

Se reprovamos alguém  
 De forma infeliz e avessa,  
 Sofreremos, muitos dias,  
 Moleza e dor-de-cabeça.  
 Se a queixa é contra parentes,  
 Eis que essa queixa nos liga  
 À sombra da urucubaca,  
 Ao banzo e à dor-de-barriga.  
 Frase, atitude e expressão  
 Que se irradiem da gente,  
 De imediato, produzem  
 Vibração correspondente.  
 Palavra de luz ou treva  
 Tem esta nota sensata:  
 A vibração nos eleva,  
 Mas vibração também mata.

## RECADO

Você que deseja a paz,  
 Receba esta nota amiga:  
 Conserve muito cuidado  
 Em tudo o que você diga.  
 Procure evitar presença  
 Em queixume ou desacato,  
 Despeje silêncio e prece  
 Sobre o fogo do boato.  
 O trabalho é obrigação,  
 A caridade é dever.  
 A falar, buscando o mal,  
 É melhor nada dizer.  
 Se alguém, porventura, afirma  
 Que a fofoca está na onda,  
 Faça um sorriso fraterno  
 No entanto, nada responda.

As praças estão repletas  
E há muita conversa oca.  
Recorde: o peixe no anzol  
Acha a morte pela boca.

## BARRAS

Noutras épocas, a barra  
Era armação de metal  
Para exercícios de força  
Ou peça de tribunal;  
Também a barra de saia  
É indagação permanente  
Criando complicações  
Que enlouquecem muita gente.  
A barra, porém, agora  
Alcançou nova expressão:  
Vem a ser “peso-pesado”  
Na vida ou no coração;  
Temos a barra do emprego  
Quando o salário balança,  
A barra da violência  
E a barra da insegurança;