
Não estrague o seu dia - Redação do Momento Espírita

Você já experimentou, alguma vez, aquele amanhecer sombrio, em que tudo lhe parece amargo?

Esses dias aparentemente têm os mesmos aspectos para todos nós, mas são vividos de maneira diferente por cada indivíduo.

Alguns ficam tristes e quase calados.

Buscam isolar-se para evitar qualquer contato com alguém que lhes faça perguntas sobre o que está acontecendo, porque está assim etc.

Outros deixam o mau humor dirigir seus passos e, em poucos minutos, azedam todo o ambiente em que se encontram.

Distribuem gestos bruscos, falam com irritação, respondem com azedume, culpam os outros por tudo de errado que acontece.

E a resposta para comportamentos desse tipo logo se faz sentir no organismo, em forma de azia, enxaqueca, dores musculares, entre outros males.

E o pior de tudo é que nem sabemos o porquê de tanta irritação.

Não paramos um pouco para meditar sobre a situação em que nos encontramos, nem para mudar o curso dos acontecimentos.

De maneira irrefletida, estragamos o nosso dia movidos por um estado d' alma que nos toma de assalto e no qual nos deixamos mergulhar, sem refletir.

Passados esses momentos amargos, fica uma desagradável sensação de mal-estar, de indisposição, de sentimentos feridos, de relacionamento comprometido.

Assim, se você sentir que está diante de uma manhã sombria, de um momento amargo, vale a pena tomar medidas urgentes para não se deixar cair nas armadilhas.

Se ainda está em casa, faça uma prece antes de sair.

Se estiver no trabalho, busque um local que lhe permita ficar só por um instante, respire fundo e eleve o pensamento a Deus, rogando forças e discernimento para não se deixar levar por circunstâncias desagradáveis.

Lembre-se, sempre, que todos temos momentos difíceis, e que só depende de nós complicá-los ainda mais, ou sair deles com sabedoria e bom senso.

Lembre-se, ainda que, por mais difícil que esteja a situação, ela será tragada pelas horas e substituída por momentos mais leves e mais felizes.

Por essa razão, nunca valerá a pena estragar o seu dia.

* * *

Não estrague o seu dia.

A sua irritação não solucionará problema algum.

As suas contrariedades não alteram a natureza das coisas.

Os seus desapontamentos não fazem o trabalho que só o tempo conseguirá realizar.

O seu mau humor não modifica a vida.

A sua dor não impedirá que o sol brilhe amanhã sobre os bons e os maus.

A sua tristeza não iluminará os caminhos.

O seu desânimo não edificará a ninguém.

As suas lágrimas não substituem o suor que você deve verter em benefício da sua própria felicidade.

As suas reclamações, ainda mesmo afetivas, jamais acrescentarão nos outros um só grama de simpatia por você.

Não estrague o seu dia.

Aprenda, com a Sabedoria Divina, a desculpar infinitamente, construindo e reconstruindo sempre para o infinito bem.

Redação do Momento Espírita, com base no cap.
38, do

livro Agenda Cristã, pelo Espírito André Luiz, psicografia

de Francisco Cândido Xavier, ed.
FEB.

Disponível no CD Momento Espírita v.
6 e

no livro Momento Espírita v.
2, ed.
FEP.

Em 24.
7.
202