

32

Na Saúde, na Doença

Cap. XVII — Item 11

Em toda circunstância, trate a própria saúde, prevenindo-se da doença com os recursos encontrados em você mesmo.

Cada dia é novo ensejo para adquirirmos enfermidade ou curar nossos males.

O melhor remédio, antes de qualquer outro, é a vontade sadia, porque a vontade débil enfraquece a imaginação e a imaginação doentia debilita o corpo.

Doença do corpo pode criar doença da alma e doença da alma pode acarretar doença do corpo.

Vida atribulada nem sempre significa vida bem vivida.

Conquanto a existência em torno possa mostrar-se febrilmente turbulonária, resguarde-se contra as intempéries emocionais no clima íntimo do próprio ser, ajudando e servindo com alegria aos menos felizes, na certeza de que o enfermeiro diligente conserva a integridade mental, muito embora convivendo, dia a dia, com dezenas de enfermos em grandes desequilíbrios.

Somos parte integrante da farmácia do nosso próximo.

Observe as reações que a sua presença provoca

no semelhante e pacifique aqueles com quem convive, não só pela palavra, mas até mesmo pela aparência e pelas atitudes, pois com a simples aproximação funcionamos como tranquilizadores ou excitantes de quem nos cerca, aliviando ou agravando os seus padecimentos físicos e morais...

Muitas doenças nascem da suspeita injustificável.

Seja sincero com você e com os outros na apreciação de sintomas que se reportem a desajustamentos orgânicos, tratando de assuntos dessa natureza, sem alarde e sem exagero.

O maior restaurador de forças é a consciência reta que asserena as emoções.

Se o leito de dor é agasalho imposto ao seu corpo enfermo, lembre-se de que a meditação é santuário invisível para o abrigo do espírito em dificuldade e que a prece refunde e sublima as energias da alma.

Doença é contingência natural, inevitável às criaturas em processo de evolução; por isso, esforce-se por abolir inquietações quanto a problemas de saúde física, atendendo ao equilíbrio orgânico e confiando na Vontade Superior.

ANDRÉ LUIZ

