

## Memorandos

- A balança do bem não tem cópia.
  - A vontade adoece, mas nunca morre.
  - Quem compensa mal com mal, atinge maiores.
  - O amor real transpira imparcialidade.
  - O sofrimento acorda o dever.
  - O remédio excessivo faz-se veneno.
  - Somos todos familiares de Jesus.
  - Nenhum enfeite disfarça a culpa.
  - A vida não cansa o coração humilde.
  - Toda convicção merece respeito.
  - Só a consciência tranquila dá sono calmo.
  - Emoções e ideias não existem a sós.
  - O tempo não desfigura a beleza espiritual.
  - Mediunidade, na essência, é cooperação mútua.
  - Para o cristão não existem dores alheias, porque as dores da coletividade pertencem a ele próprio.
  - Do erro nasce a correção.
  - Lábios vigilantes não alardeiam vantagens.
  - A caridade é o pensamento vivo do Evangelho.
- 

28

E — Cap. V — Item 4  
L — Questão 945

*Temas estudados:*

Diante do cansaço  
Remédio contra o desânimo  
Doentes da alma  
Obsessão oculta  
Depressão nervosa  
Auto-socorro

## Na hora da fadiga

Quando o cansaço te procure no serviço do bem, reflete naqueles irmãos que suspiram pelo mínimo das facilidades que te enriquecem as mãos.

Pondera não apenas as dificuldades dos que, ainda em plenitude das forças físicas, se viram acometidos por lesões cerebrais, mas também no infortúnio dos que se acham em processos obsessivos, vinculados às trevas da delinquência.

Observa não sólamente a tortura dos paralíticos, reclusos em leitos de provação, mas igualmente a dor dos que não souberam entender a função educativa das lutas terrestres e caminham, estrada afora, de coração enrijecido na indiferença.

Considera não apenas o suplício dos que re-

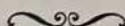
nasceram em dolorosas condições de idiotia, reclamando o concurso alheio nas menores operações da vida orgânica, mas também o perigoso desequilíbrio daqueles que, no fastígio do conforto material, resvalam em ateísmo e vaidade, fugindo deliberadamente às realidades do espírito.

Medita não sómente na aflição dos que foram accidentados em desastres terríveis, mas igualmente na angústia dos que foram atropelados pela calúnia, tombando moralmente em revolta e criminalidade, por não saberem assimilar o benefício do sofrimento.

Quando a fadiga te espreite a esfera de ação, pensa naqueles companheiros ilhados em padecimentos do corpo e da alma, a esperarem pelo auxílio, ainda que ligeiro, de teu pensamento, de tua palavra, de tua providência, de tuas mãos...

Se o desânimo te ameaça, examina se o abatimento não será únicamente anseio de repousar antes do tempo, e se te reconheces conscientemente dotado de energias para ser útil, não te confies à inércia ou à lamentação.

Quando a fadiga apareça, recorda que alguém existe, a orientar-te e a fortalecer-te na execução das tarefas que o Alto te confiou; alguém com suficiente amor e poder, a esperar-te os recursos e dons na construção da Vida Melhor... Esse alguém é Jesus, a quem aceitamos por Mestre e que, certa feita, asseverou, positivo, à frente dos seguidores espantados por vê-lo a servir num dia consagrado ao descanso: — «Meu Pai trabalha até hoje e eu trabalho também.»



### Doenças - fantasmas

Somos defrontados com frequência por afilítico problema cuja solução reside em nós.

A ele debitamos longas fileiras de irmãos nossos que não apenas infelicitam o lar onde são chamados à sustentação do equilíbrio, mas igualmente enxameiam nos consultórios médicos e nas casas de saúde, tomando o lugar de necessitados autênticos.

Referimo-nos às criaturas menos vigilantes, sempre inclinadas ao exagero de quaisquer sintomas ou impressões e que se tornam doentes imaginários, vítimas que se fazem de si mesmas nos domínios das moléstias-fantasmas.

Experimentam, às vezes, leve intoxicação, superável sem maiores esforços, e, dramatizando em demasia pequenos desajustes orgânicos, encharcam-se de drogas, respeitáveis quando necessárias, mas que funcionam à maneira de cargas elétricas inoportunas, sempre que imprópriamente aplicadas.

Atingido esse ponto, semelhantes devotos da fantasia e do medo destrutivo caem fisicamente em processos de desgaste, cujas consequências ninguém pode prever, ou entram, de modo imperceptível para eles, nas calamidades sutis da obsessão oculta, pelas quais desencarnados menos felizes lhes dilapidam as forças.

Depois disso, instalada a alteração do corpo ou da mente, é natural que o desequilíbrio real apareça e se consolide, trazendo até mesmo a desencarnaçao precoce, em agravo de responsabilidade daqueles que se entibiam diante da vida, sem coragem de trabalhar, sofrer e lutar.

Precatemo-nos contra esse perigo absolutamente dispensável.

Se uma dor aparece, auscultemos nossa conduta, verificando se não demos causa a benéfica advertência da Natureza.

Se surge a depressão nervosa, examinemos o teor das emoções a que estejamos entregando as energias do pensamento, de modo a saber se o cansaço não se resume a um aviso salutar da própria alma, para que venhamos aclarear a existência e o rumo.

Antes de lançar qualquer pedido angustiado de socorro, aprendamos a socorrer-nos através da auto-análise, criteriosa e consciente.

Ainda que não seja por nós, façamos isso pelos outros, aqueles outros que nos amam e que perdem, inconscientemente, recurso e tempo valiosos, sofrendo em vão com a leviandade e a fraqueza de que fornecemos testemunho.

Nós que nos esmeramos no trabalho desobsessivo, em Doutrina Espírita, consagremos a possível atenção a esse assunto, combatendo as doenças-fantasmas que são capazes de transformar-nos em focos de padecimentos injustificáveis a que nos conduzimos por fatores lamentáveis de auto-obsessão.

## 29

E — Cap. XVII — Item 3  
L — Questão 479

*Temas estudados:*

Discernimento e tentação  
Perigos morais  
Fronteiras do processo obsessivo  
Profilaxia da alma  
Lições vivas  
Virtudes

### Emergência

Perfeitamente discerníveis as situações em que resvalamos, imprevidentemente, para o domínio da perturbação e da sombra.

Enumeremos algumas delas com as quais renteamos claramente, com o perigo da obsessão:

cabeça desocupada;  
mãos improdutivas;  
palavra irreverente;  
conversa inútil;  
queixa constante;  
opinião desrespeitosa;  
tempo indisciplinado;  
atitude insincera;  
observação pessimista;  
gesto impaciente;