**ALKAEST - O PRINCÍPIO DA OBRA - II**

**CONHECE-TE A TI MESMO**

(extrato do livro “Educação Pessoal”, ed. Pensamento, 1956)

Queres tirar proveito dos ensinos que seguem?

Queres ser como o homem superior?

Então, relê e medita: faze como o aluno estudioso que decora sua lição.

Compreendeste-a bem? Continuemos, pois.

Se não és o homem superior, nem por isso desanimes; tem coragem que vencerás.

**Ficarás compreendendo que um organismo é uma massa que pode ser modelada à vontade.** Terás, então, uma ideia do que se pode fazer de um corpo débil e de uma mente desanimada.

Porás mãos à obra e sentirás logo o que o teu corpo melhorará e tua mentalidade também mudará. Persevera e vencerás.

**Cada temperamento tem suas necessidades e seu meio de adquirir o domínio próprio.**

O tranquilo tem falta de atividade; é como um tipo infantil, cuja evolução foi interrompida. O voluntario apresenta os sinais da velhice; é um tipo em caminho da destruição. Estes dois temperamentos são como que os limites do ciclo vital e suas características dominantes são a falta de atividade. Isto pode ser representado graficamente pela figura acima. A linha central representa a saúde perfeita, o equilíbrio dos temperamentos. O tranquilo e o voluntario acham-se abaixo da linha horizontal para indicar sua falta de atividade; o ativo e o nervoso estão acima dela pelo excesso de atividade.

Os antigos hermetistas diziam que **o caráter e a mentalidade estão em relação perfeita com o temperamento.** Assim, a falta de atividade física do tranquilo dá-lhe uma mentalidade indecisa, lenta, tímida, sem energia e indiferente. A velhice corpórea do voluntaria lhe dá uma mentalidade senil. É demasiadamente concentrado, triste e torturado pelo desejo de saber. O ativo, pelo contrario, tem uma mentalidade alegre, viva, exuberante e entusiasta, como seu temperamento. O nervoso tem a mesma atividade do ativo, mas está mais gasto, mais intoxicado e seu estado mental mostra o mal estar e a inquietação, devidos à sua irritabilidade nervosa.

Estas explicações eram necessárias para mostrar **a relação íntima entre o físico e o moral.**

Vemos, portanto, que **para obter uma reação sobre o moral é preciso agir sobre o físico**.

Os tecidos do nosso organismo se renovam completamente em pouco tempo e, por uma cura conveniente, podemos fazer nosso organismo expelir todas as células gastas e os tóxicos que nele se encontram. O fator que mais concorre para o renovamento dos tecidos é a alimentação. Graças à função digestiva, os tecidos se renovam e as substancias inúteis são expelidas.

Além deste, um outro fator que intervém muito na marcha das trocas entre o organismo e o meio exterior é o movimento. **Assim, para fazer um temperamento evolucionar para a saúde, basta saber regularizar a alimentação sólida, líquida e aérea, conservar o bom estado dos órgãos eliminatórios e sujeitar o organismo a uma soma determinada de movimento**.

O tranquilo necessita de um estimulante e o melhor é o exercício físico; mas, infelizmente, não é capaz de cumprir uma determinação tomada. No princípio, necessita de um amigo ou de um parente para dar-lhe coragem e estimulá-lo a fazer os exercícios necessários.

O ativo necessita de um descanso e sua ração alimentar deve ser diminuída, mas pouco a pouco. Esta redução dificilmente é tolerada, de modo que a princípio, só deve ser reduzida a ração qualitativa. Em vez de empregar alimentos muito calóricos, usam-se outros menos calóricos, porém na mesma quantidade. Pouco a pouco, será diminuída também a quantidade. O ativo necessita de intensos exercícios ginásticos feitos com bastante método.

O nervoso necessita de muito descanso mental, mas a mudança de regime alimentar deve ser feita com o maior cuidado. O nervoso tem o organismo cansado; seu fígado e seus rins estão endurecidos e, geralmente, são os intestinos que tem de suprir a insuficiência de ambos. Seu organismo enfraquecido não é capaz de digerir facilmente grande quantidade de verduras e vegetais, e esta debilidade dos órgãos eliminatórios exige muita prudência na mudança de regime, a fim de evitar graves acidentes digestivos. Os exercícios devem ser moderados, porém terão um aumento gradativo. O uso da carne não será abolido de momento e a redução da ração alimentar será muito lenta. O fígado, os rins e os intestinos devem ser muito bem cuidados. Massagens e duchas quentes no ventre serão necessários para facilitar a eliminação.

O voluntario deve ser tratado com mais cuidado ainda do que o nervoso. Seu organismo envelhecido e obstruído exibe uma reação mais vagarosa. Come geralmente pouco, de modo que não é necessário reduzir sua alimentação. Bastará passá-la para o sistema vegetariano, com muita lentidão. O exercício a que deve submeter-se será muito moderado no princípio, aumentando progressivamente.

**Estas regras de desenvolvimento físico são o apoio necessário para o desenvolvimento psíquico e a aquisição do domínio próprio. Agindo sobre o moral pelo pensamento, a fim de obter a reação no físico, nós teremos de esperar muito para obter a reforma do organismo, por falta de prática da ação moral; ao passo que a ação sobre o físico nos dará resultados mais rápidos, pela facilidade com que ela pode reagir sobre o moral. Eis porque, na aquisição do domínio próprio, falamos primeiro da ação sobre o físico e da reforma do temperamento.**

Diremos agora algumas palavras sobre aqueles que **não** obtém resultado.

Pessoas há que, lendo esta lição, se porão imediatamente a praticá-la, animadas pelo desejo de obter um resultado rápido, mas dentro de 15 dias, já desanimarão e não farão com regularidade os exercícios convenientes. Outras acharão que lhes é muito difícil e não quererão ter o trabalho de experimentá-los. Enfim, uma terceira quantidade pôr-se-á a praticá-los e, após numerosos períodos de intermitência e desânimo, conseguirá o que deseja. Alguns, extremamente raros, praticarão, com coragem e energia, sem nenhum desfalecimento, e dentro de seis meses terão modificado completamente o seu temperamento e seu destino.

Somente estas duas últimas classes terão os melhores resultados.

Falamos da mudança de regime alimentar e demos uma ideia geral do caminho a seguir, deixando a cada um o cuidado de adaptar estas regras às suas necessidades. Vamos expor as primeiras experiências de movimento e exercícios físicos. **CINCO minutos de ginástica feita de manhã e de noite, de acordo com os exercícios que serão indicados mais adiante, nas próximas lições, serão suficientes para produzir maravilhosos resultados.**