

1. En s'éveillant le matin, faire le *signe de la croix* et dire : Mon Dieu, je vous donne mon cœur ;

2. Après s'être habillé modestement, se mettre à genoux et faire la prière du matin ;

3. Entendre la messe, s'il le peut commodément.

4. *Vaquer aux occupations* auxquelles son état l'appelle ;

5. Prendre ses repas avec *sobriété et tempérance* ayant soin de dire la *Benedicite* et les *Grâces* ;

6. *Assister les pauvres*, selon son moyen ;

7. Faire l'*examen de conscience*, et la prière du soir, quand l'heure en est venue, et *en famille* autant qu'il se peut.

— Le signe de la croix étant le signe du chrétien, commencer la journée par un signe de croix c'est affirmer qu'on est et qu'on veut continuer à être chrétien.

*Vaquer aux occupations* auxquelles son état l'appelle signifie s'appliquer à son travail. Un chrétien doit travailler, car c'est la volonté de Dieu qui condamne la paresse et l'oisiveté, mais un chrétien doit travailler en esprit de pénitence. 1. Parce que depuis la désobéissance d'Adam, le travail est devenu une punition du péché ; 2. Parce que, si nous travaillons pour expier nos fautes, nous abrégeons les souffrances du purgatoire. Il faut aussi travailler pour obéir à Dieu qui ordonne de travailler ; le travail fait ainsi en vue de se soumettre à la volonté de Dieu devient plus doux et nous mérite le ciel.

Prendre ses repas avec *sobriété et tempérance* c'est éviter tout excès dans le boire et le manger.