

Η απελευθέρωση από τις όποιες εσωτερικές μας αντιθέσεις δεν είναι μια εύκολη εργασία. Γι' αυτό τον λόγο, βασική προϋπόθεση είναι ένα καλά καταπραϊμένο νευρικό σύστημα και πολύ καλή χαλάρωση των μυών μας. Όταν βρεθούμε σε μια τέτοια συνθήκη, η εσωτερική μας κατάσταση θα μοιάζει σα να είχαν όλα τακτοποιηθεί και δεν υφίσταται καμία αντίθεση. Τότε είναι και η πιο κατάλληλη στιγμή για έναν βαθύ διαλογισμό, τα αποτελέσματα του οποίου θα είναι πράγματι ευεργετικά.