

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

Se impossibilitado para  
corrigir a quem amas, asse-  
vera de novo: Deus pode.

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

E perdoando e ajudan-  
do sem descansar, apren-  
derás com Deus que a luz  
da verdadeira vitória é fei-  
ta na paciência de cada dia.

MEIMEI

## DEFINIÇÕES

Trabalho — bênção do  
Pai Celeste pela qual ex-  
pungimos as próprias im-  
perfeições.

Socorro — ação de au-  
xílio indireto a nós mes-  
mos, através do auxílio  
direto aos outros.

Estudo — armazém de  
recursos para o nosso aper-  
feiçoamento 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

95

## 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 tranquilidade e segu-