

Regole per ben vivere

Sant'Alfonso Maria De' Liguori

I. Nella mattina in alzarsi da letto fare gli atti cristiani [Nota 1]. Ogni giorno fare l'orazione mentale per mezz'ora: almeno leggere per un quarto qualche libro spirituale. Sentir la messa. Far la visita al ss. Sacramento ed alla divina Madre. Dire il rosario. E la sera far l'esame coll'atto di dolore e gli atti cristiani [Nota 2] colle litanie di Maria ss.

II. Confessarsi e comunicarsi almeno ogni settimana: e più spesso se si può col consiglio del padre spirituale.

III. Sciegliersi un buon confessore, dotto e pio e dirigersi sempre con esso, così per gli esercizj di divozione, come per gli affari di conseguenza, e non lasciarlo senza grave causa.

IV. Fuggire l'ozio, i mali compagni i discorsi immodesti e sopra tutto le occasioni cattive, specialmente dove è pericolo d'incontinenza.

V. Nelle tentazioni particolarmente d'impurità segnarsi subito col segno della s. croce ed invocare i nomi ss. di Gesù e di Maria sino a tanto che la tentazione persiste.

VI. Quando si commette qualche peccato subito pentirsene e proporre l'emenda; e s'è colpa grave, quanto prima confessarsene.

VII. Sentire le prediche sempre che si può, ed andare a qualche congregazione con attendere ivi non ad altro che al negozio della salute eterna.

VIII. In onor di Maria ss. fare il digiuno il sabbato e nelle vigilie delle sette sue festività con qualche altra mortificazione corporale, secondo il consiglio del padre spirituale, e far le novene, così di dette festività di Maria, come di Natale, Pentecoste e del s. avvocato. Nelle cose dispiacenti, come infermità, perdite, persecuzioni, uniformarsi in tutto alla divina volontà e quietarsi con dir sempre: *Così vuole (o così ha voluto) Dio, così sia fatto.*

IX. Fare gli *esercizj spirituali* ogni anno in qualche casa religiosa o luogo solitario: almeno farli in casa propria applicandosi in quei giorni quanto si può ad orazioni, lezioni spirituali ed al silenzio. E nello stesso modo fare un giorno di *ritiro* ogni mese colla comunione e con allontanarsi da ogni conversazione.

[Nota 1] Atti da farsi ogni mattina

In nomine Patris etc.

I. Mio Dio, v'adoro e vi ringrazio di tutti i beneficii, e specialmente d'avermi conservato questa notte.

II. Io v'amo con tutto il cuore, e vi offerisco quanto farò e patirò in questo giorno in unione delle azioni e patimenti di Gesù e di Maria, con intenzione di acquistare tutte le indulgenze che posso.

III. Propongo di fuggire oggi ogni peccato, e vi prego per amore di Gesù a darmi la perseveranza. Propongo, particolarmente nelle cose contrarie, di unirmi alla vostra volontà, con dir sempre: Signore, sia fatto quel che volete voi.

Gesù mio, tenetemi oggi le mani sopra di me.

Maria Santissima, custoditemi.

Angelo Custode, santi Avvocati, assistetemi.

Un Pater, Ave e Credo, con tre Ave alla purità di Maria.

[Nota 2] Atti cristiani

Dio mio, verità infallibile, perché voi lo avete rivelato alla santa Chiesa, io credo tutto quello che la santa Chiesa mi propone a credere. Credo che voi siete il mio Dio, creatore del tutto, che nell'eternità premiate i giusti col paradiso, e castigate i peccatori coll'inferno. Credo che voi siete uno nell'Essenza e trino nelle Persone, cioè Padre, Figliuolo e Spirito Santo. Credo l'incarnazione e la morte di Gesù Cristo. Credo finalmente tutto quello che crede la s. Chiesa. Vi ringrazio di avermi fatto cristiano, e protesto che in questa santa fede voglio vivere e morire.

Dio mio, fidato nelle vostre promesse, perché voi siete potente, fedele e misericordioso, spero per i meriti di Gesù Cristo il perdono dei miei peccati, la perseveranza finale e la gloria del paradiso.

Dio mio, perché voi siete bontà infinita, degno d'infinito amore, v'amo con tutto il cuor mio sopra ogni cosa: e di tutti i peccati miei, perché ho offeso voi, bontà infinita, me ne pento con tutto il cuore e me ne dispiace. Propongo prima morire che mai più disgustarvi mediante la grazia vostra che vi cerco per ora e per sempre; e propongo ancora di ricevere i santi sacramenti in vita ed in morte.