

Devemos jejuar quando nos ordena a Igreja,  
comendo uma só vez ao dia, porque sendo nós todos peccadores,  
é necessario fazermos algum sacrificio, offerendo-a a Deus em desconto dos nossos erros.

Devemo-nos abster, ás sextas feiras, de comer carne lembrando-nos que Nosso Salvador Jesus Christo morreu em uma sexta feira, sendo tal recordação bastante para fazermos algum sacrificio em memoria de tão memoravel acontecimento.

Devemos observar estes Mandamentos porque Deus nos ordena a obediencia á Igreja, que é a nossa mãe espiritual.

São Paulo, 13 de Dezembro de 1875.

João Niterbo de Santa Rosa.

Boa, S. P. 13 de Fev. de 1875.

Frei

Atalla