**Cuidados do corpo e da alma**

         É muito importante a atenção que se deve dispensar à saúde orgânica. Cuidados básicos de higiene e de reposição das energias físicas que sustentam o corpo que nos foi oferecido à reencarnação é ato de consciência e de gratidão à dádiva da vida.  
  
         Nesse momento, em que pandemia viral assola o orbe, açoitando-a em crise depurativa, os mesmos devem ser redobrados em respeito à vida, de si mesmo e a do nosso semelhante.  
  
         Ao final de tudo, a natureza reencontra seu equilíbrio e os aprendizados ficam como conquistas evolutivas.  
  
         Entretanto, em todos os tempos é necessário o cuidado da alma, o que é relegado muitas vezes.  
  
         Higiene das mãos, sim, mas com o mesmo cuidado manter-se a higiene dos pensamentos.  
  
         Evitar-se situações de risco de contágio de germens físicos, sem esquecer-se do contágio dos miasmas que vão pelas palavras sem cuidado com a verdade ou com o enobrecimento da função comunicativa.  
  
         Assepsia dos objetos e das mãos, mas não esquecer que são eles os meios da alma servir e aprender.  
  
         Máscaras e barreiras adequadas ao ambiente e ao patógeno, para minimizar a situação de risco, mas não deixar os talentos enterrados por medo das condições que caracterizam o nosso mundo no estágio de provas e expiações.  
  
         Cuidem e cuidem-se. Respeito ao próximo e a si mesmo na atenção ao corpo, mas não deixem de buscar a saúde da alma.  
  
         Nesse aspecto não esqueçam de que a ação de Espíritos ainda descomprometidos com a Lei de Deus e, por isso mesmo, conduzidos pelas paixões e suas consequências inferiores, como o ódio, o rancor, o desprezo, a inveja, o ciúme e o desejo de vingança estão a espreita, a espera do momento oportuno, para a contaminação de nossos pensamentos e o desequilíbrio das almas invigilantes.  
  
         Higiene e oração.  
  
         Cuidado e trabalho.  
  
         Paz da consciência e saúde, do corpo e da alma.  
  
         E não se esqueçam que, como a tempestade, tudo passa e o sol volta a brilhar.  
  
         Resistam com atenção e nas tarefas necessárias e possíveis.  
  
         Saúde e Paz!

Grupo Espírita Seara do Mestre,

por Antonio Nascimento em 07/08/2009,

ditada pelo Espírito Josué.