

Όμως το μεγάλο ερώτημα για μας τους απλούς ανθρώπους είναι πώς να εξασφαλίσουμε αυτό το υγιές σώμα και ποιά μέσα να χρησιμοποιήσουμε για να βρούμε αυτή την ψυχική γαλήνη. Νομίζω πως δεν έχουν άδικο εκείνοι οι σοφοί που λένουν πως η καθαρότης της ψυχής ευρίσκεται εκεί που την ζητούν και επιμένουν να την εξασφαλίσουν όσον το δυνατό νωρίς.

Οι γνώσεις οπωσδήποτε σε βοηθούν να την βρεις γιατί αποτελούν τα φώτα της ψυχής και καθοδηγούν τον νούν για να παίρνει τις σωστές αποφάσεις. Πιστεύω πως ένα απαραίτητο στοιχείο που χρειάζεται ο άνθρωπος για να βρει την ψυχική γαλήνη είναι η σωματική εργασία ή γι' αυτούς που εργάζονται πνευματικά, η γυμναστική και οι περιπάτοι καθώς επίσης η συναναστροφή με άλλους ανθρώπους γιατί έχει αποδειχθεί πέραν πάσης αμφιβολίας ότι όποιος δεν ασχολείται με τίποτα ουδέποτε θα βρει την ψυχική γαλήνη.

Όπως ξέρουμε μερικά πράγματα που μαθαίνει ο άνθρωπος από την σωματική εργασία και την συναναστροφή είναι ο κόπος και η ταπείνωση, ο φόβος και η ελπίδα, η λύπη και η παρηγοριά, η αγωνία και η λύση των προβλημάτων και άλλα πολλά. Με αυτά σιγά-σιγά μαθαίνουμε να ξεχωρίζουμε όλα τα διπλά στοιχεία που μας περιβάλλουν στην καθημερινή μας ζωή και τα οποία επηρεάζουν βασικά την ψυχή και το σώμα μας όπως είναι η ευτυχία και η δυστυχία, η υγεία και η ασθένεια, ο κόπος και η ξεκούραση, η χαρά και η λύπη κτλ. Αυτά με την σειρά όταν τα μάθουμε καλά θα μας οδηγήσουν στη σωφροσύνη η οποία ξέρει να μας διδάσκει τους νόμους της πρακτικής αρετής όπως είναι η εγκράτεια και η αγάπη προς τους συνανθρώπους μας, στοιχεία απαραίτητα τα

οποία χρειάζεται η ψυχή για να ζωοποιησει το σώμα μας.

Τώρα τι εννοούμε με εγκράτεια. Κατά την γνώμη μου τρεις είναι οι θεάρεστες τάσεις της εγκράτειας. Πρώτα πρέπει να μάθουμε να κυβερνούμε την γλώσσα μας. Δεύτερον πρέπει να περιορίζουμε τα φαγητά και τα ποτά μας. Και τρίτον να μη αφήνουμε τον νουν μας να νικάται από τις αισθήσεις μας.

Σε ό,τι αφορά την αγάπη νομίζω πως όλοι ξέρουμε πόσον λαμπρύνει αυτόν που την έχει και την προσφέρει προς τους συνανθρώπους του. Γι' αυτό δεν είναι τυχαίο που ο σοφός λέγει ότι: «Όποιος έχει την αγάπη είναι ευτυχής, τίμιος και υπεράνω όλων είναι υγιής και στο σώμα και στην ψυχή».

A.M. Δημητριάδης

Άνοιξη

Όμορφη που 'ναι η Άνοιξη
όλα λουλουδιασμένα,
η φύση καταπράσινη
τα δέντρα ανθισμένα.

Ακούς κελάδημα πουλιού
και η καρδιά σου ανοίγει,
ακούς το θέλασμα τ' αρνιού
και τραγουδούν τα χείλη.

Να, και τα γάργαρο νερά
απ' τον γκρεμό κυλάνε,
πέφτουνε μεσ' την ποταμιά
και στα χωράφια πάνε.

Σαν νύμφη μοιάζει η Άνοιξη
στα κάτασπρα ντυμένη,
σαν μυγδαλιά στην άνθιση,
σαν κούκλα στολισμένη.

Ανδρέας Παναγιώδης