

Règlement de Vie pour se sanctifier dans le monde.

(Extrait des Œuvres de St. Alphonse de Liguori.)

LE MATIN.

1. Se lever à une heure fixe, par exemple, à cinq heures ou cinq heures et demie; ne pas dépasser l'heure sans cause raisonnable.

2. Aussitôt qu'on s'éveille, offrir son cœur à Dieu, faire le signe de la croix, s'habiller promptement et modestement; puis réciter à genoux trois *Ave Maria* en l'honneur du Cœur immaculé de la Sainte Vierge Marie, pour obtenir une grande pureté de cœur, de corps et d'esprit.

3. Faire la prière du matin et la méditation pendant une demi-heure, ou du moins un quart d'heure.

4. Assister à la sainte Messe autant que possible.

PENDANT LA JOURNÉE.

5. Faire une lecture spirituelle pendant un quart d'heure au moins.

6. Réciter le Chapelet, autant que possible en communion.

7. Faire la visite au Saint-Sacrement et à la Sainte Vierge, à l'église s'il est possible.

N. B. Pour ces trois exercices on prendra les moments de loisir que les occupations permettront.

8. Faire fréquemment, et surtout au commencement et à la fin du travail, des oraisons jaculatoires, principalement des actes d'amour de Dieu, comme : *Mon bon Jésus ! Je veux vous aimer ; faites que je vous aime beaucoup, etc.*

9. S'exercer à la mortification des yeux, des oreilles, de la langue, en s'abstenant de regarder, d'écouter, de dire des choses inutiles, quoique non dangereuses, pour pouvoir plus facilement s'abstenir des mauvaises ou des dangereuses.

10. Profiter des occasions de souffrir quelque peine, contradiction ou humiliation, pour l'amour de Dieu. Dans toutes les contrariétés et les souffrances, se soumettre à la volonté de Dieu, en disant : *Mon Dieu : vous le voulez ainsi ; que votre volonté soit faite !*