



## Preparo para a reunião: alimentação

A alimentação, durante as horas que precedem o serviço de intercâmbio espiritual, será leve.

Nada de empanturrar-se o companheiro com viandas desnecessárias.

Estômago cheio, cérebro inábil.

A digestão laboriosa consome grande parcela de energia, impedindo a função mais clara e mais ampla do pensamento, que exige segurança e leveza para exprimir-se nas atividades da desobsessão.

Aconselháveis os pratos ligeiros e as quantidades mínimas, crendo-nos dispensados de qualquer anotação em torno da impropriedade do álcool, acrescento observar que os amigos ainda necessitados do uso do fumo e da carne, do café e dos temperos excitantes, estão convidados a lhes reduzirem o uso, durante o dia determinado para a reunião, quando não lhes seja possível a abstenção total, compreendendo-se que a posição ideal será sempre a do participante dos trabalhos que transpõe a porta do templo sem quaisquer problemas alusivos à digestão.