

V. La tua mortificazione sarà di portare fin dopo il ringraziamento le catenelle, di lasciare una cosa a tavola, e di mangiare inginocchioni, con andar baciando i piedi.

VI Giaculatorie: *Signore. per i meriti della vostra passione liberatemi dall'inferno — Mamma mia Maria, liberatemi dall'inferno.*

*Giovedì*: I. Offrirai quest'oggi le tue opere all'Eterno Padre in onore di Gesù Sacramentato.

II. Ti occuperai col pensiero nel meditare il grande amore che Gesù ti ha portato e ti porta, e la gloria del Paradiso. Reciterai tre *Salve Regina* a Maria SS., affinché ti ottenga la gloria del Paradiso.

III. Quest'oggi farai bene la lettura, con impegnarti di applicare sopra di te quel che leggi. Farai spesso la comunione spirituale e ti offrirai a Gesù Cristo, tuo sposo, ed amante dell'anima tua.

IV. Più di ogni altro giorno ti eserciterai nella virtù dell'obbedienza. Reciterai con tutta la divozione le orazioni vocali.

V. Ti ciberai d'assenzio, e ti asterrai di troppo parlare e mangiare.

VI Giaculatorie: *Gesù, amor mio, fatemi tutto vostro, e niente più mio — Mamma mia Maria, impetratemi un grande amore al Santissimo Sacramento.*

*Venerdì*: I. Offrirai quest'oggi le tue opere in onore della Passione di Gesù Cristo e di Maria Addolorata.

II. Il tuo pensiero si occuperà in meditare la gran carità che ti ha portato G. Cristo coll'essere morto per riscattare te dalle catene di Lucifero. Pregherai lo stesso che ti conceda quell'amore che da te richiede per amarlo. Reciterai tre *Salve* a Maria SS. per ottenerti l'amore per amar Lei ed il suo Figlio.

III. T'impegnerai quest'oggi a far bene gli esercizi d'umiltà, e t'applicherai in piangere la morte del tuo Signore.

IV. Prenderai a petto di opprimere le tue passioni e particolarmente la più dominante, e di cacciare dalla tua stanza le cose superflue.