

28 **Dieta na dieta**

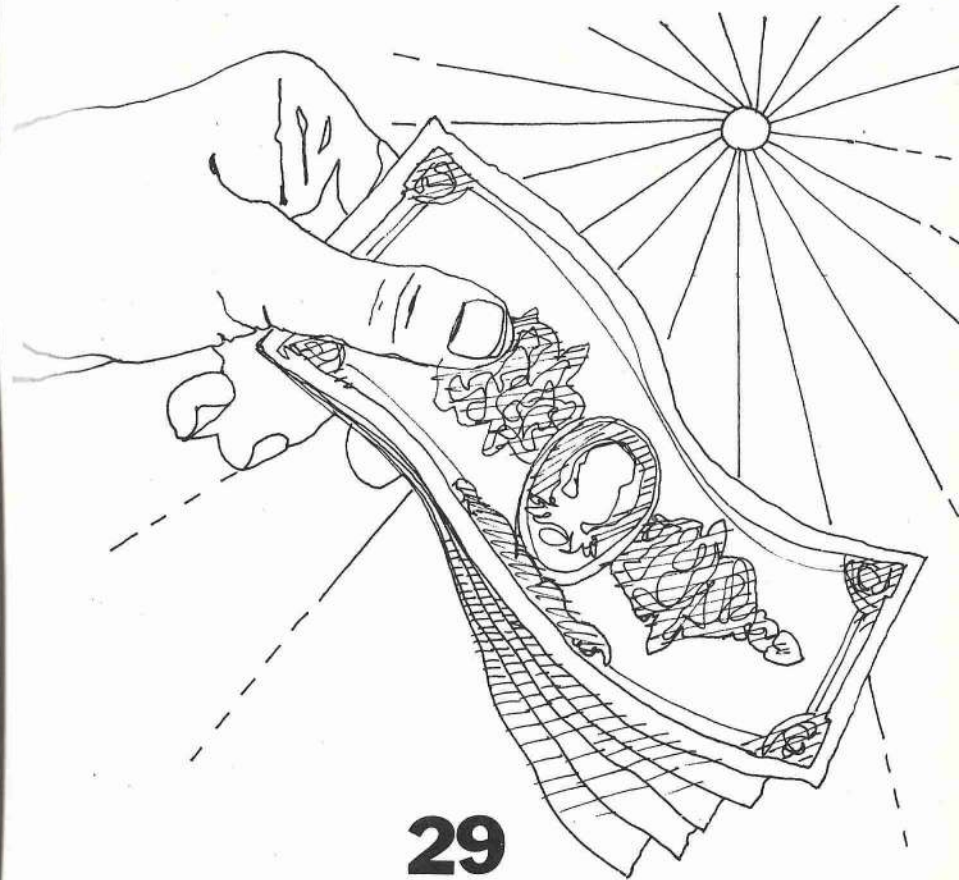
Quanto à harmonia do corpo
Para a saúde completa,
Resumo aqui num bilhete
A dieta na dieta.
Recorda, primeiramente,



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.

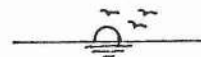
Larga as demandas da posse,
Desapega-te e não temas,
Simplicidade na vida
Resolve muitos problemas.
Onde estejas, oferece
Um sorriso de alma boa,
Seja onde for, auxilia,
Entende, ampara, perdoa.
Quanto ao mais, respeita e serve
A santos, crentes e ateus,
Lembrando, dentro da vida,
Que a vida pertence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

