισος είναι και η παρουσία του Θεού στην ζωή σου. Να Του μιλάς με την προσευχή σου και να νιώθεις ότι σε ακούει και ότι όλο και κάτι θα κάνει για να σε βοηθήσει. Να τον αφήνεις να σου μιλάει μέσα από το βιβλίο Του, την ΑΓΙΑ ΓΡΑΦΗ, και να δροσίζεται η ψυχή σου, να στηρίζεται, να παίρνεις κουράγιο. Είναι πραγματικά παράδεισος να νιώθεις παιδί του αγαπημένου!

Μικροί παράδεισοι που χάνονται πολύ συχνά. Είτε επειδή υποβαθμίζουμε την παρουσία τους στην ζωή μας, είτε γιατί τους καταστρέφουμε με τον εγωισμό και τις μικρότητές μας.

Ευχή να χάνουμε όσο το δυνατόν λιγότερους! Και βεβαίως, να μην χάσουμε τον Παράδεισο με κεφαλαίο " Π", αυτόν που συγκεντρώνει σύνολη την χαρά, την ομορφιά, την ευτυχία.

Η ευτυχία σύμφωνα με την ψυχολόγο Shefali Tsabary, προέρχεται, από εξωτερικές εμπειρίες. Πηγάζει από μέσα μας και πολύ συχνά ενεργοποιείται, ότι ζούμε τη στιγμή. Δεν χρειαζόμαστε αντικείμενα ή εμπειρίες για αυτή και γι' αυτό ακριβώς έχει μεγάλη δύναμη στη ζωή μας.

Η Ευτυχία είναι η ψυχική ικανοποίηση του ανθρώπου, προερχόμενη από την εκπλήρωση των επιθυμιών και την επιτυχία των σκοπών του. Δεν υπάρχει μόνιμη ευτυχία, υπάρχουν μόνο στιγμές ευτυχίας.

Η ευτυχία για κάθε άνθρωπο είναι διαφορετική. Πολλές φορές μάλιστα πράγματα που εμείς θεωρούμε δεδομένα, η που δεν προλαβαίνουμε να δούμε, και τα προσπερνάμε με αδιαφορία, μπορεί να είναι αυτά, που θα κάνουν κάποιον άλλον να αισθανθεί, απόλυτα ευτυχισμένος.

Η χαρά είναι μια εφήμερη εμπειρία, επειδή οτιδήποτε αποκτήσουμε από τον εξωτερικό κόσμο είναι και αυτό εφήμερο.

Η ευτυχία βρίσκεται ανάμεσα σε εσάς και στη σύνδεσή σας με το αυθεντικό παρόν. Αυτό είναι τόσο μόνιμο, όσο μας επιτρέπει η φύση να είναι.

Πάντως, εν κατακλείδι, είτε αισθάνεσαι ΧΑΡΑ, είτε ΕΥΤΥΧΙΑ, βγαίνεις κερδισμένος και στις δύο περιπτώσεις. Αρκεί να φροντίσεις να είναι αισθητή η παρουσία τους στην ψυχολογία σου, σε όλη τη διάρκεια της ζωής σου.

Σας ευχαριστώ  
Δημήτριος Μητρόπουλος