

# Calme



André Luiz - Spirite  
Médium : Francisco Cândido  
Xavier  
Du livre : « O Espírito da  
Verdade » - Edition FEB

*Si tu es sur le point d'exploser,*

*conserve mentalement le silence pour quelques instants  
et réfléchis...*

*Si le motif est le tourment de ton propre corps,*

*l'agitation mène au pire.*

*Si la raison en est l'infirmité d'une personne chérie,*

*ton manque de contrôle est un facteur aggravant.*

*Si tu as subi des dommages matériels,*

*ta réclamation est une bombe à retardement,*

*qui donnera lieu à un nouveau cas.*

*Si tu as perdu une affection,*

*ta plainte te rendra moins sympathique auprès d'autres  
amis.*

*Si tu as laissé passer une opportunité précieuse,*

*la préoccupation est une perte de temps.*

*Si des contrariétés surgissent,*

*l'acte de tempêter éloignera de toi la collaboration  
spontanée.*

*Si tu as commis une erreur,*

*le désespoir est une porte ouverte à d'autres erreurs plus  
grandes encore.*

*Si tu n'as pas atteint ce que tu désirais,*

*l'impatience créera une plus longue distance entre toi et  
le but à atteindre.*

*Quelle que soit la difficulté,*

*conserve le calme en t'occupant,*

*parce que, pour tout problème, la sérénité est le refuge  
de l'âme,*

*qui exige le service comme solution.*