

## Die Regeln für den geistlichen Kampf gegen die Mächte der Finsternis

1. Vertraue dich ganz Gott an: glaube an ihn, hoffe auf ihn und liebe ihn mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken.
2. Sei sehr hellhörig für alles, was dich vom rechten Weg zu Gott abzubringen versucht und bete viel zum Heiligen Geist, damit du die Geister unterscheiden lernst.
3. Nimm all das an und halte es für wahr, was die eine, heilige, katholische und apostolische Kirche lehrt.
4. Bemühe dich um ein gutes christliches Zeugnis und versuche, den Glauben in die Tat umzusetzen.
5. Lebe aus der Kraft der heiligen Sakramente und erneuere immer wieder die Tauf und Firmgnade in dir.
6. Übe dich in den sieben Haupttugenden (Demut, Freigebigkeit, Keuschheit, wohlwollende Liebe, Mäßigkeit, Sanftmut und Eifer im Guten).
7. Kämpfe gegen die sieben Hauptsünden (Stolz, Geiz, Unkeuschheit, Neid, Unmäßigkeit, Zorn und Trägheit).
8. Wenn du eine Versuchung spürst, bekämpfe diese schon auf der Ebene der Gedanken; wehre den Anfängen.
9. Gehe nicht immer den einfachsten und bequemsten Weg, sondern halte dir vor Augen, dass der schmale und steinige Weg zum Himmel führt.
10. Lass dir die Lauheit oder Abständigkeit anderer Menschen nicht gleichgültig sein und versuche missionarisch zu wirken, ohne aufdringlich zu werden.
11. Halte dich bei aller Verwirrung und jeglicher Meinungsmache an die Weisungen des Papstes (wahren Papst Benedikt) und bete viel für ihn und alle Bischöfe und Priester.
12. Weihe dich und die deinen dem heiligsten Herzen Jesu und dem unbefleckten Herzen Mariens.
13. Nimm nicht nur an Sonn und Feiertagen an der Heiligen Messe teil, sondern auch an den Werktagmessen, soweit es dir möglich ist.
14. Feiere die Heilige Messe mit innerer Anteilnahme mit, versuche das Wort Gottes anzunehmen und empfang die heilige Kommunion mit tiefer Andacht.
15. Verehere, sooft es dir möglich ist das Allerheiligste Sakrament des Altares im Tabernakel oder bei einer feierlichen Aussetzung.
16. Bete täglich das Morgen und Abendgebet, den "Engel des Herrn", den Rosenkranz und andere Gebete aus dem reichen Gebetsschatz der Kirche.
17. Pflege das persönliche Gebet zu Gott, um in der Zwiesprache mit ihm dein ganz persönliches Verhältnis zu ihm zu intensivieren.
18. Verehere besonders die Gottesmutter Maria, den heiligen Josef, den heiligen Erzengel Michael, deinen heiligen Schutzengel und andere Heilige.
19. Beichte regelmäßig wenigstens alle vier Wochen deine Sünden und bereite dich jeweils durch eine gründliche Gewissenserforschung darauf vor.
20. Lies gerne in der Heiligen Schrift des Alten und Neuen Testamentes und betrachte das Leben und Wirken Jesu in den Evangelien.
21. Bilde dich fort im Katechismus, in dem die Lehre der Kirche hinsichtlich des Glaubens und der christlichen Lebensweise zuverlässig aufgeschrieben ist.
22. Beschäftige dich mit dem Leben und Sterben der Heiligen und versuche, sie dir Vorbilder für dein christliches Leben zu nehmen und von ihnen zu lernen.
23. Beschäftige dich mit guten Büchern, die den Glauben stärken und baue dir im Laufe der Zeit eine eigene kleine Bibliothek auf.
24. Eigne dir genügend religiöses Wissen an, dass du jedem Rede und Antwort stehen kannst, der dich nach der Hoffnung fragt, die uns erfüllt.
25. Empfange mit demütigem Herzen den priesterlichen Segen und sei selber ein Segen für andere.
26. Benutze für dich und andere häufig Weihwasser, vor allem vor dem Aufstehen, dem Verlassen des Hauses und dem Schlafengehen.