



## **12 Preceitos de Saúde**

1 - Guarde o coração em paz, à frente de todas as situações e de todas as cousas. Todos os patrimônios da vida pertencem a Deus.



2 - Apóie-se no dever rigorosamente cumprido. Não há equilíbrio físico sem harmonia espiritual.



3 - Cultive o hábito da oração. A prece é luz na defesa do corpo e da alma.



4 - Ocupe o seu tempo disponível com o trabalho

proveitoso, sem esquecer o descanso imprescindível ao justo refazimento. A sugestão das trevas chega até nós pela hora vazia.



5 - Estude sempre. A renovação das idéias favorece a sábia renovação das células orgânicas.



6 - Evite a cólera. Enraivecêr-se é animalizar-se, caindo nas sombras de baixo nível.



7 - Fuja à maledicência. O lodo agitado atinge a quem o revolve.



8 - Sempre que possível, respire a longos haustos e não olvide o banho diário, ainda que ligeiro. O ar puro

é precioso alimento e a limpeza é simples obrigação.



9 - Coma pouco. A criatura sensata come para viver, enquanto a criatura imprudente vive para comer.



10 - Use a paciência e o perdão infatigavelmente. Todos nós temos sido caridosamente tolerados pela Bondade Divina milhões de vezes e conservar o coração no vinagre da intolerância é provocar a própria queda na morte inútil.

ANDRÉ LUIZ

*A  
Verdade  
é meu  
Culto*