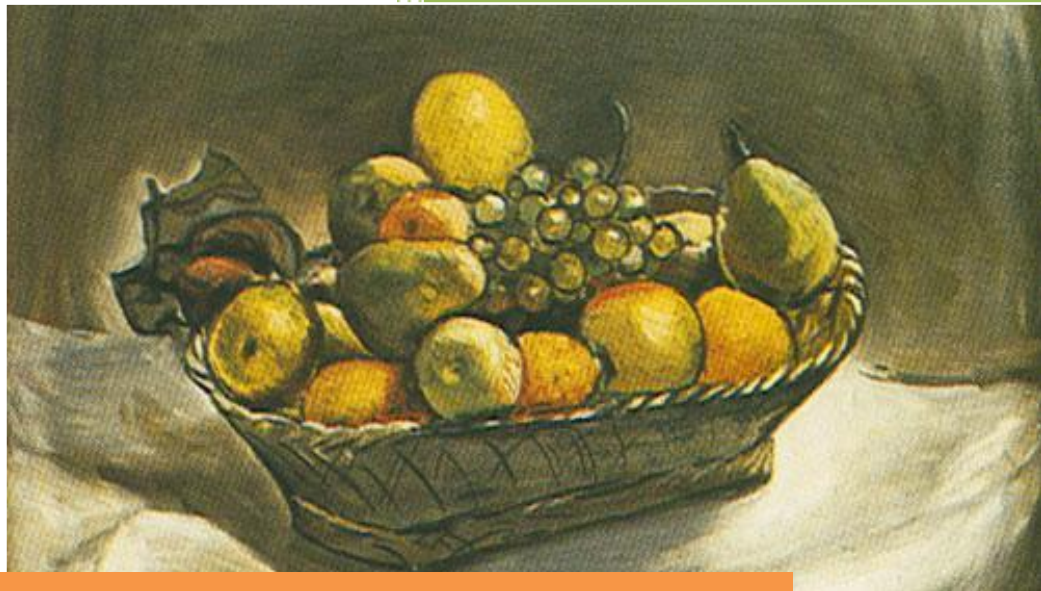


Ιερά Μητρόπολις
Δημητριάδος και
Αλμυρού

Γαλήνη στην ταραγμένη άνοιξη...



Ψηλάφηση στους Καρπούς του Πνεύματος,
στην Κλίμακα των Αρετών, στο βίωμα και στους
μελίρρουτους λόγους αγιασμένων σοφών Γερόντων

Ιεραποστολικό Έτος

2014 - 2015

Γαλήνη στην ταραγμένη άνοιξη...

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ Α - ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Οι Καρποί του Πνεύματος (εισαγ. συνάντηση).....σελ. 8	
1. Αγάπη.....σελ. 10	
2. Χαρά.....σελ. 12	
3. Ειρήνη.....σελ. 15	
4. Μακροθυμία, Χρηστότητα, Αγαθωσύνη.....σελ. 18	
5. Πιστότητα.....σελ. 20	
6. Πραότητα.....σελ. 23	
7. Εγκράτεια.....σελ. 25	

ΜΕΡΟΣ Β - Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΩΝ ΑΡΕΤΩΝ

Η Κλίμακα των αρετών... (εισαγ. συνάντηση).....σελ. 31	
1. Η πνευματική ανάβαση ξεκινά.....σελ. 33	
2. Η αξία της μετάνοιας στη ζωή μας.....σελ. 35	
3. Η σιωπή είναι χρυσός.....σελ. 38	
4. Το σώμα μας: Ναός του Παναγίου Πνεύματος.....σελ. 41	
5. Πνευματικά αντισώματα.....σελ. 44	
6. Περί υπερηφάνειας και βλασφημίας.....σελ. 48	
7. Το μεγαλείο της απλότητας.....σελ. 52	
8. Το τέλος του αγώνα.....σελ. 56	
Βοηθήματα.....σελ. 59	

ΜΕΡΟΣ Α
ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

(Στις συναντήσεις μας, χρειάζεται τα παιδιά να έχουν το βιβλίο της Αγίας Γραφής στα χέρια τους. Σε αντίθετη περίπτωση, δίνουμε στα παιδιά φωτοτυπημένα τα χωρία από τα αντίστοιχα μαθήματα. Σε κάθε περίπτωση, όμως, χρειάζεται να είναι τοποθετημένο σε περίοπτη θέση τουλάχιστον ένα αντίτυπο της Αγίας Γραφής).

Οι Καρποί του Πνεύματος (εισαγωγική συνάντηση)

• **A) Εισαγωγή**

Ας υποθέσουμε πως βρισκόμαστε σ' ένα χωράφι. Το χωράφι αυτό έχει τον γεωργό του που καλλιεργεί τη γη και με τους κόπους του στο τέλος συλλέγει τους καρπούς, τους γεύεται και τους χαίρεται. Ωστόσο, μέσα στο χωράφι υπάρχουν και τα ζιζάνια. Ξέρετε, αυτά τα φυτά που φυτρώνουν παντού, δυσκολεύουν τη δουλειά του γεωργού και μερικές φορές αν δεν το προσέξει, καταστρέφονται οι καρποί από το χωράφι.

Κάπως έτσι συμβαίνει και με την ζωή του χριστιανού. Η ζωή του μοιάζει - κατά κάποιον τρόπο - με ένα χωράφι το οποίο χρειάζεται διαρκή φροντίδα. Να μην φυτρώσουν τα διάφορα ζιζάνια και μολύνουν το χωράφι και στο τέλος καρπούς δεν θα γευτεί ο άνθρωπος. Ποια νομίζετε πως μπορεί να είναι τα ζιζάνια στη ζωή ενός χριστιανού και μάλιστα ενός νέου ανθρώπου, όπως εσείς; [συζήτηση]

Δυο είδη προϊόντων παράγει η καρδιά (το χωράφι του ανθρώπου). Το ένα είναι καρποί ευγενικοί. Το άλλο, έργα άσχημα. Αυτά τα είδη που προέρχονται από την καρδιά και τη διάθεση του ανθρώπου μας τα περιγράφει ο Απόστολος Παύλος - αυτός ο πρώην φοβερός διώκτης των χριστιανών που δέχθηκε την κλήση από τον Χριστό και έγινε μεγάλος Απόστολος και κήρυκας του Ευαγγελίου - και τα ονομάζει οι «καρποί του Αγίου Πνεύματος». Για να καταλάβουμε καλύτερα τι εννοεί και τι σημαίνουν αυτά στην ζωή μας, θα διαβάσουμε κάποιες γραμμές, κάποιους στίχους από την Αγία Γραφή και συγκεκριμένα από το βιβλίο της Καινής Διαθήκης.

Θα πρέπει να ξέρετε, ίσως μερικοί να το ξέρουν ήδη, πως η Αγία Γραφή χωρίζεται σε δυο μεγάλες κατηγορίες βιβλίων. Την Παλαιά και την Καινή Διαθήκη. Τα βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης προετοιμάζουν τον άνθρωπο να δεχθεί τον Χριστό στη ζωή του. Τα δε βιβλία της Καινής, περιγράφουν τη ζωή και τη διδασκαλία του Χριστού και των Μαθητών Του.

Εμείς, θ' ασχοληθούμε περισσότερο με την Καινή Διαθήκη και συγκεκριμένα με ένα από τα βιβλία της που λέγεται «Προς Γαλάτας Επιστολή». Δεν είναι γνωστό πότε ο Απόστολος Παύλος έγραψε την προς Γαλάτας επιστολή του. Οπωσδήποτε αυτή γράφηκε μεταξύ των ετών 51 και 57 μ.Χ. στην Κόρινθο και απευθύνεται όπως είπαμε στους Γαλάτες. Αλλά ποιοι ήταν και που κατοικούσαν οι Γαλάτες; Η ιστορία αναφέρει ότι η πολεμική φυλή των Γαλατών ήλθε από τα μέρη της Ευρώπης τον 3^ο π.Χ. αιώνα στην περιοχή μεταξύ των ποταμών Σαγγαρίου και Άλυος στην κεντρική Μικρά Ασία, στην σημερινή Τουρκία. Κυριότερες πόλεις των Γαλατών ήταν η Αγκυρα, η Πεσσινούς και το Τάβιο. Προς τους χριστιανούς αυτών των πόλεων και όλης της περιοχής απευθύνει την επιστολή του ο Απόστολος Παύλος. Η ιστορία επίσης έχει καταγράψει πως οι Γαλάτες ήταν άνθρωποι επιπόλαιοι. Πίστευαν εύκολα και παρασύρονταν εύκολα. Όπως και μεις σήμερα... Για το λόγο αυτό γράφει την επιστολή του αυτή προς τους Γαλάτες ο Παύλος για να τους στηρίξει στην πίστη τους. Γιατί άνθρωποι με τέτοιο χαρακτήρα και με ροπή προς το κακό, θα ξέφευγαν γρήγορα από τη χριστιανική ζωή.

Σ' αυτήν, λοιπόν, την επιστολή του κάνει λόγο για κάποιους καρπούς που χαρίζει το Άγιο Πνεύμα στη ζωή του πιστού χριστιανού και τους οποίους καρπούς για να τους γευτεί, θα πρέπει να τους καλλιεργήσει κατάλληλα. Αλλά ας δούμε τι γράφει ο Απόστολος Παύλος προς τους Γαλάτας και προς εμάς σήμερα...

- **Β) Κείμενο – προσέγγιση**

1 – Προς Γαλάτας, κεφάλαιο ε (5), στίχοι 19 – 23

«(19) Φανερά δε εστί τα έργα της σαρκός, άτινα εστί μοιχεία, πορνεία, ακαθαρσία, ασέλγεια, (20) ειδωλολατρία, φαρμακεία, έχθραι, έρεις, ζήλοι, θυμοί, εριθείαι, διχοστασίαι, αιρέσεις, (21) φθόνοι, φόνοι, μέθαι, κώμοι και τα όμοια τούτοις... (22) ο δε καρπός του Πνεύματος εστί αγαπή, χαρά, ειρήνη, μακροθυμία, χρηστότης, αγαθωσύνη, πίστις, (23) πραότης, εγκράτεια»

(19) Τα έργα, στα οποία μας παρασέρνει η κακιά μας διάθεση και η ροπή προς την αμαρτία είναι φανερά. Είναι δε αυτά μοιχεία, πορνεία, κάθε πράξη ακατανόμαστη που κάνει τον άνθρωπο ακάθαρμο, ακολασία και αχόρταστη μανία προς απόλαυση της ηδονής. (20) Ειδωλολατρία, μαγεία, διάφορες εκδηλώσεις έχθρας, φιλονικίες, ζηλοτυπίες, θυμοί, διχόνοιες, διαφωνίες. (21) Φθόνοι, φόνοι, μέθη, άσεμνα γλέντια και όμοια προς αυτά... (22) Ο καρπός, όμως, τον οποίον παράγει το Άγιο Πνεύμα με τον φωτισμό και την χάρη που χορηγεί στις ψυχές μας, είναι η αγαπή, η χαρά που προέρχεται από την αγαθή συνείδηση, η αχώριστη από αυτήν ειρήνη, η ανοχή και η πλατιά καρδιά στις αδικίες που μας κάνουν οι άλλοι, η αγαθή διάθεση και η καλοσύνη, η ευεργετική εκδήλωση και η εξωτερική της, η αξιοπιστία στους λόγους και στις υποσχέσεις μας, (23) η πραότητα, η σε κάθε πονηρή επιθυμία εγκράτεια.

Τα ζιζάνια της ζωής μας είναι τα πρώτα που περιέγραψε ο Απόστολος Παύλος. Ασφαλώς και άλλα και ίσως διαφορετικά στην ηλικία τη δική σας, όπως είπαμε ποιο πριν. Κάθε ηλικία έχει τα ζιζάνιά της που δεν την αφήνουν να έχει μέσα της τη χάρη του Θεού. Όμως, υπάρχουν και οι καρποί, που το Πνεύμα του Θεού, το Πνεύμα το Άγιο, τους χαρίζει σε κάθε άνθρωπο με μια προϋπόθεση: να τους καλλιεργήσει σωστά και προς όφελός του.

Από το βιβλίο των θρησκευτικών στο σχολείο σας ή και από το κατηχητικό, θα ξέρετε πως ο πρώτος άνθρωπος αφού πλάστηκε από τον Θεό, τοποθετήθηκε στον Παράδεισο. Εκεί τα είχε όλα. Όλα όσα χρειαζόταν. Και οι σχέσεις του με τον Θεό ήταν άριστες. Και το μεγαλύτερο δώρο που του πρόσφερε ο Θεός ήταν η ελευθερία του. Όμως αυτή του την ελευθερία ο άνθρωπος την χρησιμοποίησε τελικά για την καταστροφή του. Παρασύρθηκε από τον διάβολο και παρενέβη μια εντολή του Θεού. Και αποτέλεσμα αυτής της παρακοής ήταν να χάσει την αθωότητά του και να μπει στην καρδιά του το πονηρό. Μια νέα σπορά έγινε στην ψυχή του. Και ο άνθρωπος είχε πλέον την τάση προς την αμαρτία...

Αυτή την τάση μας καλεί καθημερινά ο Θεός να νικήσουμε. Ν' απαλλαγούμε από τα ζιζάνια που κατατρώνε την ύπαρξή μας και να καλλιεργήσουμε αυτούς τους γευστικούς καρπούς του Αγίου Πνεύματος. Ίσως να κοπιάσουμε. Ίσως να δυσανασχετήσουμε. Ίσως και να λυγίσουμε. Όμως, τίποτα σ' αυτή τη ζωή δεν γίνεται δίχως κόπο. Και στο σχολείο κοπιάζετε για να έχετε καλούς βαθμούς και να μπείτε στο Πανεπιστήμιο. Έτσι και στη ζωή που μας καλεί ο Χριστός να κάνουμε, ίσως κοπιάσουμε. Όμως, το αποτέλεσμα θα μας ανταμείψει. Με αυτούς τους καρπούς,

λοιπόν, του Αγίου Πνεύματος θ' ασχοληθούμε και ευχή μας είναι αυτές τις αρετές, αυτούς του καρπούς να τους καλλιεργήσουμε, να τους κατανοήσουμε, να τουςβάλουμε καλά στο νου και στην καρδιά μας και να γίνουμε κατ' αυτόν τον τρόπο άνθρωποι χρήσιμοι και ωφέλιμοι.



1. Η αγάπη

«Ο δε καρπός του Πνεύματος εστίν αγάπη...»

(Γαλ. ε, 22)

• Α) Εισαγωγή

Πολύς λόγος γίνεται για την αγάπη. Όλοι μας ανεξαιρέτως έχουμε μιλήσει ή αισθανθεί την αγάπη. Και στο όνομα της αγάπης γίνονται πολλά πράγματα. Γιατί ακριβώς η αγάπη έχει χίλιες δυο μορφές και εκφράσεις. Ακόμη, όλοι μας έχουμε ανάγκη και να αγαπάμε, αλλά και να μας αγαπούν. Είναι θεμελιώδης νόμος της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά των νέων είναι η αγάπη. Η αγάπη εκδηλώνεται προς τους γονείς, προς την οικογένεια γενικότερα, προς τα αθλήματα, προς τις διάφορες ενασχολήσεις, ακόμη και προς το άλλο φύλο. Σε όλες αυτές, όμως, τις εκφράσεις της η αγάπη υποκρύπτει πολλά πρόσωπα, αλλά και πολλές ιδιαιτερότητες. Εξαρτάται βέβαια προς τα πού απευθύνεται.

Για την Ορθόδοξη Εκκλησία η αγάπη είναι η αρετή που κάνει τον άνθρωπο να μοιάζει με το Θεό, αφού όπως λέγει και το Ιερό Ευαγγέλιο «ο Θεός αγάπη εστίν» (Α Ιω. δ', 8). Και ο Θεός είναι αγάπη, αφού έλαβε τη δική μας ανθρώπινη μορφή και έγινε ένας από εμάς με μοναδικό σκοπό Του να ξαναφέρει τον άνθρωπο κοντά Του, εκεί ακριβώς που ανήκε πριν από την πτώση του, στον Παράδεισο. Αλλά ας ανακαλύψουμε τι λέει η Αγία Γραφή και μάλιστα η Καινή Διαθήκη για την αρετή της αγάπης.

• Β) Κείμενο – προσέγγιση

1 - Πράξεις, κεφάλαιο θ (9), στίχος 36

«Εν Ιόππη δε τις ην μαθήτρια ονόματι Ταβιθά, η διερμηνευομένη λέγεται Δορκάς. Αύτη ην πλήρης αγαθών έργων και ελεημοσυώνων εποίει»

Στην Ιόππη ήταν μια μαθήτρια που την έλεγαν Ταβιθά, που στα ελληνικά σημαίνει Δορκάδα, η οποία ήταν πολύ πιστή. Αυτή περνούσε τον καιρό της κάνοντας το καλό και βοηθώντας τους φτωχούς.

2 - Α Κορινθίους, κεφάλαιο ιδ (14), στίχος 1

«Διώκετε την αγάπην»

Να επιδιώκετε με επιμονή να αποκτήσετε την αρετή της αγάπης.

3 - Α Ιωάννου, κεφάλαιο δ (4), στίχος 8

«Ο Θεός αγάπη εστίν»

Ο Θεός είναι αγάπη.

Ας φανταστούμε πως βρισκόμαστε σε ένα δρόμο και έχουμε ως τελικό σκοπό της πορείας μας την πραγμάτωση ενός υψηλού στόχου. Γτι μπορεί να είναι υψηλός στόχος

για ένα χριστιανό νέο; - συζήτηση] Ξαφνικά ο δρόμος μας χωρίζεται. Και εκεί που είχαμε μία ευθεία πορεία αναγκαζόμαστε να σταματήσουμε και να επιλέξουμε πλέον ποιον δρόμο θα ακολουθήσουμε. Ο εύκολος δρόμος, ο φαινομενικά εύκολος, οδηγεί στην ουσία πέρα από τον στόχο μας. Ενώ ο δύσβατος φαινομενικά, οδηγεί επίπονα μεν, αλλά εν τέλει στον στόχο μας. Το «καύσιμο» δε της δύσβατης πορείας μας είναι η αρετή της αγάπης. Γιατί, όμως, χρειάζεται κατά τη γνώμη σας η αγάπη στην δύσκολη πορεία της ζωής μας; [συζήτηση]

Από τα τρία αγιογραφικά χωρία, ας ξεκινήσουμε από το τρίτο, εκείνο που λέγει πως ο Θεός είναι αγάπη. Τι νομίζετε πως εννοεί; Πως κατανοείτε ότι ο Θεός είναι αγάπη; Πως εκφράζεται η αγάπη του Θεού στον κόσμο, σ' ένα κόσμο που κακά τα ψέματα έχει πολλά δεινά; [συζήτηση]. Ο Θεός, λοιπόν, είναι στοργικός, γεμάτος αγάπη για τα παιδιά του, που πολλές φορές Τον πικραίνουν.

Ας συνεχίσουμε το με το δεύτερο κείμενο από την Αγία Γραφή, εκείνο που λέγει πως θα πρέπει να επιδιώκουμε ν' αποκτήσουμε την αγάπη στη ζωή μας. Αλήθεια, πως νομίζετε τι εννοεί; [συζήτηση] Και τότε προχωράμε προς το πρώτο αγιογραφικό ανάγνωσμα, εκείνο που λέγει για την Δορκάδα, εκείνη την ενάρετη κοπέλα που έκανε συνεχώς αγαθοεργίες στη ζωή της κινούμενη από αγάπη προς τους συνανθρώπους της.

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τι σημαίνει αγάπη και πως αυτή επιδρά στη ζωή μας, ας φέρουμε στο νου μας το σημείο του Σταυρού. Το σταυρικό του σχήμα – κατά τους Πατέρες της Εκκλησίας – δηλώνει τη σχέση αγάπης μεταξύ του Θεού με τον άνθρωπο (κάθετη κεραία), αλλά και μεταξύ των ανθρώπων (οριζόντια κεραία).

Η αγάπη μας, λοιπόν, χρειάζεται να απευθύνεται πρώτα προς τον Θεό, ο Οποίος είναι η πηγή κάθε τελειότητας. Ο χριστιανός οφείλει να αγαπά τον Θεό, από τον οποίο Θεό πηγάζει η αγάπη και ο Οποίος αγαπά τα παιδιά του αιώνια. Αν δεν αγαπούσε τα παιδιά του ο Θεός, δεν θα έκανε αυτό το εξαίσιον φυσικό περιβάλλον, δεν θα χάριζε νου και ικανότητες στον άνθρωπο με σκοπό να δημιουργήσει πολιτισμό απαράμιλλο. Ο άνθρωπος δεν έχει απλώς την υποχρέωση ν' αγαπά τον Θεό, αλλά πρέπει να Τον αγαπά με όλη του την καρδιά και με όλες του τις ψυχικές δυνάμεις. Αυτό εξάλλου το ζήτησε και ο ίδιος ο Κύριός μας: «αγαπήσεις Κύριον τον Θεόν σου εξ όλης της καρδιάς σου, και εξ όλης της ψυχής σου, και εξ όλης της διανοίας σου, και εξ όλης της ισχύος σου» (Μαρκ. ιβ, 29). Θέλει αμέριστη την αγάπη μας ο Κύριος. Θέλει να είναι αυτός ο μόνος Κύριος της ψυχής μας. Τέτοια δε ολοκληρωτική αγάπη προς τον Κύριο είχαν όλοι οι Άγιοι. Τα εκατομμύρια των μαρτύρων της πίστεως που απήφησαν τα βασανιστήρια και έχυσαν το αίμα τους για την αγάπη του Χριστού. Όταν δε ο άνθρωπος αγαπήσει τον Θεό, όλα τα μάταια του κόσμου τα αποστρέφεται, γιατί η ζωή του έχει αποκτήσει πραγματικό νόημα. Και ελάχιστο δείγμα της αγάπης μας προς τον Θεό είναι η προσευχή μας, η συμμετοχή στη Μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας και φυσικά τα έργα αγάπης. [συζήτηση]

Η αγάπη προς τον Θεό είναι το ένα σκέλος του καρπού του Αγίου Πνεύματος. Το άλλο, είναι η αγάπη προς τον πλησίον. Εκείνος που αγαπά τον Θεό, αγαπά και τα παιδιά του Θεού, τους συνανθρώπους του. Δεν μπορούμε να αγαπάμε τον Θεό και να αδιαφορούμε για τα παιδιά του Θεού. Εάν λέμε πως αγαπάμε τον Θεό, ενώ μισούμε τον αδελφό μας τότε λέμε ψέματα. Γιατί πως είναι δυνατόν να μην αγαπάμε τον αδελφό μας, που είναι ολοζώντανη εικόνα του Θεού και παιδί του Θεού και τον οποίο βλέπουμε κάθε ημέρα και να αγαπάμε δήθεν τον Θεό, τον Οποίο δεν βλέπουμε με τα

μάτια του σώματος; Είναι δε γνωστό ότι η βασικότερη εντολή της Καινής Διαθήκης, μετά την εντολή για την αγάπη προς τον Θεό, είναι η αγάπη προς τον πλησίον: «Αγαπήσεις τον πλησίον σου ως σεαυτόν» (Ματθ. κβ, 39).

Η χριστιανική αγάπη βλέπει όλους με στοργή και τους αγνώστους ακόμη, τους ξένους, όποιοι κι αν είναι αυτοί. Ας μην ξεχνάμε πως ο ξένος είναι ο αδελφός μας.

Έργα ελεημοσύνης γίνονται πολλά. Ιδρύματα φιλανθρωπίας υπάρχουν σε αφθονία σήμερα. Η στοργή όμως λείπει τις περισσότερες φορές. Γι' αυτό και η αγάπη μπορεί να είναι μεν απλή, αλλά θέλει κόπο. Κόπο και θυσία. Θα θυσιάσεις τον εαυτό σου για τον άλλο, θα θυσιάσεις ώρες για τον άλλο, θα θυσιάσεις πολλά δικά σου πράγματα για τον άλλο, εάν πραγματικά τον αγαπάς. Η αγάπη, τέλος, δεν είναι μόνο λόγια. Πάνω απ' όλα και πρώτα απ' όλα είναι έργα. [συζήτηση]

- **Γ) Εφαρμογή**

Μετά απ' όλα όσα ακούσαμε και συζητήσαμε, τι καλούμαστε να κάνουμε στη ζωή μας; [συζήτηση]

Αυτήν την ολοκληρωμένη αγάπη έχει ανάγκη, όσο ποτέ άλλοτε, η σημερινή κοινωνία. Θέλει ανθρώπους αγάπης δίχως υποκρισία. Θέλει ψυχές που θα ζουν για τους άλλους κι όχι μόνο για το στενόκαρδο «εγώ» τους. Γιατί, δυστυχώς, ο ατομισμός και η σκληρότητα είναι η μάστιγα της εποχής μας. Και η κρίση που μας ταλαιπωρεί ίσως να είναι αποτέλεσμα αυτής της ανόητης τακτικής μας.

Και αυτό που οφείλουμε να κάνουμε από εδώ και πέρα ποιο είναι; Ν' αγαπάμε τον Θεό με όλη την καρδιά μας, όπως και τον συνάνθρωπό μας, όποιος κι αν είναι αυτός. Φίλος μας, γείτονας, συγγενής, ο οποιοσδήποτε! [συζήτηση]

- **Δ) Σύνθημα:** Αγάπη στον συνάνθρωπο! (το σύνθημα είναι προτεινόμενο – τα παιδιά μπορούν να πουν εκείνο που τους εκφράζει καλύτερα)



2. Η χαρά

«Ο δε καρπός του Πνεύματος εστίν... χαρά»

(Γαλ. ε, 22)

- **Α) Εισαγωγή**

Η χαρά είναι ένα από τα σημαντικότερα συναισθήματα του ανθρώπου. Και ιδιαίτερα στις μέρες μας, όπου τα πάντα φαίνονται γκριζα και μονότονα λόγω της κρίσης, η χαρά είναι το ζητούμενο.

Κυρίαρχο, επίσης, συναίσθημα του νέου ανθρώπου είναι η χαρά. Χαρούμενος θέλει να είναι ο κάθε νέος και η νέα στο σχολείο, στο σπίτι, στην παρέα του, στους χώρους όπου συναναστρέφεται, γιατί πολύ απλά όταν είναι χαρούμενος νιώθει μια πληρότητα μέσα του, στη ζωή του και αυτό τον βοηθά σημαντικά στην καθημερινότητά του. Για το λόγο αυτό, όλοι μας πασχίζουμε να κάνουμε εκείνες τις επιλογές στη ζωή μας που θα μας κάνουν χαρούμενους.