

ao próprio caminho, afirma em tua alma: Deus pode.

Se impossibilitado para corrigir a quem amas, assevera de novo: Deus pode.

Se inabilitado para extirpar a angústia que te alanceia, medita em prece: Deus pode.

E perdoando e ajudando sem descansar, aprenderás com Deus que a luz da verdadeira vitória é feita na paciência de cada dia.

MEIMEI

## DEFINIÇÕES

Trabalho — bênção do Pai Celeste pela qual expungimos as próprias imperfeições.

Socorro — ação de auxílio indireto a nós mesmos, através do auxílio direto aos outros.

Estudo — armazém de recursos para o nosso aperfeiçoamento incessante.

Oração — apêlo de nossa fé, trazendo a Luz

Divina sôbre a névoa de  
nossas limitações humanas.

Caridade — luz santifi-  
cante que revela a Presença  
do Criador, entre a bon-  
dade e a necessidade das  
criaturas.

Hoje — oportunidade  
insubstituível para a exe-  
cução de nossos deveres no  
campo da Vida Eterna.

Disciplina — lição que  
podemos aprender com a  
Natureza em tôda parte,  
sem a qual não estaremos  
tranqüilos em parte algu-  
ma.

Verdade — conheci-  
mento relativo acêrca do  
Universo, do Destino e  
do Ser, que podemos guar-  
dar no degrau evolutivo  
em que nos colocamos.

Perdão — alimento vi-  
tal de que todos somos  
necessitados.

Exemplo — prova ex-  
terna daquilo que somos  
na intimidade da própria  
alma.

Perseverança — altar de  
nossa fidelidade à própria  
consciência.

Espiritismo — chave de libertação espiritual que Jesus nos oferece, a fim de que nos habilitemos, desde hoje, às conquistas da Imortalidade Vitoriosa.

ANDRÉ LUIZ

## TREINAMENTOS E REGIMES

Dizes-te interessado no corpo robusto e confias-te a severas disciplinas, com ginástica rigorosa e desportos educativos.

Afirmas-te doente e consagras-te a tratamentos de sacrifício, suportando largos jejuns e ingerindo poções amargas.

Lembra-te de que em nossa tranqüilidade e segu-