

ΒΟΛΛΥ ΖΑΠΩΝΗ

Ψ Α Χ Ν Ω....

ΠΟΙΗΤΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ

Η Βόλλυ Ζαπώνη Γ.Μ. γεννήθηκε στην Καβάλα.

Αποφοίτησε από το κλασσικό Λύκειο Ελευθερούπολης Παγγαίου, όπου και μεγάλωσε.

Αγάπησε με πάθος τα ελληνικά Γράμματα και ιδιαίτερα τη Γλώσσα που τη θεωρεί ζωντανό οργανισμό.

Σπούδασε Λογιστική και Πληροφορική.

Η κύρια ενασχόλησή της είναι η Αυτογνωσία.

Η ποίηση είναι για τη Βόλλυ Ζαπώνη μια τρυφερή αγάπη που τη συνοδεύει από τα παιδικά της χρόνια.

Εξέδωσε 2 ποιητικές συλλογές από τις εκδόσεις University studio press.

2009: ΜΙΚΡΟΣ ΘΕΟΣ

2013: ΣΤΡΟΦΗ

ΑΙΩΝΙΟΣ ΕΑΥΤΟΣ

Όχι. Δεν είσαι άνθρωπε
εκείνο που νομίζεις.
Ναός σου είναι το σώμα σου
κι εντός του τριγυρίζεις.

Ο νους δεν είσαι εσύ.
Εσύ είσαι η ψυχή.
Εσύ κρατάς τον έλεγχο
σκέψης και νου. Εσύ .

Είσαι ο αιώνιος εαυτός
χωρίς αρχή και τέλος.

Εκείνος που παρατηρεί
χωρίς να επεμβαίνει.
Εκείνος που καθοδηγεί
όταν ο νους σωπαίνει.

Αυτός που ό,τι κι αν συμβεί,
ποτέ του δεν πεθαίνει.

ΦΩΝΗ

Ακούω τη φωνή σου,
τη φωνή του, τη φωνή μου.
Κάθε μια με δική της χροιά,
κι ιδιαίτερους τόνους.
Επικοινωνούν τα «εγώ»
για διάφορους πόνους
με ξεχωριστότητα.

Μα εκείνη η άλλη φωνή...
η φωνή της ψυχής...
η φωνή του δασκάλου...
που ακούω στη σιωπή...
Μόνο αγάπη εκφράζει αυτή.
Και ενότητα !

ΨΑΧΝΩ

Ψάχνω σιωπές, ψάχνω φωνές
σου νου τ' αμέτρητα βασίλεια.
Χαμογελώ.

Κι η λύπη με κρυφοκοιτά
πίσω απ' της σκέψης τη σκιά.
Όχι θα πω. Σήμερα δεν θα τη δεχτώ.
Σήμερα ψάχνω για Θεό.

Κι έχω μια αίσθηση αχνή
πως κάτι ξέχωρο απ' τον νου
ατάραχο παρατηρεί
κι απάντηση μου δίνει:

Αυτό που ψάχνεις είν' αλλού.
Πέρα και πάνω απ' τον νου.
Μέσα σε σένα και παντού

εγκλωβισμένο μένει
κι Ανάσταση προσμένει.

ΑΝΑΛΑΜΠΗ

Πόσα έχασα στα χρόνια
και δεν κράτησα για μένα
μια σταγόνα προσοχή.

Μα αντιστρέφοντας τη σκέψη
διακρίνω αναλαμπή.
Και αλλάζει το τοπίο
στου μυαλού μου το πεδίο.

Πόσα κέρδισα στα χρόνια
βήμα-βήμα προχωρώντας,
με αγάπη λειτουργώντας,
κι έφτασα στου νου την κόψη.

Ξάφνου του ίδιου θέματος
είδα την άλλη όψη.

ΕΝΑΣ ΣΠΟΡΟΣ ΘΕΪΚΟΣ

Ξεχειλίζω ευγνωμοσύνη.

Σύμπαν, σου μιλάω. Μ' ακούς ?

Και τι άλλο να ζητήσω,

αφού όλα είναι αυτό.

Άνοιξε καινούργιος δρόμος.

Υποχώρησε ο νους
και δυνάμωσε ο σπόρος.

Ένας σπόρος θεϊκός,
που σε κάθε ον υπάρχει
σε λανθάνουσα μορφή.

Κι έτσι, μου 'ρχεται να κλαίω,
που κατάλαβα το πώς
από έναν ναρκωμένο σπόρο
μεγαλώνει ένας Θεός.

ΗΛΙΟΣ

Στη σκέψη μου όλο τριγυρνά
του Πλάτωνα η ρήση,
πως αν ο ήλιος κάποτε
τα φώτα του τα σβήσει,
τη δύναμη θα χάσουνε
τα μάτια όλων των όντων.
Όλοι θα γίνουμε τυφλοί !

Μα ο φωτοβόλος ήλιος
ποτέ του δεν παρέκκλινε
απ' το ουράνιο χρέος
απέναντι στο κάθε ον,
ενέργεια, φως να εκπέμπει.

Αιώνια στη θέση του.
Ήλιος - Θεός, παρών.

ΑΝΟΙΞΗ

Στέγνωσε ήλιε τη βροχή...
Έξω ολάνθιστη η γη
κι ο Μάης τραγουδάει.
Μοσχοβολάει η ζωή την Άνοιξη!

Το μεσημέρι ολόχαρο
αγάπες θα τρυγήσει
κι ο έρωτας σε έκσταση
ψάχνει αγκαλιές να κατοικήσει

ΟΝΤΑ ΕΝ ΕΞΕΛΙΞΕΙ

Ψυχές αγνές κι αθάνατες,
εκφράσεις του Θεού,
σε σώματα – οχήματα,
όντα εν εξελίξει.

Παίζουμε ρόλους διάφορους
μέχρι να ρθει η ρήξη,
της εντροπίας εντολή,
των οχημάτων πτώση,

να αναδυθούμε ως ψυχές,
όταν ο θάνατος γλυκά
έρθει να μας λυτρώσει.

ΠΟΣΕΣ ΖΩΕΣ

Πόσο απέχει άραγε
Το τέλειο απ' το τώρα
Πόσες ζωές θα χρειαστούν
μέχρι ν' αφομοιώσουμε
και να καλλιεργήσουμε
του σύμπαντος τα δώρα.

MANA

Καμιά αγάπη να θολώσει δεν μπορεί
τη θύμησή σου μάνα.
Αστραφτερή είσαι μορφή
μες στου μυαλού τα πλάνα.

MANA ΓΗ

Υγρή κι αφράτη μάνα γη.

Ιερή τελετουργία.

Μόλις σποράκι έσκασε,

ξεμύτισε η χαρά

και η δημιουργία.

ΔΙΟΡΘΩΝΩ, ΙΣΙΩΝΩ (ΗΟ΄ ΟΠΟΝΟ ΠΟΝΟ)

Συγνώμη αδελφή ψυχή
για ό,τι υπάρχει μέσα μου
που έλκει από σένα
αυτή τη συμπεριφορά,
αυτόματα και σταθερά,
μέχρι εγώ ν' αλλάξω.

Δεν φταίει κανείς για τίποτε.
Μέσα στον νου είναι όλα.
Πόνεσα. Δεν με πόνεσες.
Αφ' ότου το κατάλαβα,
έχω αλλάξει γνώμη,
και σου ζητώ συγνώμη.

Συγνώμη αδελφή ψυχή
για ό,τι υπάρχει μέσα μου,
έστω σαν κόκκος άμμου,

που βλάπτει την υγεία σου
και χάνεται μπροστά μου.

Στο βάθος μου σε αγαπώ
και αγαπώ κι εμένα.
Είμαι αιώνια ψυχή.
Ο λόγος που ενσαρκώνομαι
κάθε φορά είν' ο ίδιος.

Για να συλλέξω έρχομαι
διάφορες εμπειρίες,
για την εξέλιξή μου ως ψυχή
να πάρω ευκαιρίες.

Σε συγχωρώ, σε ευγνωμονώ
για όλα τα μαθήματα
που πήρα από σένα.
Μη νιώθεις όμως ένοχος.
Εγώ δεν σε χρεώνω.
Το μάθημα ήταν ως εδώ.
Τώρα σε ελευθερώνω.

Και την ανάγκη νιώθω
να ευχαριστήσω τον Θεό

που ρίχνοντάς μας φως,
μπορεί να θεραπεύσει
το μέσα μου, το μέσα σου,
και ό,τι άλλο συμβάλλει
σ' όποιου εμποδίου ύπαρξη
αυτό μας υποβάλλει.

ΤΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ ΠΟΥ ΜΟΥ 'ΣΤΕΙΛΕΣ

Τα λουλούδια που μου 'στειλες
από χρέος κοινωνικό,
θα προτιμούσα να ήτανε
αγριολούλουδο μοναχικό,
κομμένο απ' το δικό σου χέρι,
ορμώμενο από αυθορμητισμό.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΥΤΟ

Φαντάζομαι το σκηνικό,
εκεί ψηλά στον ουρανό
όταν ξαναβρεθούμε.
Και... δίχως σώματα... και πώς,
μες στη γαλήνη και στο φως
ξανά θα γνωριστούμε...

Κάθε φορά που με κοιτάς

με ένα βλέμμα σκοτεινό,
κάθε φορά που μου μιλάς
με ύφος επιθετικό,
θυμήσου αυτό.

Τότε τι θα' χεις να μου πεις...
Τότε τι θα' χω να σου...

Ποιον άραγε από τους δυο
Ο άλλος θα υποδεχθεί.
Γι αυτό πριν φύγουμε από δω,
θυμήσου αυτό.

Κι ο χρόνος απ' τον χρόνο
να μας λυτρώσει πάλι
αδέκαστος προσμένει.
Όλα τα άλλα χάνονται.
Μόνο η αγάπη μένει.
Γι αυτό πριν φύγουμε από δω,
θυμήσου αυτό.

ΩΣ ΑΝΘΡΩΠΟ ΣΕ ΣΥΓΧΩΡΩ.

ΔΕΝ ΣΥΓΧΩΡΩ ΤΗΝ ΠΡΑΞΗ.

Ως ψυχή προς ψυχή συγχωρημένα όλα.
Ως άνθρωπος προς άνθρωπο,
μετά από μεγάλο σοκ,
συνήλθα και κατάφερα

να υπερβώ το ανθρώπινο
και να σε συγχωρήσω.
Την πράξη σου όμως δεν μπορώ
από τον νου να αφήσω.
Ζητώ συγχώρεση γι αυτό.
Όχι από σένα.... Απ' τον Θεό....
Κι ελπίζω στο ραβδί
ο μαγικό του χρόνου.

ΑΠΕΥΘΥΝΟΜΑΙ

Απευθύνομαι σε σένα,
άνθρωπε άγνωστε στο πλήθος,
σαν τον άγνωστο στρατιώτη,
σαν τον άγνωστο Θεό.
Απευθύνομαι σε σένα,
όχι ως ύλη. Ως ψυχή.
Μέσα σου είναι και κοιμούνται
όλοι οι άγνωστοι σοφοί.

Καθ' ομοίωσιν και εικόνα
τού Θεού θα εξελιχθείς
στων αιώνων τα λιβάδια

όταν περιπλανηθείς.

ANTONY ΣΤΡΑΝΟ

Άγγελοι μπήκαν στη γραμμή
να σε υποδεχθούν.

Σε βρίσκουν όμοιό τους.

Χορεύουν και γελούν.

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ

Χρόνια πολλά κι ευλογημένα.
Είσαι ανεκτίμητη ψυχή.
Μη επιτρέπεις σε κανέναν
να σου χαλάει τη ζωή.
Είσαι του σύμπαντος κομμάτι.
Κρίκος στου χρόνου τη ροή.

Χρόνια πολλά, χρόνια πολλά.
Κι αν θες να είναι ευτυχισμένα,
δεν φτάνει μόνο η ευχή.
Χρόνια πολλά, χρόνια πολλά.
Δώσε στους άλλους και σε σένα
συγχώρεση κι αποδοχή.

Μη περιμένεις με αδράνεια
να δεις στους άλλους αλλαγή.
Όλα θα μείνουν όπως είναι
αν δεν αλλάξεις πρώτα εσύ.

Χρόνια πολλά, χρόνια πολλά.
Αυτό που σπέρνεις θα θερίσεις.
Διώξε θυμούς και προσκολλήσεις
να ανοίξει ο δρόμος προς τις λύσεις.

Μη προσδοκάς από τους άλλους
ποτέ σου αντιπαροχές.
Μόνες τους θα 'ρθουν να σε βρούνε,
αν το αξίζεις, οι χαρές.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Έχεις μια τάση
να αντιδράς
σε πρώτη φάση.

Σου αναγνωρίζω
το δικαίωμα αυτό,
γι αυτό την πρώτη σου
τη γνώμη αγνοώ.

ΝΕΑ ΓΗ

Ο κόσμος πάλιωσε και τρέμει.

Χρειάζεται αναγέννηση.

Κόλλησε της ζωής ο δείκτης.

Ζητάει ανάπαυση ο πλανήτης.

Πέφτουνε αστροπελέκια.

Γέμισε φωτιές η γη.

Πλάι μας θεριά λυγίζουν.

Αμνοί κι ερίφια ξεχωρίζουν.

Στη μέση της φωτιάς χέρι με χέρι,

Εύα εγώ κι Αδάμ εσύ.

Μας δίνει σήμα ο Ουρανός

με μια δική του μελωδία

να εγκαινιάσουμε τη νέα γη.

Διάλεξε εμάς η ιστορία.

Γκρεμίζονται ουρανοξύστες,

οι κεραυνοί διαδοχικοί.

Γυμνοί χορεύουμε στις στάχτες,

Εύα εγώ κι Αδάμ εσύ.

Έντρομοι οι νόμοι γονατίζουν,

τη θεία Δίκη προσκυνούν.

Άγγελοι ψάλλουνε πετώντας.

Ύμνοι πρωτάκουστοι αντηχούν.

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ

Εσένα ψάχνω νοερά.

Τον άνθρωπο τού αύριο.

Δεν είσαι ακόμη εφικτός,
μα ο σπόρος είναι υπαρκτός.

Στη σκέψη μου είσαι άρτιος.

Είσαι αυτός που σέβεται
τη γη, τον ουρανό,
τον θάνατο, τον εαυτό.

Δεν ψεύδεσαι, δεν αδικείς,
δεν έχεις προσκολλήσεις.
Σέβεσαι το δικαίωμα
να 'χει ο καθένας γνώμη.

Ξέρεις πλατιά να αγαπάς,
να συγχωρείς,
και να ζητάς συγνώμη.

Δίχως ανάγκη σύγκρισης.

Δεν θέλεις να αποδείξεις.
Είσαι διάνοιας λειτουργός.
Γνωρίζεις την αξία σου,
γι αυτό είσαι ταπεινός.

Σίγουρος και γαλήνιος,
με νου ανοιχτό και ήθος.
Ο άνθρωπος τού αύριο.
Του μέλλοντος το είδος.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Κάθε που δυσκολεύομαι,
πνευματικά συνδέομαι
μ' αυτή τη θεία δύναμη
την εσωτερική μου.

ΓΙΑ ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ

Αν επιλέγαμε στη γη
όλοι οι άνθρωποι μαζί
τη σκέψη μας να στρέψουμε
για ένα, μονάχα ένα λεπτό
σ' αυτό που είπαμε Θεό,
θα έτριζε το σύμπαν!

ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ Η ΠΡΟΤΡΟΠΗ

Ο ύπνος είναι ένας Θεός.

Βγήκα απ' την αγκαλιά του.
Χωρίς σκιές ο ουρανός
κι ο ήλιος χαμογελαστός.

Στον δρόμο μου ένα δέντρο.
Ολάνθιστη δαμασκηλιά !
Είναι για σένα αυτή η χαρά
και μη την αμελήσεις,
μου 'πε και χάθηκε η φωνή,
της Άνοιξης η προτροπή.

ΓΑΛΑΖΙΑ ΠΟΛΗ (ΚΑΒΑΛΑ)

Γαλάζια πόλη πάμφωτη !
Καβάλα πέρα ως πέρα...
Στη θέα και στην αίσθηση
καινούργια κάθε μέρα.

Και σαν ξυπνώ κάθε πρωί
σαν να σε πρωτοβλέπω,
γενέτειρά μου στοργική.
Με χαιρετάς εγκάρδια,
σειρήνες με καλούνε.

Και σαν να με περίμενες...
Και σαν να λείπω χρόνια...
Κι από μια άλλη οπτική,
σαν να σε βλέπω αιώνια.

ΒΓΗΚΑ ΑΠ' ΤΗ ΘΗΤΕΙΑ

Βγήκα έξω απ' τη θητεία,
κάθε είδους εξουσία.
Το μυαλό μου έχει ειρήνη.
Νιώθω αθάνατη ψυχή
και βιώνω Ελευθερία.

Όλους τους κατανοώ
κι έμαθα να μ' αγαπώ.
Έφυγα από ψευδαισθήσεις
που τις έλεγα εξαρτήσεις
και του νου τα αρχεία
επαναξιολογώ.

Άνοιξα τα παράθυρα
και άναψα τα φώτα
στην αίθουσα τού Είναι μου
και είδα καθαρά
στην εσώτερή μου οθόνη
τι εκφράζω αληθινά.

Μη με δέχεσαι αν το θες.
Δεν μ' αγγίζουν κριτικές.
Με αποδέχομαι εγώ
και μου είναι αρκετό.

BIBΛΙΑ

Όλοι εμείς θα φύγουμε.
Η ύλη θα μεταλλαχθεί.
Θα μείνουν τα βιβλία.
Καράβια που συμβάλλουνε
η γνώση να μεταφερθεί,
για τις ψυχές γλυκιά τροφή
και για τους νόες λεία.

Μεταλαμπάδευση ιδεών
και της παλιάς σοφίας.
Άνεμοι που σε βγάζουνε

σε άλλες στεριές να τρέξεις,
κι ανάμεσά τους τα κενά
για ν' αναπνέουν οι λέξεις.

ΟΝΕΙΡΟ ΖΩΗΣ

Είσαι το όνειρο ζωής
και η ζωή του ονείρου.
Ο ήλιος που χαμογελά
μιας άγνωστης ηπείρου.

Έξω απ' τη γη και γύρω μας
άγγελοι μας φυλάνε.
Αν είσαι ένας απ' αυτούς,
πλησίασέ με απαλά
κι αγάπη δίδαξέ μου.
Τη Φύση μου τη θεϊκή,
αστράφτοντας στο τώρα μου,
ξανά αφύπνισέ μου.

ΑΣΤΕΡΑΚΙ

Αστεράκι ευλογημένο
έγινες εκεί ψηλά.
Σ' έχει η Φύση ανταμείψει
που έκανες εννιά παιδιά.

Αναπαύσου εν ειρήνη.
Σε στηρίζει ο Ουρανός.
Κι ο αέρας που σ' αγγίζει,
είναι Φώς. Είναι Θεός.

ΓΕΝΕΘΛΙΑ

Σαν σήμερα κατέβηκα
στον γήινο πλανήτη,
συμμετοχή στο πείραμα
ανθρώπινων ψυχών.

Μανούλα μου που γέννησες
για ένατη φορά....
Άραγε τότε σκέφτηκες
πως τούτο το μωρό σου
θα ήταν το στερνό σου ?

Η ΕΥΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΒΡΟΧΗΣ

Στέκομαι και παρατηρώ
μια ομορφιά της Φύσης.
Την ευλογία της βροχής.

Τους δρόμους τραγουδώντας
καθαρίζει με αγάπη,
παρασύροντας σκουπίδια.

Και των ανθρώπων την ντροπή
να καθαρίσει προσπαθεί
που ρίχνουν τα σκουπίδια.

Το χώμα ανοίγει διάπλατα
την αγκαλιά του να δεχθεί
όσα προσφέρει η βροχή.

Τα δέντρα με ευχαρίστηση
ρουφάνε το νερό.
Τα ζώα κάνουν βόλτες
κοιτώντας ουρανό.
Κι ο άνθρωπος... κρατάει ομπρέλα.

ΑΝ ΕΙΣΑΙ

Αν είσαι και δειλός,
αν είσαι και απρόθυμος,
κι αν για κανένα αγώνα
δεν νιώθεις άξιος κι ικανός,
μη παραφέρεσαι
και μείνε χαλαρός.

Αν σεβαστείς τουλάχιστον
των άλλων τους αγώνες,
ίσως και μόνο αυτό
μπορεί να σ' αθωώσει
και να σ' εξιλεώσει.

ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ Ο ΧΕΙΜΩΝΑΣ

Περίμενα λιακάδα
και έπιασε βροχή.
Μα δεν την πήρα σοβαρά
αυτή την αλλαγή.

Περίμενα χαμόγελο
κι είδα κακοκεφιά.
Το ξέσπασμα ακολούθησε
κι η βαρυχειμωνιά.

Δικός σου ο χειμώνας
κι η πλήξη σου βαριά.
Αιτία να ξεσπάσεις
η άδεια σου καρδιά.

Δεν θα σε πάρω σοβαρά
και άλλη μια φορά

σού φταίει ο εαυτός σου.
Το πρόβλημα δικό σου

Θα 'πρεπε ν' αντιδράσω
σ' αυτές τις αλλαγές.
Μα δεν μου λένε τίποτε
πια οι κακοτοπιές.

ΤΕΩΣ

Κάθε ύφος, κάθε λέξη σου
ηχούσαν σαν συναγερμός.
Ο πόνος και η χαρά
ξέσχιζαν την καρδιά μου,
τέως Θεέ και τέως Βασιλιά μου.

Κρατάω που μ' αγάπησες
και τ' άλλα τα ξεχνάω.
Έζησα μες στα μάτια σου !
Αξίζει αυτό να μείνει.
Μια μόνο μνήμη απόλυτη,
όσα κακά, τα σβήνει.

ΜΙΑ ΣΤΑΓΟΝΑ ΑΠΟ ΒΡΟΧΗ

Έλεγες καλά περνάμε μα χωρίς προοπτική.
Έλεγες η αγάπη μας κάποια στιγμή θα διακοπεί,
κι ό,τι ζήσαμε θα μείνει μες στου χρόνου τη ροή
σαν σταγόνα από βροχή, σαν απλή αναπνοή.

Μα αυτό είναι που αξίζει. Το χωρίς προδιαγραφές.
Και αυτό είναι που δίνει στην αγάπη αρετές.

Κι έλεγα αυτή η σταγόνα πως θα είναι δυνατή
κι αν χωρίσουμε θα γίνει μια ακτίνα φωτεινή,
να φωτίζει την καρδιά μας όταν θα 'χουμε χαθεί.

ΜΗ ΓΚΡΙΝΙΑΖΕΙΣ

Η σιωπή του βουνού σε ταραίζει.
Γύρω ολάκερη η φύση κινεί
της χαράς της δικής σου το νήμα.

Γιατί φοβάσαι τη σιωπή ?
Γιατί σε αποφεύγεις ?
Πού πας ? Μη τρέχεις. Μη κλωτσάς.
Δεν είσαι εσύ ο φταίχτης.
Όλοι μαζί το φτιάξαμε το κλίμα αυτό
με τις βαριές μας σκέψεις.

Είσαι αθάνατη ψυχή.
Μη το ξεχνάς. Και μη πανικοβάλλεσαι.
Κοίτα ψηλά. Πετούν πουλιά.
Άλλη μέρα ανατέλλει.

Είσαι πνεύμα αθάνατο.
Στάσου. Σε όλα αντέχεις.
Το όχημά σου είναι φθαρτό.
Εσύ, η ψυχή, το ελέγχεις.

Μη γκρινιάζεις.
Γύρνα αργά το κεφάλι και δες
το πουλί που πετάει,
το ποτάμι που τρέχει.
Σου μιλάει το νερό.
Σου γελάει!

ΔΕΝΤΡΟ ΓΥΜΝΟ

Δέντρο γυμνό
με τα κλαδιά ανοιγμένα
σαν φτερά.
Με εμπιστοσύνη αφήνεσαι
στου ανέμου την παραφορά.
Παρούσα η διάνοια.
Και νιώθω τη χαρά σου.
Λάμπουν τα κύτταρά σου !

ΣΥΓΓΝΩΜΗ (ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ)

Είναι ώρα να ζητήσω
από σένανε συγνώμη,
εαυτέ εσωτερικέ μου
για την έλλειψη αγάπης,
σεβασμού και ελευθερίας,
κακοποίηση και βία,
πόνους και ταλαιπωρία
και ό,τι έχεις υποστεί
από άλλους κι από μένα.

Κάθε τραύμα να επουλώσω
έχω χρέος και μπορώ.
Άργησα να καταλάβω.
Εμπιστεύσου με . Συγνώμη .
Είμαι αθάνατη ψυχή .
Εμπιστεύσου με μικρό μου
εσωτερικό παιδί .

Μη κλαίς άλλο . Μη φοβάσαι .
Καθυστέρησα πολύ .
Της δικαιοσύνης η ώρα ήρθε τώρα .
Είναι ώριμοι οι καιροί .

Φώτα ανάβουν στη ζωή μου ,
του Θεού απεσταλμένοι ,
δάσκαλοι πνευματικοί .

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ