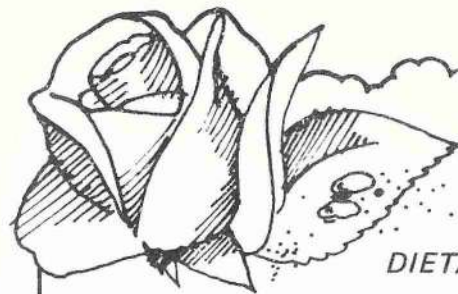
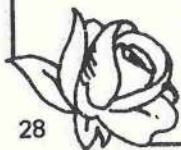


*Tenho a luz dos dias meus  
Nesta sentença concisa:  
Coração entregue a Deus  
Tem tudo de que precisa.*

*Auta de Souza*

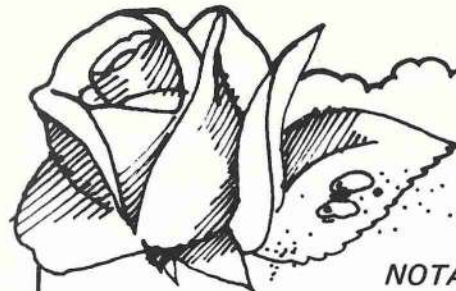


## DIETA ESPIRITUAL

*Ergue-te cedo e bendize  
O sol da renovação.  
Começa o labor do dia  
No convívio da oração.  
Trabalha espontaneamente  
No que te cabe fazer.  
Espalha o serviço, em torno,  
Além do próprio dever.  
À frente de quem precise  
Não transites de relance.  
Socorre, quanto puderes,  
Toda aflição que te alcance.  
Cultiva a intenção correta,  
Estende o braço cortês,  
Escuta com vigilância  
E fala com sensatez. . .  
Esquece a própria pessoa,  
Mas, ante o bem coletivo,  
Ampara a causa de todos  
Na compaixão de olho vivo.  
Atende aos tratos da vida,*

*Na obrigação sem atraso.  
Defende a própria saúde,  
Comendo no prato raso.  
Bebe água limpa da fonte,  
Coloca o banho em rotina,  
Repousa, durante a noite,  
No estudo e na disciplina.  
Se a mágoa chega e te fere,  
Exerce a bondade e vence-a.  
Todo conflito reclama  
Firmeza na paciência.  
Resguarda a paz em ti mesmo  
E, em todo mal imprevisto,  
Recorre ao receituário  
Do médico Jesus-Cristo.*

*Casimiro Cunha*



## *NOTAS DA LIBERTAÇÃO*

*Para quem ama o trabalho  
A morte, em si, vem a ser  
Uma luz, lembrando o dia,  
No instante do alvorecer.*

*Marcelo Gama*

\*

*Morrer é buscar na vida  
Nova forma em nova estrada;  
O corpo deixado ao mundo  
É apenas roupa estragada.*

*Noel de Carvalho*

\*

*A morte lembra viagem.  
Rumo a júbilos distantes  
Para quem paga o pedágio  
Do serviço aos semelhantes.*

*Jesus Gonçalves*

\*