

Όταν έρχονται οι δυσκολίες στη ζωή, τότε είναι που οφείλουμε στον εαυτό μας, περισσότερο από ποτέ, να διατηρήσουμε την νηφαλιότητά μας, να είμαστε διαυγείς για να μπορούμε να διακρίνουμε ορθές επιλογές και αποφάσεις, καλές και μη καλές στιγμές προς πραγμάτωση, κ.λπ... Χρειάζεται μια 'αρμονική διάθεση πνεύματος', προκειμένου να μπορεί να εργαστεί μέσα μας και μέσα από εμάς η 'εσωτερική μας δύναμη'.

Το νευρικό μας σύστημα πρέπει να είναι (ή να φροντίσουμε να είναι) σε καλή κατάσταση, γι' αυτό και δεν πρέπει να ξεχνούμε πως το καλύτερο 'φάρμακο' για το νευρικό μας σύστημα είναι ο ύπνος.

Η τυχόν αρνητικότητά μας (παντός είδους εντάσεις, άγχος, φόβος, οργή, θυμός, νευρικότητα, κ.λπ...) πρέπει να μεταμορφωθεί σε θετική, και ως προς αυτό, εκτός πολλών άλλων που πρέπει να προσέξουμε, οφείλουμε να θέλουμε να 'δούμε' και την 'άλλη πλευρά' των πραγμάτων: Η υπομονή είναι ένα από τα... 'μαθήματα' της ζωής που πρέπει να κατανοήσουμε σε πρακτική βάση, αλλά όχι μόνο αυτό. Πρέπει να μάθουμε να μην απογοητευόμαστε, να μην θέλουμε και να μην επιζητούμε την 'ευκολία'. Πρέπει να θέλουμε να κατανοήσουμε ότι τα βάσανα δεν αποτελούν 'ποινή', αλλά ευκαιρία ανάπτυξης. Ευκαιρία να (ξανα)σκεφτούμε τον εαυτό μας, τη ζωή μας, τη Ζωή, να δούμε τα πράγματα από πολλές πλευρές, να συλλογιστούμε, να συγχωρήσουμε, να ανοίξουμε μια νέα πόρτα στο αύριο... Από εμάς εξαρτάται, αν θέλουμε να 'δούμε' το ποτήρι μισογεμάτο ή μισοάδειο και, βεβαίως, από εμάς εξαρτάται να πιστέψουμε στον εαυτό μας και να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες που έχουν εμφανιστεί. Οι άλλοι είναι ελεύθεροι να σκέφτονται ό, τι θέλουν, όμως εμείς πρέπει

να ακολουθούμε τον δρόμο μας, ολοένα και πιο συνειδητά. Δεν πρέπει να ξεχνάμε, ότι η δύναμη του ανθρώπου αναγνωρίζεται μόνον όταν τίθεται σε δοκιμασία.