



O voi quanti siete che vivete,
svegliatevi, svegliatevi, lasciate il letto,
aprite le porte e venite fuori,
venite fuori, glorificate il Sole,
occhio che il mondo protegge e avviva,
luce che illumina e rimuove la terra,
suscitando dalle zolle la vita.

Tra le messi lo saluti
chi ha seminato, fra i giardini
chi ha piantato, se vuol raccogliere:
poichè il Sole dà l'abbondanza,
la ricchezza e la sanità.
Viene da lei ogni contentezza.

LA NOTTE E IL SONNO

Le 24 ore del *giorno* sono dunque ripartite fra la luce e le tenebre, sebbene noi chiamiamo comunemente *giorno* le ore della luce e *notte* quelle del buio.

Secondo questa ripartizione anche gli esseri viventi, e particolarmente gli animali (anche l'uomo è un animale.... ragionevole!) debbono dividere il tempo tra le varie occupazioni della giornata e il sonno cui è destinata la notte.

« Bisugne lá a durmí senze fásal dí, e jevá senze fási clamá » dice il proverbio.

State attenti alle galline, e saprete quando dovrete andare a letto e quando dovrete alzarvi