

Espiritismo — chave de libertação espiritual que Jesus nos oferece, a fim de que nos habilitemos, desde hoje, às conquistas da Imortalidade Vitoriosa.

ANDRÉ LUIZ

95

TREINAMENTOS E REGIMES

Dizes-te interessado no corpo robusto e confias-te a severas disciplinas, com ginástica rigorosa e desportos educativos.

Afirmas-te doente e consagras-te a tratamentos de sacrifício, suportando largos jejuns e ingerindo poções amargas.

Lembra-te de que em nossa tranquilidade e segu-

rança, necessitamos também de regimes e treinamentos.

Não ingressaremos no santuário da educação sem constante exercício no estudo e nem penetraremos a glória do amor, sem a prática incessante da caridade.

O atleta do corpo costuma indagar, sob os aplausos do povo:

— Quantas vezes venci os meus competidores?

O atleta da alma pode perguntar a si próprio, com a Bênção Divina:

— Quantas vezes tenho vencido a mim mesmo?

Em nossas atividades morais, na conquista da perfeição, é justo estejamos sempre na regata de suor do trabalho nobre, aprendendo o salto mental sôbre as víboras da calúnia e da insensatez e mantendo-nos na maratona da humildade, em partidas valiosas de tolerância e gentileza no amparo aos semelhantes.

Na defesa de nossa paz íntima, é preciso igualmente não esquecer a absten-

ção dos pensamentos infelizes, com deliberada fuga aos pratos da maledicência e ao vinagre da crítica, abolindo-se totalmente o vinho da lisonja e o licor do elogio que operam lastimável embriaguez com a deserção de nossas responsabilidades.

Treinamentos e regimes...

Não prescindes dêles na Terra, para que te garantas nos domínios do equilíbrio fisiológico, em questões de eugenismo, saúde e preservação.

Não olvides, porém, que, em favor da harmonia de tua alma, não dispensarás êsses mesmos recursos na sustentação da reta consciência e no cultivo da própria felicidade, porque, sòmente obedecendo às leis de trabalho e caridade, simplicidade e cooperação é que obteremos os títulos de simpatia e merecimento, capazes de conduzir-nos à alegria triunfante.

SCHELLA