

## REGOLE PER UNA VITA DEVOTA

(di Platone, arcivescovo di Kostroma)

Forzati ad alzarvi presto e a un'ora fissa. Appena ti svegli, rivolgiti la tua mente a Dio: fai il Segno della Croce, e ringrazialo per la notte che è passata e per tutte le sue misericordie nei tuoi confronti. Chiedigli di guidare ogni tuo pensiero, sensazione e desiderio, in modo che tutto ciò che dici o che fai gli sia gradito.

Quando ti vesti ricorda la presenza del Signore e del tuo Angelo custode. Chiedi al Signore Gesù Cristo di ricoprirti con il manto di salvezza.

Dopo esserti lavato, vai a fare le preghiere del mattino. Prega in ginocchio, con concentrazione, con riverenza e mitezza, come si conviene di fronte agli occhi dell'Onnipotente. Chiedigli di darti fede, speranza e amore, così come una tranquilla forza per accettare tutto ciò che il giorno che viene ti può portare - le sue difficoltà e suoi problemi. Chiedigli di benedire le tue fatiche.

Chiedigli aiuto: per adempiere qualche particolare compito che hai di fronte; per stare alla larga da qualche particolare peccato. Se puoi, leggi qualcosa dalla Bibbia, soprattutto dal Nuovo Testamento e dai Salmi. Leggi con l'intenzione di ricevere qualche illuminazione spirituale, inclinando il tuo cuore alla compunzione. Dopo avere letto un poco, fermati a riflettere su quanto leggi, e quindi procedi oltre, ascoltando ciò che il Signore suggerisce al tuo cuore.

Cerca di dedicare almeno quindici minuti a contemplare spiritualmente gli insegnamenti della Fede e il profitto della tua anima in quanto hai letto.

Ringrazia sempre il Signore perché non ti ha lasciato perire nei tuoi peccati, ma si preoccupa di te e ti guida in ogni modo possibile al Regno Celeste.

Inizia ogni mattino come se avessi appena deciso di diventare un cristiano e di vivere secondo i comandamenti di Dio. Andando a fare i tuoi doveri, sforzati di fare tutto alla gloria di Dio. Non iniziare nulla senza preghiera, perché tutto ciò che facciamo senza pregare alla fine si rivela futile o dannoso. Le parole del Signore sono vere: "Senza di me, non potete fare niente."

Imita il nostro Salvatore, che ha lavorato aiutando Giuseppe e la sua purissima Madre. Mentre lavori, mantieni un buono spirito, affidandoti sempre all'aiuto del Signore. È cosa buona ripetere incessantemente la preghiera: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me peccatore."

Se i tuoi lavori hanno successo, rendi grazie al Signore; e in caso contrario, affidati alla sua volontà, poiché Egli si prende cura di noi e dirige tutto verso il meglio. Accetta tutte le difficoltà come penitenza per i tuoi peccati - in spirito di obbedienza e di umiltà.

Prima di ogni pasto, prega che Dio benedica il cibo e le bevande; e dopo il pranzo rendi grazie a Dio e chiedigli di non privarti delle sue benedizioni spirituali. È bene lasciare la tavola sentendo un poco di appetito. In ogni cosa, evita gli eccessi. Seguendo l'esempio dei cristiani antichi, digiuna il Mercoledì e il Venerdì.

Non essere avido. Sii contento di avere cibo e vestiti, imitando Cristo che si è impoverito per noi.

## REGOLE PER UNA VITA DEVOTA

(di Platone, arcivescovo di Kostroma)

Sforzati di compiacere il Signore in tutto, in modo da non essere rimproverato dalla tua coscienza. Ricordati che Dio ti vede sempre, e così sii accuratamente vigilante per quanto riguarda i sentimenti, i pensieri e i desideri del tuo cuore. Evita anche i più piccoli peccati, per non cadere in quelli più grandi. Scaccia dal tuo cuore ogni pensiero o progetto che ti muove lontano dal Signore.

Lotta specialmente contro i desideri impuri; scacciali dal tuo cuore come una scintilla di brace che cade sui tuoi vestiti.

Se non vuoi essere turbato da desideri malvagi, accetta mitemente l'umiliazione da parte degli altri.

Non parlare troppo, ricorda che per ogni parola detta dovremo rendere conto a Dio. È meglio ascoltare che parlare: nella verbosità è impossibile evitare il peccato. Non essere curioso di ascoltare novità, che non fanno altro che intrattenere e distrarre lo spirito. Non condannare nessuno, ma considera te stesso peggiore di tutti gli altri. Colui che condanna un altro sta prendendo su di sé i suoi peccati; è meglio lamentarsi per il peccatore, e pregare che Dio lo corregga a modo suo. Se qualcuno non ascolta un tuo consiglio, non discutere con lui. Ma se i suoi atti sono una tentazione per gli altri, prendi misure appropriate, perché il bene di molti deve avere maggior peso di quello di una persona sola.

Non litigare mai, e non cercare scuse. Sii mite, quieto e umile; sopporta tutto, secondo l'esempio di Gesù. Egli non ti caricherà di una croce che eccede le tue forze. Ti aiuterà anche a portare la tua croce.

Chiedi al Signore di darti la grazia di compiere i suoi santi Comandamenti meglio che puoi, anche se sembrano troppo difficili da mantenere. Dopo aver fatto una grande impresa, non aspettarti gratitudine, ma tentazioni: l'amore per Dio è infatti messo alla prova da ostacoli. Non sperare di acquisire qualsiasi virtù senza soffrire amarezza. Nel mezzo delle tentazioni non ti disperare, ma rivolgiti a Dio con brevi preghiere: "Signore, aiuta... Insegnami a... Non lasciarmi... Proteggimi..." Il Signore permette tentazioni e prove; Egli ci dà anche la forza di superarle.

Chiedi a Dio di allontanare da te tutto ciò che ti riempie di orgoglio, anche se sarà una perdita amara. Cerca di non essere astioso, lugubre, brontolone, diffidente, sospettoso o ipocrita, ed evita la rivalità. Sii sincero e semplice nella tua attitudine.

Accetta umilmente le ammonizioni degli altri, anche se sei più saggio ed esperto.

Ciò che non vuoi che sia fatto a te, non farlo agli altri. Piuttosto, fai loro ciò che desideri che sia fatto a te. Se qualcuno ti visita, sii dolce nei suoi confronti, sii modesto, saggio, e a volte, a seconda delle circostanze, sii anche cieco e sordo.

Quando senti la pigrizia, o una certa freddezza, non lasciare il consueto ordine di preghiera e le pratiche di pietà che hai stabilito. Tutto ciò che fai nel nome del Signore Gesù, anche le cose piccole e imperfette, diventa un atto di pietà.

Se desideri trovare la pace, affidati completamente a Dio. Non troverai pace finché non ti rassereni in Dio, amando solo lui.

## **REGOLE PER UNA VITA DEVOTA**

(di Platone, arcivescovo di Kostroma)

Di tanto in tanto isolati, seguendo l'esempio di Gesù, nella preghiera e nella contemplazione di Dio. Contempla l'amore infinito del nostro Signore Gesù Cristo, le sue sofferenze e la sua morte, la sua risurrezione, la sua seconda venuta e il Giudizio finale.

Visita la chiesa quanto più spesso possibile. Confessati più frequentemente e ricevi i Santi Misteri. Facendo così dimorerai in Dio, e questa è la più alta benedizione. Durante la Confessione, pentiti e confessa onestamente e con contrizione tutti i tuoi peccati; il peccato di cui non ci si pente porta infatti alla morte.

Dedica le domeniche a opere di carità e di misericordia; per esempio, visita qualche ammalato, consola qualche afflitto, salva qualche perduto. Se qualcuno aiuterà i perduti a ritornare a Dio, questi riceverà una grande ricompensa in questa vita e nell'era ventura. Incoraggia i tuoi amici a leggere letteratura spirituale cristiana e a partecipare a discussioni su temi spirituali.

Che il Signore Gesù Cristo sia il tuo insegnante in tutto. Fai sempre riferimento a lui rivolgendo a lui la tua mente; chiediti: che cosa farebbe il Signore in simili circostanze?

Prima di andare a dormire, prega apertamente e con tutto il tuo cuore, ricerca e guarda i tuoi peccati del giorno trascorso.

Dovresti sempre spingere te stesso a pentirti con un cuore contrito, con sofferenza e lacrime, per non ripetere i peccati passati.

Andando a letto, fatti il Segno della Croce, bacia la croce, e affidati al Signore Dio, che è il tuo Buon Pastore. Considera che forse questa notte dovrai apparire di fronte a lui.

Ricorda l'amore del Signore nei tuoi confronti e amalo con tutto il tuo cuore, la tua anima e la tua mente.

Agendo in questo modo, raggiungerai la vita beata nel Regno della luce eterna. La grazia del nostro Signore Gesù Cristo sia con te. Amen.