

Ninguém precisa teorizar em demasia, quanto a isso.

O filme do mundo em reconstrução é revelado aos nossos próprios olhos, no laboratório do dia-a-dia

Se nos propomos a suprimir a tensão estéril que, a pouco e pouco, nos arroja a tantas calamidades domésticas e sociais, é imperioso nos voltarmos ao cultivo da paz. E, sabendo que a Divina Providência nos fornece todos os recursos para a edificação do bem, no campo de nossas vidas, se quisermos a paz é necessário nos empenhemos a construí-la.



11 - tensão emocional

Não raro, encontramos, aqui e ali, os irmãos doentes por desajustes emocionais.

Quase sempre, não caminham. Arrastam-se. Não dialogam. Cultuam a queixa e a lamentação.

E provado está que, na Terra, a tensão emocional da criatura encarnada se dilata com o tempo.

Insegurança, conflito íntimo, frustração, tristeza, desânimo, cólera, incomformidade a apreensão, com outros estados negativos da alma, espancam sutilmente o corpo físico, abrindo campo a moléstias de etiologia obscura, à força de se repetirem constantemente, dilapidando o cosmo orgânico.

□

Se consegues aceitar a existência de Deus e a prática salutar dessa ou daquela religião em que mais te recon-

fortes, preserva-te contra semelhante desequilíbrio.

□

Começa, aceitando a própria vida, tal qual é, procurando melhorá-la com paciência.

Aprende a estimar os outros, como se te apresentem, sem exigir-lhes mudanças imediatas.

Dedica-te ao trabalho em que te sustentas, sem desprezar a pausa de repouso ou o entretenimento em que se te restaurem as energias.

Serve ao próximo, tanto quanto puderes.

Detém-te no **lado melhor** das situações e das pessoas, esquecendo o que te pareça inconveniente ou desagradável.

Não carregues ressentimentos.

Cultiva a simplicidade, evitando a carga de complicações e de assuntos improdutivos que te furem a paz.

Admite o fracasso por lição proveitosa, quando o fracasso possa surgir.

Tempera a conversação com o fermento da esperança e da alegria.

Tanto quanto possível, não te faças problema para ninguém, empenhando-te a zelar por ti mesmo.

Se amigos te abandonam, busca outros que te consigam compreender com mais segurança.

Quando a lembrança do passado não contenha valores reais, olvida o que já se foi, usando o presente na edificação do futuro melhor.

Se o inevitável acontece, aceita corajosamente as provas em vista, na certeza de que todas as criaturas atravessam ocasiões de amarguras e lágrimas.

Oferece um sorriso de simpatia e bondade, seja a quem for.

Quanto à morte do corpo, não penses nisso, guardando a convicção de

que ninguém existiu no mundo, sem a necessidade de enfrentá-la.

E, trabalhando e servindo sempre, sem esperar outra recompensa que não seja a bênção da paz na consciência própria, nenhuma tensão emocional te criará desencanto ou doença, de vez que se cumpres o teu dever com sinceridade, quando te falte força Deus te sustentará e onde não possas fazer todo o bem que desejas realizar Deus fará sempre a parte mais importante.



12 - temas da esperança

Quem goste de pessimismo, e se queixe de solidão, observe se alguém estima repousar no espinheiro.