

Να ανανεώνουμε εντελώς τον εαυτό μας κάθε ημέρα. Να το κάνουμε ξανά και ξανά και για όλη μας τη ζωή. Αν δεν μας ξυπνά η ίδια μας ανανεωμένη δύναμη, η ζωή μας δεν βρίσκεται πιο ψηλά, από εκεί που την είχαμε, πριν πέσουμε για ύπνο. Οι Βέδες λένε ότι η νοημοσύνη ξυπνά το πρωί. Για εκείνον που η ευστροφία και η οξύτητα της σκέψης, συμβαδίζουν με το ρυθμό του ήλιου, όλη η ημέρα αποτελεί ένα διαρκές πρωινό. Το να είσαι ξύπνιος σημαίνει ότι είσαι ζωντανός και ο άνθρωπος εξυψώνει τη ζωή του, με συνειδητή προσπάθεια. Χρειάζεται ανατροπή, χρειάζεται πίστη σ' έναν κόσμο που βασιλεύει η απιστία, απληστία, αλαζονεία και ιδιοτέλεια. Πάρε τη ζωή στα χέρια σου. Το να ζει κανείς είναι τόσο πολύτιμο, γιατί πολλοί άνθρωποι νιώθουν μια παράξενη αβεβαιότητα σχετικά με τη ζωή. Να βλέπουμε την αρμονία και ισορροπία των κυττάρων μας, ιστών μας, οργάνων μας οργανικών συστημάτων και οργανισμού μας, την αρμονία και ισορροπία της φύσης και του σύμπαντος, να δοξάζουμε και να απολαμβάνουμε τον εαυτό μας, τη φύση και το Θεό, για όλη μας τη ζωή. Να δώσουμε στη ζωή μας τόση απλότητα και αθωότητα, όπως δίνει και η ίδια η φύση. Το πρωί είναι η ώρα της ημέρας και η στιγμή της αφύπνισης. Ξυπνάει ένα κομμάτι του εαυτού μας που μένει κοιμισμένο όλη την υπόλοιπη ημέρα και νύχτα.