



**28 andré luiz**

## **Vacinas da Alma**

Não permita que o seu modo de falar se transforme em agressão.

— o —

Quando alguém nos solicite repetir nomes ou frases, atendamos a isso, pacientemente, sem alterar a própria voz.

— o —

Ao falar, evite comentários ou imagens contrárias ao bem, longe de qualquer interesse para quem ouve.

— o —

Desprimorar os outros é o mesmo que desprimorar-nos.

— o —

Trazer assuntos infelizes à conversação, lamentando ocorrências que já se foram, significa requisitar a poeira ou o lodo

de caminhos já superados, complicando paisagens alheias.

— o —

Atacar alguém será destruir hoje o nosso provável benfeitor de amanhã.

— o —

Diante de ofensas ou injúrias, coloque semelhantes pedras do desequilíbrio na santa sexta do perdão, para que se desfaçam nas fontes do esquecimento.

— o —

Abstenha-se de exagerar sintomas ou deficiências com os fracos e com os doentes, porque isso viria fazê-los mais doentes e mais fracos.

— o —

Sem qualquer afetação ou bajulice, na

base da esperança e da bondade, não existe ninguém que não possa ajudar conversando.

— o —

Observe que do campo mental aos lábios temos um trajeto claramente controlável para as nossas manifestações e, por isso mesmo, tão-logo a idéia negativa nos alcance a cabeça, busquemos arredá-la, de vez que um pensamento pode ser substituído, de imediato, no silêncio do espírito, ao passo que a palavra solta é sempre um instrumento ativo em circulação.

— o —

Sempre que nos decidirmos a usar esse processo de imunização muitos males e provações serão automaticamente afastados para a sustentação da paz em nós mesmos.