**Reglas de**

**una vida piadosa**

***Arzobispo Platon de Kostroma***

Traducido por Nicolás Zabotkine / Michael Shurov

**A**costúmbrate a levantarte temprano y en un horario especifico. Apenas te despiertes, eleva tus pensamientos a Dios, persígnate y agradécele el paso de la noche y sus misericordias hacia ti. Pídele que Él dirija tus pensamientos, deseos y sentidos, para que todo lo que digas y hagas sea de su agrado.

Mientras te vistas recuerda que estás ante la presencia de Dios y del Angel Guardián. Pídele a nuestro Señor Jesucristo que te vista con el ropaje de la salvación.

Después de higienizarte reza por la mañana arrodillándote, concentrándote y humildemente, como corresponde ante la mirada del Todopoderoso. Pídele tener fe, esperanza y amor y además fuerza para recibir serenamente, lo que te traerá el nuevo día con sus complicaciones. Pídele que bendiga tus sacrificios y que te ayude a realizar tu tarea, eludiendo el pecado.

Si puedes lee algo de la Biblia, especialmente del Nuevo Testamento o los Salmos. Lee con el deseo de recibir la iluminación espiritual inclinando tu corazón hacia la humildad. Lee un poco, después medita, luego sigue leyendo, atendiendo a lo que Dios le inculca a tu corazón.

Esfuérzate aunque sea un cuarto de hora para meditar sobre las verdades de la fe y sobre lo que has leído de provechoso para tu alma.

Siempre agradece a Dios el no haber perecido en los pecados, y que El se preocupa por ti y siempre te lleva hacia el Reino de los cielos.

Predisponete cada mañana de tal manera como si recién te hubieses decidido a ser Cristiano y vivir según los mandamientos de Dios.

Comenzando tus tareas procura realizar todo para Gloria de Dios.

No inicies ningún trabajo sin oración, porque lo que realizamos sin oración termina siendo innecesario o perjudicial. Son ciertas las palabras de Dios: "*Sin Mi no puedes hacer nada.*"

Trata de parecerte al Salvador quien se esforzó, ayudando a José‚ y a su purísima Madre.

Todos tus esfuerzos hazlos con bondad en el alma esperanzado la ayuda de Dios. Es bueno repetir constantemente la oración: "**Señor** **Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mi pecador**."

Si tus esfuerzos se realizan con éxito, agradécele a Dios, y si no son satisfactorios, entrégate a la voluntad de Dios, pues el piensa en nosotros y encamina todo hacia lo mejor.

Todo lo difícil tómalo, para el perdón de los pecados con espíritu de obediencia y mansedumbre.

Reza antes de comer, para que Dios bendiga la comida y la bebida y después de comer agradécele y ruega no perder los bienes espirituales. Es bueno levantarse de la mesa sin haberse saciado totalmente. Los miércoles y viernes ayuna siguiendo el ejemplo de los primero cristianos.

No seas avaro teniendo comida y ropa, se feliz con eso pareciéndote a Jesucristo que se humilló por nosotros.

Trata de ser agradable a Dios en todo, para que tu conciencia no te haga padecer remordimientos. Minuciosamente controla tus pensamientos, sentimientos y los movimientos de tu corazón recordando que Dios te observa en todo lugar

Elude hasta los pecados menores, para no caer en los mas grandes. Cualquier pensamiento especialmente el impuro , que te aleja de Dios inmediatamente expúlsalo de tu corazón, como a una chispa de fuego que cae sobre tu vestimenta. Si no quieres que los malos pensamientos te acosen, recibe con tranquilidad la humillación de la gente.

No hables en exceso, recordando que por cada palabra daremos explicaciones a Dios. Mejor es escuchar que hablar, ya que con las palabras es fácil caer en el pecado. No seas curioso en las novedades pues, ellas distraen el espíritu. No juzgues a nadie y piensa que tú eres el peor. Quien juzga a alguien se carga con sus pecados. Mejor reza por el pecador para que Dios por sus sendas lo enderece.

Si alguien no te hace caso contigo, no entres en discusión con el, pero si su actitud perjudica a otros, entonces toma las medidas necesarias, porque el bien común es mas importante que el bien personal.

Nunca discutas ni te justifiques, se humilde, silencioso y pacífico, toma todo con paciencia como nuestro Señor Jesucristo. El no te asignará una cruz superior a tus fuerzas y te ayudará a llevarla.

Pídele a Dios la gracia de realizar sus santísimos mandamientos lo mejor posible, a pesar de que te parezcan difíciles. Habiendo realizado algo bueno no esperes recompensa si no tentaciones, porque es durante las tentaciones cuando se pone a prueba el amor a Dios. No pienses en lograr una virtud sin sufrir pena. En las tentaciones no te desalientes y dirigiéndote a Dios reza con oraciones breves "Señor, ayúdame...ilumíneme...no me dejes...ampárame" El Señor permite las tentaciones y al mismo tiempo da fuerzas para vencerlas.

Pídele a Dios que elimine de ti todo lo que alimenta el amor propio, aunque para ti sea amargo. Evita ser frío, dubitativo, suspicaz, falso, competidor, abatido... Debes que ser franco y sencillo en el trato con el prójimo. Con humildad recibe las ordenes de otros a pesar de que tu seas mas inteligente y tengas mayor experiencia.

Lo que no deseas para ti, no se lo hagas a otro, y haz a otros lo que quieres para ti. Se amable con quien te visita, se humilde y juicioso, y cuando las circunstancias lo requieran, se ciego y sordo.

En los momentos de debilidad no te olvides de rezar y hacer buenas obras. Todo lo que hagas en nombre de Jesucristo, por mas pequeño que sea, se transforma en bondadoso.

Si quieres tener paz, entrégate a Dios. No tendrás paz espiritual hasta que no te tranquilices en Dios y queriéndolo a el únicamente.

De tanto en tanto retírate en soledad como hacia Jesucristo - para concentrarte en la oración y elevar los pensamientos hacia Dios. Medita sobre el amor infinito de Jesucristo, de sus sufrimientos y muerte, de su resurrección, de su segunda venida y del Juicio Final...

Asiste a la Iglesia frecuentemente. Confiésate y comulga, con los santísimos misterios. Así estarás con Dios lo cual es un bien grandísimo. En la confesión arrepiéntete sinceramente de todos tus pecados pues el pecado que no se confiesa conduce a la muerte

Los domingos conságralos a la caridad y a la misericordia: visita a un enfermo, consuela al que sufre. Quien ayuda a otra persona a volver a Dios recibirá una gran recompensa en este y en el siglo venidero. Aconseja a tus amigos, que lean literatura religiosa y que participen en reuniones sobre temas espirituales.

Que el Señor Jesucristo sea tu maestro en todo. Constantemente dirige tus pensamientos a Dios y pregúntale cómo hubiera procedido él.

Antes de dormir reza sincera y fervientemente y medita sobre los pecados cometidos durante ese día. Debes arrepentirte con dolor en el corazón y lágrimas en los ojos para no repetir los mismos pecados. Cuando te acuestas, persígnate, besa la cruz y encomiéndate a Dios, tu Buen Pastor, pensando que tal vez esa noche deberás presentarte ante Él.

Acuérdate del amor de Dios hacia ti y ámalo con todo tu corazón, alma y pensamiento.

Si te comportas como lo indican estas reglas piadosas, alcanzaras la vida bienaventurada en el reino de la luz eterna .

Que la gracia de nuestro Señor Jesucristo este contigo. Amen.