



## A TÉCNICA DA EVOLUÇÃO ESPIRITUAL

A evolução espiritual consiste em preservar a saúde física (corpo), a saúde mental (pensamento), a saúde espiritual (alma).

A maioria das doenças físicas aparece devido aos erros das pessoas que atentam contra o pudor e princípios sem reconhecê-los, enxergam o erro do próximo, mas não de si próprio, falam mal alheio e não dos próprios defeitos. O ser superior se ilumina porque reconhece os próprios erros, se corrige e se torna santo, o ser comum não se ilumina porque não reconhece os próprios erros e não procura se corrigir, além de provocar atrito, desavença e ódio, pois o errado é sempre o outro. Por isso o verdadeiro inteligente é aquele que se enxerga e tem o auto domínio.

Temos que ser cautelosos na hora de falar e de agir, para que ao falar não venha ferir alguém e ao agir não machucar ou prejudicar ninguém, isto é, falar com calma, com principio, com sinceridade e com harmonia, agir corretamente, com lealdade, com bom comportamento e sem desordem. Deste modo não provocaria reações insanos do próximo, evitaria discussões e brigas, e naturalmente preservaria mais a saúde física. Se você só vê o lado bom das pessoas todos seriam seus amigos, se você só vê o lado ruim todos seriam seus inimigos. Por isso é bom falar a parte boa das pessoas e não falar da parte ruim.

Para manter a saúde mental é indispensável vigiar e controlar os desejos, não deixá-los à vontade, isto é, não deixar entrar em delírio nas horas alegres, não deixar se apegar à matéria, não ter obsessão sexual, pois quanto maior for o desejo menor será a força interior, quanto maior for o apego pelas coisas mundanas mais difícil é a purificação e a iluminação. O ser humano adora a pureza e a tranqüilidade, mas o desejo o perturba e surge a ambição, que traz a preocupação interior e o sofrimento físico, e a entrar na maldade mergulhando no mar de sofrimentos e a vagar neste mundo perdido.

Não dar importância ao dinheiro, ao sexo e à morte é justamente a forma de conservar a saúde da mente.

Conservar a saúde espiritual é eliminar os erros e pecados por meio da prática de caridades e do arrependimento de coração. A caridade é a bagagem que a gente leva ao céu, é o melhor presente que podemos dar a Deus e é a fonte para a própria iluminação. Como todos podem pesquisar na história, não existe um santo que não tenha praticado caridades ou não tenha feito benefícios ao povo ou não tenha ensinado princípios aos irmãos mais atrasados ou não fosse um bom exemplo nas falas e nas atitudes. Portanto a caridade é o que ajuda a si próprio e ao próximo a se salvar e que beneficia a todos em todos os sentidos.