

## **ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ**

---

**ΑΝΤΡΕΑ, ΦΩΤΕΙΝΗ, ΜΑΡΙΑ, ΑΝΔΡΙΑΝΑ,  
ΣΤΕΛΙΟ, ΑΘΗΝΑ, ΑΡΓΥΡΩ, ΑΘΗΝΑ, ΑΡΤΕΜΗ..**

## **ΣΤΙΓΜΕΣ ΣΟΦΙΑΣ**

---

**ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΧΑΡΑΞΕ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ,  
ΕΦ ΟΣΟΝ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑ ΟΛΑ ΟΣΑ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ ΓΡΑΜΜΕΝΑ.  
ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΩ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ  
ΜΕ ΠΟΛΛΗ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΣΤΟΡΓΗ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΚΙ ΕΚΕΙΝΑ  
ΤΟ ΙΔΙΟ.**

ΜΗΝ κατακρίνεις!

Είναι προτιμότερο να προσπαθείς πάντα να συνεργάζεσαι με όλους τους ανθρώπους, χωρίς να τους κατακρίνεις.

Η κριτική πληγώνει, και κανείς δε θέλει να αισθάνεται πληγωμένος.

Ο άνθρωπος που του αρέσει να κατακρίνει, σύντομα απομονώνεται από την κοινωνία.

Όταν διαπιστώνεις κάποιο σφάλμα, τότε να μιλάς με αγάπη και στοργή, και να φροντίζεις να συνδράμεις.

Όμως, πάνω απ' όλα, προσπάθησε να διορθώσεις τους άλλους, δίνοντάς τους το δικό σου καλό παράδειγμα.

Ο Θεός βρίσκεται παντού, κάθε στιγμή, γύρω σου και μέσα σε σένα!  
Ποτέ δε θα βρεθείς εγκαταλελειμένος.

Ποτέ δεν είσαι μόνος στη ζωή.

Μην επιτρέπεις στον πόνο, στον καημό, στη θλίψη, στην απογοήτευση, στην πικρία και στην αγωνία να σε αναστατώνουν· φρόντιζε να παραμένεις ήρεμος, για να ακούς τη σιωπηλή φωνή του Θεού στην ψυχή σου.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα μπορείς να ξεπερνάς όλες τις αντιξοότητες που θα εμφανίζονται στην πορεία σου· πρέπει να ανακαλύψεις την Αλήθεια που ενυπάρχει σε όλα τα πράγματα και στους ανθρώπους.

Να θυμάσαι πάντοτε οτι τρυγούμε αυτό ακριβώς που έχουμε σπείρει.

Εάν υποφέρουμε, αυτό συμβαίνει επειδή συλλέγουμε τους πικρούς καρπούς από τις εσφαλμένες σπορές του παρελθόντος.

Να είσαι πάντα σε εγρήγορση όσον αφορά το παρόν!

Να φυτεύεις πάντα σπόρους της αισιοδοξίας και της αγάπης, για να μπορείς στο μέλλον να λαμβάνεις τους γλυκούς καρπούς της χαράς και της ευτυχίας.

Ο καθένας μας δέχεται ακριβώς αυτό που έχει δώσει.

Μην αφήνεις τη συκοφαντία να σε αναστατώνει!

Όλοι οι άνθρωποι υφιστάμεθα συκοφαντίες.

Μάθε να την ξεπερνάς, ζώντας κατά τέτοιον τρόπο ώστε οι συκοφάντες σου να μην έχουν δίκιο για αυτά που σε κατηγορούν.

Μην εκδικείσαι τις επιθέσεις με άλλες επιθέσεις.

Προσπάθησε να μην πικραίνεσαι με τους συκοφάντες.

Πάντα να συγχωρείς.

Φρόντιζε να ζεις κατά τέτοιον τρόπο, ώστε οι συκοφάντες ποτέ να μην έχουν δίκιο.

Οι συμβουλές αναμφίβολα βοηθούν...

Όμως, μην ξεχνάς οτι η λύση των προβλημάτων μας βρίσκεται μέσα μας, στη σιωπηλή φωνή της συνείδησής μας, η οποία είναι η ίδια η φωνή του Θεού στην ψυχή μας.

Μην επιτρέπεις να σε ξεγελούν· εσύ και μόνον είσαι ο υπεύθυνος για την πορεία που θα επιλέξεις.

Κανείς άλλος δε θα λογοδοτήσει για εσένα.

Προσπάθησε, λοιπόν, να ζεις πάντοτε σε αρμονία με τη συνείδησή σου.

## 6

Λύνε τα προβλήματά σου!

Εδώ και πολύ καιρό θέλεις να αλλάξεις τη ζωή σου, να βελτιώσεις τις πράξεις σου, να εξαλείψεις δια παντός τις αδυναμίες σου.

Ξεκίνα, λοιπόν, από αυτήν τη στιγμή!

Μην αφήνεις για αύριο αυτό που μπορείς να κάνεις σήμερα...

Βέβαια, δε γίνεται να λυθούν όλα τα προβλήματα απ' τη μια μέρα στην άλλη.

Όμως, είναι καιρός, πλέον, να ξεκινήσεις πια!

Και αν αισθανθείς ότι και πάλι καταρρέεις, μην απογοητευθείς· μάθε να κάνεις νέα αρχή, όσες φορές και αν είναι αναγκαίο!

## 7

Ακόμη και αν απομείνεις μόνος, συνέχισε την πορεία σου!

Εάν όλοι σε εγκαταλείψουν, εσύ συνέχισε το δρόμο σου.

Και αν τα σύννεφα πυκνώσουν γύρω σου, αυτό θα αποτελέσει έναν ακόμη λόγο για να διατηρήσεις αναμμένη την μικρή φλόγα της πίστης σου.

Μην αφήσεις αυτήν τη φλόγα να σβήσει, για να μη βρεθείς ποτέ στην καταχνιά.

Να φωτίζεις πάντα με αυτήν τη φλόγα τα σύννεφα που σε περιβάλλουν.

## 8

Ο καθένας μας είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του.

Γιατί, λοιπόν, να αποκαρδιώνεσαι με τα όσα οι άλλοι σου έχουν κάνει;

Τι σχέση έχεις εσύ με αυτά;

Προχώρα εμπρός, ακόμη και αν ο κόσμος όλος σου αντιτίθεται.

Πρέπει να νικήσεις, ακόμη και αν μείνεις μόνος.

Συνέχισε χωρίς απογοήτευση, δεδομένου ότι εσύ είσαι ο μόνος υπεύθυνος για τις πράξεις σου.

Ο νους μας βρίσκεται βυθισμένος μέσα στη Θεία Νόηση, που στηρίζει τα άπειρα σύμπαντα.  
 Η δύναμη της σκέψης μας εμποτίζεται από την Ισχύ του Θεϊκού Νου, ο οποίος είναι πανταχού παρών ανά πάσα στιγμή.

Φρόντισε να παραμείνεις ενωμένος με αυτήν τη δύναμη, και κατ' αυτόν τον τρόπο, ποτέ δε θα ηττηθείς.

Εσύ ο ίδιος έχεις αυτήν τη δύναμη· δείξε της εμπιστοσύνη!  
 Μπορείς να νικάς συνεχώς, εάν εσύ το θελήσεις.

Άλλαξε τον τρόπο σκέψης σου, για να έχεις σταθερή υγεία.

Σταμάτα να παραπονιέσαι για διάφορες ασθένειες!

Οι ασθένειες αυξάνονται από την αρνητικότητα που εκπέμπει ο νους μας.

Για να αποβάλλεις την ασθένεια, πρέπει να δείξεις εμπιστοσύνη στη θεραπεία!

Εσύ ο ίδιος έχεις τη δύναμη να θεραπεύσεις τον εαυτό σου!

Εσύ ο ίδιος έχεις την ικανότητα να βελτιώνεσαι μέρα με τη μέρα, και από κάθε άποψη.

Μάθε να αναπαύεις το νου σου.

Το κουρασμένο μυαλό δεν μπορεί να σκεφτεί καθαρά.

Να ξεκουράζεις τη σκέψη σου με άσκηση Διανοητικής Υγείας, για να αποκτάς κάθε φορά περισσότερη μεγαλύτερη ενέργεια και δύναμη.

Το κουρασμένο μυαλό παρεμποδίζει τη σκέψη.

Και η σκέψη είναι η μεγαλύτερη δημιουργική δύναμη που υπάρχει στη Γη.

Ανάπαυε το νου σου, για να μπορείς να σκέφτεσαι με ακρίβεια και χαρά.

Να μη δέχεσαι κακές συμβουλές!

Να μην επιτρέπεις στα αποκαρδιωτικά λόγια να σε επιρρεάζουν αρνητικά!

Πάντοτε υπάρχει μία διέξοδος για κάθε πρόβλημα, όσο δύσκολο και περίπλοκο και αν μάς φαίνεται αυτό.

Η Θεϊκή Δύναμη, που διέπει το σύμπαν, βρίσκεται μέσα σε μάς.

Προσπάθησε να ενωθείς με την Παγκόσμια Νόηση της Αγαθότητας και της Αγάπης, και κατ' αυτόν τον τρόπο θα νικήσεις όλα τα εμπόδια.

### 13

Σκέψου θετικά!

Οι σκέψεις μας εκπέμπουν πραγματικά κύματα, τα οποία διακτινίζονται από τον εγκέφαλό μας, δημιουργώντας μία πνευματική ατμόσφαιρα, ιδιαίτερη και διαφορετική για κάθε άτομο.

Σύμφωνα με το είδος δόνησης της σκέψης, προσελκύουμε όλα τα παρόμοια κύματα.

Εάν σκέφτεσαι αρνητικά, θα προσελκύεις όλες τις αρνητικές σκέψεις, επιδεινώνοντας την κατάστασή σου.

Να σκέφτεσαι θετικά, για να προσελκύεις μόνο τις θετικές σκέψεις της ειρήνης και της ευημερίας.

### 14

Να διατηρείς μία νικηφόρο στάση!

Όταν βλέπουμε έναν άνθρωπο σκυθρωπό και με το σώμα του σκυμένο, χάνουμε την εμπιστοσύνη μας σε αυτόν, γιατί διαπιστώνουμε ότι έχει χτυπηθεί σκληρά από τη ζωή κι είναι στα πρόθυρα της ήττας.

Μην επιτρέψεις σε κανέναν να σκεφτεί το ίδιο και για εσένα!

Να κρατάς το κεφάλι ψηλά και με χαμόγελο, σε ένδειξη αυτοπεποίθησης, και όλοι οι άνθρωποι θα σε εμπιστεύονται.

Να αποπνέεις δύναμη κι ενθουσιασμό μέχρι και δια μέσου της γλώσσας του σώματός σου.

### 15

Να μην έχεις ποτέ αγωνία και να μην αισθάνεσαι ανησυχία, έτσι ώστε να μην προκαλείς ενοχλήσεις στο σώμα σου.

Η ταραχή είναι ένας βιοχημικός παράγοντας, που επιρρεάζει τις αδενικές εκκρίσεις, παράγοντας πλεονάζουσες δόσεις αδρεναλίνης, η οποία αναστατώνει υπερβολικά το νευρικό σύστημα.

Από αυτό το σημείο και πέρα, οποιαδήποτε ασθένεια απέχει μόλις ένα βήμα.

Ο εκνευρισμός βλάπτει ανεπανόρθωτα την υγεία.  
Γι' αυτό, να μην είσαι ουδέποτε νευρικός· να επιβεβαιώνεις πάντα την καλή κατάσταση της υγείας σου, και να διατηρείσαι ήρεμος.

16

Να ξέρεις οτι ουδέποτε στη ζωή δεν είσαι μόνος σου!  
Απολύτως ποτέ!  
Ο Πατέρας μας δεν εγκαταλείπει τα τέκνα του.  
Αυτός ντύνει τα πτηνά με πολύχρωμα πούπουλα, δίνει ομορφιά και άρωμα στα λουλούδια, και δεν αφήνει να πεθάνουν από την πείνα ούτε τα έντομα, ούτε καν τα σκουλήκια.  
Να είσαι σίγουρος οτι δεν μπορεί να πέσει ούτε μία τρίχα από τα μαλλιά σου, εάν Αυτός δεν το επιτρέψει.  
Εμπιστεύσου τον Πατέρα!  
Κατ' αυτόν τον τρόπο, ποτέ δε θα αισθανθείς εγκαταλελειμένος!

17

Να αποβάλλεις από την ψυχή σου το δηλητήριο της κολακείας.  
Να μην πιστεύεις εκείνους που σε εγκωμιάζουν χωρίς λόγο.  
Είναι προτιμότερο να ακούς μία τίμια κριτική, παρά ένα κενό εγκώμιο.  
Η κριτική των πράξεών μας, μπορεί να αφυπνήσει την ανάγκη μας για να διορθωθούμε.  
Η εύκολη κολακεία χαλαρώνει το ήθος μας και μας οδηγεί στην πλάνη.  
Και τίποτα δεν είναι ο πιο εύθραυστο από ένα πλάσμα που έχει εσφαλμένη αντίληψη για τον εαυτό του.

18

Φρόντιζε να μένεις ο ίδιος, τόσο μέσα, όσο κι έξω από το σπίτι σου.  
Η οικογενειακή εστία είναι η ίδια μας η κοινωνία σε μινιατούρα!  
Η κοινωνία αποτελεί την προέκταση του ίδιου μας του σπιτικού.  
Να διατηρείσαι ίδιος και στο ένα και στο άλλο: σταθερός στο λόγο σου, ασφαλής στη σκέψη, τίμιος στις πράξεις σου, ήσυχος με τη συνείδησή σου.  
Ο άνθρωπος έτσι πρέπει να είναι.  
Η εξωτερική μας εμφάνιση αντικατοπτρίζει την εσωτερική κατάσταση της ψυχής μας.

19

Να σέβεσαι τους συνανθρώπους σου και να δείχνεις κατανόηση.

Πολλές φορές, οι άνθρωποι που μας πλησιάζουν για να μας μιλήσουν, κρύβουν μέσα στα βάθη της ψυχής τους διάφορα προβλήματα!

Να διατηρείσαι γαλήνιος, εφ' όσον έχεις αντικρύσει το φως της αδελφικής κατανόησης.

Να κρατάς την ισορροπία σου, όταν κάποιος σου εμπνέει ανησυχία.

Να σέβεσαι τους συνανθρώπους σου και να δείχνεις κατανόηση· ο κόσμος είναι γεμάτος με αρρώστους, ενώ εσύ διαθέτεις ηθική υγεία.

## 20

Μην επιδιώκεις προσωπική επίδειξη.

Συνειδητοποίησε ότι όσο περισσότερο εκθέτεις τον εαυτό σου στα ξένα μάτια, τόσο ευκολότερα γίνεσαι στόχος του φθόνου και της ζήλειας των άλλων.

Οι αρνητικές δονήσεις, ακόμη και αν δε σου κάνουν κακό, σίγουρα μπορούν να σε κουράσουν, στην προσπάθειά σου να υπερασπίζεσαι συνέχεια τον εαυτό σου.

Φρόντισε να ενεργείς με διακριτικότητα, αλλά συγχρόνως και με σταθερότητα, αφήνοντας τους ματαιόδοξους και τους κενούς ανθρώπους να εκτίθενται σε μία επίδειξη του εαυτού τους, την οποίαν εσύ δε χρειάζεσαι για να λάμπεις.

Το κοινό γυαλί λάμπει πολύ στον ήλιο, αλλά η λάμψη του χρυσού παραμένει κρυμμένη στο μπαούλο. Αυτό, όμως δεν αποτελεί ικανό λόγο για να χάσει ο χρυσός την αξία του...

## 21

Να αποφεύγεις την υπερβολική πολυτέλεια.

Όλα όσα βαραίνουν με το φορτίο τους το περιβάλλον, φυλακίζουν τη ζωή μας.

Να είσαι νηφάλιος και φυσικός.

Τα επίπλαστα πράγματα παραμορφώνουν τη ζωή μας και προκαλούν άδικη κούραση.

Η νηφαλιότητα αναπαύει το πνεύμα και το σώμα.

Να είσαι νηφάλιος και φυσικός σε όλα, ξεκινώντας από τον εαυτό σου και καταλήγοντας στα αντικείμενα του σπιτιού σου.

Όποιος προσπαθεί να δείξει ότι έχει πολλά, στην πραγματικότητα κατέχει λίγα.

## 22

Να χαιρετάς τους συνανθρώπους σου με χαρά.

Πολλές φορές, ένας απλός χαιρετισμός, που εκφράζει αυθόρμητα τη χαρά μας, κατακτά τις καρδιές των συνανθρώπων μας και καταπραΰνει τον πόνο τους.

Αντίθετα, ένας χαιρετισμός που δείχνει θλίψη και απογοήτευση, μπορεί να ενσταλλάξει δηλητήριο σε μία χαρούμενη καρδιά.

Να διαχέεις τη χαρά και την καλοσύνη σου όταν συναντάς γνωστούς σου ανθρώπους, και κατ' αυτόν τον τρόπο θα κατακτήσεις τα πλεονεκτήματα μίας πράξης με αρετή.

Φρόντιζε οι φίλοι σου να αισθάνονται τη θέρμη της στοργικής σου καρδιάς μέσα από τον πάντα χαρούμενο χαιρετισμό που θα τους απευθύνεις.

23

Να φέρεσαι με προσήνεια σε όλους τους ανθρώπους.

Οι συνάνθρωποί σου δεν είναι εχθροί, ούτε ανταγωνιστές σου.

Να τους φέρεσαι όπως και στα αδέρφια σου, εάν θέλεις να δέχεσαι τη συμπάθειά τους.

Μη μαλώνεις με τους άλλους, προκειμένου να αποκτήσεις μεγαλύτερα πλεονεκτήματα· προσπάθησε να προσφέρεις εσύ την άνεση στη ζωή των άλλων.

Κατ' αυτόν τον τρόπο θα λαμβάνεις, έστω και ανεπαίσθητα, τις δονήσεις ευγνωμοσύνης της καρδιάς των συνανθρώπων σου.

24

Όταν ο πλησίον σου παραπονιέται για τη ζωή του, να του απαντάς με λόγια παρηγορητικά.

Φρόντισε να μην αυξάνεις το βάρος που αισθάνονται οι συνάνθρωποί σου στην ψυχή τους.

Εάν κάποιος θρηνεί τη μίζερη ζωή του, να του δείχνεις τις καλές και τις όμορφες στιγμές της ύπαρξής μας.

Ποτέ μην προσθέτεις στην απόγνωση των συντρόφων σου τα δικά σου παράπονα για τη ζωή.

Να ενθαρρύνεις τους ανθρώπους δίνοντάς τους ελπίδα και να τους εμπυχνώνεις δίνοντάς τους κίνητρα.

Ίσως από αυτό το γιατρικό να εξαρτάται η θεραπεία μίας απογοητευμένης καρδιάς.

25

Εύπνα!

Μην επιτρέπεις στη ρουτίνα να ισοπεδώνει τη ζωή σου!

Κάνε πάντα τις δουλειές σου με αγάπη και προσπάθησε αυτή να αναγεννάται μέσα στην ψυχή σου, επειδή κατ' αυτόν τον τρόπο θα αισθάνεσαι χαρά.

Η ρουτίνα κουράζει και φθείρει την ψυχή· αποθαρρύνει και καταρρακώνει τον ενθουσιασμό.

Να ανανεώνεις κάθε πρωί το απόθεμα της χαράς που σε διατηρεί στη ζωή.

Να βοηθάς τους πάντες και να φέρεις εις πέρας τις δουλειές σου με χαρά, προκειμένου να λαμβάνεις ως αντάλλαγμα το ευεργέτημα της ευτυχίας, με την οποία σε αποζημιώνει η δουλειά σου.

26

Να απομακρύνεσαι από τα ανθυγεινά περιβάλλοντα.

Να αποφεύγεις τους κακεντρεχείς ανθρώπους.

Εάν, εν τω μεταξύ, η παρουσία σου μπορεί να βελτιωθεί, χωρίς με αυτήν την αλλαγή να



υποφέρει η ψυχή σου, φρόντιζε πάντοτε να φέρνεις την αρετή μέσα στο άνδρo της εξαχρείωσης.

Όμως, πράξε όπως και ο Ήλιος, που φωτίζει κι εξυγιαίνει τα έλη, ενώ οι ακτίνες του φωτός και της θερμής του απομακρύνονται αμαυρωμένες από τη λάσπη και σαπισμένες από την υγρασία.

Προσπάθησε να είσαι ο ζωντανός καθρέφτης της ίδιας σου της πίστης.

27

Μην καταδικάζεις όσους διακρίνονται στην πολιτική ή στη δημόσια διοίκηση.

Μη λες ποτέ οτι στη θέση τους θα έπραττες καλύτερα.

Εφ' όσον δε δραστηριοποιούμε τις δυνάμεις μας, δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για τις ικανότητές μας.

Ίσως εν τέλει, να έπραττες χειρότερα, εάν βρισκόσουν στη θέση τους.

Προσπάθησε να συγχωρείς, διότι κανείς δε γνωρίζει τις συνθήκες στις οποίες βρίσκονται όσοι φέρουν στους ώμους τους το βάρος της δημόσιας ευθύνης.

28

Να επισκέπτεσαι τους φτωχούς και τους ασθενείς.

Αφιέρωνε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα κάποιες ώρες για να παρηγορείς τις θλιμμένες καρδιές.

Η παρηγοριά που προσφέρουμε, ακόμη και με αυτοθυσία, αποτελεί εγκύηση για το γεγονός οτι τελούμε την υποχρέωσή μας ως χριστιανοί και ως άνθρωποι.

Μην περιμένεις να προστρέχουν σε σένα, αλλά φρόντιζε εσύ πρώτος να συνδράμεις τους αδύναμους και να παρηγορείς τους θλιμμένους.

Ούτε να σκέφτεσαι οτι δίνεις περισσότερα απ' όσα λαμβάνεις. Αυτός που παρηγορεί μία καρδιά που υποφέρει, στην πραγματικότητα λαμβάνει περισσότερα απ' όσα προσφέρει.

29

Να εξυψώνεις την ψυχή σου με την προσευχή!

Όμως να αποφεύγεις την απαγγελία επιτειδευμένων απολυτικών που πιθανώς έχεις διαβάσει.

Ας πηγάζουν οι λέξεις αυθόρμητα από την καρδιά σου, όπως γίνεται όταν συνομιλείς με έναν αγαπητό σου φίλο.

Η προσευχή δεν είναι μία υποχρέωση που πρέπει να φέρουμε εις πέρας, έτσι ώστε «να απελευθερωθούμε από ένα βάρος».

Να προσεύχεσαι με θερμή, και να συναισθάνεσαι τις λέξεις που προσφέρεις, για να γίνεται εφικτή και πραγματική η ένωσή σου με τις Αγγελικές Οντότητες.

Κάνε την προσευχή απαραίτητη συνήθειά σου για να αποκτήσεις πνευματική υγεία.

30

Μην μετατρέπεις την προσευχή σου σε μία σειρά επίμονων αιτημάτων!  
Ο Πατέρας γνωρίζει αυτό που χρειαζόμαστε, πριν ακόμη του το ζητήσουμε.  
Όταν χρειάζεσαι κάτι για τον εαυτό σου, ζήτησέ το και για τους συνανθρώπους σου, και για όλους όσους βρίσκονται πιθανώς στην ίδια κατάσταση με σένα.  
Τη στιγμή της προσευχής, να αποβάλλεις τον εγωισμό.  
Η προσευχή αποτελεί τον καλύτερο τρόπο για να δείξουμε την αγάπη μας.  
Προσευχόμενοι για όλους με αγάπη, θα είμαστε οι πρώτοι που θα λάβουμε την ευλογία.  
Αυτός που ανάβει ένα φως, είναι ο πρώτος που φωτίζεται από αυτό.

31

Να διαβλέπεις στα παιδιά το μέλλον της Ανθρωπότητας.  
Να δείχνεις, λοιπόν, αλληλεγγύη σε όποιον πράττει προς ωφέλειαν των παιδιών.  
Να θυμάσαι ότι από το κάθε παιδί μπορεί να εξελιχθεί ένας πολυαγαπημένος γιος ή μία λατρεμένη κόρη της καρδιάς σου.  
Να συνεισφέρεις στην επανένταξη των απροσάρμοστων παιδιών, και πάνω απ' όλα, μέσω των ευγενών και αξιοπρεπών παραδειγμάτων σου.  
Σε όλους τους τομείς, τα παιδιά αποτελούν πάντα το μέλλον της κοινωνίας μας, και γι' αυτό είναι απαραίτητο να τα υποστηρίζουμε σε όλες τους τις ανάγκες.

32

Να σέβεσαι όλες τις θρησκείες.  
Ο κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα να ακολουθεί την οδό της προτίμησής του.  
Να σέβεσαι την ελευθερία πίστης των άλλων, έτσι όπως θέλεις και οι άλλοι να σέβονται τη δική σου.  
Να μη φιλονικείς και να μην προσπαθείς να βγάλεις κάποιον από την πορεία του, εκτός και αν εκείνος σου το ζητήσει.  
Να σέβεσαι για να σε σέβονται.

33

Μην εντυπωσιάζεσαι από τα όνειρά σου!  
Αυτό μπορεί να σε οδηγήσει σε γελοίες υπερβολές.  
Ζήσε σε αρμονία με το καλό, και τα όνειρά σου θα είναι όμορφα και καλά.  
Εάν ένα στοιχείο της αλήθειας σου φανερωθεί σε κάποιο όνειρο, να το δεχτείς με απλότητα.  
Μην παρασυρθείς, όμως, σε προληπτικές ερμηνείες.  
Να ακολουθείς πάντοτε την καλή πλευρά των πραγμάτων.

Να συνεισφέρεις στην πατρίδα σου, προκειμένου να αναπτύσσεσαι κι εσύ ο ίδιος.

Η πατρίδα μας είναι η ένωση όλων μας.

Εν τω μεταξύ, να αποφεύγεις τα προσωπικά ωφέλη, γιατί το αγαθό που εσύ αποκτάς σε μεγάλο ποσοστό, μπορεί να βλέπτει τους άλλους που το στερούνται.

Οποιαδήποτε λειτουργία είναι χρήσιμη για την κοινωνία, και το κοινό καλό μοιράζεται εξ ίσου σε όλους τους πολίτες.

Μην караχράσαι των πλεονεκτημάτων σου.

Να συνδράμεις τη Φύση!

Μην καταστρέφεις τα αγαθά που η Φύση θέτει στη διάθεσή σου, με τα οποία σε βοηθά να προοδεύσεις.

Να συνεισφέρεις στα δέντρα, διότι κι εκείνα συνεισφέρουν στη ζωή σου, στον καθαρισμό της ατμόσφαιρας που εσύ ο ίδιος αναπνέεις.

Να συμβάλλεις στην καθαριότητα των πηγών, επειδή αυτές σου παρέχουν το νερό με το οποίο διατηρείς το σώμα σου καθαρό.

Να συνεισφέρεις στη γη να παράγει καρπούς, έτσι ώστε το ψωμί να επαρκεί πάντα και για όλους.

Να βοηθάς τη Φύση!

Μην κακοποιείς τα ζώα!

Είναι και αυτά πλάσματα του Θεού, και πρέπει να τα θεωρούμε σαν τα μικρά μας αδέρφια, τα οποία δεν απέκτησαν την ικανότητα της αφηρημένης λογικής.

Είναι φίλοι μας που χρειάζονται τη βοήθεια και τη στοργή μας.

Μην τους επιβάλλεις υπερβολικές δουλειές. Να τα τρέφεις καλά και να θεραπεύεις τις ασθένειές τους.

Δώσε σε αυτά τα πλάσματα του Θεού, που εξαρτώνται από εσένα, αυτό ακριβώς που κι εσύ θα ήθελες να λάβεις από τους Αγγέλους του Καλού.

Γιατί φυλάς τόσα άχρηστα πράγματα;

Σε τι χρησιμεύουν τόσα πράγματα στα ντουλάπια σου, τη στιγμή που τα σπίτια των αδελφών σου είναι άδεια;

Μοίρασε όλα εκείνα τα πράγματα που δε σου χρησιμεύουν, προκειμένου η ψυχή σου να αισθάνεται ελαφρύτερη όταν φύγει από τη Γη.

Η καρδιά του ανθρώπου βρίσκεται εκεί όπου είναι ο θησαυρός του.

Εάν συγκεντρώνεις πολλά άχρηστα αντικείμενα, τότε γίνεσαι δέσμιός τους, και δεν κατορθώνεις να εξυψωθείς ψυχικά.

Πρόσεχε τα λόγια σου.

Να αποφεύγεις τις ακατάλληλες λέξεις και τα βαριά αστεία.

Να θυμάσαι ότι όλα όσα λέμε παραμένουν στην πνευματική μας ατμόσφαιρα, προσελκύοντας εκείνους που σκέφτονται κατά τον ίδιο τρόπο, οι οποίοι δημιουργούν σιγά-σιγά έναν κλοιό γύρω μας.

Μη βρίζεις τα θεία, διότι τότε οι άγγελοι του Θεού θα απομακρυνθούν από εσένα τρομαγμένοι.

Η καλή παιδεία φαίνεται μέσα από τα λόγια μας.

Ο Θεός βρίσκεται μέσα μας, σε όλες τις περιστάσεις της ζωής.

Είτε κάνεις μία καλή πράξη, είτε μία εσφαλμένη, ο Θεός βρίσκεται πάντοτε μέσα σε σένα.

Είτε αισθάνεσαι ευτυχία, είτε υποφέρεις, ο Θεός είναι μέσα στην ψυχή σου.

Ποτέ να μην ξεχνάς αυτήν την αλήθεια.

Ο Θεός βρίσκεται μέσα σου!

Να αναπτύσσεις το ανθρώπινο μέρος του εαυτού σου.

Να μη βιώνεις ενστικτωδώς μόνο το ζωώδες μέρος της οντότητάς σου. Και να μη ζεις σα φυτό.

Να αναπτύσσεις το ανθρώπινο μέρος του εαυτού σου.

Προσπάθησε να μάθεις την Αλήθεια της προέλευσής σου και του προορισμού σου, χρησιμοποιώντας τη σκέψη σου για να γνωρίσεις τον εαυτό σου ολοένα και καλύτερα.

Όσο περιορισμένη και αν είναι η μόρφωσή σου, πρέπει να ξέρεις ότι διαθέτεις ευφυΐα και ικανότητα λογικής σκέψης.

#### 41

Στον καθένα μας αντιστοιχεί μία συγκεκριμένη εργασία, που αποσκοπεί στη διάδοση του καλού.

Σήκω, λοιπόν, και άρχισε τη δουλειά, γιατί οι υποχρεώσεις είναι πολλές και σημαντικές, κι είναι λίγοι εκείνοι που τις συνειδητοποιούν απόλυτα.

Βοήθησε τους ανθρώπους, για να μπορέσουν κι εκείνοι να σε στηρίξουν.

Άνοιξε την αγκαλιά σου για να καλλιεργήσεις αποτελεσματικά το Καλό, έτσι ώστε, αυτή να γεμίσει με τους ευλογημένους καρπούς της ευτυχίας και της αγάπης.

#### 42

Να βοηθάς τους άλλους, μιλώντας μαζί τους!

Ένας καλός λόγος, ένα ενθαρρυντικό χαμόγελο, μία εποικοδομητική σκέψη, αποτελούν πολλές φορές το ξεκίνημα για μία μεγάλη νίκη, ένας θρίαμβος για τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν.

Όταν διαπιστώνεις ότι οι συνάνθρωποί σου είναι θλιμμένοι και ανησυχούν για τα προβλήματά τους, να προσπαθείς πάντα να τους συνδράμεις.

Άμα δεν μπορείς να βοηθήσεις, τότε φρόντιζε να χαρίζεις τον καλό σου λόγο.

Και αν δεν μπορείς να μιλήσεις, τότε τουλάχιστον να σκέφτεσαι με σταθερότητα την ευτυχία, και αυτή θα αγγίξει το σκοπό της.

Όμως, προσπάθησε να βοηθάς πάντα!

#### 43

Εάν τα λόγια σου υπήρξαν σκληρά, εάν σε όλους τους ανθρώπους διαβλέπεις πάντοτε έναν πολέμιο, τότε η ζωή σου έχει γίνει μαρτύριο!

Εν τω μεταξύ, να θυμάσαι ότι η Γη είναι μία ιερή σχολή.

Κι εσύ θα μπορέσεις να νοιώσεις ευτυχία, εάν κατορθώσεις να δεις την καλή θέληση που κινεί τους συνανθρώπους σου.

Μέσω των λόγων σου, μα πάνω απ' όλα, μέσα από τις σκέψεις σου που πρέπει να προσανατολίζονται στην αγάπη και στη συνδρομή προς τους άλλους, φρόντιζε να προσελκύεις πιστούς

φίλους.

44

Ο θυμός σου δε λύνει κανένα πρόβλημα!

Σκέψου το μεγάλο ευεργέτημα που λαμβάνεις στην υγεία σου όταν δε θυμώνεις.

Όταν δε θυμώνεις, τότε και ο συνομιλητής σου γαληνεύει, και η συνεννόηση μεταξύ σας γίνεται ευκολότερη.

Να διατηρείς την ηρεμία σου.

Να σκέπτεσαι πριν μιλήσεις.

Και να μη θυμώνεις, διότι ο θυμός δε λύνει τα προβλήματα.

45

Εάν κάποιος δε σε κατανοεί, να τον συγχωρείς, και να συνεχίζεις τη ζωή σου!

Μην κρατάς στην καρδιά σου μνησικακία και πόνο, ούτε φόβο ή θλίψη.

Προχώρα εμπρός στη ζωή σου!

Πολλοί άνθρωποι καρτερούν την υποστήριξη, την κατανόηση και τη στοργή σου!

Εάν εκείνοι δε σε κατανοούν, μην ανησυχείς!

Να τους συγχωρείς και να συνεχίζεις τη ζωή σου εμπρός, επειδή σε κάθε δρόμο της θα λαμβάνεις πολύτιμα μαθήματα, με τα οποία θα προσδεύσεις.

46

Η παιδεία που λαμβάνουμε από το σπίτι μας, αποτελεί τη βάση για την ευτυχία των παιδιών μας.

Να δίνεις μεγάλη σημασία στο μεγάλωμα των παιδιών σου, και πάνω απ' όλα, μέσω των παραδειγμάτων της δικής σου ζωής.

Να μη φιλονικείς ποτέ με τη σύζυγό σου.

Προσπάθησε να μην κάνεις ουδέποτε εσφαλμένα βήματα.

Να ζεις κατά τέτοιο τρόπο, ώστε τα παιδιά σου να αισθάνονται περήφανα για εσένα, και ακολουθώντας το παράδειγμα της δικής σου ζωής, να γίνονται καλοί άνθρωποι.

Η αγάπη και η χαρά αποτελούν τα βασικά στοιχεία για να αποκτούμε φιλικές σχέσεις και να τις διατηρούμε.

Αυτά είναι επίσης βασικά στοιχεία για την πνευματική μας υγεία!

Να δείχνεις αγάπη και χαρά σε όλες τις περιστάσεις, και να βλέπεις ότι η ειρήνη γεννιέται πάντα στην ψυχή σου.

Η ευτυχία δεν μπορεί να βρίσκεται σε τίποτα που δεν ενυπάρχει στην ψυχή σου.

Ψάξε την μέσα στον εαυτό σου, διότι Ευτυχία σημαίνει Θεός, και ο Θεός κατοικεί στην ψυχή σου.

Εστίασε τη ματιά σου στην όμορφη πλευρά της ζωής!

Υπάρχουν τόσα πράγματα για να θαυμάσεις και να τα εκτιμήσεις!

Οι μύγες αναζητούν τις πληγές σε ένα σώμα καθ' όλα καθαρό.

Οι μέλισσες ψάχνουν τα λουλούδια, ακόμη και αν βρίσκονται στη μέση ενός βάλτου.

Να πράττεις όπως και οι μέλισσες!

Ακόμη και αν όλα γύρω σου φαντάζουν λασπωμένα, να αναζητάς την ομορφιά με προσοχή, γιατί πάντοτε πρέπει να ανακαλύπτεις ένα μικρό λουλούδι, το οποίο θα γεμίζει την ψυχή σου με χαρά.

Εστίασε τη ματιά σου στην όμορφη πλευρά της ζωής!

Ποτέ μη χρησιμοποιείς λόγια που ίσως κάνουν τον/την σύντροφό σου να χάνει την ελπίδα του, ενώ βρίσκεται στο δρόμο του καλού!

Μη ρίχνεις στους άλλους το δηλητήριο που πιθανώς έχει εισρεύσει στην ψυχή σου.

Και αν εσύ είχες γνωρίσει κάποια απογοήτευση στη ζωή σου, ειδοποίησε το συνάνθρωπό σου για το τι πρόκειται να υποφέρει, αλλά φρόντισε, πάνω απ' όλα, να παρηγορήσεις την ψυχή του.

Η απογοήτευση είναι ένα δηλητήριο.

Μη δηλητηριάζεις τους φίλους σου!

Δίνε τους χαρά, δεδομένου ότι αυτό είναι το καλύτερο φάρμακο που ο ουρανός παρέχει στους ανθρώπους· αυτό μπορεί να θεραπεύσει όλες τις πληγές.

Εάν χρειαστεί να διαφωνήσεις, κάντο με ηρεμία.

Να θυμάσαι ότι ο αντίζηλός σου έχει τα ίδια δικαιώματα με σένα να μιλήσει και να ακουστεί η γνώμη του.

Να τον ακούς με την ίδια προσοχή που θα ήθελες κι εκείνος να ακούσει εσένα.  
Μην αφήνεις ξέφρενη τη συζήτηση. Τα δικαιώματα εκείνου είναι ισότιμα με τα δικά σου.  
Και, ποιος ξέρει, ίσως κάποιες φορές, το δίκιο να είναι με το μέρος του.  
Έτσι, λοιπόν, να συζητάς με ηρεμία, για να αποκτήσεις τη φήμη του σοφού και του ανθρώπου με καλή παιδεία.

51

Μάθε να αναπνέεις.  
Η αναπνοή αποτελεί την κυριώτερη βιολογική μας λειτουργία, και δια μέσου αυτής κρατάμε τον οργανισμό μας υγιή και ζωντανό. Η ζωή και η υγεία είναι αγαθά που μας παρέχει η Κοσμική Ενέργεια.  
Όλα τα ζωντανά πλάσματα αναπνέουν: τα φυτά, τα ζώα και οι άνθρωποι.  
Εάν εμποδίσουμε την αναπνοή, τότε επέρχεται το φαινόμενο του θανάτου.  
Η αναπνοή αποτελεί την πηγή της ζωής.  
Κάθε φορά που εισπνέουμε, εισάγουμε στον οργανισμό μας τη Συμπαντική Ενέργεια, η οποία είναι η ίδια η Θεϊκή Ουσία.  
Εάν μάθεις να αναπνέεις συνειδητά, θα αποφύγεις πολλές ασθένειες.

52

Μη χάνεις την υπομονή σου!  
Όταν υποκινούμαστε από τον θυμό, τότε η υγεία μας αποδιοργανώνεται, τα όργανά μας βλάπτονται κι εμείς υποφέρουμε τρομερά.  
Εάν κάποιος φίλος σε προδώσει, εάν ο άνθρωπος της ζωής σου σε κακολογήσει, εάν αυτός που εσύ βοήθησες σε αδικήσει ή φανεί αγάριστος απέναντί σου, συγχώρεσέ τον!  
Είναι άτομα άρρωστα· δείξε τους τον οίκτο σου.  
Όμως εσύ μη χάνεις ποτέ την ψυχραιμία σου και μην τους αφήσεις να καταλάβουν ότι οι πράξεις τους σε άγγιξαν!

53

Να διατηρείς την ισορροπία και τη χαρά σου.  
Να φροντίζεις να είσαι άνθρωπος με κοινωνική αναγνώριση.  
Να προσπαθείς να παραμένεις ταπεινός.  
Μη λιθοβολείς όσους σε ευεργέτησαν.  
Μη θεωρείς τον εαυτό σου μειωμένο, όταν δέχεσαι τη βοήθεια των άλλων.  
Προσπάθησε να ευγνωμονείς αυτούς που σε ευεργετούν.  
Γκρέμισε την περηφάνεια σου και δέξου με ευγνωμοσύνη τη βοήθεια που σου προσφέρουν.  
Και ποτέ μην ξεχνάς το καλό που σου έχουν προσφέρει οι ευεργέτες σου.  
Το χειρότερο απ' όλα τα ελαττώματα είναι η αχαριστία, διότι με αυτήν απαξιώνουμε και



λιθοβολούμε αυτόν που μας ευεργέτησε.

54

Όλοι μας λαμβάνουμε ανάλογα με τα όσα προσφέρουμε.

Εάν δώσεις μίσος και αδιαφορία, τα ίδια θα λάβεις ως αντάλλαγμα.

Όμως, εάν προσφέρεις την προσοχή και τη στοργή σου, τότε θα δεις την αγάπη των συνανθρώπων σου να σε περιβάλλει.

Κανείς δεν πλησιάζει τη βάτο, λόγω των αγκαθιών της, και κανείς δεν πάει κοντά στη λάσπη, επειδή γνωρίζει ότι θα λερωθεί.

Αλλά όλοι θέλουν να βρίσκονται δίπλα στα λουλούδια, διότι αυτά γεμίζουν τον τόπο με ομορφιά και άρωμα.

Όλοι μας λαμβάνουμε ανάλογα με τα όσα προσφέρουμε.

55

Εσύ, που είσαι μάνα, να θυμάσαι ότι το παράδειγμα της ζωής σου αποτελεί το ισχυρότερο μάθημα για το παιδί σου.

Μη φιλονικείς με το σύζυγό σου μπροστά στα παιδιά σας.

Μην κατακρίνεις τον πατέρα των παιδιών σου.

Μη μιλάς άσχημα γι' αυτόν μπροστά τους.

Ποτέ μην τον μειώνεις και μην τον απαξιώνεις.

Το παράδειγμα ενός αρμονικού σπιτικού αποτελεί τη μεγαλύτερη ευτυχία που μπορείς να κληροδοτήσεις στα παιδιά σου.

Για την αγάπη τους, μάθε να υποφέρεις –εάν αυτό φανεί αναγκαίο– γιατί τα παιδιά σου είναι ο καρπός που εσύ η ίδια έφερες στον κόσμο.

56

Να είσαι αισιόδοξος!

Φρόντιζε να ανέρχεσαι στη ζωή, και να ελπίζεις πάντα ότι το καλύτερο θα συμβεί.

Ακόμη και αν τα πράγματα δείχνουν ότι σου εναντιώνονται, να εμπιστεύεσαι το Θεό, ο οποίος ενυπάρχει στην ψυχή σου, διότι σε Αυτόν βρίσκεται η λύση όλων σου των προβλημάτων.

Να κοιτάζεις πάντα τη σωστή πλευρά της ζωής, εκείνη της ευτυχίας και της προόδου, και μη σταματάς ποτέ την ανέλιξή σου στη ζωή.

Να είσαι αισιόδοξος, και πάντοτε θα νικάς!

57

Ποτέ μη σταματάς να εργάζεσαι για το καλό!  
Κάθε φορά που εγκαταλείπουμε αυτόν το σκοπό, η ψυχή μας υποφέρει από νεκρική ακαμψία.  
Η ανενεργή ψυχή πεθαίνει από τη νωχέλεια και την κούραση.  
Μην αφήσεις το πνεύμα σου να αποδυναμωθεί από την αδράνεια.  
Να ζεις χαρούμενος και με ενθουσιασμό, και να χρησιμοποιείς όλες σου τις δυνάμεις προκειμένου να κάνεις το καλό, και να προσφέρεις την αγάπη και τη στοργή της καρδιάς σου στους ανθρώπους που σε περιβάλλουν.

58

Μη δίνεις σημασία στη βιολογική ηλικία του σώματός σου. Προσπάθησε να αισθάνεσαι πάντα νέος και να διατηρείς την καλή κατάσταση του πνεύματός σου.  
Η ψυχή δεν έχει ηλικία.  
Ο νους ποτέ δε γερνά.  
Ακόμη και όταν το σώμα σου αρχίσει να δείχνει τα συμπτώματα της φυσικής γήρανσης, προσπάθησε να διατηρηθείς νέος και σε καλή κατάσταση, επειδή αυτό εξαρτάται από τη θετική πνευματική σου κατάσταση.  
Κάνε η νεανικότητα του πνεύματός σου να διαχέεται από το σώμα σου, όποια ηλικία και αν έχει αυτό.

59

Εσύ, που είσαι άρρωστος, παγιδευμένος στο κρεβάτι του πόνου, μη χάνεις το κουράγιο σου!  
Η ασθένεια δεν είναι κάτι το κακό, αφού μέσω αυτής απελευθερωνόμαστε από τις άθλιες δονήσεις των κακών σκέψεων, των χυδαίων λέξεων και των ειδεχθών πράξεων.  
Να υποφέρεις με υπομονή την ασθένειά σου, διότι μέσω αυτής επιτυγχάνεται ο καθαρισμός της ψυχής, η οποία μόνο μέσα από μία ασθένεια μπορεί να αποβάλλει τις ακαθαρσίες της.

60

Μην επιτρέπεις στην απογοήτευση να σε καταβάλλει!  
Μην επιθυμήσεις ποτέ να εγκαταλείψεις τη ζωή, γιατί αυτό δε φέρνει καμία λύση· αντίθετα, επιδεινώνει τα βάσανά σου.  
Εάν νομίζεις ότι ξεφεύγοντας θα αισθανθείς ανακούφιση, πλανάσαι οικτρά!

Δεν εκδικείσαι τους άλλους, κάνοντας κακό στον εαυτό σου!

Να αντιδράσεις με όλες σου τις δυνάμεις, και να μην αφήσεις να σε συνθλίψει η έλλειψη κατανόησης των άλλων.

61

Ολόκληρη η Φύση αποτελεί τη θεϊκή αρμονία, μία συμφωνία θαυμαστή, που προσκαλεί όλα τα πλάσματα να τη συνοδεύσουν στην ανάπτυξη και την πρόοδό της.

Φρόντισε να είσαι στη ζωή σου ένα όργανο ικανό να λαμβάνει τις ειρηνικές και γαλήνιες δονήσεις της Φύσης, και κατ' αυτόν τον τρόπο, η υγεία σου θα βρει την αναγκαία ισορροπία για να ευημερεί ολοένα και περισσότερο.

Να ζεις σύμφωνα με τους νόμους της Φύσης, και με το πνεύμα σου προσανατολισμένο στο Θεό.

62

Να είσαι πιστός στην τήρηση όλων των υποχρεώσεών σου.

Να εκτελείς με επιθυμία και αγάπη όλες τις εργασίες που δέχεσαι, ακόμη και αν κάποιες από αυτές σου φαίνονται ασήμαντες.

Ότι και αν κάνεις, όσο μικρό και αν είναι αυτό, πάντοτε αποτελεί ένα βήμα μπροστά, προς την πρόοδό σου.

Να φέρεις εις πέρας όλες σου τις υποχρεώσεις, και να σκέφτεσαι ότι στην πραγματικότητα από αυτές εξαρτάται ολόκληρο το μέλλον σου.

63

Ψηλά το κεφάλι!

Μην κάθεται σκυφτός και θλιμμένος!

Γιατί να μαλώνεις για όσα οι άλλοι σου λένε;

Για πόσο ακόμα θα συνεχίσεις να παραπονιέσαι και να απαιτείς;

Άντε, λοιπόν, σήκωσε το κεφάλι σου ψηλά και προχώρα εμπρός στη ζωή σου!

Είσαι παιδί του Θεού!

Προχώρα με σιγουριά, διότι εκείνοι που μιλούν για εσένα, θα ξεμείνουν πίσω, και δε θα προοδεύσουν.

Και όταν εκείνοι κατανοήσουν το σφάλμα τους, εσύ θα έχεις πλέον προοδεύσει τόσο, που εκείνοι θα σε έχουν χάσει από τα μάτια τους...

Μη σκλαβώνεις τον εαυτό σου με τις γνώμες των αγνοούντων και των ελαφρών τω πνεύματι.  
Δεν έχει σημασία τι σκέφτονται και τι λένε οι άλλοι για εσένα.

Αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι το τι είμαστε.

Να έχεις τη συνείδησή σου ήσυχη, ακόμη και αν οι άλλοι σε καταδικάζουν.

Μην ξεχνάς ότι και ο Ιησούς καταδικάστηκε, και ότι ο Ηρώδης ήταν ένας προσωρινός νικητής.  
Σκέψου, όμως, και απάντησε: ποιος από τους δύο ήταν ο πραγματικός νικητής;

Φίλε, εάν από επαγγελματική υποχρέωση χρειαστεί να φιλονικήσεις δημοσίως, προσπάθησε να μη χάσεις την υπομονή σου!

Όλοι γνωρίζουμε ότι είναι δύσκολο να διατηρήσουμε την ηρεμία μας μπροστά σε ορισμένους ανθρώπους, οι οποίοι έρχονται να μας συναντήσουν ήδη εκνευρισμένοι, και οι οποίοι είναι απαιτητικοί και δε διατηρούν τα προσχήματα μίας καλής παιδείας.

Είναι όμως αυτές οι περιστάσεις, στις οποίες θα πρέπει να δείχνουμε την αρετή της ηρεμίας και της υπομονής.

Να ελέγχεις τα νεύρα σου, και να φροντίζεις να κατανοείς τους άλλους και να τους προσφέρεις αγάπη.

Μην αναιρείς ποτέ την εκδήλωση της στοργής σου σε κάποιο αγαπημένο σου πρόσωπο, μόνο επειδή κάποιοι θεωρούν την πράξη σου εσφαλμένη.

Να συμβουλευέσαι πάντα τη συνείδησή σου και να μη δίνεις σημασία στις φωνές της ζήλιας και του φθόνου.

Η αγάπη αποτελεί το λάδι που λιπαίνει τα γρανάζια της ζωής, η οποία είναι από τη φύση της σκληρή.

Η ζωή χωρίς αγάπη είναι μία κόλαση, μία έρημος χωρίς όαση.

Να διατηρείς τη στοργή σου και να την αφιερώνεις στους ανθρώπους που αγαπάς.

Εσύ, που είσαι μνηστευμένη, να μην πιστεύεις ότι ο γάμος είναι σαν το λαχνό.

Όχι!

Στο γάμο, η κατάκτηση της επιβράβευσης εξαρτάται από εσένα.

Να προετοιμαστείς, προκειμένου να γνωρίσεις την ευτυχία, και να κάνεις επίσης ευτυχισμένο και τον άνδρα που αγαπάς.

Να ερευνάς τη διάθεσή του, να μην παρεμβαίνεις στις σκέψεις του, να του φέρεσαι με αγάπη και στοργή, και να επιβεβαιώνεις καθημερινά το γεγονός ότι η μεγάλη τύχη τού γάμου έγκειται στα χέρια σου.

Από εσένα εξαρτάται η ευτυχία σας!

## 68

Έχε εμπιστοσύνη στο φυσικό σου σώμα, και να είσαι σίγουρος ότι όλα τα όργανά σου θα λειτουργούν στην εντέλεια.

Σκεπτόμενος κατ' αυτόν τον τρόπο, βοηθάς την ίδια σου την υγεία.

Πίστευε στην αναζωογονητική δύναμη της ζωής, σε σένα τον ίδιο.

Να αποβάλλεις τις σκέψεις για τα γειρατιά.

Ο Θεός βρίσκεται μέσα σε σένα!

Να ανανεώνεις την υγεία σου με μία τέλεια αναπνοή, και ποτέ να μην αποδέχεσαι την ιδέα της ασθένειας και των βασάνων.

Ο Θεός πάντοτε ενεργεί υπέρ εσού.

## 69

Προχώρα πάντοτε αποφασιστικά, με κατεύθυνση την πρόοδό σου.

Εάν αρνηθούμε να συμμετάσχουμε στην εξέλιξη του σύμπαντος, τότε θα παρασυρθούμε από τις δυνάμεις του και μέσω του πόνου, και θα αναγκαστούμε να εξελιχθούμε με κάθε τρόπο.

Προχώρα, λοιπόν, εμπρός με τη θέλησή σου.

Και μη δίνεις σημασία στους συκοφάντες.

Συνέχισε τη πορεία σου και άφησε τους συκοφάντες να μιλάνε μόνοι τους.

Προχώρα πάντοτε αποφασιστικά, με κατεύθυνση την πρόοδό σου, κι έτσι, καμία κακεντρεχής φωνή δε θα φτάσει ως τα αφτιά σου.

## 70

Να ανανεώνεις τη ζωή σου μέσω των θετικών σου λόγων.

Όλα τα όργανα και τα κύτταρα του οργανισμού σου θα τελούν εξ ολοκλήρου τις λειτουργίες τους, εάν εσύ δεν τα κακομεταχειρίζεσαι με αρνητικές σκέψεις, απιστία, φόβο, οργή, ή εκδίκηση.

Να στέλνεις θετικές σκέψεις υγείας στα όργανα και στα κύτταρά σου, και να παρέχεις στο σώμα σου υγιεινές τροφές, για να μην καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια πέψης.

Ο Κόσμος είναι γεμάτος με Φως Θεϊκό!

Προσπάθησε να αισθανθείς τις ευεργετικές του ακτίνες, που διαχέονται προς όλα τα πλάσματα, και να εκμεταλλευθείς στο έπακρο την ευεξία που αυτές προσφέρουν στο πνεύμα σου.

Κοίταζε τα πάντα με καλοσύνη και χαρά!

Φρόντισε να ανακαλύψεις το φως που λάμπει μέσα σε σένα και μέσα σε όλα τα πλάσματα, ακόμη και αν πολλές φορές αυτό είναι καλυμμένο από ένα παχύ στρώμα ελαττωμάτων!

Να είσαι χαρούμενος και αισιόδοξος!

Όταν κατευθύνεσαι προς την εργασία σου, να πηγαίνεις με την καρδιά σου γεμάτη χαρά.

Η δουλειά που ασκείς είναι αντάξια της προσωπικότητάς σου.

Όσο ασήμαντη και αν φαίνεται, αποτελεί μία ύψιστη ευθύνη, τόσο για εσένα, όσο και για όλον τον κόσμο.

Ποτέ μην ξεχνάς να ευχαριστείς το Θεό για τη δουλειά που σου παρέχει το καθημερινό ψωμί σου.

Να μπαίνεις στο χώρο εργασίας σου με την καρδιά γεμάτη ευτυχία, και κατ' αυτόν τον τρόπο, η δουλειά σου θα μετατραπεί σε καλοπέραση, θα γίνει το κίνητρο που κάθε ημέρα θα σου φέρνει νέες, μεγάλες χαρές και ανυπολόγιστη ευτυχία.

Ο Θεός πάντοτε μας καθοδηγεί, δίνοντάς μας τον προσανατολισμό στη ζωή.

Όμως, πρέπει να είμαστε δεκτικοί, για να ακούμε τη φωνή Του, και να γνωρίζουμε να την ερμηνεύουμε σύμφωνα με τις περιστάσεις της ζωής μας. Αυτό θα μας εξυψώσει ως το σημείο της ύστατης προόδου μας.

Προσπάθησε να διαλογίζεσαι σιωπηλά, έτσι ώστε να ακούς τη φωνή του Θεού, που σε καθοδηγεί, χωρίς ποτέ να σε εγκαταλείπει.

Χωρίς προσωπική προσπάθεια, ποτέ δε θα αγγίξουμε την κορυφή.

Μην αποκαρδιωθείς στη μέση του δρόμου. Συνέχισε μπροστά, γιατί όσο ανεβαίνεις, ο ορίζοντας θα διευρύνεται και θα γίνεται θαυμαστός.

Όμως, μην βαυκαλίζεσαι, διότι θα μπορέσεις να φτάσεις στην κορυφή του βουνού, μόνο εάν είσαι αποφασισμένος να αντιμετωπίσεις την πεζοπορεία.

Ποτέ μην ξεχάς ότι όποια και αν είναι η θέση σου στη ζωή, υπάρχουν πάντα δύο επίπεδα προς παρατήρηση: το ανώτερό σου και το κατώτερο.

Προσπάθησε, κάποιες φορές, να θέτεις τον εαυτό σου στη θέση των αφεντικών σου. Άλλες φορές, πάλι βάζε τον εαυτό σου στη θέση των υφισταμένων σου.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα μπορέσεις να κατανοήσεις από κοντά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι δύο αυτές πλευρές.

Έτσι, θα μπορέσεις να τους βοηθήσεις όλους.

Μην περιορίζεις τη δύναμη της ζωής σου!

Μη νομίζεις ότι θα αποκτήσεις όλα όσα επιθυμείς, σε μία και μόνο ζωή.

Όμως, δείξε εμπιστοσύνη, γιατί η ζωή είναι αιώνια και αθάνατη.

Ούτε, όμως, να σκέφτεσαι ότι μετά από αυτήν τη ζωή θα αρχίσει μία άλλη, διαφορετική. Αυτό δεν ισχύει!

Αυτή η ίδια ζωή είναι που θα συνεχιστεί για πάντα.

Γι' αυτόν το λόγο, φρόντιζε να αυξάνεις τις γνώσεις σου και να τελειοποιείσαι, συνειδητοποιώντας πάντοτε ότι η ζωή είναι σύντομη, σε σύγκριση με την αιωνιότητα.

Να θέτεις το Θεό, συνειδητά, σε όλα όσα πράττεις και σε κάθε σου πρόβλημα.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα διαπιστώσεις ότι όλα σου τα βάσανα μετατρέπονται σε εμπειρία και

γνώση ζωής.

Να βάζεις το Θεό σε κάθε σου σκέψη, κι έτσι, η ζωή σου θα γίνει ένας ύμνος χαράς κι επιδοκιμασίας, επειδή ο πόνος θα εξαλειφθεί σαν την καταχνιά που χάνεται αμέσως μόλις εμφανιστούν οι πρώτες ακτίνες της αυγής...

78

Αυτό που έχει την ύψιστη σημασία, είναι η παρούσα στιγμή.

Το ήταν οι γονείς σου, δεν έχει καμία σημασία. Αυτό που αξίζει είναι αυτό που είσαι τώρα.

Το παρόν είναι ο δημιουργός του μέλλοντος.

Η ευτυχία σου βασίζεται στις σημερινές σου σκέψεις.

Είμαστε σκλάβοι του χθες, όμως είμαστε και οι κυρίαρχοι του αύριο!

Να δίνεις μεγάλη προσοχή στη στιγμή που περνά, σε αυτό που κάνεις τώρα, γιατί από το παρόν σου εξαρτάται το μέλλον σου.

79

Το κάθε τι στην ώρα του.

Ακόμη και ο ίδιος ο ουρανός έχει το δικό του ωράριο για το φως και την καταχνιά.

Προσπάθησε να μαθαίνεις παρατηρώντας τη Φύση!

Εάν σε κάποιες στιγμές έχουμε την ανάγκη να λάβουμε, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι σε άλλες στιγμές έχουμε την υποχρέωση να δώσουμε.

Να βοηθάς λοιπόν, χωρίς όμως, να επιδιώκεις να καθοδηγείς τυφλά και να μπαίνεις στη θέση του άλλου.

Ο καθένας χρειάζεται να περπατήσει μόνος του, προκειμένου να μάθει να ζει.

Μάθε να διακρίνεις τις κατάλληλες στιγμές για να προσφέρεις ή για να δέχεσαι.

80

Μη θυμώνεις με όσους σε συκοφαντούν!

Αυτοί είναι ευεργέτες σου, δεδομένου ότι σου επιστούν την προσοχή επί των σφαλμάτων σου, των πραγματικών, ή των πιθανών.

Συνέχισε την πορεία σου εμπρός!

Ο πόνος αποτελεί το λίπασμα που αυξάνει μέσα μας την παραγωγή της προόδου.

Το άροτρο που οργώνει το στήθος της γης, μας παρέχει την άφθονη συγκομιδή.

Και τα δάκρυα γονιμοποιούν την καρδιά μας, κάνοντας εφικτή μία μεγαλύτερη πρόοδο...



Ο Θεός βρίσκεται παντού: είναι μέσα σε μάς, ενυπάρχει σε όλους όσοι μας περιβάλλουν, στους καλούς, αλλά και στους κακούς.

Τα πάντα προέρχονται από το Θεό.

Όλα αποτελούν θεϊκή εκδήλωση.

Ακόμη και αυτό που σήμερα μας φαίνεται κακό ή εσφαλμένο, μπορεί να αποτελεί τη βάση ενός μελλοντικού ευεργετήματος.

Τα βάσανά μας είναι αποτέλεσμα της άγνοιάς μας ως προς τη βασική αλήθεια: ο Θεός κατευθύνει όλα τα γεγονότα, διότι βρίσκεται μέσα σε αυτά.

Φρόντισε να έχεις καλή διάθεση και κουράγιο· εσύ είσαι αυτός που θα νικήσει όλες τις δυσκολίες!

Ορισμένες φορές, η ζωή μάς παρουσιάζει δύσκολα προβλήματα.

Όμως, κάθε δυσχέρεια που ξεπερνούμε, θεωρείται πλέον ως μία λύση στο πρόβλημά μας.

Ουδέποτε μην απογοητεύεσαι: πρέπει να λύνεις πάντα τα προβλήματά σου.

Εάν το πρόβλημα είναι περίπλοκο, διαίρεσέ το σε διάφορα κομμάτια, και προσπάθησε να βρεις από μία ξεχωριστή λύση για το καθένα από αυτά.

Όμως, μην αποκαρδιώνεσαι ποτέ!

Ο Θεός είναι η Κοσμική Ενέργεια του Σύμπαντος που υπάρχει στην ψυχή σου και μέσα σε οτιδήποτε υπάρχει στα άπειρα σύμπαντα, και τους δίνει ζωή και δύναμη.

Εμπιστεύσου αυτήν την ανεξάντλητη δύναμη, που βρίσκεται μέσα σου.

Να διατηρείς το πνεύμα σου σε ένωση με αυτήν τη δύναμη, και μην παραπονιέσαι για ότι σε δυσαρεστεί και σε κάνει να υποφέρεις.

Χαμογέλα μπροστά στις δυσκολίες και να εμπιστεύεσαι Εκείνον που σου δίνει δύναμη και σε ζωογονεί.

Να διατηρείς υψηλά την αισιοδοξία σου στη ζωή!

Όποιος έχει την καρδιά του γεμάτη αγάπη, δεν έχει να φοβηθεί τίποτα! Αντιμέτωπισε όλους τους τυφώνες της ζωής, με ένα χαμόγελο στα χείλη.

Φρόντιζε να αγαπάς τους πάντες και τα πάντα, ακόμη και όσους σε κάνουν να υποφέρεις· έτσι θα τελειοποιηθείς, σαν τον Ουράνιο Πατέρα, που προσφέρει σε όλους, χωρίς διακρίσεις, -στους καλούς και στους κακούς, σε δίκαιους και άδικους- ισότιμες ευκαιρίες σωτηρίας.

Μην τρέφεις έχθρα!

Προσπάθησε να συμφιλιώνεσαι με όλους εκείνους που έχουν κακή σχέση με σένα.

Να αναζητάς την ευκαιρία να βρίσκεσαι κοντά στους εχθρούς σου και να τους ευεργετείς, ως αντάλλαγμα για το κακό που σου έχουν κάνει.

Μην αφήνεις την ευκαιρία να εκμηδενίσεις το κακό που πιθανώς σε περιβάλλει, όσο βρίσκεσαι εδώ στη Γη, έτσι ώστε, αναχωρώντας από αυτή, να έχεις τη συνείδησή σου ήσυχη.

Ποτέ μην παραπονιέσαι οτι είσαι φτωχός.

Φτώχεια δε σημαίνει έλλειψη χρήματος. Η πραγματική φτώχεια είναι η έλλειψη κατανόησης.

Όποιος καταλαβαίνει τη ζωή, όποιος ξέρει να λέει έναν παρηγορητικό λόγο, αυτός που μπορεί να τείνει συμπνετικά το χέρι του σε εκείνον που υποφέρει, εκείνος που είναι ικανός να διαχέει χαρά και αισιοδοξία, αυτός είναι ο πλούσιος. Είναι απεριόριστα πλούσιος σε καλοσύνη, η οποία ουδέποτε δε θα του λείψει, όσο κι αν τη μοιράζει σε χιλιάδες συνανθρώπους του.

Μην απομακρύνεσαι από τη θεϊκή σου προέλευση.  
Ο Θεός είναι ο πατέρας όλων των πλασμάτων και κατοικεί μέσα σε κάθε ένα από αυτά.  
Όλα τα πλάσματα έχουν μεταξύ τους αδελφικούς δεσμούς.  
Οι φυλετικές και θρησκευτικές διαφορές αποτελούν απλά και μόνον την επιφάνεια.  
Βλέπε τους πάντες ως ζώντες ναούς της Θεϊκής Υπόστασης, και αγάπα το Θεό δια μέσου της στοργής που δίνεις στα πλάσματά Του, και φρόντισε πάντοτε να Τον υπηρετείς, προσφέροντας στον πλησίον σου αγάπη.

88

Το φως σου πρέπει να εκπέμπει λάμψη από μέσα προς τα έξω.  
Προσπάθησε να δείχνεις σε όλους το εσωτερικό φως που πάλλεται μέσα σε σένα, δια μέσου των πράξεών σου και των λόγων σου, με τα οποία πρέπει να εκφράζεις την κατανόησή σου και την αισιοδοξία σου.  
Ας είσαι εσύ ο ίδιος το φως σου, και ας φωτίζεις τους πάντες με λόγια παρηγοριάς κι ενθάρρυνσης. Ας τους φωτίζεις με ένα χαμόγελο ενθουσιασμού και θάρρους, και με το παράδειγμα της πίστης και της αισιοδοξίας, που εσύ θα τους προσφέρεις απλόχερα.

89

Μη χάνεις τη γαλήνη σου.  
Η οργή βλάπτει την υγεία, η μνησικακία καταστρέφει το ήπαρ, και η πικρία δηλητηριάζει την καρδιά.  
Να ελέγχεις τις συναισθηματικές σου αντιδράσεις.  
Φρόντιζε να παραμένεις κύριος του εαυτού σου.  
Μη ρίχνεις λάδι στη φωτιά.  
Ξέχνα τα όλα και προχώρα εμπρός, προκειμένου να μη χάσεις την ψυχραιμία σου.  
Μην καταστρέφεις την ηρεμία σου.  
Να σκέφτεσαι πριν μιλήσεις, και να μην υποκύπτεις στην παρορμητικότητά σου.

90

Προσπάθησε να ανακαλύψεις τη δική σου πορεία στη ζωή.  
Κανένας δεν φέρει την ευθύνη για το πεπρωμένο μας, εκτός από εμάς τους ίδιους.  
Εμείς, λοιπόν, πρέπει να ανακαλύψουμε τη σωστή οδό, και να την ακολουθήσουμε με τα δικά μας πόδια.  
Εύπνα και ζήσε την αληθινή ζωή.  
Και αν επιθυμείς την ευτυχία, να θυμάσαι: εσύ είσαι ο μοναδικός υπεύθυνος για το πεπρωμένο σου.  
Να ξεπερνάς τις αντιξοότητες, να νικάς τα εμπόδια και να χτίζεις τη δική σου ζωή.

Όλα ενεργούν υπέρ εκείνων που αγαπούν το Θεό!

Γι' αυτό, να εκδηλώνεις συνεχώς την αγάπη σου σε όλα τα πλάσματα, γιατί αυτά είναι μία μορφή της θεϊκής στοργής που σε περιβάλλει!

Ο Θεός φανερώνεται στον άνθρωπο μέσω των συνανθρώπων του.

Ο καλύτερος τρόπος για να αγαπάς το Θεό, είναι να αγαπάς τον πλησίον σου, δείχνοντάς του τα σφάλματά του, κατανοώντας τα προβλήματά του και στηρίζοντάς τον στις περιστάσεις όπου χρειάζεται.

Εσύ, που είσαι νοσοκόμα, να αγαπάς ως παιδιά σου και αδέρφια σου τους ασθενείς που σε αναζητούν και σε εμπιστεύονται.

Η αποστολή σου είναι μεγαλειώδης και ύψιστη, αλλά συγχρόνως δύσκολη και ακανθώδης.

Μη θυμώνεις ποτέ!

Οι ασθενείς είναι απαιτητικοί, διότι αισθάνονται μεγαλύτερη ανάγκη στοργής απ' ότι οι υγιείς άνθρωποι.

Η αγάπη σου επιταγχύνει τη θεραπεία, περισσότερο από κάθε άλλο φάρμακο.

Μην περιμένεις τα πάντα έτοιμα...

Με τα χέρια σταυρωμένα, τίποτα δεν μπορεί να παραχθεί.

Τα χέρια που δε βοηθούν, σκουριάζουν.

Να εργάζεσαι με ενθουσιασμό και χαρά, έτσι ώστε τα θετικά αποτελέσματα της ίδιας σου της δουλειάς, να σου προσφέρουν λύσεις στις δυσκολίες της ζωής σου.

Φρόντισε η εργασία σου να σου αρέσει, έτσι ώστε σύντομα η χαρά να κατοικεί στην καρδιά σου.

Ο Θεός κατοικεί στην ψυχή σου!

Άφησε, λοιπόν, την καλοσύνη Του να εκδηλωθεί μέσα από τα μάτια σου· κάνε τη ματιά σου ήπια και δείξε κατανόηση· κάνε τα μάτια σου να κοιτούν με θέρμη και συμπόνια, και μέσα από αυτά να συγχωρείς τους πάντες...

Μην επιτρέπεις σε κανένα ανυπόμονο βλέμα να σε κατηγορήσει και να καταστρέψει την ομορφιά της ζωής σου!

Προσπάθησε η φυσιογνωμία σου να εκπέμπει ικανοποίηση κι ευτυχία, έτσι ώστε όλοι όσοι σε πλησιάζουν, να δέχονται την αισιοδοξία σου!

Με τις σκέψεις και τα λόγια μας, χτίζουμε τον αληθινό κόσμο στον οποίον ζούμε.

Γι' αυτόν το λόγο, η ζωή μας και η ευτυχία μας εξαρτώνται αποκλειστικά από τις σκέψεις και τα λόγια μας.

Να παρατηρείς την εκάστοτε παρούσα στιγμή, έτσι ώστε το μέλλον σου να είναι ευτυχές.

Να σπέρνεις την αισιοδοξία και την αγάπη, για να συλλέγεις, κατόπιν, τους καρπούς της χαράς και της ευτυχίας.

Φρόντιζε να δίνεις το παράδειγμα της υπομονής και της γενναιοδωρίας, και να εξυπηρετείς τους πάντες με καλοσύνη και προσοχή.

Η αληθινή ζωή είναι αυτή της αγάπης και της εξυπηρέτησης.

Να διαχέεις την αγάπη σου σε όλα τα πλάσματα, από το παραμικρό τρυφερό φυτό, μέχρι τους απέραντους αστερισμούς, που περιφέρονται στο αιθέριο στερέωμα.

Όμως, πάνω απ' όλα, να είσαι υπομονετικός και να μη δείχνεις εγωισμό στα πλάσματα του Θεού, που ζουν γύρω σου, όπως για παράδειγμα, στους συνεργάτες της δουλειάς σου.

Να είσαι δυνατός έναντι των χτυπημάτων της ζωής, και να μην απογοητεύεσαι όταν έρχονται τα βάσανα.

Τα βάσανα, εκτός του γεγονότος ότι μας καθαρίζουν την ψυχή, φέρουν εις πέρας και τη βελτίωση της εσωτερικής μας δύναμης.

Κανείς δεν περνά τη χρονιά του σχολείου της ζωής, χωρίς να δώσει εξετάσεις.

Δεν μπορούμε να προοδεύσουμε, εάν πρώτα δεν υποστούμε τις εξετάσεις της Φύσης, που επαληθεύουν εάν πράγματι μάθαμε να είμαστε δυνατοί και να αντέχουμε τον πόνο.

98

Να είσαι χαρούμενος και να προσπαθείς να κάνεις οτιδήποτε καλό μπορείς, για όσον καιρό θα ζεις εδώ, στη Γη.

Φρόντισε να ανακουφίζεις τους άλλους με λόγια στοργής και χαμόγελα ευτυχίας.

Να απαντάς με χαρά και αισιοδοξία σε όλους όσοι σου απευθύνουν το λόγο, χωρίς ποτέ να θυμώνεις για τίποτα και με κανέναν.

Προσπάθησε να ενσταλλάζεις καθημερινά στη ζωή σου όλην την καλοσύνη που υπάρχει στα βάθη της καρδιάς σου.

99

Να διατηρείς τις φιλίες σου.

Μάθε να ανταποδίδεις τις ευεργεσίες που δέχεσαι.

Να μην είσαι αγάριστος!

Εάν δέχτηκες από κάποιον ευεργεσία, ουδέποτε να μην την ξεχάσεις, και φρόντισε ποτέ να μην αποκλείσεις αυτόν τον άνθρωπο από τον κύκλο των φίλων σου.

Μην πληγώνεις τους φίλους σου και μην πικραίνεις εκείνους που τόσες φορές θυσιάστηκαν για να σου προσφέρουν στιγμές χαράς.

Ποτέ μην αρνείσαι την αγάπη σου σε εκείνους που αφιέρωσαν το χρόνο τους για να σου προσφέρουν ευτυχία.

100

Μη λες ότι δεν μπορείς να δουλέψεις για την ευημερία των άλλων.

Πόσοι βουβοί δε θα έδιναν μία ολόκληρη περιουσία για να μπορέσουν να μιλήσουν όπως κι εσύ!

Πόσοι παράλυτοι δεν αναστενάζουν βλέποντας τα βήματα που εσύ μπορείς να κάνεις!

Και πόσοι εκατομμυριούχοι δε θα σου χάριζαν τα πλούτη τους, για να αποκτήσουν μόλις το ένα δέκατο της πίστης σου!

Ποτέ μη λες ότι δεν μπορείς να εργαστείς!

Μοίραζε τα αγαθά που ο Θεός σου χάρισε, και δίνε τα στον κόσμο με τη μορφή των λόγων και των χειρονομιών καλοσύνης.

101

Μην αφήνεις τη συκοφαντία να σου καταστρέφει τη ζωή.

Πρόσεχε να μην κατεβαίνεις στο ίδιο επίπεδο με τον συκοφάντη, και μην εξισώνεις τον εαυτό σου με εκείνον.

Μην ανταπαντάς και μη θυμώνεις.

Εάν έχεις τη συνείδησή σου ήσυχη, συνέχισε την πορεία σου και μην αλλάζεις τον τρόπο της ζωής σου υποκύπτοντας στους συκοφάντες.

Ίσως αυτό να θέλουν οι σκοφάντες: να σε βγάλουν από το σωστό δρόμο.

Μην τους υπακούς!

Προχώρα εμπρός ανεμπόδιστος!

102

Η Γη προσμονεί τη βοήθειά σου.

Αυτή σου δίνει τον αέρα που αναπνέεις από τη στιγμή που γεννήθηκες. Σου προσφέρει το νερό για να ξεδιψάς, την τροφή για να συντηρείσαι, την κατοικία που σε προστατεύει. Κι εσύ, τι της δίνεις ως αντάλλαγμα;

Συνεισφέρεις στην ευημερία της Γης, που σε υποδέχεται με ανοιχτή την αγκαλιά και σου επιτρέπει να μαθαίνεις από αυτήν και να προοδεύεις;

Μην ξεχνάς ότι η Γη προσμονεί τη συμβολή σου!

103

Να πιστεύεις στον εαυτό σου, επειδή ο Θεός κατοικεί μέσα σου.

Επομένως, εάν εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου, εμπιστεύεσαι και το Θεό.

Έχε εμπιστοσύνη στις ικανότητές σου, και προχώρα στη ζωή, χωρίς να φοβάσαι τα εμπόδια.

Μπορείς να νικήσεις!

Σίγουρα θα νικήσεις!

Να σταθείς άξιος στην εμπιστοσύνη που ο Θεός εναπόθεσε σε σένα, όταν σου παρέδωσε τις ικανότητες που διαθέτεις για να εξελιχθείς.

104

Εάν είσαι ασθενής, μην αποκαρδιώνεσαι!  
Μη σκέφτεσαι να εγκαταλείψεις τη ζωή, διότι αυτό θεωρείται δειλία και ντροπή εκ μέρους σου.  
Να υπομένεις με στωικότητα τη δοκιμασία, και να θυμάσαι ότι η ασθένεια αποτελεί το καλύτερο μέσον για να καθαρίσεις το πνεύμα σου.  
Πόσος κόσμος δεν υποφέρει περισσότερο από εσένα, ενώ συγχρόνως αντέχει και αντιδρά ηρωικά;  
Κάνε κι εσύ το ίδιο: ποτέ μην απογοητεύεσαι!

105

Κάθε φορά που βλέπεις ένα παιδί, να εξυψώνεις τη σκέψη σου και να ευχαριστείς το Θεό, που ποτέ δεν εγκαταλείπει τα τέκνα Του.  
Τα παιδιά αποτελούν την ελπίδα του σήμερα για την πραγμάτωση του αύριο.  
Αυτά αποτελούν τη σιγουριά ότι η Γη ανανεώνεται συνεχώς, και ότι δέχεται καθημερινά νέους κατοίκους, οι οποίοι έρχονται για να της προσφέρουν τη συνεισφορά της εργασίας τους και των ικανοτήτων τους, για την πρόοδο του κόσμου.

106

Υποφέρεις;  
Να ξεπερνάς τον πόνο με ηρωισμό, γιατί μόνον οι νικητές θα δεχθούν την επιβράβευση που τους αναμένει.  
Μη βιάζεσαι, αλλά συγχρόνως μην απογοητεύεσαι.  
Να ξεπερνάς τον πόνο με ηρωισμό, να αναζητάς τη χαρά και να ζεις με την αίσθηση της αισιοδοξίας, σκεπτόμενος ότι όποιος ξέρει να παλεύει χωρίς να ατονεί, πάντα νικά.  
Και να επιβεβαιώνεις πάντοτε ότι η ζωή σου αποτελεί έναν ύμνο ευχαριστιών για τον Πανάγαθο Πατέρα.

107

Όταν σε κυριεύει η αμφιβολία, να κρατάς την καρδιά σου σταθερή, και να εύχεσαι ειλικρινά να αντέξεις ως το τέλος.  
Εάν η θλίψη και η συκοφαντία σε πληγώνουν, μην κάθεσαι θρηνώντας με σταυρωμένα τα



χέρια. Οράνωσε το χρόνο σου με εποικοδομητικές εργασίες, βοηθώντας όλους όσοι έχουν ανάγκη την υποστήριξή σου.

Μην επιτρέπεις στον πόνο να σε ατονεί.

Αντίθετα, να εξυψώνεις τη σκέψη σου, και με εμπιστοσύνη να επιζητάς τη βοήθεια του Ύψιστου.

108

Φρόντισε να δίνεις όσο περισσότερα μπορείς:

Έναν καλό λόγο...

Ένα χαμόγελο...

Μία ενθαρρυντική χειρονομία...

Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα αισθανθείς στην καρδιά σου μία μεγάλη αλήθεια: είναι πολύ καλύτερο το να προσφέρεις, από το να δέχεσαι!

Ακόμη δεν το έχεις καταλάβει;

Τότε δοκίμασέ το!

Βοήθησε κάποιον ανιδιοτελώς, και παρατήρησε πώς εκείνος θα σου χτυπήσει την πόρτα, με τα χέρια γεμάτα χαρά, που είναι η μεγαλύτερη ευτυχία που μπορείς να γνωρίσεις στη ζωή σου:

Η ευτυχία του να προσφέρεις!

109

Ο θάνατος είναι ανύπαρκτος!

Αυτό που υπάρχει είναι απλώς μία μετάλλαξη του τρόπου ύπαρξής μας.

Μην προσδοκάς άλλη ζωή εκτός από αυτήν.

Η ζωή είναι μία και μοναδική.

Όλοι ζούμε ήδη από τώρα την αιώνια ζωή.

Μετά το θάνατο, συνεχίζουμε την ύπαρξή μας, έτσι όπως είμαστε τώρα.

Επομένως, προσπάθησε τώρα, πριν από το θάνατό σου, να γίνεις έτσι όπως θα ήθελες να είσαι και μετά θάνατον.

Διότι ο θάνατος είναι ανύπαρκτος!

110

Προχώρα χαμογελαστός στη ζωή!

Να σπέρνεις την ειρήνη και την αισιοδοξία, ζώντας με τη συνείδησή σου ήσυχη.

Βοήθα τους συνανθρώπους σου όσο περισσότερο μπορείς, έτσι ώστε η ζωή σου να είναι μία συνεχής χαρά.

Μην περιμένεις να σε ευχαριστήσουν ή να σου ανταποδώσουν το καλό που τους έχεις κάνει.

Να κάνεις το καλό, χωρίς να προσμονείς τίποτα, επειδή μόνο κατ' αυτόν τον τρόπο θα δείχνεις την αγάπη σου σε όλους.

111

Να είσαι δυνατός και θαρραλέος.  
Μην αφήνεις τις δυσχέρειες, τις ασθένειες και τον πόνο να σε νικήσουν.  
Να ξέρεις ότι η Θεία Δύναμις ποτέ δε σε εγκαταλείπει, διότι αυτή βρίσκεται στην ψυχή σου.  
Να πράττεις με σταθερότητα, γιατί η βοήθεια θα έλθει σε σένα την κατάλληλη στιγμή.  
Αυτή η ίδια δύναμη που ενυπάρχει στην ψυχή σου, κατευθύνει τα άπειρα σύμπαντα...  
Να έχεις εμπιστοσύνη και να είσαι θαρραλέος.  
Έσω δυνατός! Έχε το πνεύμα σου καλό!

112

Μη σπαταλές τις πνευματικές σου δυνάμεις σε δραστηριότητες ελάχιστονης σημασίας, που σε βλάπτουν.  
Δώσε σε κάθε εργασία σου έναν ύψιστο σκοπό.  
Η διατροφή και οι σεξουαλικές επαφές, εάν δεν εφαρμόζονται με σύνεση και ισορροπία, καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες πνευματικής ενέργειας.  
Δρομολόγησε την πνευματική σου δύναμη προς τα ύψιστα συμφέροντα της ανθρωπότητας, με σκοπό την ευτυχία των συνανθρώπων σου που σε περιβάλλουν.

113

Μην αποκαρδιώνεσαι!  
Μάθε να αρχίζεις και να κάνεις συνεχείς προσπάθειες για νέες αρχές στη ζωή σου.  
Μην επιτρέπεις στην αδιαφορία να σε παρασύρει. Όταν πέφτεις, μάθε να ξαναστήκεσαι στα πόδια σου και να ξεκινάς εκ νέου.  
Εάν σφάλλεις, άλλαξε πορεία και προσπάθησε από την αρχή.  
Όταν δεν κατορθώνεις να κυριαρχείς στον εαυτό σου, στέριωνε τη δύναμή σου και κάνε μία νέα αρχή.  
Ποτέ μην απογοητεύεσαι!  
Ίσως, στο τέλος της μάχης, να καταλήξεις γεμάτος πληγές, όμως αυτές, ενώπιον του Φιλεούσπλαχνου Πατέρα, θα μεταλλαχθούν σε φως.

Πρόσεχε να μην πληγώσεις κανέναν με τις πράξεις ή τα λόγια σου.

Μάθε να λες «όχι» κατά τέτοιον τρόπο, ώστε να μην ενοχλείς τους ανθρώπους.

Να μην είσαι αδυσώπητος και να δείχνεις ανεκτικότητα.

Φρόντιζε να κατανοείς την άποψη των άλλων, οι οποίοι έχουν τα ίδια δικαιώματα με εσένα στην έκφραση της γνώμης τους.

Να χρησιμοποιείς σε όλες σου τις δραστηριότητες και και ότι λες, την καλοσύνη και την ευγένεια.

Προσπάθησε να ελέγχεις τα νεύρα σου!

Να σπέρνεις την καλοσύνη και την αγάπη, όμως μην προσμονείς μελλοντικά αποτελέσματα από αυτό.

Εάν δε λαμβάνεις ως ατάλλαγμα το καλό που έχεις προσφέρει, ή αν η ευεργεσία σου δεν έφερε ως αποτέλεσμα την ευγνωμοσύνη που θα επιθυμούσες, μην εκνευρίζεσαι.

Να συνδράμεις, έτσι ώστε να προχωράς εμπρός στη ζωή σου.

Εναπόθεσε τους σπόρους στο έδαφος, και άφησέ τους να αναπτυχθούν και να καρποφορήσουν, σύμφωνα με τις δυνατότητες της γης.

Μάθε να αναμένεις στο χρόνο...

Όμως, εν τω μεταξύ, φύτευε τους σπόρους της καλοσύνης και της αγάπης, στο δρόμο όπου θέλεις να διαβείς.

Έχε την διάθεσή σου καλά οχυρωμένη, για να αντέχεις στα χτυπήματα και στις καταιγίδες που θα συναντήσεις στην πορεία σου.

Μην ξεγελιέσαι· ακόμη και ο ίδιος ο δρόμος του Καλού, είναι γεμάτος εμπόδια και αντιξοότητες...

Συνέχισε, λοιπόν!

Μη δίνεις σημασία όταν οι άλλοι σε λιθοβολούν με τη ζήλια, το φθόνο και τις ραδιουργίες τους...

Προχώρα με το κεφάλι ψηλά και με αυτοπεποίθηση, κι έτσι θα νικήσεις όλα τα εμπόδια στην πορεία σου.

Και αν πληγωθείς, να θυμάσαι ότι τα τραύματά σου θα γίνουν φως που θα σου δείξει την οδό προς το θρίαμβο.

Εάν τα βάσανα χτυπήσουν την πόρτα σου, μην αποκαρδιωθείς. Τυχερός αυτός που κλαίει, γιατί θα παρηγορηθεί.

Τα βάσανα φαντάζουν σε όλους ως κάτι κακό, και ο πόνος μας τρομάζει...

Όταν, όμως, μαθαίνουμε ότι ο πόνος είναι απελευθέρωση, που μας προσφέρει την πνευματική γαλήνη, τότε αρχίζουμε να το θεωρούμε ως κάτι όχι και τόσο επίπονο.

Προκειμένου ο πόνος σου να γίνει λιγότερο αισθητός, μάθε να τον αποδέχεσαι, γνωρίζοντας ότι αυτός είναι η λύτρωσή σου.

118

Εσύ, που είσαι νέος, χτίσε την ευτυχία σου με στέρεες βάσεις.

Η ευτυχία μας δεν εξαρτάται από τους άλλους, αλλά οφείλεται σε μας τους ίδιους.

Εάν κάποιος θελήσει να σε βγάλει από το σωστό δρόμο, μην τον ακολουθήσεις. Συνέχισε ευθεία την πορεία σου, δεδομένου ότι μόνο κατ' αυτόν τον τρόπο θα κατορθώσεις να βρεις τη χαρά στην καρδιά σου.

Σπούδασε όσο περισσότερο μπορείς, άκουγε τις συμβουλές των γονιών σου, και προσπάθησε να είσαι ξεκάθαρος και ειλικρινής στις σχέσεις σου, διότι έτσι θα χτίσεις μία ζωή άξια κι ευγενή.

119

Διατήρησε την ηρεμία σου!

Μην αφήνεις το θυμό να σε κυριαρχεί.

Φρόντισε ποτέ η οργή σου να μη δει το φως του Ήλιου.

Κρατήσου γαλήνιος όσο περισσότερο μπορείς.

Μία στιγμιαία αστραπή θυμού μπορεί να καταστρέψει μακροχρόνιες προσφορές αγάπης και στοργής!

Προσπάθησε να κυριαρχείς στον εαυτό σου.

Ποιος ξέρει, ίσως το άτομο που σε προσέβαλε, να υποφέρει επίσης.

Μη χάνεις την ηρεμία σου...

Το συκώτι σου είναι ιδιαίτερα πολύτιμο για να το καταστρέψεις.

120

Μη σκέφτεσαι συνέχεια τις δυσκολίες σου, και μη μιλάς γι' αυτές, επειδή έτσι προκαλείς ασθένειες και καταστρέφεις την υγεία σου.

Φρόντιζε να μην τρέφεις το σώμα σου με βλαβερά προϊόντα, ούτε την ψυχή σου με αρνητικές σκέψεις.

Να μιλάς πάντα για την υγεία και τον πλούτο, για την πρόοδο και τη νίκη.

Λέγε: «η δύναμη του Θεού βρίσκεται μέσα μου!»

Οι θετικές σκέψεις παράγουν καρπούς χαράς και αυξάνουν καθημερινά την ευτυχία.

Ο λόγος του ανθρώπου φέρει την ευθύνη για την υγεία του!

121

Εσύ, που είσαι μάνα, και που έχεις λάβει ένα όμορφο λουλούδι από τον Ουρανό, για να το καλλιεργήσεις στη Γη, να διατηρείς το πνεύμα σου ενωμένο με τον Ουράνιο Πατέρα, διότι Αυτός θα σε στηρίζει πάντα στις μάχες της ζωής.

Να σκέφτεσαι το παιδί σου πάντοτε με στοργή.

Σκέψου τα πλάσματα που δεν κατάφεραν να μεγαλώσουν ένα παιδί στα σπλάχνα τους!

Κα να σκέφτεσαι επίσης τα παιδιά, που δεν έχουν κάποια μάνα να τα αγαπά!

Να είσαι υπομονετική με το παιδί σου!

122

Μην κατακρίνεις τον πλησίον σου.

Να μη σκέφτεσαι αρνητικά για τους συνανθρώπους σου.

Πολλές φορές, τα φαινόμενα μας ξεγελούν, αυτό που εμείς θεωρούμε λάθος, είναι για τους άλλους σωστό.

Μην κρίνεις, ίνα μην κριθείς!

Εάν εσύ βρισκόσουν στη θέση του άλλου, ίσως να ήταν χειρότερα τα πράγματα, και δε θα σου άρεσε να σε κατακρίνουν...

Μην κάνεις στους άλλους ότι δε θα ήθελες να κάνουν οι άλλοι σε σένα.

123

Όταν διδάσκεις κάτι, φρόντισε να μην είσαι υπεροπτικός.

Και μην ξεχνάς ότι γηράσκουμε αεί διδασκόμενοι.

Να μαθαίνεις, λοιπόν, σε κάθε περίπτωση, και να μην απαξιώνεις τις καλές συμβουλές, όταν αυτές προέρχονται από ανθρώπους που δε θεωρείς αγνούς.

Ο Θεός βοηθάει τους ανθρώπους μέσω των συνανθρώπων τους, και κάποιες φορές χρησιμοποιεί άτομα που δεν είναι τέλεια, για να μας στέλνει τις σημαντικές του ειδοποιήσεις.

Φρόντιζε να μη διαβάζεις δυσάρεστα και θλιβερά πράγματα, ούτε σκανδαλώδη σχόλια ή υπερβολικές ειδήσεις για καταστροφές.

Να διαβάζεις και να σκέφτεσαι μόνο ότι είναι καλό και αγνό, όμορφο και αληθινό.

Αυτά είναι τα μοναδικά άξια αγαθά που ο Θεός δίνει στον άνθρωπο. Να είσαι βέβαιος γι' αυτό.

Μη μιλάς για τις πίκρες σου, τις δυσκολίες της ζωής σου ή τη φτώχεια που σε ταλαιπωρεί.

Όσο περισσότερο μιλάς γι' αυτά, τόσο οι καταστάσεις δυσχεραίνουν.

Να μιλάς μόνο για την αφθονία και την υγεία, και να ζεις με αισιοδοξία και χαρά.

Η υλική ομορφιά είναι μεταβατική, και χάνεται γρήγορα.

Φρόντισε, λοιπόν, να διερευνάς την εσωτερική ομορφιά των ανθρώπων με τους οποίους ζεις.

Υπάρχουν πανέμορφα λουλούδια, με εξαιρετικό άρωμα, που διαρκούν για λίγες μόνον ώρες.

Όμως, οι πέτρες, παρ' όλο που είναι άσχημες, διαρκούν για χιλιετίες, και επιτελούν το σκοπό τους.

Επομένως, προσπάθησε να μην είσαι ελαφρύς στο νου.

Να μην προτιμάς το εφήμερο από το αιώνιο. Μην επιλέγεις την ομορφιά αντί της σοφίας.

Μείνε σταθερός σε αυτό που διαρκεί για πάντα, δηλαδή στο αθάνατο Πνεύμα, στο αληθινό μας Εγώ, και όχι σε αυτά που σύντομα εξαφανίζονται.

Εσύ, που είσαι δάσκαλος, φρόντιζε να διαπλάθεις τους μαθητές σου σύμφωνα με το δικό σου καλό παράδειγμα.

Τα παραδείγματα αξίζουν περισσότερο από τα λόγια.

Να έχεις υπομονή και να απαντάς με καλή θέληση σε όλα τα ερωτήματα, γιατί οι μαθητές είναι πλάσματα δεκτικά κι αισθάνονται έντονη την αγωνία της απόκτησης γνώσεων.

Να παραδίδεις όσα περισσότερα μπορείς, και να αφιερωθείς στο επάγγελμά σου, θεωρώντας το ως ύψιστο λειτούργημα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα λαμβάνεις μεγάλη χαρά, βλέποντας μία πλειάδα νεαρών να εργάζονται προς ωφέλεια της κοινωνίας. Εσύ θα τους έχεις καθοδηγήσει!

Μην κρίνεις την εργασία σου ως μηδαμινή.

Μόνον όταν τελειοποιούνται οι λεπτομέρειες, μπορούμε να χαρακτηρίσουμε ένα πόνημα ως αριστούργημα.

Μην επιδιώκεις μεγαλοπρεπή έργα για να κάνεις επίδειξη των ικανοτήτων σου.

Προσπάθησε μόνο να ολοκληρώνεις τις υπηρεσίες που σου έχουν εμπιστευθεί.

Δίνε όσο το δυνατόν τέλειες εργασίες, κι έτσι θα έχεις την ευκαιρία να ανέλθεις σε υψηλότερα αξιώματα.

128

Μάθε να ζεις τις όμορφες στιγμές της ζωής σου.

Να εκμεταλλεύεσαι κάθε στιγμή χαράς, και μη βιάζεσαι να βυθιστείς και πάλι στις δουλειές σου.

Φρόντισε να απολαμβάνεις την πνευματική σου ανάπαυση.

Κοίταξε το τοπίο, θαύμασε τα άστρα, παρατήρησε τα παράξενα φαινόμενα της Φύσης, και μάζεψε απ' όλα τα παρτέρια τα άνθη της χαράς!

Μάθε να ζεις ολοκληρωτικά τις όμορφες στιγμές της ζωής.

129

Μην επιτρέπεις στη ματαιοδοξία να σε παρασύρει.

Επιδίωξε το γνώθι σ' εαυτόν.

Μη νομίζεις ότι είσαι απαραίτητος.

Όταν αισθάνεσαι την ανάγκη να θεωρείς τον εαυτό σου ως αναντικατάστατο, να θυμάσαι μία αναντήρητη αλήθεια: μόνον ο Θεός είναι άκρως απαραίτητος.

Μην επαίρεσαι!

Και να μην ξεχνάς: αυτός που υπερηφανεύεται θα ταπεινωθεί, και όποιος είναι μετρίοφρων θα ανέλθει.

130

Μην πιστέψεις ότι εγκαταλείποντας τα εγκόσμια, μπορείς να λύσεις όλα σου τα προβλήματα.

Ανιθέτως, θα τα περιπλέξεις πολύ περισσότερο.

Μη δειλιάζεις!

Αντιμέτωπισε τη μάχη της ζωής, διότι οι δικοί σου άνθρωποι ελπίζουν να λάβουν από εσένα το απαραίτητο κουράγιο για να παλέψουν κι εκείνοι ως το τέλος.

Μην λιποτακτήσεις από το πεδίο της μάχης τη στιγμή που η μάχη θεριεύει.

Να είσαι θαρραλέος!

Μην ξεφεύγεις από τις ευθύνες που έχεις αναλάβει.

131

Όταν συναντάς καταχνιά στο δρόμο σου, μην εκνευρίζεσαι. Αντίθετα, δοκίμασε να τους ρίξεις άπλετο φως.

Εάν κάποιος σφάλλει, μην τον καταδικάζεις και μην του επιτίθεται. Προσπάθησε να φωτίσεις την πορεία του με το παράδειγμα της δικής του ζωής.

Τίποτα δεν μπορεί να στηρίξει καλύτερα τους άλλους, από το να διατηρούμε ζωνρό το φως μας. Χρησιμοποιώντας το προσωπικό μας παράδειγμα ως φως, για να καθοδηγήσουμε τον πλησίον, μπορούμε να του δείξουμε την οδό της ανόδου.

132

Ουδέποτε μην επιθυμήσεις αυτό που ανήκει σε άλλον.

Μην θελήσεις ποτέ να πλουτίσεις εις βάρος των άλλων.

Όλα όσα σου ανήκουν δικαιωματικά από το Θεό, θα έλθουν στα χέρια σου την κατάλληλη στιγμή· ούτε νωρίτερα, ούτε αργότερα.

Ακριβώς εκείνην τη στιγμή, θα λάβεις αυτό που αξίζεις.

Επομένως, να εργάζεσαι εμπιστευόμενος τον Πατέρα, διότι δεν πέφτει ούτε μία τρίχα απ' το κεφάλι σου χωρίς την άδειά Του.

133

Μην παραπονιέσαι για τους ανθρώπους.

Ο κόσμος δεν είναι κακός.

Είναι οι άνθρωποι αυτοί που ακόμη δεν έχουν κατορθώσει να γίνουν απολύτως καλοί.

Όμως, η αγνότητα των κρίνων γεννιέται μέσα από την ακάθαρτη λάσπη.

Επίσης, το πλέον άπλετο φως μπορεί να πηγάζει από αυτό που στα μάτια μας φαντάζει κακό και ακάθαρτο.

Να θυμάσαι ότι το φως δεν αμαυρώνεται, ακόμη κι όταν αντικατοπτρίζεται από το βάλτο.

Προσπάθησε να έχεις μόνο καλές σκέψεις, διότι αυτές ποτέ δε σπιλώνονται, ούτε κι όταν αντικατοπτρίζονται σε ένα περιβάλλον λιγότερο αγνό.

134

Μη νομίζεις ότι θα βρεις την τελειότητα στους ανθρώπους που σε περιβάλλουν.

Το υψηλό φρόνημα είναι δύσκολο να επιτευχθεί.

Επομένως, εάν βρίσκεις ελαττώματα σε εκείνους που θαυμάζεις, μην απογοητεύεσαι. Δίνε τους περισσότερη αγάπη και υποστήριξη, έτσι ώστε να μπορούν να ανακτούν τις χαμένες ευκαιρίες.

Μην απαξιώνεις όσους σφάλλουν. Αντίθετα, φρόντισε να τους εμψυχώνεις, εξυψώνοντας όλες εκείνες τις ιδιότητες που όλοι έχουν, κατά τέτοιον τρόπο, ώστε να μπορέσουν κι εκείνοι να υπερικήσουν τα εμπόδια τους και να ανέλθουν.



Εάν αρρωστήσεις, μην τρομάξεις.

Όλα τα αρνητικά πράγματα κάποτε περνούν.

Η μοναδική αιώνια και αληθινή ουσία είναι ο Θεός, ο οποίος αποτελεί το σύνολο της Αγαθότητας, την τέλεια Υγεία, την ολοκληρωμένη Ευτυχία, τη Χαρά δίχως σκιές.

Όταν βιώνεις την ασθένεια, φρόντιζε να παραμένεις ενωμένος με την Κοσμική Ενέργεια, η οποία εισχωρεί στον οργανισμό σου μαζί με τον αέρα που εισπνέεις, και βρες έτσι την επανενδυνάμωση και την κάθαρση όλων των κυττάρων σου.

Να διαχέεις γύρω σου ηλιακές ακτίνες χαράς.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα δημιουργήσεις έναν κύκλο ανθρώπων, που θα αισθάνονται ευχαρίστηση όταν βρίσκονται δίπλα τους.

Όταν κάποιος φίλος σου είναι θλιμμένος, θα πρέπει να γνωρίζει ότι δίπλα σου θα βρει τη χαρά.

Να στέλνεις το φως σου σε όλους όσοι σε περιβάλλουν, επειδή η χαρά αποτελεί θεϊκό έργο.

Προσπάθησε να είσαι σα μία ακτίνα, που φωτίζει τη ζωή των πλασμάτων που σε πλησιάζουν.

Ο Ουρανός βρίσκεται στην ψυχή σου!

Μάθε να ζεις στον Παράδεισο.

Δεν είναι αναγκαίο να πεθάνεις για να φτάσεις στον Ουρανό!

Εμείς δημιουργούμε την κόλαση της θλίψης και της αγωνίας.

Λοιπόν, βρες τον τρόπο για να δημιουργήσεις έναν παράδεισο χαράς.

Πάντοτε να συγχωρείς και να προχωράς χωρίς να κατατρύχεις τους συνανθρώπους σου.

Να μη δίνεις σημασία σε όσα λένε οι άλλοι για εσένα.

Άφηνε τη χαρά σου να πηγάζει από τα βάθη της καλής και γενναιόδωρης χαράς σου.

Μην εξαρτάσαι από τις γνώμες των άλλων!

Ζήσε τη ζωή σου σε αρμονία με το φως που δέχεσαι εκ των Άνω.

Ο κόσμος κρίνει την εξωτερική εμφάνιση.

Το εσώψυχο μόνον ο Θεός το γνωρίζει.

Οι άνθρωποι δεν είναι σε θέση να γνωρίζουν τις διδαχές αγάπης του Κυρίου.

Να υπακούς στον Κύριο προσφέροντας πάντοτε αγάπη, και να μη δίνεις σημασία στις γνώμες του κόσμου, διότι η μάζες των ανθρώπων που μας περιβάλλουν προσπαθούν να μας αφομοιώσουν και να μας αφαιρέσουν την προσωπικότητα και τη γνώμη.

139

Να μελετάς την προσωπικότητά σου.

Δεν εξυπηρετεί σε τίποτα η γνώση όλων των επιστημών του κόσμου, εάν πρώτα δε γνωρίσουμε τον εαυτό μας.

Διερεύνησε την ψυχή σου· αυτή αποτελεί το πραγματικό σου Εγώ, το οποίο αντικατοπτρίζεται στην εξωτερική σου προσωπικότητα.

Το σώμα μας είναι η προέκταση της ψυχής μας.

Γνώρισε τον εαυτό σου, για να μπορέσεις να ζήσεις συνειδητά μία ζωή ευτυχισμένη.

140

Εάν κάποιο σφάλμα συμβεί στη ζωή σου, ποτέ μην πεις ότι ήταν θέλημα Θεού.

Ο Θεός επιθυμεί μόνο την ευτυχία μας, και μας δίνει τα μέσα για να την αποκτήσουμε.

Το κακό που κάποιες φορές μας συμβαίνει, είναι το αποτέλεσμα των λαθών που έχουμε κάνει στο παρελθόν, λόγω της άγνοιάς μας.

Κάνε το περιβάλλον σου έναν κήπο καλοσύνης και συγχώρησης, έτσι ώστε στο μέλλον να συλλέγεις τους καρπούς της ειρήνης και της ευτυχίας.

141

Μην προσπαθείς να συλλέγεις μόνο θησαυρούς, γιατί αυτοί κάποτε παλιώνουν, κι επίσης, οι κλέφτες μπορούν να σου τους αφαιρέσουν.

Εκτός αυτού, να μην ξεχνάς ότι όταν φτάσει η στιγμή για να εγκαταλείψεις τα εγκόσμια, θα πρέπει να αφήσεις τα πάντα εδώ, μέχρι και το ίδιο σου το σώμα.

Τότε, λοιπόν, γιατί να είσαι τόσο φιλάργυρος;

Να συλλέγεις τους θησαυρούς των καλών πράξεων που κάνεις υπέρ των συνανθρώπων σου, διότι αυτά τα πλούτη θα σε συνοδεύουν στο Υπερέρα.

Φρόντιζε να δείχνεις ενδιαφέρον για τα παιδιά, επειδή αυτά αποτελούν το μέλλον του κόσμου.

Να τα προσέχεις και να τους προσφέρεις την αγάπη σου, και να μην τα αντιμετωπίζεις με αδιαφορία.

Πόσες φυλακές δεν είναι γεμάτες, λόγω της έλλειψης στοργής στα σπίτια!

Μην ξεχνάς ότι ακόμη και ο πιο ειδεχθής εγκληματίας ήταν κάποτε ένα παιδί αγνό και αθώο, σαν όλα τα παιδιά του κόσμου...

Να προσέχεις τα παιδιά και να αγρυπνάς γι' αυτά, προσφέροντάς τους την αγάπη σου· κατ' αυτόν τον τρόπο θα προετοιμάσεις ένα ευτυχές μέλλον για την ανθρωπότητα.

Μην αποκαρδιώνεσαι και μη σταματάς στο πρώτο σκαλί.

Εάν σε κυριεύσει η αμφιβολία, εάν η θλίψη σου χτυπήσει την πόρτα, αν η συκοφαντία σε πληγώσει, σήκωσε ψηλά το κεφάλι και ατένισε με θάρρος τον ήρεμο και φωτεινό ουρανό.

Ακόμη κι αν είναι καλυμμένος από σύννεφα, εσύ πρέπει να γνωρίζεις ότι αυτά θα φύγουν και ο ουρανός θα λάμψει και πάλι.

Προχώρα εμπρός και θα δεις ότι η καταχνιά θα χαθεί από τη ζωή σου και ο ήλιος της χαράς θα φωτίσει την πορεία σου.

Μη δίνεις σημασία στις σκευωρίες και στις συκοφαντίες. Μόνο το καρποφόρο δέντρο δέχεται το λιθοβολισμό, για να αφήσει τους καρπούς του να πέσουν στη γη.

Στο άγονο δέντρο, κανείς δε δίνει σημασία.

Πολλές φορές, η συκοφαντία αποτελεί τιμή γι' αυτόν που τη δέχεται.

Όταν δέχεσαι τη συκοφαντία των άλλων, μην παύεις να προσφέρεις τις υπηρεσίες σου.

Εάν διακόψεις αυτήν την προσφορά, είναι σα να δίνεις δίκιο στο συκοφάντη.

Συνέχισε το δρόμο σου και όλοι τελικά θα σιωπήσουν και θα σε χειροκροτήσουν για τη δουλειά σου.

Ο άνθρωπος είναι σκεπτόμενο ον.

Εάν, λοιπόν, επιμένεις να σκέφτεσαι το κακό, τον πόνο και την ασθένεια, τότε αυτά θα τα προσελκύεις στην καθημερινότητά σου.

Σκέψου την υγεία, τη χαρά και την πρόοδο, κι έτσι η ζωή σου θα πάρει νέα τροπή.

Να λες πάντοτε ότι είσαι ευτυχισμένος, ότι ο πόνος πέρασε, ότι η υγεία σου πάει ολοένα και καλύτερα, και σύντομα η ευτυχία θα σου χτυπήσει την πόρτα.

Προσπάθησε να είσαι αισιόδοξος και να παραμένεις όσο το δυνατόν πλησιέστερα στον Ουράνιο Πατέρα.

146

Να προσέχεις το σώμα σου τρέφοντάς το λιτά και υγιεινά.  
Μην κάνεις καταχρήσεις με το κρέας και τα οινοπνευματώδη.  
Και, προπάντων, να θυμάσαι οτι και η ψυχή χρειάζεται τροφή!  
Φρόντισε να διαβάζεις καλά βιβλία.

Κάνε την ανάγνωση καθημερινή σου συνήθεια.

Ο άνθρωπος δεν επιβιώνει μόνο με το ψωμί. Χρειάζεται και τη σοφία.

Και αυτήν θα τη βρεις στα καλά βιβλία, τα οποία είναι οι απολαυστικότεροι φίλοι του ανθρώπου, και του προσφέρουν χρήσιμες γνώσεις.

147

Η συνεργασία αποτελεί ύψιστο αγαθό της ζωής, όμως η παρέμβαση στη ζωή των άλλων είναι το πλέον δυσάρεστο.

Να βοηθάς χωρίς να επεμβαίνεις.

Όταν συνεισφέρεις στον πλησίον, μην του επιβάλλεις τη δική σου άποψη.

Η συνεργασία συμβάλλει στην πρόοδο, ενώ η παρεμβολή την παρεμποδίζει.

Επομένως, να συνεργάζεσαι με τους συνανθρώπους σου χωρίς να παρεμβαίνεις με τον δικό σου, ιδιαίτερο τρόπο σκέψης και αντίδρασης.

Δεν έχουμε το δικαίωμα επέμβασης στη ζωή των άλλων.

148

Μην αναμασάς τα περασμένα γεγονότα.

Το να παραμένεις δέσμιος του παρελθόντος δε σε οδηγεί στη πρόοδο.

Μην επιτρέπεις στη θλίψη και στην πικρία να σε φυλακίζουν.

Ακόμη και αν αναγνωρίζεις το σφάλμα σου, μη βασανίζεσαι με όσα έχουν συμβεί.

Σήκω και προχώρα εμπρός όσο το δυνατόν συντομότερα.

Συμφιλιώσου με τους πολέμιούς σου, στείλε σε αυτούς σκέψεις συμπάθειας και αγάπης, και όλα τα τραύματα θα απομακρυνθούν· κατ' αυτόν τον τρόπο, θα ζήσεις ευτυχισμένος και χαμογελαστός.

149

«Βοήθησε όσους έχουν πέσει γύρω σου, να σταθούν όρθιοι.

Ποτέ δεν μπορείς να ξέρεις πού θα σκοντάψεις.»

Αυτά τα λόγια του Αντρέ Λουίς μας κρατούν σε εγρήγορση όσον αφορά το καθήκον μας να συνδράμουμε τους αναξιοπαθείς και τους σωματικά και ηθικά εκπεσόντες.

Μην κατακρίνεις όσους παρεκκλίνουν.  
Βοήθησέ τους να σταθούν όρθιοι, έτσι όπως θα ήθελες να κάνουν και με σένα, εάν βρισκόσουν στην ίδια θέση.

150

Όταν δίνεις ελεημοσύνη, μην το διατυμπανίζεις.  
Ας μη γνωρίζει το δεξί σου χέρι τι κάνει το αριστερό.  
Να βοηθάς χωρίς κομπασμό, έτσι ώστε να μην ταπεινώνεις εκείνον που δέχεται τη γεναιοδωρία σου.  
Να σέβεσαι και να στηρίζεις τον πλησίον πάντα σιωπηλά, διότι ο Πατέρας που τα πάντα ορά, θα σε ανταμείψει πολύ περισσότερο απ' ότι η κοινωνική αναγνώριση που πιθανώς θα γνωρίσεις μέσω των πράξεών σου.

151

Να ερμηνεύεις σωστά τη ρήση: «νους υγιής εν σώματι υγιή.»  
Ο νους δεν εξαρτάται από τη σωματική υγεία.  
Αντίθετα, το υγιές σώμα είναι αυτό που εξαρτάται από την πνευματική υγεία.  
Όταν διατηρούμε το πνεύμα απολύτως ισορροπημένο, τότε δεν υπάρχει καμία ασθένεια ικανή να μας επιτεθεί.  
Φρόντιζε το νου σου, έτσι ώστε η υγεία του να αντικατοπτρίζεται σε όλο σου το σώμα.

152

Δύο είναι οι βαθμίδες υψίστης σημασίας για να ανέλθεις στη ζωή.  
Αυτές εκφράζονται από δύο ρήματα: Αγαπώ και εξυπηρετώ.  
Ποτέ μην αποκαρδιώνεσαι κατά την άνοδό σου στην κλίμακα των ψυχικών αξιών. Προσπάθησε σε κάθε περίπτωση να αγαπάς και να εξυπηρετείς τους πάντες και στα πάντα, έτσι ώστε να συμβάλλεις στην πρόοδο του πλανήτη που σε δέχεται τόσο γενναιόδωρα και σε βοηθά να εξελίξεσαι.

Έχε κουράγιο σε όλες τις περιστάσεις της ζωής.

Όσο σκληρές κι αν είναι οι δυσκολίες, να είσαι σίγουρος οτι μπορείς να τις ξεπερνάς με την επιμονή και τη δύναμη που σου παρέχουν οι άνθρωποι της ζωής σου.

Ο Θεός βρίσκεται μέσα στον καθένα από εμάς, πάντοτε πρόθυμος να μας προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια και τη δύναμη, το κίνητρο και το ψυχικό σθένος που χρειαζόμαστε στη ζωή.

Να εμπιστεύεσαι την καλοσύνη του Πατέρα, ο οποίος ποτέ δεν εγκαταλείπει κανένα από τα πλάσματά του.

Η στιγμή που ζεις τώρα είναι η σημαντικότερη της ζωής σου, όπου και αν βρίσκεσαι.

Δώσε όλη σου την προσοχή σε αυτό που κάνεις.

Το χθες έχει ήδη ξεφύγει από τα χέρια σου, ενώ το αύριο δεν έχει έρθει ακόμη.

Ζήσε την παρούσα στιγμή, γιατί από αυτήν εξαρτάται ολόκληρο ο μέλλον σου.

Φρόντισε να εκμεταλλεύεσαι εις το έπακρον τη στιγμή που βιώνεις, αποκομίζοντας όλα τα θετικά στοιχεία που δύνασαι, έτσι ώστε να τα χρησιμοποιήσεις για τη βελτίωσή σου.

Να θυμάσαι οτι δεν είναι επιτρεπτό να ταπεινώνουμε κανέναν.

Τα σφάλματα που διαπράττουν οι άλλοι σήμερα, θα μπορούσαμε να τα πράξουμε κι εμείς αύριο.

Μη νομίζεις οτι είσαι αλάνθαστος και απόλυτα αποτελεσματικός.

Όλοι μας σφάλουμε.

Να δείχνεις ανεκτικότητα στους συνανθρώπους σου· κατ' αυτόν τον τρόπο θα μπορείς να τους στυλώνεις όταν αυτοί πέφτουν στο δρόμο του κακού.

Η τελειότητα δεν υπάρχει στη Γη.

Μην απαιτείς από τους άλλους αυτό που ούτε εσύ δεν μπορείς να δώσεις.

Προσπάθησε να κατανοείς τον πλησίον.

Μην πικραίνεις εκείνους που σε ευεργέτησαν.

Φρόντιζε να καταλαβαίνεις τα λόγια και τις πράξεις των άλλων, και ειδικά όσων σε αγαπούν.

Μην πληγώνεις την ευαισθησία των συνανθρώπων σου, γιατί ήδη γνωρίζεις πόσο υποφέρεις όταν οι άλλοι σε πληγώνουν.

Αλήθεια, πόσο πονάμε όταν ακούμε σκληρά λόγια και αχάριστα από τα χείλη εκείνων που αγαπάμε!

Μην το κάνεις ποτέ αυτό!

Προσπάθησε να κατανοείς τους άλλους!

Να συνδράμεις τους πάντες, έτσι όπως θα ήθελες να σε βοηθούν οι άλλοι.

Εάν έχεις υπαλλήλους, μάθε να κατανοείς τις δυσκολίες τους, κατά τον ίδιο τρόπο που κι εσύ θα ήθελες να σε καταλαβαίνουν εκείνοι.

Προσπάθησε να μπεις στη θέση τους, και φρόντισε να τους συμπεριφέρεσαι όπως θα σε ευχαριστούσε να σου φέρονται κι εσένα.

Να θεωρείς τον υπάλληλό σου ως αδελφό σου, ο οποίος ξεκινά κοντά σου την καριέρα του.

Βοήθησέ τον όσο μπορείς, και δε θα το μετανιώσεις!

Ξέρεις τι σημαίνει ήρωας;

Η καθημερινή δουλειά, οι δυσκολίες για την πραγμάτωσή της, η συνεχής μάχη, όλα αυτά σε κάνουν ήρωα.

Λοιπόν, μην απογοητεύεσαι, διότι οι ήρωες ξεπερνούν τις αντιξοότητες με χαρά.

Ποτέ μη θυμώνεις!

Να κοιτάζεις κατάματα τους καλούς ανθρώπους, και να προσπαθείς να τους μοιράζεις το κουράγιο και τη χαρά που θα βρίσκεις πάντα στην ψυχή σου.

Είσαι ένας ήρωας, και πρέπει να συμπεριφέρεσαι ως τέτοιος!

Μην ξεχνάς ότι είμαστε η αντανάκλαση αυτού που σκεφτόμαστε.

Η σκέψη μας πλάθει την αυριανή ζωή μας.

Επομένως, εκμεταλλεύσου την κάθε στιγμή που περνά, προκειμένου να χτίσεις ένα χαρούμενο αύριο.

Σπέρνε γύρω σου την αισιοδοξία και την καλοσύνη, έτσι ώστε να μπορείς αύριο να συλλέγεις τους καρπούς της αγάπης και της ευτυχίας.

Εάν είμαστε σκλάβοι του χθες, είμαστε κυρίαρχοι του δικού μας αύριο.

Μην αμφιβάλλεις την ισχύ της καλοσύνης, ακόμη και αν τα πάντα σου αντιτίθενται.

Μία καρδιά γεμάτη Θεό, υπερισχύει έναντι ενός αλλόφρονος πλήθους σε απόγνωση.

Η καλοσύνη που εφαρμόζεται σε κάθε στιγμή, αποτελεί τον κήπο που μας εγγυάται τη συγκομιδή ευτυχίας και ειρήνης.

Μόνον όποιος σπέρνει την καλοσύνη βρίσκει μέσα του τη δύναμη για να ζει σε αρμονία με το Θεό.

Χρησιμοποίησε, λοιπόν, χωρίς περιορισμούς την καλοσύνη της καρδιάς σου.

161

Όλα όσα μας κατατρύχουν και μας κάνουν να υποφέρουμε δε θεωρούνται απαραίτητως αρνητικά.

Όταν τα αδέρφια του Ιωσήφ τον πούλησαν, αυτό το γεγονός που φάνταζε ως κακό, μετατράπηκε σε κάτι το θαυμαστό, επειδή κατ' αυτόν τον τρόπο του έδωσαν την ευκαιρία να γίνει κυβερνήτης της Αιγύπτου.

Να εμπιστεύεσαι τον Πατέρα, που ξέρει να αποθησαυρίζει το καλό από ότι δείχνει να είναι κακό.

Μην αποκαρδιώνεσαι.

Έχε εμπιστοσύνη και προχώρα εμπρός!

162

Να ζεις απλά.

Γιατί να περιπλέκεις τα πράγματα;

Έτσι θα καταλήξεις να παγιδεύσεις την ίδια σου τη ζωή, γιατί τα περίπλοκα πράγματα μας καθυστερούν.

Έσω απλός και αποτελεσματικός.

Η απλότητα αντικρύζει τη Φύση χωρίς την ανάγκη φακών όρασης.

Όταν μπορείς να λύνεις τα προβλήματα με απλό τρόπο, να το πράττεις προς δικό σου όφελος.

Να αναζητάς στην απλότητα τη λύση όλων σου των προβλημάτων.

163

Να διατηρείς την ισορροπία σου.

Η ισορροπία εξαρτάται από τη γαλήνη του πνεύματος.

Ποτέ μην αναστατώνεσαι και μην υπερβάλλεις.

Μη δίνεις σημασία σε παροδικά πράγματα που προέρχονται από εξωτερικούς παράγοντες.

Μην εντυπωσιάζεσαι με όσα λένε οι άλλοι.

Ακολούθησε τη συμπεριφορά που σου υπαγορεύει η συνείδησή σου, και μην χάνεις την υπομονή σου.

Προχώρα εμπρός χαρούμενος και σίγουρος για το γεγονός ότι θα νικήσεις, όσο μεγάλες κι αν είναι οι αντιξοότητες που συναντάς στην πορεία σου.



Ακριβώς όπως το σύμπαν δημιουργήθηκε από το λόγο του Θεού, έτσι επίσης δημιουργείται και ο ατομικός μας μικρόκοσμος από τα δικά μας λόγια.

Οι λέξεις αποτελούν την εκδήλωση της σκέψης μας, η οποία σκοπό έχει μέσω αυτών των ευγενικών και λεπτεπίλεπτων λόγων, να δημιουργήσει έναν κόσμο ειρηνικό και όμορφο, έναν κόσμο υγείας και ευτυχίας.

Να θυμάσαι ότι όταν προφέρουμε μία λέξη, τίποτα πλέον δεν μπορεί να την ακυρώσει.

Ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει απομονωμένος.

Να θυμάσαι ότι κάθε συνάδελφός σου είναι ένας φίλος σου, που σε στηρίζει, και τον οποίον οφείλεις κι εσύ να βοηθάς.

Η συνεργασία υφίσταται μεταξύ όλων των πλασμάτων.

Φρόντιζε, λοιπόν, κι εσύ να συνεργάζεσαι με όλους και στα πάντα, προς όφελος της ίδιας της Γης που με τόση καλοσύνη σε δέχεται και σου επιτρέπει να εξελιχθείς.

Να συνδράμεις πάντοτε και ποτέ να μην απογοητεύεσαι.

Μη φοβάσαι, έτσι ώστε να μην προκαλείς την κριτική των άλλων.

Εάν διαθέτεις ένα συγκεκριμένο τρόπο συμπεριφοράς, και γνωρίζεις ότι αυτός είναι σωστός, ενώ οι άλλοι το θεωρούν εσφαλμένο, μη φοβάσαι.

Ο φόβος προσελκύει ένα κύμα κριτικής και κακόβουλου σχολιασμού που συνήθως γίνεται πίσω από την πλάτη σου.

Όταν, όμως, δε φοβάσαι, κανένας δε θα τολμά να μιλήσει εναντίον σου.

Ο φόβος διαχέει αρνητικές δυνάμεις, οι οποίες προκαλούν την κριτική.

Εάν δε φοβάσαι, αυτή η κριτική παραλύει και οι πολέμοί σου αισθάνονται παγωμένοι και κυριευμένοι από τη θετική δύναμη του πνεύματός σου.

Μην επιτρέπεις στο θυμό να σε παρασύρει και μην ανυπομονείς.

Ο φθόνος, η κακεντρέχεια, η εκδίκηση και η μνησικακία δεν έχουν θέση στο πνεύμα σου.

Αυτά τα συναισθήματα προκαλούν ενοχλήσεις στη συνείδηση και δρουν αρνητικά στους ιστούς του σώματος, βλάπτοντας έτσι την υγεία σου.

Να καλλιεργείς την υπομονή, την ανεκτικότητα, τη συγχώρηση και την αγάπη για όλα τα πλάσματα.

168

Μην αποκαρδιώνεσαι μπροστά στις αντιξοότητες.

Συλλέγουμε πάντοτε ότι σπέρνουμε.

Είμαστε σκλάβοι του χθες, όμως είμαστε και οι κυρίρχοι του αύριο!

Εάν έχεις δημιουργήσει ένα επίπονο παρόν, θα πρέπει να βρίσκεσαι σε εγρήγορση, για να προετοιμάσεις ένα μέλλον χαρούμενο και υγιές, στο οποίο να μπορείς να συλλέγεις απεριόριστα τους καρπούς της αγάπης και της ευτυχίας.

Κάνε το καλό με κάθε τρόπο, για να δημιουργήσεις ένα καλύτερο μέλλον.

169

Η αγάπη είναι μία δωρεά, και δεν αποτελεί απαίτηση.

Όποιος πράγματι αγαπά, δίνει τα πάντα και δε ζητά αντάλλαγμα.

Όποιος απαιτεί από τον άνθρωπο που ισχυρίζεται ότι αγαπά, αποδεικνύει ότι στην πραγματικότητα δεν προσφέρει αγάπη· αντιθέτως, εμφανίζει έναν εγωισμό υψηλού βαθμού.

Αγάπη δεν είναι να λαμβάνεις, αλλά να προσφέρεις.

Δε σημαίνει το να ζητάς, αλλά το να παρέχεις ανιδιοτελώς την ευτυχία.

Το καλύτερο παράδειγμα αληθινής αγάπης είναι εκείνο της μητέρας, η οποία μπορεί να αγαπά το παιδί της με αυταπάρνηση.

170

Μην επαναλαμβάνεις απερίσκεπτα ότι ακούς.

Φρόντιζε να πληροφορείσαι πρώτα για την αλήθεια.

Εάν κάτι αποδειχθεί ψευδές, τότε προσπάθησε να το αντικρούσεις.

Όμως, ακόμη κι αν αποδειχθεί αλήθεια, μην το επαναλάβεις.

Όταν δεν μπορείς να προβάλλεις ενδείξεις, τότε να σιωπάς.

Η φιλανθρωπία απαιτεί τη γνώση των ελαττωμάτων του πλησίον.

Να είσαι γνωστικός. Η σιωπή είναι χρυσός, όταν πρόκειται για τα σφάλματα των συνανθρώπων μας.

171

Οι θαρραλέοι δε λιποτακτούν από τη μάχη της ζωής.

Όλοι περνάμε από μάχες, όμως μόνο όποιος ξέρει να τις αντιμετωπίζει μπορεί να συγκαταλέγεται ανάμεσα στους ήρωες, και να καταχωρηθεί στους Ανθρώπους –μέ όλη τη σημασία της

λέξης.

Μάθε να διεκδικείς αυτόν τον τιμητικό τίτλο, μάθε να φέρεσαι ως ήρωας, και μην απογοητεύεσαι μπροστά στις αντιξοότητες.

Να αντιμετωπίζεις τη ζωή, έτσι όπως αυτή εμφανίζεται, με τις χαρές και τις πίκρες, και ποτέ μη σκέφτεσαι να αποχωρήσεις με δειλία.

172

Εσύ, που είσαι πατέρας, αποτελείς το ευτυχέστερο πλάσμα πάνω στη Γη.

Σήκωσε τα χέρια προς τον ουρανό, κι ευχαρίστησε το Θεό για τη φιλευσπλαχνία Του.

Όμως, να θυμάσαι οτι δεν αρκεί να προσφέρεις στα παιδιά σου χρήματα και παιδεία.

Υπάρχει κάτι σημαντικότερο από αυτά: το παράδειγμα της δικής σου ζωής.

Δώσε τους το παράδειγμα της εργασίας, της τιμιότητας και της αξιοπρέπειας, για να τα φέρουν σε όλη τους τη ζωή.

173

Εάν έχεις ακολουθήσει την οδό της πολιτικής, να ξέρεις οτι αυτό δε συνέβη συμπτωματικά.

Ο Θεός έχει θέσει στα χέρια σου το πεπρωμένο της πατρίδας σου.

Αφύπνησε, λοιπόν, τη συνείδησή σου, έτσι ώστε να αναλάβεις αυτήν την τρομερή ευθύνη.

Πολλά σου έχουν ανατεθεί, και επομένως, πολλά θα σου ζητηθούν.

Μην επιτρέψεις στη ματαιοδοξία και στα προσωπικά συμφέροντα να σε παρασύρουν έξω από την πορεία για την οποίαν έχεις έρθει στη ζωή.

Φρόντιζε να οδηγείς την πατρίδα προς την ευτυχία και στην ειρήνη.

174

Γιατί να φιλονικείς;

Να θυμάσαι οτι πολλές φορές, η παραμικρή χειρονομία ή μία απλή πράξη ευεργεσίας, ισοδυναμούν με χίλιες λέξεις, τις οποίες τελικά, παρασύρει ο άνεμος....

Εάν θέλεις να πείσεις κάποιον να υιοθετήσει τις ιδέες σου, δώσε του το ζωντανό παράδειγμα των πράξεών σου.

Ένα παράδειγμα αξίζει περισσότερο από πολλές συζητήσεις.

Σε τι εξυπηρετεί το κήρυγμα προς τους άλλους, εάν εσύ ο ίδιος δεν τηρείς τα όσα κηρύσσεις;

Δίνε το παράδειγμα των πράξεών σου, κι έτσι θα πείσεις τους πάντες να σε υποστηρίζουν.

175

Να είσαι χαρούμενος και οπτιμιστής, διότι ο Θεός βρίσκεται μέσα σου.

Μη σκέπτεσαι όπως οι ανοήτοι, που νομίζουν ότι ο Θεός βρίσκεται πολύ μακριά, καθισμένος σε ένα χρυσό θρόνο.

Αυτό δεν ισχύει.

Μην τον αναζητάς ανάμεσα στα σύννεφα, ή στα άστρα· δεν είναι τόσο ψηλά, ώστε να μην μπορείς να τον αγγίξεις.

Αυτός βρίσκεται στην ψυχή σου, και σου μιλάει σιωπηλά, με τη φωνή της συνείδησης.

Προσπάθησε να Τον ανακαλύψεις, ζώντας με αγνότητα καρδιάς, και αγαπώντας τον πλησίον όπως τον εαυτό σου.

176

Μάθε ότι ο κόσμος δεν είναι ένα πάρκο αναψυχής. Είναι ένας τόπος εργασίας.

Δεν πρόκειται, λοιπόν, για μία αργία, που μας δόθηκε για να αναπαυθούμε, αλλά ένα εντατικό μάθημα ζωής.

Φρόντισε, λοιπόν, να μάθεις όσα περισσότερα μπορείς, εφαρμόζοντας στη ζωή σου τη σπουδαιότερη εντολή: αγάπα τους πάντες αδιακρίτως, και θα δεις την ευτυχία να κατοικεί στην καρδιά σου.

Να ζεις δίνοντας ζωντανά παραδείγματα αγάπης σε όλες σου τις δραστηριότητες.

177

Κάνε τη χαρά και την αισιοδοξία καθημερινό θέμα της ζωής σου.

Τίποτα δεν μπορεί να καταστρέψει την ευτυχία του αισιόδοξου και χαρούμενου ανθρώπου.

Εάν πίκρες σε βρουν στη ζωή, να τις δεχτείς με ηρεμία, και να μην αφεθείς να σε αγγίξουν.

Μην αποθέτεις την ευτυχία σου σε ότι προέρχεται από εξωτερικούς παράγοντες.

Δημιούργησε την ευτυχία σου μέσα στην ψυχή σου, κάνοντας την ευδαιμονία σου να τρέφεται από τη συνεχή πρόοδο της ζωής σου και του πνεύματός σου, και από τη σοφία της καρδιάς σου.

178

Μην επιτρέπεις στη θλίψη να σε χτυπά. Όλες οι πίκρες κάποτε τελειώνουν. Περίμενε, μέχρι ο χρόνος να σε ανακουφίσει με το βάλασμό του.

Η επίδραση του Χρόνου είναι αλάνθαστη και μας καθοδηγεί ήπια στο σωστό δρόμο, ανακουφίζοντας τον πόνο μας, ακριβώς όπως και η αύρα απαλύνει τη ζέστη του καλοκαιριού.

Πιο σύντομα απ' ότι υπολογίζεις, θα λάβεις την απάντηση που προσμονείς ως παρηγοριά.

Να είσαι ταπεινός.

Η ματαιοδοξία είναι το χειρότερο από τα ελαττώματα, διότι μας ξεγελά.

Όσο σοφός κι αν είσαι, να γνωρίζεις ότι πάντοτε υπάρχει κάποιος σοφώτερος από εσένα.

Όσο δυνατός και αν αισθάνεσαι, μάθε ότι κάπου υπάρχει ένας δυνατότερος απ' ότι εσύ.

Επομένως, να παραμένεις ταπεινός.

Γιά ποιο λόγο να κομπάζεις;

Η ξιπασία μάς κάνει να χάνουμε την αίσθηση των αναλογιών, και με αυτήν καταλήγουμε να γελοιοποιούμαστε, διότι εμείς οι ίδιοι ξεγελούμε έτσι τον εαυτό μας.

«Ψεύδεται όποιος λέει ότι αγαπά το Θεό, αλλά δεν αγαπά τον πλησίον του.»

Αυτή η ρήση του Αποστόλου Ιωάννου αποτελεί μία μεγάλη αλήθεια.

Ο Θεός ενυπάρχει σε όλα τα πλάσματα.

Επομένως, εάν αισθανόμαστε οργή για κάποιον, αυτή απευθύνεται στον ίδιο το Θεό, που κατοικεί μέσα του.

Ας δείξουμε την αγάπη μας στο Θεό -Τον οποίο δε βλέπουμε- μαθαίνοντας να αγαπάμε όλα τα πλάσματα που βλέπουμε να ζουν γύρω μας.

Μη χάνεις την εσωτερική σου ισορροπία.

Όσο ισχυρή και αν είναι η θύελλα που σε χτυπά, φρόντιζε να μη χάνεις την ισορροπία σου.

Όλες οι καταγίδες κάποτε σταματούν.

Και αν μάθουμε να τις δεχόμαστε με γαλήνη, τότε αυτές δε θα μας προκαλούν καμία ζημιά.

Ο Ιησούς κοιμώταν στο βάθος της βάρκας....

Όταν οι μαθητές του τον ξύπνησαν νευρικοί, εκείνος τους ηρέμησε.

Κάνε κι εσύ το ίδιο.

Να προστρέχεις στο Θεϊκό μας Διδάσκαλο, έτσι ώστε οι κακοκαιρία να καταλαγιάζει γύρω σου.

Μην αφήσεις την υπερβολή να σε παρασύρει.

Μην υπερβάλλεις ούτε για τα μεγάλα, ούτε για τα μικρά πράγματα.

Προσπάθησε να παραμένεις στο μέσο όρο.

Εάν τρέχεις υπερβολικά, θα κουρασθείς.

Αν, πάλι, παραμένεις ακίνητος για πολλή ώρα, θα εξαντλήσεις τη γη που βρίσκεται κάτω από τα

πόδια σου, και σύντομα θα πατάς στην οροφή ενός σπηλαίου.

Μην κοντοστέκεσαι, λοιπόν, αλλά ούτε και να τρέχεις υπερβολικά.

Προχώρα σταθερά και με σιγουριά· χωρίς βιασύνη, αλλά και χωρίς να σταματάς ποτέ στο δρόμο της προόδου.

183

Ξέχνα για λίγο τον εαυτό σου και σκέψου τους συνανθρώπους σου.

Αυτές οι λίγες λέξεις περικλείουν το μεγαλύτερο μυστικό της ευτυχίας.

Όταν ασχολούμαστε υπερβολικά με τον εαυτό μας, τότε τα προβλήματά μας γιγαντώνονται απροσμέτρητα.

Όμως, όταν ξεχνάμε για λίγο το Εγώ μας, προκειμένου να φροντίσουμε τον πλησίον, τότε αφήνουμε κατά μέρος τα προβλήματά μας, κι έτσι αυτά λύνονται από μόνα τους.

Επομένως, ξέχνα τον εαυτό σου και σκέψου τους άλλους· κατ' αυτόν τον τρόπο, θα βρεις την ευτυχία.

184

Όλοι οι άνθρωποι είμαστε ίσοι απέναντι στο Θεό, ο οποίος βρίσκεται μέσα στον καθέναν από εμάς.

Εφ' όσον ο Πατέρας ενυπάρχει στο εσώψυχό μας, είναι ελάχιστος σημασίας το γεγονός ότι ενδέχεται να είμαστε λευκοί ή μαύροι, φτωχοί ή πλούσιοι, πιστοί της μίας ή της άλλης θρησκείας.

Ενώπιον του Θεού δεν μετρούν οι εξωτερικές μας διαφορές· μόνο η ψυχή μας έχει σημασία: εάν είμαστε καλοί ή κακοί, γεναιόδωροι ή φιλάργυροι, συμπονετικοί ή εγωιστές.

Σκέψου αυτές τις αλήθειες!

185

Σκέφτηκες ποτέ να ευχαριστήσεις το Θεό για τον αέρα που αναπνέεις από τότε που γενήθηκες, και που πάντα σου προσφέρει ανελλιπώς;

Το οξυγόνο είναι πάντοτε στη διάθεσή σου δωρεάν.

Να ευχαριστείς τον Πατέρα και για το νερό που σε ξεδιψά, για τον ήλιο που φωτίζει τις ημέρες σου και σου δίνει τη δυνατότητα να εργάζεσαι, για τη νύχτα που σου παρέχει την ανάπαυση, για την υγεία σου και για τους φίλους που εκείνος στέλνει στο δρόμο σου...

Η ευχαριστία είναι μία υποχρέωση που δεν πρέπει ποτέ να αμελούμε.

186

Μη φοβάσαι!

Για ποιο λόγο τρέμεις;

Η ζωή είναι αιώνια, το Εγώ μας –που αποτελεί την ψυχή μας- δεν πεθαίνει ποτέ.

Η ζωή συνεχίζει αιωνίως.

Φρόντιζε να αισθάνεσαι στην ψυχή σου το θεϊκό παλμό· να τον βλέπεις στην ίδια τη ζωή που κάνει την καρδιά σου να πάλλεται, και στις σκέψεις που υπάρχουν στο νου σου.

Μη φοβάσαι, επειδή ο Θεός βρίσκεται μονίμως μέσα σε σένα.

Συνέχισε την πορεία σου γαλήνιος και με εμπιστοσύνη, κι έτσι θα ανακαλύπτεις το Θεό παντού.

187

Μάθε να ζεις για την αιωνιότητα, να μελετάς και να μαθαίνεις χρήσιμα πράγματα που θα μπορούν να εξυπηρετήσουν τόσο εσένα τον ίδιο, όσο και τον πλησίον σου.

ΟΤΑΝ ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ, ΤΟΤΕ ΑΡΧΙΖΕΙ Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΜΑΣ ΘΑΝΑΤΟΣ.

Μάθε όσα περισσότερα μπορείς, στοιχεία απ' όλους τους τομείς της γνώσης, για να φωτίσεις το πνεύμα σου.

Εκμεταλλεύσου κάθε λεπτό της ζωής σου, για να μαθαίνεις και να διευρύνεις τις γνώσεις σου.

188

Μη συγχέεις την παιδεία με τη σοφία.

Η παιδεία προέρχεται από εξωτερικούς παράγοντες, εισχωρεί στο νου μας μέσω της όρασης και της ακοής και έχει τη δυνατότητα να σταθεροποιηθεί στο μυαλό μας.

Η σοφία, αντίθετα, γεννιέται μέσα μας, και εξωτερικεύεται· πηγάζει από την καρδιά μας και μπορεί να αποκτηθεί μόνο μέσω του διαλογισμού.

Ακόμη και οι αναλφάβητοι έχουν τη δυνατότητα να κατακτήσουν τη σοφία, εάν μάθουν να διαλογίζονται μέσα από την καρδιά τους γύρω από τις μεγάλες αλήθειες.

189

Αφυπνήσου για τη ζωή.

Αναλογίσου τις ευθύνες σου ενώπιον της ανθρωπότητας κι ενώπιον του Θεού.

Από εσένα εξαρτώνται τα πλάσματα που σε περιβάλλουν, στην οικογένειά σου, στην εργασία σου και σε ολόκληρη την κοινωνία.

Μη λιποτακτείς από την ευθύνη που σου έχει ανατεθεί. Να πραγματοποιείς τη δουλειά σου με αγάπη, παράγοντας το μέγιστο και το βέλτιστο δυνατόν που σου επιτρέπουν οι δυνάμεις σου.

Στα χέρια σου βρίσκεται ένα μέρος του μέλλοντος της ανθρωπότητας.

Δεν έχεις εξωτερικούς εχθρούς!

Εχθροί μας είναι οι εσφαλμένες σκέψεις μας, τις οποίες όλοι στέλνουμε κατά καιρούς, προσελκύοντας έτσι παρόμοια αρνητικότητα από τους συνανθρώπους μας.

Στην πραγματικότητα, κανένας δεν μπορεί να είναι αντίπαλός μας, διότι ο Θεός κατοικεί μέσα στον καθένα από εμάς.

Να εκμηδενίζεις την έχθρα, στέλνοντας σε όλα τα πλάσματα σκέψεις ανεκτικότητας και αγάπης, γιατί αυτά αποτελούν τους ναούς του Θεού.

Να είσαι χαρούμενος κι αισιόδοξος.

Μη χάνεις το χρόνο σου ατενίζοντας το παρελθόν και τις περασμένες σου πράξεις.

Κοίταζε μπροστά και προχώρα με αυτοπεποίθηση και χαρά, εφαρμόζοντας το καλό και βοηθώντας τους άλλους.

Δίνε το χέρι σου σε κάθε πλάσμα που αναζητά τη βοήθειά σου, και να λες πάντα έναν παρηγορητικό λόγο αγάπης· κατ' αυτόν τον τρόπο η αληθινή ευτυχία θα δημιουργήσει ένα μόνιμο κλίμα ζωής για εσένα.

Προσπάθησε να εξαλείψεις τον κατώτερο εαυτό σου, έτσι ώστε να αναπτύξεις το ανώτερο μέρος της οντότητάς σου.

Οι αρχαίοι ονόμαζαν Κένταυρο εκείνο το μυθικό πλάσμα, που είχε από τη μέση και πάνω κεφάλι ανθρώπου, ενώ το άλλο μισό ήταν άλογο.

Μην γίνεις ποτέ σαν κι αυτό.

Φρόντισε να γίνεις εξ ολοκλήρου άνθρωπος, κατανικώντας και κυριαρχώντας στην κατώτερη και κτηνώδη πλευρά του Είναι σου, έτσι ώστε να φανερωθεί και να διακριθεί ο ανώτερος εαυτός σου, ο ευφυής και ο ευγενής.



Πόσες φορές