EXCESSO

Não estejas entre os beberrões de vinho, nem entre os comilões de carne .

Deves escolher o ambiente que frequentas; onde o excesso forà tônica dos frequentadores, é lugar perniciosoà tua presença, e podes afinizar com os presentes nos dois lados da vida.

O excesso em tudo se inspira na violência e desarmoniza a natureza.

Pode-se viver sem o vinho, é agradável para ti mesmo; fogem do abuso, que ele pode te levar a caminhos do padecimento.

Se a carne não te faz falta no sustento da vida física, come com parcimônia, que no amanhã haverás de deixá-la para os que ficarem na retaguarda.

O exagero na bebida e na comida carrega o organismo de escórias inquietantes; mesmo que sejam coisas agradáveis, o desregramento faz esquecer a moderação.

Deves comer para viver, e não viver para comer; o líquido mais sublime é a água pura, que é envolvida pelo magnetismo dos agentes da natureza, ainda mais se souberes degustá-la pelos poderes da tua boca.

Tudo em demasia tortura o espírito, porque o excesso é caminho para as trevas.

A exorbitância é convite dos inimigos; tens uma razão para selecionar o que deves fazer bem.

Foge dos extremos! O caminho do meio é o melhor conselho para quem busca a luz.

Procura a harmonia em todas as suas nuances: Deus é Harmonia! Observa a natureza e sente o universo, que encontrarás, pelo teu esforço, a paz imperturbável, que todos procuramos.

Foge dos que abusam do vinho e dos excessos dos comedores de carne, que a tua vida será mais alegre e saudável, e o amor te levará para a glória do Senhor.

(Do Livro Gotas de Alegria - João Nunes Maia/Espírito Carlos).