

## *CUIDAR DO CORPO E DA ALMA*

1. O menosprezo pelo corpo poderá causar o encurtamento de sua existência, deixando de cumprir as provas que assumiu?
2. Por que devemos sempre procurar aprimorar nossa alma?



O Espiritismo vem demonstrar aos homens que tanto a alma como o corpo tem valor inestimável, pois para o desempenho de sua tarefa na Terra, é inquestionável que o homem deve cuidar do corpo, instrumento da alma, procurando mantê-lo saudável e na melhor forma possível. Do contrário, pode haver encurtamento da vida física, deixando o espírito impossibilitado de dar cumprimento ao roteiro traçado para a sua vida na Terra, em cuja elaboração ele muito provavelmente tomou parte.

Os espíritos ensinam que não há mérito em procurar as aflições, agravando-as por meio de sofrimentos espontâneos, quando isso objetiva satisfazer a própria comodidade, pois se trata de egoísmo e fanatismo. Mas há mérito, quando os sofrimentos e as privações têm por fim o bem do próximo e a coletividade. Nesse caso, trata-se de prática da caridade, através do sacrifício, pois o homem está sofrendo por causa do seu empenho em socorrer os seus irmãos.

Por outro lado, é importante cuidar da alma, pois ela é eterna e deve-se sempre procurar aprimorá-la, pois somente quando ela estiver suficientemente lapidada é que poderá aproximar-se mais de Deus. Não deve o homem jamais descuidar desse aperfeiçoamento e, para isso, precisa procurar cultivar as virtudes cristãs que enobrecem e elevam as almas, tornando-as mais dóceis à vontade do Criador.

**Existem duas tendências distintas no seio da Humanidade:**

- ▶ a dos ascetas, que são as pessoas que vivem em práticas de devoção e penitência, que se preocupam em demasia com a alma, expondo o corpo a constante martírio e sofrimentos voluntários;
- ▶ e a dos materialistas, que enaltecem o corpo desprezando os atributos da alma.

Ao lado destes, fervilham os que são indiferentes sobre a sorte do corpo, mas que também não dão qualquer guarida às coisas da alma.