

## LIV

### Concentração mental

Na noite de 24 de Março de 1955, recolhemos, de novo, a palavra do nosso amigo espiritual André Luiz, que nos falou com respeito à concentração mental.

Amigos, muito se fala em concentração mental. Círculos de fé concentram-se em apelos intempestivos ao Cristo.

Concentram-se companheiros de ideal com impecável silêncio exterior, sustentando inadequado alarido interno.

No entanto, é forçoso indagar de nós mesmos que recursos estaremos reunindo.

Simplesmente palavras ou simplesmente súplicas?

Sabemos que o justo requerimento deve apoiar-se no direito justo.

Situando a cabeça entre as mãos, é imprescindível não esquecer que nos cabe centralizar em semelhante atitude os resultados de nossa vida cotidiana, os pequeninos prêmios adquiridos na regeneração de nós mesmos e as vibrações que estamos espalhando ao longo de nosso caminho.

E' por isso que oferecemos, despretensiosamente, aos companheiros alguns lembretes, que consideramos de importância na garantia de nossa concentração espiritual.

1.º — Não olvide, fora do santuário de sua fé, o concurso respeitável que compete a você dentro dele.

2.º — Preserve seus ouvidos contra as tubas da calúnia ou da maledicência, sabendo que você deve escutar para a construção do bem.

3.º — Não empreste seu verbo a palavras indignas, a fim de que as sugestões da Esfera Superior lhe encontrem a boca limpa.

4.º — Não ceda seus olhos à fixação das faltas alheias, entendendo que você foi chamado a ver para auxiliar.

5.º — Cumpra o seu dever cada dia, por mais desagradável ou constrangedor lhe pareça, reconhecendo que a educação não surge sem disciplina.

6.º — Aprenda a encontrar tempo para conviver com os bons livros, melhorando os próprios conhecimentos.

7.º — Não se entregue à cólera ou ao desânimo, à leviandade ou aos desejos infelizes, para que a sua alma não se converta numa nota desafinada no conjunto harmonioso da oração.

8.º — Caminhe no clima do otimismo e da boa vontade para com todos.

9.º — Não dependure sua imaginação no cinzento cabide da queixa e nem mentalize o mal de ninguém.

10.º — Cultive o auxílio constante e desinteressado aos outros, porque, no esquecimento do próprio "eu", você poderá então concentrar as suas energias mentais na prece, de vez que, desse modo, o seu pensamento erguer-se-á, vitorioso, para servir em nome de Deus.

ANDRÉ LUIZ

