Na Tristeza

(Psicografia do espírito que se identificou apenas como Samuel, através de Alberto Sampaio).
Contribuição de Pedro, Legião Espírita de Porto Alegre.

Existirão momentos em que a tristeza, ainda que sem causa aparente, tomará tua alma.
Certamente, situações provacionais por que passas, ainda que reajas positivamente a elas, te marcarão o espírito, extravasando em determinados instantes.
Mentes adoentadas, sofredoras, também poderão conjugar-se a ti, ainda que momentaneamente, atraídos pela tua forma de ser, sedentas de companhia e energias, e te farão experimentar os mesmos sentimentos.
De outras, o teu subconsciente fará emergir, ante determinados apelos, sentimentos guardados do passado próximo ou longínquo, remetendo-te à infância esquecida ou a reencarnações armazenadas no cérebro perispiritual.
Seja qual for o motivo, procura, assim que possível, reagir a estes sentimentos, buscando equacioná-los.
Ainda que visualizes os motivos de forma clara, procura aceitá-los com naturalidade, consciente de que tudo passa e se transforma, e que a lágrima de hoje se transformará em pérola amanhã.
Se é natural o eventual entristecimento, reação psicológica útil aos homens, mantê-la sem o bom combate é dar margem a formação de problemas complementares, como a instalação de quadros depressivos, com sequelas no vaso fisiológico.