

bondade infinita. Não quero fazê-lo novamente". Se houve pecado grave, confessar-se logo.

À noite, antes de se deitar, agradeça a Deus as graças recebidas; faça o exame de consciência, o acto de arrependimento e os actos do cristão.

Modo prático de fazer oração mental

Como preparação, diga:

- I. *Meu Deus, creio que estais aqui presente. Eu vos adoro com todo o meu ser.*
- II. *Senhor, mereceria estar agora no inferno; arrependo-me de vos ter ofendido; perdoai-me.*
- III. *Pai Eterno, por amor de Jesus e de Maria, iluminai-me.*

Depois, recomende-se a Maria Santíssima com uma Ave-Maria, recomende-se a São José, ao Anjo da Guarda, ao Santo Padroeiro.

Agora leia a Meditação; vá interrompendo a leitura sempre que encontrar uma passagem que tenha um significado maior para você. Faça actos de humildade, de agradecimento e, principalmente, de arrependimento e de amor. Diga: *"Senhor, fazei de mim o que quiseres, ajudai-me a conhecer o que quereis de mim; quero fazer o que vos agrada"*. Ore muito, pedindo a Deus a perseverança, o amor, a luz, a força para fazer sempre a vontade

divina, a graça de orar sempre.

Antes de terminar a oração, faça um propósito particular, de evitar alguma falha mais frequente. Termine com um Pai-Nosso e uma Ave-Maria. Nunca deixe de recomendar a Deus as almas do Purgatório e os pecadores.

Regras de Vida Cristã



Santo Afonso Maria de Ligório (1696-1787), Bispo e Doutor da Igreja, em 1757, no final do seu *"Breve Tratado sobre a necessidade da oração, sua eficácia e as condições com que deve ser feita"*, publicou alguns sábios conselhos que costumava dar às pessoas, sob o nome de *Regras de vida Cristã*. São estas *Regras de vida Cristã* que aqui reproduzimos e que esperamos sejam de alguma utilidade para o difícil mas fascinante caminho da perfeição cristã.

- I. De manhã, ao se levantar, fazer os actos indicados na página seguinte. Todos os dias fazer meia hora de oração mental e pelo menos um quarto de hora de leitura espiritual. Participar na Missa. Fazer a visita ao Santíssimo Sacramento e à Mãe de Deus. Rezar o Rosário. À noite, fazer o exame de consciência, acto de arrependimento, os actos cristãos e rezar a Ladainha a Nossa Senhora.
- II. Confessar-se e comungar pelo menos semanalmente e até mais vezes, se o Director espiritual o permitir.
- III. Escolher um bom confessor, instruído e piedoso; seguir as suas orientações tanto no tocante aos actos de devoção, como nas questões importantes; não abandoná-lo sem motivo grave.
- IV. Evitar a ociosidade, as más companhias, as conversas inconvenientes e, principalmente, as ocasiões de pecado, especialmente quando há perigo para a castidade.
- V. Nas tentações, principalmente nas impuras, fazer logo o Sinal da Cruz e invocar os nomes de Jesus e Maria, enquanto durar a tentação.
- VI. Se cometer algum pecado, arrepender-se logo e resolver emendar-se. Se o pecado for grave, confessar-se o quanto antes.
- VII. Sempre que possível ouvir as pregações; pertencer a alguma irmandade ou grupo, ali

procurando apenas a salvação eterna.

- VIII. Para honrar a Maria Santíssima, jejuar nos sábados e na vigília de suas festas, fazendo ao mesmo tempo alguma outra mortificação corporal conforme o conselho do Director espiritual. Fazer a novena para as festas de Maria, do Natal, de Pentecostes e do próprio padroeiro.

Nas situações desagradáveis, doenças, perdas, perseguições, conformar-se com a vontade de Deus e ficar em paz dizendo, “Assim Deus quer, assim seja!”.

Todos os anos fazer os Exercícios Espirituais em alguma casa religiosa ao algum lugar retirado. Ou, pelo menos, fazê-lo em casa mesmo, dedicando-se o mais possível à oração, às leituras espirituais e ao silêncio. Do mesmo modo fazer um dia de Retiro cada mês, evitando as conversas e recebendo a Eucaristia.

Actos cristãos para cada dia

De manhã, ao levantar-se, tendo feito o Sinal da Cruz, faça os seguintes actos de adoração, de amor, de agradecimento, de propósito e de súplica:

- I. *Meu Deus, eu vos adoro e vos amo com todo o meu ser.*
- II. *Agradeço todos os vossos benefícios, especialmente o de me terdes*

conservado nesta noite.

- III. *Eu vos ofereço as minhas acções, os meus sofrimentos deste dia, em união com as acções e os sofrimentos de Jesus e de Maria, com a intenção de ganhar todas as indulgências que puder.*
- IV. *Proponho-me fugir de todos os pecados, especialmente de ... (é bom fazer um propósito particular quanto ao defeito em que mais se cai). Nos contratemplos quero conformar-me sempre à vossa vontade. Meu Jesus, guardai-me; Maria protegei-me sob o vosso manto. Pai Eterno, ajudai-me por amor de Jesus e de Maria. Meu Anjo da Guarda, meus Santos Padroeiros, acompanhai-me. Reze depois o Pai-Nosso, a Ave-Maria, o Credo, e três Ave-Marias em honra da pureza de Nossa Senhora.*

Ao começar um trabalho, estudo, ou qualquer outra ocupação, diga: “Senhor, eu vos ofereço este meu esforço”. Às refeições: “Meu Deus, seja tudo para vossa glória. Abençoai-me para que não caia em nenhuma falta”. Depois das refeições: “Agradeço, Senhor, o benefício que fizestes a quem vos ofendeu”. Ao soar das horas: “Jesus, eu vos amo. Não permitais que me separe de vós”. Nos contratemplos: “Senhor, assim quisestes, assim também eu quero”. Nas tentações repita frequentemente os nomes de Jesus e de Maria. Tendo cometido alguma falta: “Senhor, eu me arrependo porque ofendi a vós,