

## **28** **Dietana dieta**

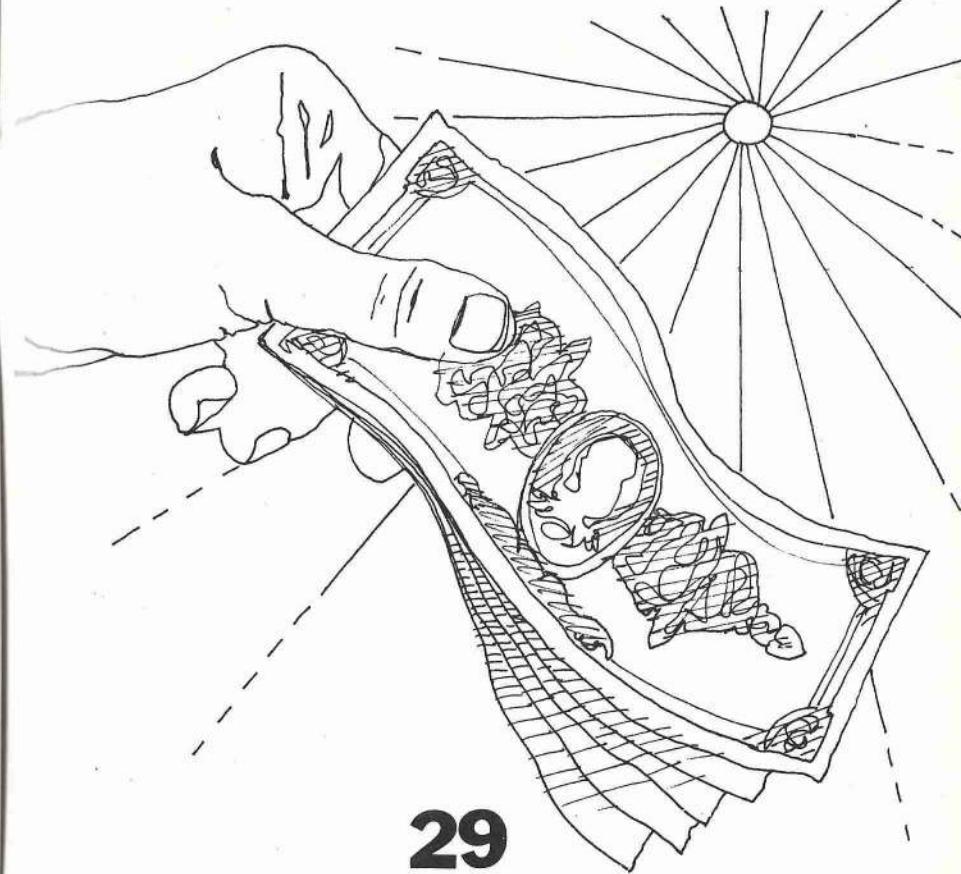
Quanto à harmonia do corpo  
Para a saúde completa,  
Resumo aqui num bilhete  
A dieta na dieta.  
Recorda, primeiramente,



Na tarefa em que te pões,  
O tratamento que adotas  
E atende-lhe as instruções.  
Usa os remédios de praxe  
Mas, lado a lado, convém  
A prece, a paz e o trabalho  
Nas diretrizes do bem.  
Tanto quanto for possível,  
Colocando-te ao dispor,  
Na aceitação construtiva  
Estende as bênçãos do amor.  
Come pouco e fala menos;  
Em matéria de prazer,  
A sobriedade é uma escola  
Que nos ensina a viver.

Larga as demandas da posse,  
Desapega-te e não temas,  
Simplicidade na vida  
Resolve muitos problemas.  
Onde estejas, oferece  
Um sorriso de alma boa,  
Seja onde for, auxilia,  
Entende, ampara, perdoa.  
Quanto ao mais, respeita e serve  
A santos, crentes e ateus,  
Lembrando, dentro da vida,  
Que a vida pertence a Deus.

*Casimiro Cunha*



## 29 Dinheiro

O dinheiro não é luz, mas sustenta a lâmpada.



Não é a paz, no entanto, é um companheiro  
para que se possa obtê-la.

