



Ζωή

Πνεύμα

ΣΤΗΛΕΣ

[Γράμματα στο Παιδί μου](#)
[Πανκ Ζεν](#)
[Το Νόημα της Ζωής](#)

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

COVID-19

ΓΥΝΑΙΚΑ

Μαρίνα Εφραίμογλου: «Πιστεύω στο καλό, υπάρχει ένα σχέδιο εξέλιξης της ανθρωπότητας»

21.04.2020

Η επιχειρηματίας, δημιουργός του «Euphoria Retreat», του πρώτου ολιστικού luxury wellbeing destination spa διεθνών προδιαγραφών στην Ελλάδα, μιλάει στο Andro για την περιπέτειά της με τον καρκίνο, για εκείνα που κινητοποιούν την καθημερινότητά της, για τον κορονοϊό, αλλά και τον πραγματικό σκοπό που έχουμε όλοι να επιτελέσουμε στη ζωή.



Διονύσιος Μαρίνος



Like 50K Share

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:

Βασίλης Τοκάκης: «Πιστεύω στη ζωή κι ας ζω κοντά στον θάνατο»



«Έχω την τύχη, από μικρή, να μπορώ να απολαμβάνω τη στιγμή».

– Πόσο συχνά νοσταλγείτε ή μετανιώνετε για το παρελθόν;

Αναπολώ το παρελθόν, αλλά δεν μετανιώνω σχεδόν ποτέ. Αυτό που θα ήθελα να είχα κάνει είναι, πριν ξεκινήσω να δουλεύω, να είχα ταξιδέψει επί ένα χρόνο σε όλο τον κόσμο με τη λογική του 20άρη και όχι του 40άρη.

– Ανησυχείτε για το αύριο ή κάνετε όνειρα ότι όλα κάποτε στο μέλλον θα είναι καλύτερα;

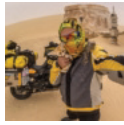
Είμαι βαθιά αισιόδοξος άνθρωπος, επομένως θεωρώ ότι τα πράγματα γίνονται για ένα σκοπό και έχουν τη λύση τους. Από την άλλη, είμαι και ρεαλιστρια καθώς γνωρίζω πως η ζωή στον πλανήτη είναι δύσκολη. Πιο πολύ βασίζομαι στη δύναμή μου να αντιμετωπίσω με αποφασιστικότητα και αισιοδοξία τις δύσκολες καταστάσεις, παρά να λέω πως τα πράγματα θα γίνουν ξαφνικά τα ίδια. Πιστεύω πως αυτό που ζούμε τώρα με τον κορονοϊό μπορεί να φέρει έναν καλύτερο κόσμο. Σίγουρα, μετά από αρκετή ταλαιπωρία και πόνο.

– Πώς καταφέρνετε να ζείτε στο παρόν χωρίς να τρέχει αλλού ο λογισμός σας;

Έχω την τύχη, από μικρή, να μπορώ να απολαμβάνω τη στιγμή. Τον ήλιο, το περπάτημα, τη μουσική, ένα φαγητό που έτρωγα. Έχω αυτή τη δυνατότητα κι αυτό με κρατάει στο τώρα. Όταν πρέπει να σκεφτώ ως επιχειρηματίας και να κάνω σχέδια, τότε σκέφτομαι το μέλλον. Σ' αυτή τη κατάσταση που ζούμε με τον κορονοϊό, ένα από τα πράγματα που πρέπει κάνουμε πνευματικά είναι να είμαστε -όσο είναι δυνατόν- στο εδώ και τώρα κάνοντας το καλύτερο που μπορούμε. Αυτή η κατάσταση μας αποδεικνύει ότι το μέλλον δεν το ελέγχουμε. Μπορούμε να κάνουμε σχέδια, αλλά πρέπει να είναι σχεδιασμένα για το εδώ και τώρα.



Παναγιωτόπουλος: «Θεός δεν υπάρχει, και δεν τον χρειαζόμαστε!»



παρόν»

Λουκάς Χαφής: «Το μόνο που έχουμε είναι το



Τέτοια ζωή που έκανα κι αυτή θα ξανακάνω»

Περικλής Κοροβέσης: «Δεν μετανιώνω για τίποτα.



κόκκινο. Δεν υπάρχει άνθρωπος χωρίς πάθη»

Λευτέρης Λαζάρου: «Όλη μου η ζωή είναι στο

Μπορούμε να κάνουμε σχέδια, αλλά πρέπει να είναι σχεδιασμένα για το εδώ και τώρα.

«Αυτό που ζούμε τώρα με τον κορονοϊό μπορεί να φέρει έναν καλύτερο κόσμο».



– Έχετε νιώσει αληθινά ευτυχής;

Πολλές στιγμές στη ζωή μου. Είναι στιγμές που έχω σύνδεση με τον εαυτό μου, με τους γύρω μου ή με τον θεό. Είχα και έχω στη ζωή μου αρκετές τέτοιες στιγμές.

– Έχετε νιώσει βαθιά δυστυχής;

Έχω νιώσω και δυστυχής και φοβισμένη και μερικές φορές ότι η κατάσταση με υπερβαίνει. Ευτυχώς δεν μου κρατάει πολύ. Αφήνω τον εαυτό μου να κλάψει και να βυθιστεί, να νιώσω ακόμη και απελπισμένη, αλλά ξέρω ότι θα βγω από εκεί. Δεν το φοβάμαι να το βιώσω.

Προηγούμενα άρθρα του ιδίου

Γιώργος Κυριακόπουλος: «Η ψυχή της χώρας βρίσκεται στο Αιγαίο»

René Gruau: ένας κόμης του αντρικού γούστου

Προτάσεβιτς – Ναβάλνι: βίαιη παράλληλη

Ένα πρωινό Κυριακής στη νέα Εθνική Πινακοθήκη: η ζωή και η τέχνη επιστρέφουν

Βαγγέλης Γερμανός: «Δεν μπορείς να λες είμαι άντρας παλαιάς κοπής. Σαχλαμάρες!»



Το «Euphoria Retreat» είναι το πρώτο ολιστικό luxury wellbeing destination spa διεθνών προδιαγραφών στην Ελλάδα.

– Θυμάστε τι σας παρακινούσε όταν ήσασταν παιδάκι;

Ενιωθα ότι έχω έρθει για ένα λόγο στη ζωή. Αυτό πιστεύω πως το αισθάνεται ο καθένας. Είχα μια βαθιά όρεξη να αλλάξω τον κόσμο.

– Θυμάστε τις υποσχέσεις που δώσατε στον εαυτό σας στην εφηβεία;

Βέβαια! Είχαν πάλι σχέση με το να αλλάξω τον κόσμο. Να βγω έξω και να ζήσω τον κόσμο. Να γιατί είπα πιο πριν ότι μετανιώνω που δεν έκανα ένα ταξίδι ως την Αφρική, να δουλέψω σε διάφορες οργανώσεις που τώρα μου είναι δύσκολο να το κάνω. Υποσχόμουν στον εαυτό μου να κάνω το καλύτερο που μπορώ χωρίς να φοβάμαι. Η δεύτερη υπόσχεση που έδινα ήταν ότι δεν θα ζήσω τη ζωή μου με τους περιοριστικούς όρους που πολύ συχνά έχει μια γυναίκα.

– Καταφέρνετε να χαίρεστε με τα απλά πράγματα της ζωής και ποια είναι αυτά για εσάς;

Τα απλά πράγματα της ζωής έχουν πολύ μεγάλη σημασία για εμένα. Ας πούμε: τώρα που έχει ήλιο, θα περπατήσω 4-6 χιλιόμετρα και θα το χαρώ πολύ. Κάποια στιγμή θα κάτσω να αγναντεύσω τη θέα ή θα χαρώ όταν θα έρθει ο ήλιος στο πρόσωπό μου. Μπορεί να περάσει κάποιος, θα του χαμογελάσω και να τον ρωτήσω τι κάνει.

– Έχετε πάθη; Αφήνεστε στα πάθη σας ή αντιστέκεστε;

Αν είναι πάθη σημαίνει πως αφήνεσαι. Το μεγαλύτερο πάθος μου είναι για τη ζωή, αλλά έχω αρνητικά πάθη που μου δυσκολεύουν τη ζωή. Μου αρέσει, ας πούμε, να μένω ξύπνια έως το πρωί. Συνήθως κοιμάμαι πιο αργά από ό,τι θέλω διότι εκείνη τη στιγμή μπορεί να διαβάσω ένα βιβλίο και να μην θέλω να το σταματήσω. Εκεί μου είναι δύσκολο να βάλω όριο. Δεν μου είναι εύκολο να διαχειριστώ το χρόνο μου το βράδυ. Αυτό το είχα από μικρή. Μπορούσα να διαβάσω ένα βιβλίο και να κοιμηθώ ακόμη και στις 4 το πρωί.

«Δεν υπάρχει περίπτωση να ερωτευτείς και να μην πληγωθείς».



– **Τελικά ο έρωτας είναι δύναμη δημιουργίας ή μια φενάκη;**

Μπορεί και τα δύο. Κάποια στιγμή στη ζωή μου είχα φοβηθεί τον έρωτα. Οχι γιατί θα με πλήγωνε. Δεν υπάρχει περίπτωση να ερωτευτείς και να μην πληγωθείς. Πιο πολύ διότι με έβγαζε από το κέντρο μου.

– **Ο κόπος που έχετε αφιερώσει στη δουλειά σας, αξίζει τελικά;**

Ναι, 100%. Όταν κάνεις στη ζωή σου κάτι με πάθος, πάντα αξίζει. Εγώ δούλευα πάντα με πάθος.

– **Έχετε βρει έναν μηχανισμό για να θυμάστε ότι όλα είναι περαστικά, και τα καλά και τα κακά;**

Είναι κάτι που το έχω κατανοήσει στη ζωή μου. Ακόμη και σε μια στιγμή μεγάλης χαράς ξέρεις πως αυτό δεν θα κρατήσει πολύ, αλλά αυτό κάνει πιο επιτακτικό να βιώσεις αυτή τη στιγμή της σύνδεσης που έλεγα πιο πριν. Ξέρω από προσωπική εμπειρία ότι και οι δυσκολίες περνούν.

– **Νιώθετε εξαρτημένη από τα αντικείμενα που σας περιβάλλουν; Αν έπρεπε ξαφνικά να τα αφήσετε όλα πίσω σας τι θα επιχειρούσατε να περισώσετε;**

Να ακούω μουσική. Σε σχέση με τις εξαρτήσεις μου θεωρώ πως έχω πολλά περισσότερα ρούχα από όσα χρειάζομαι, αλλά μου είναι δύσκολο να σταματήσω να αγοράζω. Ομως, δεν εξαρτώμαι από αυτά.

– **Λέμε συχνά ότι δεν αξίζει να στεναχωριόμαστε αρκεί να έχουμε την υγεία μας. Τι κάνετε για να έχετε υγεία, ευεξία και μακροζωία; Τι κάνετε για τον εαυτό σας;**

Αυτό που προσπαθώ να κάνω είναι να έχω μέσα στην ημέρα διαλείμματα που με φέρνουν κοντά με τα πράγματα που μου αρέσουν. Όπως να γευματίσω με έναν άνθρωπο και να έχω μαζί του μια ουσιαστική κουβέντα. Να διαβάσω ή να ακούσω μουσική. Προσπαθώ να έχω μια τακτικότητα στα γεύματά μου, την οποία τώρα με την καραντίνα είναι πιο εύκολο, αλλά όταν είμαι πολύ απασχολημένη δεν το καταφέρνω. Επίσης, η επαφή με τη φύση και να γεμίζω τη μέρα μου με απλές σκέψεις ευγνωμοσύνης.

– **Πιστεύετε ότι είστε ένας καλός άνθρωπος; Ποιες είναι οι μεγάλες σας αδυναμίες;**

Τώρα πλέον το ξέρω ότι είμαι καλός άνθρωπος. Οσο ήμουν μικρή δεν το ήξερα και το είχα απορία γιατί έβλεπα τις κακιές και τους θυμούς μου. Και τώρα θυμώνω, αλλά βαθιά μέσα μου ξέρω ότι είμαι καλός άνθρωπος.

«Νιώθω ότι τα χρόνια μου τα έχω ζήσει και τα έχω ευχαριστηθεί. Βλέπω τις αλλαγές στο σώμα μου και το

πρόσωπό μου, αλλά δεν με ενοχλούν».



– Τι φοβάστε περισσότερο;

Να μην έχει νόημα η ζωή μου. Δεν είναι κάτι που το νιώθω τώρα, αλλά θα με φόβιζε αν συνέβαινε.



Η ηρεμία και η ισορροπία είναι το χαρακτηριστικό των δωματίων του ξενοδοχείου.

– Καθώς μεγαλώνετε συμπιλώνετε με τη φθορά ή νιώθετε πικρία για τον χαμένο χρόνο;

Δεν νιώθω καθόλου πικρία. Αντιθέτως, νιώθω ότι τα χρόνια μου τα έχω ζήσει και τα έχω ευχαριστηθεί. Βλέπω τις αλλαγές στο σώμα μου και το πρόσωπό μου, αλλά δεν με ενοχλούν. Το μόνο που θα ήθελα είναι αυτό που έλεγε και ο πατέρας μου, αν γινόταν η μέρα να είχε περισσότερες από 24 ώρες. Θέλω ακόμη να κάνω πολλά πράγματα, γι' αυτό με απασχολεί ο χρόνος. Να μπορέσω να κάνω όλα αυτά που μου αρέσουν.

– Σκέφτεστε το θάνατο και με ποιον τρόπο;

Πολλές φορές τον έχω σκεφτεί και τον έχω αντικρίσει όταν ήμουν μικρή και πέρασα έναν πολύ σοβαρό καρκίνο. Ήταν πολύ κοντά μου ο θάνατος. Πιο πολύ με φοβίζει η πορεία προς τον θάνατο, η αρρώστια. Πιο σημαντικό από το πώς θα ζήσουμε είναι το πώς θα φύγουμε. Θα ήθελα να φύγω όσο το δυνατόν πιο συνειδητή.

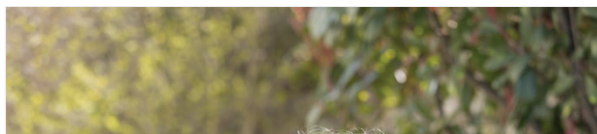
– Όταν φύγετε από τη ζωή πιστεύετε ότι θα έχετε αφήσει ένα χνάρι; Ή θεωρείτε μάταιο το πέρασμα του καθενός μας;

Όχι, καθόλου μάταιο. Όλοι έχουμε έρθει για να κάνουμε κάτι και εγώ είμαι ευτυχής ότι βρίσκομαι σ' αυτή τη διαδικασία. Ήδη, αισθάνομαι πως στη ζωή μου έχω αγγίξει ανθρώπους και αυτό είναι πολύ σημαντικό.

– Πιστεύετε στη μετά θάνατον ζωή; Στη μετενσάρκωση; Στην κόλαση και στον παράδεισο;

Πιστεύω η ζωή δεν σταματάει με τον θάνατο, η ψυχή μας είναι αθάνατη και πιστεύω στην μετενσάρκωση. Έχω την αίσθηση άλλων ζωών. Περνάμε σε μια άλλη κατάσταση ύπαρξης. Είναι κι αυτός ένας λόγος που δεν με φοβίζει ο θάνατος. Τα πράγματα που έχουμε πάρει στη ζωή μας ακολουθούν και μετά, αλλά δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να τα αλλάξουμε. Οτι δεν υπάρχει η ευκαιρία για κάθε άνθρωπο να πράξει κάτι καλύτερο. Είτε εδώ είτε μετά.

– Για τη ζωή σε άλλους πλανήτες τι





«Είναι πολύ μεγάλη αλαζονεία να θεωρούμε πως είμαστε μόνοι μας στο σύμπαν».

ψυχανεμίζετε; Υπάρχει, και αν ναι θα θέλατε να έρθετε και να έρθουμε ως ανθρωπότητα σε επαφή μαζί της;

Το θεωρώ σίγουρο. Είναι πολύ μεγάλη αλαζονεία να θεωρούμε πως είμαστε μόνοι μας στο σύμπαν. Θα ήθελα να έρθω σε επαφή μαζί τους, αλλά μόνο με αυτούς που θα είχαν ανώτερη ποιότητα από εμάς.

«Νόημα της ζωής είναι να αξιοποιήσουμε τα ταλέντα μας».



– Υπάρχει θεός; Σε τι πιστεύετε μεταφυσικά;

Πιστεύω ότι υπάρχει το ανώτερο καλό, μια δύναμη πίσω από αυτή τη δημιουργία. Τώρα, μπορεί κάποιος να το ονομάσει θεό, εγώ έτσι το ονομάζω, ή ενέργεια. Όλη η δημιουργία έχει μια πηγή, επομένως αυτή η πηγή είναι ο θεός.

– Γιατί αισθάνεστε ότι ερχόμαστε στη ζωή; Έχει κάποιο νόημα η ύπαρξη μας; Είναι μέρος ενός γενικότερου σχεδίου;

Υπάρχει ένα σχέδιο. Πιστεύω στο καλό, επομένως υπάρχει ένα σχέδιο εξέλιξης της ανθρωπότητας και είναι δική μας επιλογή να ταχθούμε με το μέρος του φωτός ή όχι. Η ζωή μου δεν είναι μόνο ο προορισμός που σκέφτομαι εγώ και έχει νόημα για μένα, αλλά πρέπει να χρησιμοποιείται για τη διάδοση του φωτός. Θεωρώ πως αφιερώνω τη ζωή μου για να επικρατήσει το φως στην ανθρωπότητα.

– Είναι τελικά στο χέρι μας να νοηματοδοτήσουμε την ύπαρξη μας; Και ποιον τρόπο έχετε επιλέξει εσείς να το κάνετε στο χρόνο που σας έλαχε σε αυτόν τον πλανήτη;

Αν δεν είναι το χέρι μας τότε σε ποιου το χέρι είναι; Φυσικά και είναι! Είναι μια συνειδητή απόφαση για το πώς θα ζήσεις τη ζωή σου. Στο ερώτημα «ποιο είναι το νόημα της ζωής σου» δεν υπάρχει μια απάντηση. Το βλέπεις σιγά σιγά μεγαλώνοντας. Το νόημα της ζωής είναι κάτι που σου φέρνει χαρά. Όσο

συνειδητά μαζεύουμε τις στιγμές που μας φέρνουν χαρά, αυτές μας οδηγούν να καταλάβουμε το νόημα της ζωής μας. Επίσης, νόημα της ζωής είναι να αξιοποιήσουμε τα ταλέντα μας. Μια ωραία παραβολή είναι αυτή των ταλάντων. Ο δημιουργός μας μάς έδωσε ένα τάλαντο και ο σκοπός μας είναι να το καλλιεργήσουμε. Οι πράξεις μας, με βάση τα ταλέντα μας, μάς οδηγούν στο νόημα της ζωής.

Διαβάστε ακόμα – Λουκάς Χαφής: «Το μόνο που έχουμε είναι το παρόν».



Share on Facebook

Follow us:

Like 50K

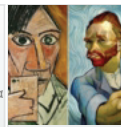
Πιο δημοφιλή



Andro Team
Kalesma
Μγκonos: το νέο πολυτελές ησυχαστήριο του νησιού



Κίμων Φραγκάκης
«Η Μπουμπουλίνα θα υποστήριζε πρώτη το #MeToo, με πιστόλα και σπαθί!»



Διονύσης Μαρίνος
Όσο μπορείς, προσπάθησε να μην εξευτελίζεις τη ζωή σου

Andro



Ο Άνδρας από την



Άποψη

Αθλητικά
Πολιτική
Τάσεις
Κόσμος

Business

Εξελίξεις
Startups
Ιδέες

Γεύση

Spirits
Εσπιατόρια
Καφές
Κρασί
Μουσικά
Συνταγές
Τροφή για
Σκέψη

Δράση

Διεθνείς
Έλληνες
Θέληση
Κίνδυνος
Ο πρώτος
Έλληνας

Έμπνευση

Βιβλίο
Θέμα
Μουσική
Πρόσωπα
Τέχνες
Φαντασίωση

Στυλ

Design
Grooming
Ιστορίες Στυλ
Αγορά
Πρόσωπα
Θέμα
Ρολόι
Συμβουλές
Τεχνολογία
Τροχοί

Ζωή

Eco
Fitness
Δεσμοί
Εμπειρία
Πνεύμα
Σπορ
Ταξίδι

Επικοινωνία

Όροι Χρήσης
Site map

2021 © Sophisticated Media / Design & Development: Designers United - Stonewave

Η επίσκεψη στον παρόντα διαδικτυακό τόπο και η χρήση των υπηρεσιών που παρέχει η ιστοσελίδα, συνιστά ανεπιφύλακτη και έμπρακτη αποδοχή των όρων χρήσης της ιστοσελίδας και της πολιτικής απορρήτου.