

REGOLAMENTO

PER LE FIGLIE DI GESÙ SACRAMENTATO

E DI MARIA IMMACOLATA

Prima denominazione, solo per alcuni anni,  
dell'Istituto Piccole Suore della Divina Provvidenza



## LEVATA

Alle ore 4½ appena svegliate alzate la vostra mente a Dio dicendo ad alta voce le tre Giaculatorie: Gesù, Giuseppe, Maria vi dono il cuore e l'anima mia. Gesù, Giuseppe e Maria assistetemi nell'ultima mia agonia. Gesù, Giuseppe e Maria spiri in pace con voi l'anima mia. E pensate che può essere l'ultima preghiera di vostra vita. Al primo tocco della campana alzatevi prontamente senza ascoltare la pigrizia, fate il segno della croce con l'acqua Santa dicendo: Gesù nella mia bocca, Gesù nel mio cuore, e recitate il Te Deum. Vestitevi senza ascoltare la pigrizia un solo momento. Offrite quest'atto di pronta obbedienza in suffragio delle sante anime del purgatorio, pensando che quelle stanno aspettando solo di essere sollevate col nostro sacrificio. Vestitevi con grande modestia, della quale dovete essere gelose come religiose. Indossate al più presto possibile la divisa, baciatala con rispetto, rinnovate in spirito la vestizione, e non comparite mai alla presenza delle vostre sorelle senza essere vestite totalmente. Nel vestirvi ricordatevi che l'Angelo vostro Custode che sta osservandovi, non abbia a rimproverarvi. Fate con decenza il vostro letto, e piegate con ordine e perfezione le cose vostre in mezz'ora e non di più. Appena suonate le cinque, dato il segno della preghiera, volate prontamente da Gesù Sacramentato, prendete l'acqua santa, fate un bel segno di croce distinto e adagio, facendo bene e a tempo la genuflessione, piegando il ginocchio destro a terra; fate un atto di fede, e con tutta riverenza e modestia andate al vostro posto senza fare il minimo rumore.

Se l'orazione è incominciata, mettetevi in ginocchio in mezzo alla Cappella, e, senza aver avuto un cenno della Madre o di chi ne fa le veci, non alzatevi da terra.

Nel tempo che state in Chiesa sia che stiate in piedi, in ginocchio, o sedute, usate sempre la massima compostezza e contegno; non guardate mai chi va o chi viene. Tenete le vesti e i piedi com- posti e non metteteli mai cavalcati uno sull'altro. Non appoggiatevi mai né al banco né al muro e tanto meno sul fianco, ma pregate con devozione e ad alta voce le preghiere della comunità. Ricordatevi che parlate con Dio, pensate che gli Angeli vi assistono per offrire a Dio le vostre preghiere, e pregate come preghereste in punto di morte.

## MEDITAZIONE

La meditazione deve aver la durata di una mezz'ora almeno. Per quanto sarà possibile, evitate tutte le occasioni che vi distraggono, state con gran raccoglimento e con silenzio interno dell'anima. Prendete ogni volta una risoluzione adatta, e fedelmente praticatela. Dopo le sante meditazioni, ringraziate Dio dei lumi e dei favori che vi ha fatto. Chiedetegli umilmente perdono delle distrazioni e tiepidezze avute.

## LA SANTA MESSA

Ogni volta che partecipate alla Santa Messa proponete di domandar qualche grazia particolare al Signore o per voi o per gli altri, come per esempio la conversione dei peccatori e la grazia di una santa morte. Nel tempo più prezioso della Santa Messa pregate secondo le intenzioni dei vostri Superiori, e in modo speciale per i maggiori bisogni spirituali e temporali della comunità. Unitevi in spirito alle Divine intenzioni di Gesù stesso nel Santo sacrificio, con sentimenti di adorazione, di espiazione, ed impetrazione di grandi grazie. Guardate di essere fedeli nell'assistere ogni giorno, e mai lasciate di fare la Santa Comunione Sacramentale del sacerdote. Evitate ogni disturbo con parole, gesti, o sorrisi. Dette le orazio-

ni, fatta la meditazione, assistito alla Santa Messa, uscite di Chiesa modestamente e silenziosamente, a turno e senza fretta, ma con perfetto ordine, fate la genuflessione nel modo come l'avete fatta, quando siete entrata.

## LAVORO E IMPIEGHI PER LA PULIZIA DELLA CASA

Ogni Suora è obbligata a svolgere l'impegno della pulizia della casa con grande esattezza, e accettare e cambiare d'impiego secondo il bisogno e secondo la volontà dei Superiori e di che ne fa le veci, senza mormorazioni e ostinazioni di fare più volentieri un impiego che un altro. E dovrà sottomettersi ad accettare qualunque ufficio, ancorché fosse il più umiliante. Alle ore otto e mezze devono suonare la campana e mettersi puntualmente al lavoro. Custodite gelosamente il tempo, pensate che perdendo tempo rubate il pane, non solo, ma mangiate a tradimento il pane dei poveri. Non fate mai nessun lavoro senza il permesso dei superiori; tanto nel cominciare che nel terminare il lavoro fate sempre il segno della Santa Croce, e fate quello che fa il povero per guadagnarsi il pane. Lo faccia la suora per dar gusto a Dio e per la santificazione dell'anima sua.

## LA LETTURA SPIRITUALE E LA PAROLA DI DIO

Ascoltate la parola di Dio e la lettura con spirito di fede, seguitemela con compostezza e modestia della persona, fate silenzio, evitate ogni parola colla sorella vicina, ogni segno di noia, di stupore e di riso, ogni gesto del capo, e state attente di non starnutire, tossire, o muovere i piedi; sentite volentieri tanto quelle che conoscete come quelle cose che non conoscete ancora, ma prestate attenzione, e allontanate da voi ogni distrazione e pensieri inutili con energia e prontezza d'animo. Nutrite in cuore il desiderio di trarne profitto, e

non lasciatevi sorprendere dalla sonnolenza, né da pensieri di altri lavori. Se fate la lettura, fatela adagio, non cambiate tanto sovente i libri, non applicate la parola di Dio e la lettura alle altre, ma voi stesse considerandovi come le più bisognose.

## LETTURA ALLE ORE DIECI

Radunate al suono della campana tutte le suore e fate un quarto d'ora di lettura spirituale. Fatta la lettura, raccoglietevi un momento a pensare ciò che avete sentito o letto, impiegando le tre potenze dell'anima memoria: intelletto, e volontà; a pensare a quante occasioni avreste avuto per farvi dei meriti e quanto buon esempio avreste dato. Ringraziate Dio e proponete di metterla in pratica.

## ESAME PARTICOLARE ALLE ORE UNDICI

Domandate a Dio la grazia di conoscere bene i peccati che avete commesso contro i comandamenti di Dio, della Chiesa, e del vostro stato. Cominciate il vostro esame non come usate per confessarvi, ma fate la meditazione come per rendere conto innanzi a Dio; per esempio sulla fede, speranza, e carità e sulle regole. L'esame deve durare un cinque minuti. Dopo recitate l'atto di contrizione e le vostre preghiere solite. Terminate le preghiere al cenno della superiora o di chi ne fa le veci alzatevi modestamente, fate genuflessione due per due con perfetto ordine, e avviatevi al refettorio recitando il Salmo Miserere.

## COLAZIONE – PRANZO – CENA

Al primo segno della campana trovate vi con puntualità al refettorio non per altro fine che per essere presenti alla benedizione del cibo. Recitate la preghiera con devozione e con pura e retta inten-

zione innalzate la mente a Dio, praticate la santa povertà. Ricevete l'elemosina dei cibi senza lamentarvi, e mangiate di tutto. Osservate la modestia degli occhi non guardando qua e là e non fissando nessuna in particolare, nemmeno la sorella vicina. Osservate un perfetto silenzio, e attenzione alla lettura. Non state scomposte, e non ridete o parlate senza necessità. Mangiate volentieri tanto le cose che vi piacciono come quelle che vi disgustano senza farvi scorgere. Non curatevi di aver cibi particolari, evitate ogni particolarità e riguardo. Ricevendolo per bontà dei superiori umiliandovi dinanzi a Dio, ringraziatelo di avervi provveduto così bene. Dopo tavola, ringraziate Dio del beneficio che vi ha fatto, evitate rigorosamente ogni sorta di discorso su di quello che hanno servito a tavola.

È costume che in tutte le Comunità religiose si faccia qualche mortificazione prima o dopo il pranzo o la cena, come per esempio di mangiare in ginocchio, domandare perdono alle sorelle, ricevere, in ginocchio, la correzione della Superiora in pubblico, baciare la terra, e via dicendo, secondo il volere della Madre Superiora. Ciò aiuta ad avanzare sempre più e rendersi meno soggette ad imperfezioni in un'azione per sé stessa materiale.

## LA RICREAZIONE

Unitevi con sanata indifferenza al primo incontro colle sorelle, esercitate la bella virtù della pazienza sopportando, senza darlo a conoscere, le debolezze delle sorelle. E se per disgrazia qualche religiosa poco edificante facesse qualche discorso che offendesse la santa modestia o la bontà, come per esempio se dicesse qualche parola riguardante al diverso sesso, o raccontasse cosa di mondo, o sparlasse dei Superiori, criticasse o mettesse in ridicolo i preti, i confessori, i predicatori o cose sante, cercate destramente di impedirlo. Al principio della ricreazione fate qualche preghiera prescritta dalla Madre Superiora. Praticate la modestia, evitate le grida, il riso smoderato, le amicizie particolari, i tratti poco decenti, il correre troppo sfrenato, il mettere le mani addosso, urtarsi, il dire facezie pericolose



e disgustose alle sorelle; evitate di parlare con superbia, o pretendere di essere trattate meglio delle altre, cercate in tutto la decenza e la compostezza, evitate le piacevoli simpatie, e cercate di andare d'accordo con tutte. Le conversazioni siano sempre edificanti e senza affettazione, allegre, ma senza offesa di Dio. Quando vi sono nella Casa delle ammalate, col permesso della superiora andate a visitarle, e unitevi a qualche compagna per tener compagnia all'inferma nel tempo della ricreazione, se questa lo desiderasse. Quando la ricreazione è più lunga, come può accadere nelle solennità dell'anno, farete bene se, col permesso, andrete in questo tempo a fare una visita a Gesù in Sacramento. Fate la Via Crucis o recitate il Santo rosario. Appena suonata la campana, terminate la ricreazione, senza permettervi neppure di completare le parole che stavate dicendo. Domandate perdono al Signore delle imperfezioni commesse, e proponete di stare più attente per l'avvenire.

## VISITA AL SS. SACRAMENTO ALL'UNA E MEZZA

Ordinatevi due per due, fate con perfezione la genuflessione come al mattino. Fate la visita a Gesù Sacramentato e a Maria Santissima, e recitate i 55 Pater. È bene che mettiate un'intenzione a ogni decina di pregare, specialmente secondo l'intenzione del Santo Padre, della Santa Madre Chiesa, per la conversione dei poveri peccatori, per i benefattori, i Superiori, le sorelle, per quelli che si raccomandano alle nostre preghiere, e per tutta la comunità. Non tralasciate di fare la Comunione Spirituale. Terminate le preghiere e i Pater, chiedete perdono, domandate la Divina benedizione, e conservate in voi un profondo raccoglimento.

## ROSARIO

Guardate di essere esatte nel recitare tutti i giorni il santo Rosario intero se volete che Maria Santissima vi aiuti in morte. Recitando

il santo Rosario, meditate attentamente i Misteri, virtù e grandezze di Nostro Signore e della sua Madre Maria. Chiedete in esso sempre la grazia di essere fedele alla vostra vocazione.

## PREGHIERA DELLA SERA E ESAME GENERALE DELLA GIORNATA

Recitate con devozione le preghiere comuni onde terminare bene la giornata. Fate l'esame generale non solo perché la santa regola ve lo impone, ma per il vostro maggior profitto spirituale. Dopo le orazioni non occupatevi più delle faccende del giorno né delle altre cose. Leggete o ascoltatelo se vi viene letto attentamente il primo punto della meditazione del mattino seguente.

### RIPOSO ALLE ORE 9½

Andate quindi con perfetto ordine in dormitorio. In perfetto silenzio e con grande modestia svestendovi, recitate in comune il Miserere, e deponendo gli abiti baciateli con rispetto, e appena coricate fare il segno della Santa croce colla mano intinta nell'acqua santa, aspergete ciascuna il vostro letto, dicendo queste parole: "Asperges me issopo et mundabor, lavabis me et super nivem dealbabor." Prima di addormentarvi raccomandate l'anima vostra a Dio dicendo tutte unite: "In manus tuas Domine comendo spiritum meum" e recitate un "de profundis" per l'anima vostra come se di già foste morta, e un altro in suffragio delle anime più abbandonate, e un "Angele Dei" al nostro Angelo Custode. Prima di pigliar sonno aggiustatevi in posizione composta e ben distesa nel vostro letto, appoggiate piuttosto sul fianco destro con le mani giunte, col crocefisso in mano, mettete l'intenzione che tutti i sospiri che fate dormendo siano altrettanti atti d'amore di Dio, e se vi svegliate recitate subito qualche giaculatoria, e pensate alla passione e morte di nostro Signore Gesù Cristo, e ai dolori che sofferse Maria.

## DELL'ORDINE DELLA CASA

Osservate con esattezza il silenzio, e non parlate mai senza un'estrema necessità fuori del tempo della ricreazione. Rispettate questo silenzio esattamente come mezzo efficacissimo per farvi sante. Il primo tocco della campana che vi chiama a qualche esercizio comune partite subito, e lasciate anche, se fosse il caso, una lettera incompleta, a meno che un'obbedienza speciale vi dispensasse dall'ordine della Comunità. Dovendo recarvi in comunità passando da un luogo ad un altro della casa o dal laboratorio, dalla chiesa, refettorio, procurate sempre di andare con ordine, rigettate da voi ogni altra vista di amor proprio o di umano rispetto. In qualunque impiego, e in qualunque luogo vi troviate, comportatevi sempre modestamente, state sempre alla presenza di Dio. Procurate di essere sempre occupate nel lavoro, nella preghiera e nella lettura spirituale, non perdetevi mai il tempo in chiacchiere inutili e pensieri oziosi. Non guardate mai dalla finestra senza un'estrema necessità, principalmente nelle pubbliche vie. Conservate in voi il vero spirito di povertà. La vostra comunità deve spirare semplicità, ordine, pulizia, devozione, povertà e decoro, essere del tutto priva di qualunque cosa superflua. Uscendo di casa, dormitorio, laboratorio, fate un semplice inchino alla Madonna recitando qualche breve giaculatoria. Prima di uscire di casa recitate sempre tre Ave Marie e un Angele Dei. Procurate sempre che tutte le vostre opere siano offerte a Dio, a sua maggior gloria. State ai precisi comandi della Madre Superiora. Non parlate mai fra due sole a meno che abbiate qualche carica di Zelatrice, o di Assistente, o di Superiora. Se siete semplice professa e senza alcuna carica, non parlate mai senza il permesso della Madre Superiora o di chi ne fa le veci colle novizie o colle postulanti.

Nelle conferenze o capitoli palesate con umiltà e semplicità le vostre trasgressioni alla Santa regola, e accettate con umiltà le correzioni e le penitenze che la Madre Superiora v'impone. È cosa non solamente salutare all'anima, ma mantiene pure il fervore e il

buono spirito nella Comunità. Nella vostra accusa guardate soprattutto di non mancare di carità, accusando la sorella per discolpare voi stesse.

## METODO PER REGOLARSI COI SUPERIORI

Tenete a mente che i Superiori sono ministri di Dio, e che l'autorità dei superiori è la stessa di Dio, e gli ordini loro sono ordini di Dio. Sentite per essi molta stima e grande rispetto. Procurate di non parlare ai Superiori come parlereste con qualunque persona. Parlate sempre coi Superiori, per quanto potete, in ginocchio, a meno che i Superiori ve lo vietino; allora parlate loro con tanta umiltà da sentirvi come inginocchiate dinanzi a loro. Entrando o uscendo qualche Superiore in refettorio, laboratorio ecc, alzatevi in piedi, cedete sempre a loro il posto più comodo e più dignitoso, rendete loro quei servizi di cui vedete il bisogno, cedete loro il primo posto sia quando camminate insieme che quando parlate, e salutateli con un inchino quando passate loro vicino o quando si allontanano. Evitate, per quanto potete, di sparlare di loro, i partiti contrari alle loro intenzioni, schivate le mormorazioni, querele, o critiche perché Dio non può benedire coloro che non rispettano i Superiori. State sottomesse, pronte, allegre, e obbedienti in tutti gli avvisi, correzioni, umiliazioni come se le riceveste da Nostro Signore Gesù Cristo. Amateli di un amore santo e puro, procurate di non dar loro il minimo disgusto, e pregate molto per loro il Signore. Presentatevi ai Superiori con spirito di fede come se aveste da interrogare Dio, ancorché fossero imperfetti. Non cercare mai in loro la creatura, per Santi che siano, ma in tutto cercate Dio solo. Ubbidite ai vostri Superiori e Superiori come a Padre e Madre, e non siate loro causa di dispiaceri, perché offendendo i Superiori, offendete Dio. Cercate piuttosto di consolarli con la vostra condotta per rendere più leggero il peso di responsabilità dei Superiori nei vostri confronti per il conto che devono rendere a Dio.

## MODO DI COMPORTARSI CON I PARENTI O ESTRANEI IN PARLATORIO

Trattando con gli estranei dovete essere brevi, decenti, edificanti. Prima di andare al parlatorio invocate l'aiuto di Gesù e di Maria per potervi regolare da vere e sante religiose. Andate con retto fine e per motivi giusti, e non per curiosità. Il vostro contegno sia dignitoso e modesto, schivate le risa e i gesti smoderati. Parlate sempre con semplicità senza affettazione, pensate sempre bene di tutti, e portate stima a tutti. Alla semplicità unite anche la prudenza di non andare mai a parlare da sole, tanto più se fossero di diverso sesso, state attente ancorché fossero vostri fratelli, scegliete sempre col permesso dei Superiori una virtuosa sorella. Non raccontate mai niente delle cose successe in Comunità; e nemmeno dei dispiaceri se foste in tal caso; guardatevi dal censurare i Superiori e le sorelle o di lasciarvi sfuggire qualche parola che potesse offendere la carità. Non raccontate in comunità quello che avete udito fuori, se non è cosa edificante. Lasciate il parlatorio prontamente se la compagna vi chiamasse altrove, evitate le visite inutili e pericolose.

## REGOLA DA TENERSI NELL'USCIRE DI CASA

Non uscite mai di casa senza il dovuto permesso e senza il giusto motivo di carità e di gloria di Dio. Recitate sempre tre Ave Marie e un Angele Dei per regolarvi bene. Per le vie della città o della campagna camminate sempre con compostezza e modestia. Guardate solo dove andate per schivare i pericoli. Salutate degnamente le persone, e rispondete al saluto senza fermarvi. Se passate davanti a qualche Chiesa fate senza rispetto umano il segno della Croce, e ripetete col cuore qualche giaculatoria.

## REGOLA SUL TRATTARE COI SACERDOTI ADDETTI ALLA CASA

Venerate e rispettate il Superiore Ecclesiastico che è destinato a rappresentare il Vescovo nei bisogni della casa, e osservate con esso prudenza, rispetto e semplicità. Obbeditegli sempre generosamente in tutte le situazioni, siate riconoscenti per l'attenzione e la cura che si prende della Comunità, e pregate tanto per Lui. Abbiate pure stima, rispetto, e venerazione per il Ministro di Dio qualunque esso sia, confessore e direttore spirituale. Guardatelo coll'occhio della fede, specialmente quando siete al tribunale di penitenza, abbiate con Lui una confidenza filiale e santa, professategli un'obbedienza perfetta come a Gesù stesso. Amatelo sì, ma di un amore santo, e mai e poi mai sia fondato su motivi umani e difettosi, o per dovere di riconoscenza. Usate la più grande delicatezza in tutto quello che riguarda la confessione e il confessore come desidera e vuole la Chiesa. E non raccontate mai cose inutili e non relative alla confessione. Dovendo parlare con qualche ministro di Dio, parlate poco, come umile discepolo ascoltate; portate un contegno rispettoso, composto, modesto pieno di rispetto e di venerazione.

## REGOLA DA TENERE COLLE SORELLE

Non offrite mai nessuna occasione di far soffrire ma soffrite tutto dalle sorelle senza lagnarvi. Scusatele, trattatele bene, campatitele come vorreste essere compatite voi in simili circostanze, parlate bene di tutte, e mai male di nessuno, non fate mai a nessuno quello che disgusta, e non riportate mai ciò che sentite che per pura sincera carità ai superiori, se è necessario. Non fate mai nessuna amicizia particolare, e non mantenete mai relazioni private con persone estranee alla casa. Salutatevi nell'incontrarvi, andando o venendo per il Monastero o anche fuori col bel saluto di: VIVA GESÙ, colla bella risposta VIVA SEMPRE NEI NOSTRI CUORI.

Ad ogni beneficio, servizio, correzione, umiliazione, dite sempre: Deo gratias. Date buona edificazione tra voi, scambievolmente dolcezza nell'avvisarvi vicendevolmente, mostrate una vera unione di cuore, pensieri buoni, molta carità e preghiera vicendevole. Servitevi di tutte le occasioni possibili per prestarvi aiuto quando potete senza offendere la Regola. Guardatevi bene di stimarvi e di rispettarvi. Rispettatevi nelle parole, negli sguardi, negli accenti, nei gesti, non disprezzate, né portate invidia o freddezza, non riprendete mai nessuna sorella se non lo esige il vostro dovere d'impiego, e se il dovere dell'impiego lo esige, fate con carità, e con prudenza e umiltà la correzione fraterna. Se vi offendete o vi accorgete d'aver offeso qualche sorella, non vergognatevi d'inginocchiarvi a chiederle scusa, e raccomandatevi alle sue preghiere. Il comandamento mio, dice il Signore, è quello che vi amiate come io ho amato voi. Vi conoscerò per vere mie spose e discepole se vi amate una coll'altra; la carità è la sola vera prova che esse sono vere figlie di Dio.

## LA SANTA REGOLA

Osservate la regola con fedeltà, prontezza, gioia e perseveranza tanto nelle cose gravi come nelle leggere, e superate ogni difficoltà. Osservatela per dare buon esempio, e credetevi tanto più doverose di osservarla quanto più siete anziane di comunità o avete qualche autorità, o foste Madre Superiora. Osservatela con spirito di fede pensando che la Santa regola è volontà di Dio espressa dai Santi Fondatori e Fondatrici. Fate di questa Regola il vostro Vangelo particolare, tanto più se vi foste obbligate nei Santi Voti di osservarla fino alla morte. Pensate che la perfetta osservanza richiede sacrificio, e che è meglio osservare e assoggettarsi alla Santa Regola che fare la disciplina e indossare il cilicio e digiunare di propria volontà. Osservando la Santa regola riceverete da Dio una grandissima ricompensa. Il mezzo più efficace per osservare le cose grandi è di osservare le cose piccole. Leggetela e rileggetela sovente e fatene sempre oggetto di esame.

## DELLA SANTA MODESTIA ESTERIORE

Abbate particolare stima di questa virtù indispensabile. Sia il vostro portamento esteriore secondo il vostro stato. La virtù esteriore deve essere sempre simbolo dei sentimenti interni; riguardate questa virtù come la dote più necessaria per la vostra santificazione. Osservatela in ogni luogo, in Chiesa, per le vie e in tutte le occasioni in cui dovete trattare colle persone secolari, come nel Monastero o fuori. Evitate di portare o di permettere abiti attillati perché sarebbe segno di leggerezza e perdereste la dignità. Siate gentili, tenete lontano ogni sgarbatezza di tratto e di modi rustici, nel tono della voce, nel passeggiare con le mani scomposte, colle braccia giù o le mani dietro o in tasca; mantenete grande modestia in tutto come ornamento di una vera e santa religiosa, e guardatevi da ogni affettazione e trascuratezza, ma comportatevi sempre con semplicità. La modestia è quella che vi custodisce e vi protegge nella castità. Non fermate mai lo sguardo su persone di diverso sesso, e non date occasione che alcuno lo fermi su di voi. Desiderare di essere desiderata o di essere veduta è gravissima colpa, colpa mortale in una religiosa. In tutte le azioni esterne deve trasparire umiltà e modestia. Il capo non si muova da una parte e dall'altra con leggerezza ma con gravità se è necessario; se non vi è la necessità tenetelo dritto con moderazione, inflessione innanzi; non piegatelo né a destra né a sinistra; gli occhi bassi volti a terra, non alzateli smoderatamente e non fateli girare qua e là, nel parlare con persona autorevole o di sesso diverso non gettate mai lo sguardo sul loro volto, non corrugate la fronte e non arriciate il naso. Perché si veda che l'allegrezza esteriore va unita coll'interiore, le labbra si tengano né troppo aperte né troppo chiuse, tutto il volto ispiri serenità e non tristezza. Non fate mai nessun gesto e nessun movimento che produca poca edificazione; se parlate ricordatevi che siete alla presenza di Dio, parlate con modestia ed edificazione sia nelle parole che nel tratto e nel portamento.



## DEVOZIONE SPECIALE A MARIA SANTISSIMA E AI SANTI PROTETTORI

La devozione a Maria Santissima deve essere la prima dopo quella del sacro Cuore di Gesù. Comportatevi sempre come spose di Gesù e degne figlie di Maria. Abbiate sempre una speciale e filiale confidenza nelle pene, nei bisogni e nelle tentazioni, consacratevi tutti i giorni al servizio suo – siate fedeli nelle pie pratiche specialmente in quella del Santo Rosario intero, delle sue allegrezze e dei suoi dolori. Recitate ogni giorno l’Ave Maris Stella. Le azioni vostre fatele tutte in suo onore e gloria a sua imitazione, lasciandone a lei intera disposizione. Salutatela entrando ed uscendo di camera o di Chiesa o di casa, per le vie; nello svegliarvi e nell’addormentarvi domandatele la santa benedizione, pregatela che vi mantenga sempre pure e lontane da ogni peccato. Dopo la visita a Gesù Sacramentato dite sempre qualche parola a Maria. Meditate sempre la sua vita e le sue virtù, e la vigilia delle sue solennità, tutti i sabati, fate sempre il digiuno in suo onore se i superiori non ve lo vietino per qualche motivo ragionevole di salute; allora offrite in suo onore l’obbedienza, che è migliore del sacrificio. Nelle vostre conversazioni, o nel visitare gl’infermi, nel parlare coi parenti e conoscenti, nell’educazione della gioventù, coi ricoverati parlate sempre di Maria Santissima per accenderne la devozione. Raccontate i suoi esempi e i suoi miracoli. Venerate le sue immagini, indossate le sue medaglie e nominatela con devozione. Siate devote a S. Giuseppe sposo di Maria, patrono di tutti, in modo speciale delle anime interiori e così pure di tutti i Santi che l’obbedienza dei nostri Superiori vi dicono di pregare, dell’Angelo Custode, del Santo di cui portate il nome, dei Santi protettori della casa, della diocesi e della parrocchia.

### NELLE TENTAZIONI E NELLE CADUTE

Fate sempre ogni cosa con spirito di fede, e procurate di operare tutti in Dio, per Dio solo. In tutto quello che vi accade di contrario

o di favorevole vedete la mano di Dio che opera per il vostro bene. Procurate di prevenire le tentazioni per evitarle. Se vi trovate assalite con grande insistenza, ricorrete con grande fiducia a Dio, senza conturbarvi; invocate con fervore i santi nomi di Gesù e di Maria, diffidate di voi stesse, disprezzate il tentatore e cercate subito di occupare la vostra mente in cose opposte soprattutto se fossero relative ai doveri. Palesate le tentazioni ai vostri Superiori e ai Confessori; se fossero gravi e violente, al vostro più che allo straordinario. Nelle cadute non scoraggiatevi e non conturbatevi mai qualunque sia la colpa o il numero delle colpe, ma subito raccomandatevi a Gesù e Maria con un atto di vero pentimento sperandone il perdono, e riprendete subito le vostre occupazioni ordinarie cercando di adempierle nella maniera più perfetta.

## LA CONFESSIONE SETTIMANALE

Ogni settimana esige la Santa regola: confessatevi esattamente, fate un diligente esame prima di accostarvi al sacro Tribunale. Fate l'esame, eccitandovi al pentimento dei peccati commessi con pie riflessioni, proponete di non più commetterle. Riconoscete sempre nella persona del Confessore Gesù Cristo stesso. Manifestategli tutte le vostre colpe con schiettezza e profonda umiltà e prestategli una cieca ubbidienza in tutto quello che vi suggerirà pel vostro profitto spirituale. Fate la penitenza il più presto possibile. Ringraziate di cuore la Divina Misericordia.

## DELLA SANTA COMUNIONE

Fate dal canto vostro tutto il possibile per meritarsi la comunione quotidiana, e poi rimettetevi interamente alle disposizioni del vostro padre spirituale. Traete da questo Sacramento il maggior profitto, e disponetevi a riceverlo nel miglior modo possibile. De-

dicare tutta la mattina al ringraziamento per tanto beneficio, e il dopo pranzo in preparazione della Santa Comunione del mattino seguente. Procurate di compiere tutte le vostre azioni colla maggiore esattezza e diligenza. Nello svegliarvi la notte fate atti di amore e di desiderio di riceverlo, e proponetevi sempre un'intenzione particolare per la Santa Comunione. Sia nella confessione che nella comunione non guardate mai, se non siete Superiora, a chi la fa più sovente o meno, a chi si ferma poco o molto per non generare il rispetto umano nei Sacramenti.

Procurate di santificare bene la settimana. Chiedete al confessore e alla superiora un fioretto secondo il bisogno dell'anima vostra, e compitelo con esattezza; chiedete perdono alla superiora e alle sorelle del cattivo esempio dato nella passata settimana. Correggetevi di qualche difetto, e combattete e indirizzate le preghiere della settimana.

## RITIRO MENSILE

Stabilite un giorno di ritiro al mese, o alla prima Domenica del mese o all'ultima, come crederanno opportuno i superiori della comunità. Nel ritiro dovete esaminare particolarmente l'anima vostra e accendervi di fervore; procurate di fare la lettura riguardante il difetto che si commette maggiormente nella comunità, e fate proponimento di correggervi. Meditate i novissimi e fate la raccomandazione dell'anima a Dio come se foste in punto di morte.

## PRIVATA CONFERENZA (COLLOQUIO) SPIRITUALE COL DIRETTORE

In occasione di vestizione o di professione, che fate o rinnovate i santi voti, in occasione di pene di spirito, palesate tutto interamente con semplicità e schiettezza al padre spirituale ciò che passa nel

vostro cuore, ciò che sentite, che provate, che desiderate, la maniera che adempite i vostri doveri, le tentazioni e le ripugnanze, le cattive inclinazioni, e tutto ciò che vi trascina al male – in una parola tutta la vostra vita passata e presente – onde vi possa dirigere bene per farvi divenire una santa religiosa. Fate la manifestazione del vostro cuore col Padre spirituale che serva a indirizzarvi bene verso la perfezione.

## DELLE SOLENNITÀ DEI SANTI PATRONI DELLA CASA

Manchereste al vostro dovere se non aveste una profonda devozione tenera e pratica ai vostri Santi Protettori, e siete in special modo obbligate a solennizzare non solo la festività del Sacro Cuore di Gesù e quello di Maria S.S. e di S. Giuseppe, ma ancora quella dei santi Protettori patroni della diocesi e della parrocchia, e i patroni speciali della Casa. Siate in dovere di osservarne la vigilia e il digiuno oltre le festività di Gesù, di Maria e di San Giuseppe, ancora la vigilia e i digiuni di san Michele Arcangelo, di San Francesco d'Assisi, di Sant'Antonio di Padova, di San Giovanni Battista, di San Vincenzo di Paoli, di San Gaetano, di Sant'Anna, di Santa Teresa, di Santa Giovanna Francesca di Chantal, di Sant'Orsola, della Beata Margherita Maria Alacoque, e del Venerabile Giuseppe Cottolengo. Dovete amare questi santi perché Dio li ama, e perché essi amano tanto Dio. Le mezze festività sono: I Santi Angeli Custodi, S. Benedetto, S. Agostino, S. Francesco di Sales, S. Ignazio, S. Caterina da Siena, S. Domenico, S. Luigi Gonzaga, S. Brigida. È dover nostro di pregare i santi e di imitarne le virtù. I santi su questa terra con l'amore di Dio hanno onorato e consacrato la vita presente, hanno santificato le vie e purificato l'aria. In mezzo a tante colpe hanno riparato i castighi della divina giustizia. Hanno santificato la terra col loro sangue e colla fatica. Quanti ringraziamenti ed amore meritano da voi per la loro protezione! Essi hanno imitato Gesù nei patimenti

e nelle umiliazioni. Imitateli nelle loro virtù, e continuate l'opera loro. Eleggete ogni mese un santo o una santa patrona, e fino dal primo giorno raccomandatevi a lui in modo particolare, e non lasciate passare la giornata senza invocarlo con una breve e fervorosa preghiera. Abbiate ancora una speciale devozione alle Sante Anime del purgatorio. È una grande fortuna poter amare queste Sante Anime di nobile e santo amore, santo perché aspirano al Cielo e desiderano la santità che è Gesù Cristo.

Amate dunque i santi, perché questa è una grande sorgente di grazia e di spirituale profitto dell'anima, e un mezzo efficace per praticare una viva fede e un soave noviziato per la vita interna. Parlate spesso della virtù dei santi, e fatene sovente oggetto nelle vostre conversazioni.

## UFFICIO DELLA MADRE GENERALE

L'ufficio della Superiora è un ufficio di tale importanza che nessuno può sceglierlo da sé, o usare finezze per averlo, ma deve essere chiamata da Dio.

Nessuna religiosa deve desiderare il governo delle Suore, e dovrebbe arrossire e averne paura se ne sentisse il desiderio.

Se la volontà di Dio vi obbliga, dovete sottomettervi con tutta semplicità e fiducia in Dio. Allora Dio è con voi, e in questo caso è più umiltà di accettarlo che di rinunciare.

La Madre Superiora, ossia la Generale, dev'essere una religiosa distinta per la sua pietà, obbedienza, umiltà, carità, e per una perfetta regolare osservanza della santa Regola, insomma esemplare. In tutto diffidare di se stessa e confidare molto in Dio. Accettate quindi volentieri la croce della carica, e consolatevi che è la croce che il Vostro Divino Sposo Gesù aveva sulle spalle. Portate dunque con generosità la vostra croce col dare buon esempio d'umiltà, di bontà, carità, prudenza, pietà e giustizia. Dal momento che cominciate ad essere Madre fate comprendere alle sorelle che cercate il

bene loro, e che sperate che come vi hanno dato fiducia eleggendovi Madre, vi vorranno corrispondere e rendere meno pesante il peso che per amore loro vi siete addossato. Guai a quella Superiora che colle parole esorta e coll'esempio distrugge! Pensate che sebbene siate Superiora Generale siete ugualmente religiosa, e lo dovete essere ancor più, essendo osservata da tutti più di quello che vi potete immaginare.

Siate molto puntuale e diligente negli esercizi comuni per quanto potete, e non dispensatevi senza un giusto motivo. Astenetevi per quanto potete dalle singolarità e particolarità nel vitto, e nel vestito o mobili della vostra camera; rifiutate se vi vengano offerte da qualche religiosa per essere libera, e non date nessuna occasione a mormorazione; attenta che ciò dipende tutto dal buon esempio nell'osservanza.

Appoggiate sempre il vostro governo sul fondamento dell'amore. Il governo è un grande esercizio e una grande carità. Siate Madre, e Madre vi chiamano le Suore. Vi sono figlie, amatele. Quali dolci e affettuosi titoli! Abbiate buon cuore, e dimostratelo col tratto di piacevolezza, mitezza nei modi, e dolcezza nelle parole. Schivate e correggete, se sarà il caso, il tratto aspro, severo, secco, impaziente ecc. Essere Superiora vuol dire essere serva di tutti. Evitate dunque l'alterigia e l'ambizione di primeggiare, di fare cose grandiose: tutte cose che invece di accrescere la stima ve la tolgono. Per quanto le vostre forze e le vostre occupazioni ve lo permettono, fate da voi stesse tutte le vostre cose come se foste una semplice Suora. Quando date qualche ordine o qualche proibizione rivestite le vostre parole di umiltà e di preghiera per addolcire l'obbedienza. Ascoltate le deboli con pazienza, siate tutte di tutte. Sopportate tutte, consolate tutte. Nelle severe correzioni sia la prima parola che l'ultima ispiri dolcezza incoraggiamento; approvate e lodate quello che trovate di buono nelle Suore. Insieme alla dolcezza adoperate anche nelle correzioni una grandissima prudenza; più che potete, fate sempre le correzioni segrete, al pubblico fatele solo se lo richiedesse per impedire il cattivo esempio. Non fate mai le correzioni quando voi

o la suddita è disturbata, ma aspettate sempre il tempo della calma, e non fate mai la correzione per soddisfare la passione. Evitate le parole piccanti e ingiuriose per non rendere le correzioni inutili. Non fate mai correzioni forti dove vanno leggere, non usate tante parole dove può bastarne una sola. Abbiate riguardo ai caratteri più o meno sensibili, e al più o meno docile. Non fate parzialità, perché guai a quella religiosa che tace quando deve parlare per rispetto umano, per timore di perdere la benevolenza, o perché anziana o per altri motivi.

Se i difetti avessero una conseguenza: se portassero cattivo esempio, trasgressioni di regola, inimicizie, discordie, gelosie, o amicizie particolari siete in dovere di correggere e mettervi subito rimedio, perché tanto più questi mali durano tanto più sono irreparabili. Se la necessità richiedesse penitenza, umiliazioni o castighi per l'emendazione della colpevole o per dare lezione alle altre, la buona Superiore non agisce mai prima di essersi raccomandata a Dio. Le altre penitenze più gravi che si devono dare nella comunità sono: levarle d'impiego, separarla per un tempo dalla Comunità. Queste penitenze umilianti siano sempre date dietro consiglio del Superiore Ecclesiastico. Quando vi viene riferito qualche cosa, non impressionatevi subito, e non date subito mano a correzioni o a castighi, ma con tempo, calma e riflessione esaminate attentamente, esattamente le cose, e venuta in chiaro della cosa vi saprete meglio regolare per non sbagliare e dovervene poi pentire. State attente che moltissime volte sono false e provengono per lo più da gelosia, leggerezza, inimicizia, e da altre cattive intenzioni; non abusate mai della vostra autorità per vendicarvi di qualche religiosa che si sia opposta a voi o abbia sostenuto qualche parere contrario al vostro; non cercate le occasioni per poterla mortificare o punire. Ma da vera religiosa, sposa di Gesù, trattatela con più delicatezza, preferitela in tutto ciò che permette la vostra coscienza per dare gusto a Dio ed edificazione a tutte. Fate pure praticare la stessa carità cui siete in obbligo voi; fate che si mantenga fra le suore una perfetta unione fino allo scrupolo. Mantenetevi giusta con tutte, e nessuna parzialità:

soffocatene ogni piccolo germoglio; nei vostri discorsi si raccomandate sempre unione e carità vicendevole. Abbiate tenera compassione e carità colle inferme, perché esse portano la benedizione di Dio. Fate sorvegliare dalla zelatrice, e sorvegliate che siano ben trattate e ben servite, e nulla loro manchi del necessario, e state bene attente che non manchino loro mai i soccorsi spirituali dell'anima. Visitate qualche volta le camere dove dormono, dove si lavora, in refettorio, affinché tutto sia in ordine. Truncate le confidenze, le amicizie particolari e le mormorazioni. Se trovate qualche disordine tenetelo in nota per servirvene negli avvisi generali. Nelle licenze che vi vengano chieste non concedete mai quelle che aprono la via agli abusi, senza riguardo, e nessuna parzialità, né eccezione di persona e per rispetto umano, ma al contrario siate condiscendente a quelle più ragionevoli. State attente come Madre che a nessuno manchi il necessario riguardo al vestito ed al vitto. Non date niente che non sia conforme alla santa Regola e alla povertà religiosa. Quello che permette la regola, sia dato con esattezza e con discreta abbondanza specialmente se fossero di malferma salute. State attente che ognuno adempia ai propri doveri; date gli ordini necessari, e poi lasciate operare chi deve senza inquietarvi.

Informatevi di tanto in tanto dalle zelatrici se tutte adempiono gli ordini e gli avvisi dati, e se tutte disimpegnano il loro ufficio con precisione. Non amate le novità col disfare quello che un'altra ha fatto e stabilito di bene, levate solamente gli abusi e stabilite ciò che è meglio. Siate generosa nel fare elemosina ai poveri, secondo la possibilità, della comunità di quello che sopravanza.

Confidate grandemente nella Divina Provvidenza e non angosciatevi per l'avvenire. Il Signore è un buon provveditore, ci dona secondo le necessità che abbiamo; temete solo di mancare di fiducia, questo è il solo massimo timore che deve avere una Superiora. Procurate di non dare il governo della Casa a tante, perché il Signore ha dato la grazia a voi sola e a quelle stabilite per governare. Le sorelle non devono dipendere da tante, ma da quella sola eletta zelatrice o Maestra che tiene il luogo di Vicaria. State attente di non



essere di quelle Superiore che per malintesa carità, o per debolezza e accondiscendenza verso alcune, non governano o lasciano governare da questa o da quella, e si lascia che prendano il sopravvento. Non permettete che siano tante a dar ordini, ma voi sola e colei da voi delegata per non aggravare le religiose di tante obbedienze, e per evitare i pericoli di contraddizione. Quando dovete allontanarvi dal Monastero provvedete a tutto, e trasmettere le vostre intenzioni a chi fa le vostre veci, affinché tutte possano essere pienamente soddisfatte. Trattate tutte con imparzialità nel dispensare o far dispensare gli uffici, non mirate il fine umano, né la passione, ma la sola prudenza e carità vi diriga secondo le forze e le virtù della religiosa. Siate fedele e ubbidiente al Superiore Ecclesiastico rappresentante dal Vescovo. A Lui domandate consiglio nelle difficoltà che sorgessero nel governo della Comunità e della casa.

State attente che ogni religiosa compia bene i suoi doveri di pietà; che possa fare le sue preghiere al mattino, e che attenda a fare la santa meditazione. Interrogatele di tanto in tanto, se assistano alla Santa Messa, e se fanno la Santa Comunione, e il dovuto ringraziamento affinché possano ricavare il frutto che si ottiene dal ricevere tanto Sacramento, e che non perdano la grande grazia colle opere soverchie. Procurate sempre che alle ore dieci del mattino e alle ore tre del dopo pranzo facciano la lettura spirituale. Concedete sempre il tempo sufficiente ai doveri di pietà affinché la religiosa cammini bene. Procurate che tutti gli anni, e anche se è possibile due volte, la Comunità possa avere i santi Esercizi Spirituali pregando il Superiore Ecclesiastico di mandare dei dotti sacerdoti, e vi siano previsti pure in tal tempo dei buoni confessori straordinari. Avvisate tanto i Confessori Straordinari che gli ordinari, e i predicatori delle notizie e dei difetti che conoscete essere necessario correggere per il bene della Comunità; informateli bene, perché essi sappiano come devono vigilare e raccomandare, per non cagionare sbagli, che invece di mettere pace la disturbano. Non entrate mai nella coscienza delle religiose, lasciate piena libertà di accostarsi ai sacramenti specialmente della Confessione secondo il bisogno che

sentono. Le coscienze non sono tutte uguali, non fate mai attenzione a chi si confessa più sovente o meno, permettete facilmente lo straordinario (evitate però sempre l'abuso) senza domandare il motivo del cambiamento. Non osservate mai chi fa più sovente la santa Comunione, o nemmeno notate chi la lascia. Avvisate di ciò le sorelle che non le avvertano per non cagionare una Comunione malfatta, o fatta per rispetto umano. Siate amanti di Dio, e che vi stia molto a cuore l'amor Suo, e cercate per quanto vi sarà possibile di tenere la vostra Chiesa, abitazione del Divino Amore, pulita, bella, devota e raccolta affinché in tal modo accresca le buone disposizioni, ed ecciti sempre più il fervore di amare Dio.

## LA ZELATRICE VICARIA MAESTRA

Se siete scelta a Vicaria Zelatrice dovete possedere moltissima pietà unita a una grande virtù, non solo di nome ma di fatto, e avere una grande discrezione di giudizio dovendo essere il braccio destro della Madre Generale. In mancanza di lei dovete farne le veci, aiutarla, quindi oltre gli avvisi vostri dovete eseguire pure gli avvisi dati per la Superiora Generale, però con questo intendimento, che dovete essere dipendente in tutto dalla Madre e da nessun'altra; non operate mai nulla che sia contrario alle intenzioni Sue, ma sempre uniformatevi ad esse per non generare altri disturbi o duplicare i comandi. Tocca in modo speciale alla zelatrice dell'Opera di carità che alla Madre nulla manchi del necessario riguardo al corpo, e che le religiose la trattino e le abbiano rispetto, farle animo nelle sue infermità e debolezze corporali, confortarla nelle tribolazioni e in tutti i dispiaceri che potesse avere. Guardatevi del seminare divisioni e malcontenti per la vostra imprudenza colle sorelle, e se vi accorgete che alcuna è contraria alla vostra Superiora tocca a voi la missione di conciliarla con bei modi e maniere a Lei. Non tocca mai a voi di accusare in particolare, ma solo in generale, le mancanze

nella conferenza, ma suggerire loro di accusarsi e pensarci. Accusare una sorella in particolare è una mancanza di carità, a meno che ne derivasse uno scandalo non facendolo: allora si dovrà in tal caso avvertire prima la sorella.

Come le prime religiose della Comunità presso le quali tenete il posto dopo la Madre Superiora, dovete spiccare pel buon esempio con essere il modello di tutte le religiose nelle virtù, incominciando dall'obbedienza. Vi vieterete ogni discorso, non solo, ma ogni parola di mormorazione o disapprovazione, ma cercherete con delicatezza e con tutta carità di coprire i difetti, e se per disgrazia avesse fatto qualche sbaglio notevole, con rispetto, benevolenza, e umiltà somma cercherete di avvisarla. È questo per voi un bel mezzo per attirare le benedizioni che il Signore ha promesso a chi rispetta i Superiori. Schivate lo spirito di parte verso coloro che non la pensano come voi, e cercate di avere per loro più simpatia, ma il vostro di comportamento sia un attestato che non può essere con voi chi non va d'accordo colla Madre Superiora e non va d'accordo con il Signore. Abbiate una sola volontà colla Superiora, dipendete docilmente da essa con santa indifferenza nelle sue decisioni. Non prendetevi più autorità di quel che avete perché non siete che una semplice ministra della Superiora, rivestita del suo spirito. Oltre la carica che avete come zelatrice Vicaria avete ancora la carica non meno importante che è quella di Maestra. Essendo la nostra Comunità non tanto numerosa come tante altre da poter avere l'aiuto ancora d'una supplente Maestra delle novizie, dovendo come Zelatrice abbracciare due impegni in uno, richiedendo in tale impiego molto spirito nel monastero dal quale dipende la buona educazione delle Suore e delle Novizie, quindi avendo voi molti doveri uguali a quelli della Superiora, leggeteli sovente, perché se a voi venne affidato questo delicato incarico con attenzione eseguite gli avvisi dati alla Superiora, e fateli vostri nei limiti del vostro ufficio. Voi dovete essere, come zelatrice, di buono spirito di pietà, di timor di Dio, di preghiera, di sacrificio, caritatevole, umile, mansueta, mortificata perché come sarete voi, tale saranno ancora le vostre Suore e Novizie che voi

educate e che, dovendo esse stare sempre con voi, vi ascoltano, vedono, e osservano tutto quello che fate e dite. Abbiate grande pazienza, correggete con pazienza, dolcezza, e non mai con passione per non distruggere col cattivo esempio il bene che dovete fare. Non mostratevi noiosa nelle correzioni o nelle osservazioni perché perdereste la confidenza, le scoraggereste: essendo certe anime ancora tenere e deboli si devono vincere coll'amore più che col timore. Non usate parzialità perché tanti disordini, gelosie nascono nell'udire la Zelatrice lodare sempre la medesima, e biasimare sempre le altre. Non giudicate mai dall'aspetto. Siate giuste sia nelle lodi che nelle correzioni, e nei vostri avvisi, e non dimostrate mai la vostra intima propensione più a una che all'altra. Non solo abbiate pazienza, ma abbiate anche discrezione da non pretendere tutto in una volta.

Con diversi caratteri bisogna anche avere un modo diverso di governare; cercate di perfezionarvi a poco a poco, secondo le forze che vedete in esse. Insegnate loro a rispettare ed a amare molto i Superiori, e insegnate alle Suore, ma in modo speciale alle Novizie, di non andare mai a letto senza prima aver chiesto alla Superiora la S. benedizione col bacio del Crocefisso, e se avessero commesso qualche mancanza, di chiedere perdono. Non avendo da dire cose particolari alla Superiora, la potranno domandare anche tutte assieme, onde non far spendere tanto tempo alla Superiora nel dare la benedizione una per volta. Correggete dolcemente ciascuna anche ripetutamente nei diversi difetti finché avrete visto un miglioramento. Per ottenere questo bisogna sapere alternare la correzione colla pazienza e dissimulazione. Abituate le Suore e le Novizie e Postulanti a operar sempre con retto fine e con fine soprannaturale per amore e timore Santo di Dio, mai per considerazioni umane o per paura dei Superiori; nelle vostre correzioni unite sempre un buon pensiero, educate le Suore con una pietà soda, non esagerata e non piagnucolosa e gretta prodotta da fine superbia. Raccomandate tanto la santa regola, e fatela osservare con puntualità essendo l'osservanza della regola l'unica via per farsi sante. Insegnate a loro il modo di stare in Chiesa, di fare le dovute genuflessioni, di far

bene il segno della santa Croce, di andare con ordine, ed esigete che si tengano in Chiesa le mani giunte, imitando l'esempio di Maria S.S. Immacolata. Camminando, che tengano la testa dritta e le mani nelle maniche o sotto lo scapolare. Istruitele nella preghiera e nella meditazione e interrogatele sulla meditazione che si è letta, insegnate loro ad ascoltare bene la Santa Messa, e istruitele sul modo di far l'esame di coscienza. Fate loro osservare ogni settimana una pratica per correggere ciò in cui più facilmente vedete che mancano, e specialmente le inclinazioni che più facilmente assecondano.

Raccomandate loro di essere buone, devote, ispirate loro la santa modestia del portamento, il modo di conversare santamente tra di loro, la cautela che devono usare nel parlare e trattare con i secolari. Non permettete che cantino cose che non si addicano a persone religiose, e non permettete mai né farse né commedie in pubblico, ancorché fossero di cose sante. Potreste permettere qualche semplice poesia e complimento detto senza affettazione al Superiore e Superiora in presenza delle sole Suore e di nessun'altra persona secolare, ancorché fosse della Casa. Non permetterete mai che le postulanti intervengano alle conferenze delle suore se non prima di aver fatto qualche mese di prova, a meno che si osservasse nella giovane postulante un'esemplarissima condotta da potersi compromettere.

Non permettete mai che una novizia o postulante pratici colle Religiose Professe, perché questa essendo ancora piantina tenera, e accorgendosi di qualche difetto nelle religiose, è facile che perda il buon concetto di esse e della comunità e la vocazione allo stato religioso, o ne abusi essa stessa. Sorvegliate attentamente i libri che leggono, le lettere che scrivono e con quale frequenza, e che non abbiano fra loro e con gli estranei amicizie particolari. Dovete ascoltare le Suore volentieri con soavità e consolarle nelle pene, confortarle nei loro timori, aiutarle nelle loro debolezze e distrarle nelle malinconie, consigliarle nei dubbi, assisterle con carità; se fossero inferme, amarle come una madre. Se tra di esse si commettesse qualche leggerezza non divulgatela, ma ponetevi rimedio subito affinché

non accada più. Nel rendere informata la Superiora della condotta sia delle suore, che delle novizie e postulanti adoperate prudenza, sincerità e giustizia. Anche voi come la superiora abbiate un'infinita confidenza nella Provvidenza di Dio. E l'unico timor vostro sia che questa confidenza vi manchi. Dio è buono, e viene sempre in aiuto a chi l'invoca. Non inquietatevi mai, ma appoggiatevi in Dio; a compere, cambi, o pagamenti Iddio provvederà; evitate lo spirito di avarizia e di attaccamento ai beni ed alle cose terrene. La Zelatrice sarà pure obbligata, se la Superiora domandasse un suo consiglio, di darglielo. Procurate d'intendere bene prima la proposta, e poi date liberamente il vostro parere come vi pare meglio davanti a Dio senza alcun rispetto umano, e così potrete risolvere al meglio il problema senza incorrere nel pericolo di approvare contratti svantaggiosi e spese inutili, penitenze ingiuste. Notate pure che dopo di aver adempiuto il vostro dovere di ufficio, non dovete assolutamente offendervi se la Superiora fa ciò che a Lei pare. Date sempre buon esempio in tutto di perfetta sommissione ed umiltà alle vostre sorelle. Non pretenda mai la Zelatrice che le suddite la servano senza un giusto motivo di salute, ma farà tutto da sé, e si terrà essa serva di tutte. È fortunata veramente quella religiosa Zelatrice che adempie con sommo zelo non solo di nome ma di fatto il suo ufficio, e che è piena di fedeltà, esattezza e costanza; non potrà non essere bene accetta a Dio, si arricchirà di grandi meriti per l'eternità, sarà un prezioso tesoro per la Comunità che deve governare, e avrà in cielo la più grande ricompensa.

Dovrà la zelatrice vigilare sulla pulizia personale delle Suore e novizie. Dovrà visitare attentamente le cose che hanno presso di sé, come bauli, comodini, guardaroba ecc. Tutto sarà in obbligo di osservare se hanno ordinato e pulito, anche essendo ancora novizia, insegnarle l'ordine e la pulizia. Dovete visitare pure le cose da letto, se tutto è piegato e pulito, se il letto è ben fatto, se scopano e se spolverano bene, esigere che almeno ogni quindici giorni scopano il letto, e lo spolverino bene. Fate pure attenzione che nessuna accetti impresti qualche oggetto senza permesso. E che tutte le setti-

mane si cambino la camicia e leghino assieme le calze perché non si perdano, e facciano con ordine un fagotto della biancheria sudicia, e lo mettano in terra ai piedi del letto, affinché la sorella addetta a raccoglierla non abbia da impazzire a cercarla.

La zelatrice deve porgere molta attenzione nell'accettazione delle giovani postulanti, e osservare, e informarsi del carattere, non solo, ma anche nella condotta tenuta nella loro gioventù, e informarsi bene se hanno una vocazione certa o dubbia. Esaminatele bene a che fine sono venute per farsi religiose e i motivi che le hanno indotte a entrarvi, se sono entrate col solo fine di farsi sante o per altro scopo. Se hanno tutte quante le doti necessarie onde non aggravare la comunità religiosa con soggetti inutili, se sanno lavorare, se sono istruite e utili in qualche modo alla casa e ai poveri. Se hanno buona volontà di lavorare, se hanno con sé i dovuti documenti riguardanti la condotta tenuta, e della loro frequenza ai Santi Sacramenti dichiarata e raccomandata dal confessore o dal parroco. Se non potranno consegnare all'entrata, per motivi ragionevoli, almeno una parte della dote, le obbligheranno a consegnarla subito nell'atto della loro Professione religiosa. Allora non solo consegneranno la dote tale quale la possiedono e quella che avranno col tempo da possedere alla zelatrice o la zelatrice si farà un dovere di consegnare tutto alla Madre Superiora, ma farà mettere in comune tutti gli oggetti sia di mobili che di biancheria od altri utensili, e avviserà le postulanti che non potranno dopo la Professione religiosa essere proprietarie dei loro oggetti, esigendo i voti un perfetto distacco da tutto. Dovete provare ed sperimentare nel tempo della loro prova che non sarà meno di tre mesi, se sono state osservanti delle sante regole, o se le hanno osservate a soli intervalli; se erano docili, obbedienti, umili: allora le ammetterete alla Vestizione, e quelle che durante la prova fossero state negligenti, e che non avessero osservate le sante regole, le dovete considerare prive di vocazione, e dovrete far rifare loro la prova, o allontanarle dalla comunità; dovete far conoscere alle Suore e alle Novizie che devono tener conto più della sostanza che della apparenza, che non basta essere istruite e

saper bene leggere e scrivere, cantar bene, tenere gli occhi bassi in pubblico, fare spontanee penitenze e mortificazioni, e astinenze in refettorio; far loro notare che sono tutte cose buone, ma che non bastano, se gli occhi sono bassi e il cuore fosse superbo, se fanno un digiuno e poi violano un dovere, se sapranno leggere bene e non pensano bene, se sanno cantare bene e non sono nella della grazia di Dio; far loro conoscere che non è necessario che lavorino tanto un giorno da rovinarsi la salute, e poi l'altro giorno che perdano il tempo inutilmente, ma di essere regolate in tutto. Far loro conoscere che non debbono fidarsi di loro stesse né perché la zelatrice vedendole ritardi loro la Vestizione o Professione se non furono esatte nel loro dovere, né stimarsi più di quello che sono, e che non è l'abito che fa la religiosa ma la virtù e che sebbene religiosa non è assente dalle cattive inclinazioni, e che i pericoli non mancano nella comunità e fuori di essa. La zelatrice deve inoltre esigere che le suore si sottomettano a chiedere le licenze con esattezza senza adoperare raggiri, pretesti, astuzie, dissimulazioni esagerandone le necessità e i bisogni. Far intendere inoltre alle suore che devono presentarsi ai Superiori per chiedere la licenza con schiettezza, ed esporre il loro stato e la loro posizione, e aprire il cuore con confidenza ai Superiori affinché siano bene informati e illuminati su ciò che debbono fare. Di più siete in obbligo di vigilare sulla puntualità di tutte le sorelle negli atti comuni, sul mantenimento del silenzio, la regolarità del parlatorio, e che le religiose adempiano gli impieghi che loro furono affidati; la zelatrice trascurando una benché piccola cosa di questi doveri dovrà renderne conto a Dio sopra ciascuno di essi. Dovete come zelatrice occuparvi in modo speciale del bene spirituale delle sorelle affinché esse abbiano sempre una santa prudenza e facilità di accostarsi ai Santi Sacramenti, e su questo punto non costringete mai a fare la santa Comunione, e non potrà mai impedirglielo ancorché sapesse che la sorella sia in peccato, ma con prudenza e carità esorterà la sorella a riconciliarsi prima di fare la Santa Comunione. E non obbligherà mai la sorella a manifestarle le cose di coscienza spettanti al solo confessore, e non giudicherà mai di nes-



sun difetto ancorché ragionevole, ma lascerà giudicare il confessore solo che ha l'autorità e la grazia. Permettere alle suore o novizie di andare dallo straordinario senza domandare loro il perché e né il come, non limiterà imprudentemente la libertà dei Sacramenti alle suddite pensando che i bisogni delle anime sono molti, e le condizioni delle anime non sono sempre le stesse. Visiterà attentamente gli impieghi che hanno le Suore, se li eseguono con puntualità. Dovrete pure stare attente che le suore non sciupino il mangiare, né la biancheria, ecc.; le osserverete attentamente se a tavola mangiano secondo i bisogni, ed eviterete che mangino fuori di tavola senza permesso. La Zelatrice procurerà di abituare le suore e novizie a mangiare di tutto ancorché non piacesse, e le accostumerà a poco a poco. Se alcuna delle suore o novizie avesse bisogno di mangiare più sovente le concederà il permesso secondo il bisogno, ma non permetterà abusi. Non permettere mai di mettere del pane o altro genere di mangiare in tasca, se non nel caso di una scampagnata o lunga passeggiata.

## DELL'ASSISTENTE ECONOMA

La Religiosa destinata a venire in aiuto alla superiora nell'economia dell'amministrazione temporale dell'intera Casa e comunità dovrebbe essere una religiosa ben radicata nella virtù avendo da disimpegnare l'ufficio più scabroso e più pericoloso, quello che porta maggiore distrazione. Nel disimpegnare tale ufficio guardatevi dai due estremi: di mancare alla carità e alla giustizia; di mancare di carità per troppo attacco ai beni materiali prodotto da fine avarizia, per timore e sfiducia nella Provvidenza di Dio, o per acquistare il nome di buona economica di mancare al dovere di brava religiosa, ed essere causa alla comunità di mormorazioni e lamenti, col farla soffrire nel tenere scarsamente o alla peggio provveduto il vitto, o vestito, o medicinali, e intorno a ciò vi dico ciò che ho detto della Superiora per vostra norma: non mancate alla giustizia con lo spendere in

cose superflue, e spendere più che non conviene senza consiglio. Non lasciatevi dissipare nello spirito dalle faccende giornalieri in quei giorni nei quali vi trovate molto occupata nell'insegnare i lavori manuali che v'impediscono di osservare la regola degli esercizi comuni, se avrete buona volontà troverete sufficientemente il tempo al mattino per le preghiere, la Santa Messa, il dovuto ringraziamento, il Rosario e la meditazione; alla sera un po' di lettura spirituale, la visita a Gesù Sacramentato e i 55 Pater; in tal modo potrete supplire (se mancate d'intenzione) alle pratiche comuni supplendo ancora con frequenti giaculatorie, e fare tutte le vostre azioni con il retto fine di fare un'opera di carità nel servire le sorelle. Evitate coi secolari e giornalieri, per buoni che siano, i discorsi inutili, e non lasciatevi turbare lo spirito per troppa sollecitudine di attendere e disimpegnare tante cose, ma fate le vostre faccende una per volta, e differite al domani quello che non potete fare oggi. Abbiate pure voi, come la Superiora, molta confidenza nella Divina Provvidenza, che chi confida di cuore in Dio non perisce mai in eterno. Non mostratevi mai avara ancorché non contrattate per voi. Che vergogna sarebbe se una persona del secolo, un mercante, trovasse una religiosa poco schietta poco delicata, poco condiscendente presso la gente del secolo, essendo cosa opposta al Santo Vangelo e allo spirito di vera religiosa!

Deve mostrare la virtù del voto, e non vi sarà dispensata chi rappresenta le faccende del Monastero. L'economia non solo rappresenta il monastero, ma anche nostro Signore Gesù Cristo, e non deve nemmeno un momento abbandonare la sua Gloria. Chi si mostra avara coi secolari fa vedere che non stima il monastero, perché dispone al disprezzo del mondo le persone che dovrebbero averne tanta stima. Dovendo trattare coi secolari dei prezzi e delle giornate state bene attenta a non contrattare contendere con loro o fare la mercantessa piuttosto che la religiosa; siate condiscendente, generosa a remunerare secondo la vostra possibilità. Vigilare molto perché il mondo non ragiona, se vedono che sbaglia una religiosa credono che tutte siano così e che tutte sbaglino. Ricordatevi ancora che disimpegherete sempre bene il vostro ufficio se lo farete sem-

pre per puro amore di Dio, assecondando in tutto le intenzioni dei Superiori.

## UFFICIO DI SACRESTANA

Stimatevi felici se siete sacrestana della cura della sacrestia perché rendete geloso il vostro Angelo custode nel disimpegnare quest'opera per amore. Procurate di fare un gran conto del vostro ufficio che v'impegna in cose che in tutto vi ricordano l'amore del vostro Sposo: Ostia, vesti, vasi sacri, corporali, purificatori, ceri, fiori. Impegnatevi in tutto con spirito di fede viva, ravvivate la devozione- ne, il raccoglimento, rinnovate spesso l'intenzione di onorare Gesù in Sacramento, e quando dovete passare innanzi all'Altare non dimenticate mai di fare una devota genuflessione accompagnata da una fervente giaculatoria. Ringraziate di cuore Dio di avervi concesso quest'angelico impegno, invidiabile da chi ne conosce il pregio e siate nella necessità di farvi sante con opere, pensieri, parole; siate sempre con Dio unite. Appena entrata in sacrestia inginocchiatevi dinanzi al Santissimo Sacramento, fate un atto di profonda adorazione e in devoto silenzio applicatevi al lavoro. Nel maneggiare i corporali e i purificatori, immaginate di maneggiare i pannolini in cui fu involto il Bambino Gesù, e nel lavoro fate atti di amore e di ringraziamento. Tenete ben cura degli arredi Sacri per il decoro della Chiesa; l'Altare sia sempre pulito e ben ordinato, e adorno secondo il rito delle solennità; ben pulite le mura, netto il pavimento e i banchi ben spolverati. Gli arredi sacri ben spolverati e lucidi; gli abiti sacerdotali in buon ordine e colla massima pulitezza nei pannolini e tovaglie che servono per la Santa Messa all'Altare e alla S. Comunione. Siate obbedienti ad assecondare gli avvisi del sacerdote incaricato a celebrare a quanto riguarda la disposizione di ciò che riguarda il Rito. Siate d'accordo e tutte di un cuor solo colle compagne di aiuto. Trattatele sempre con grande carità e rispetto. Non inquietatevi qualora esse facessero il contrario della vostra intenzione,

astenetevi da ogni lamento o parole contrarie alla carità e pazienza. Quelle fatiche che potete, fatele da voi, se non potete fare a meno, prendete in vostro aiuto le compagne che vi assegnerà la zelatrice, usate sempre parole dolci, come per esempio, “la prego”, “abbia la bontà”, “lei che è tanto buona mi faccia tanto la carità”, “abbia pazienza la compiacenza”, “se ha tempo” e simili. Trattate pure con grande modestia, carità e docilità col sacerdote che officia in Chiesa, e qualunque religioso che si presentasse per la celebrazione della santa Messa o per il religioso servizio, e per riverenza al luogo santo, e per sentimento di fede e religioso contegno cercate di non far parole inutili. Siate puntuale ed attenta nel preparare bene e per tempo ciò che è necessario per la celebrazione ed amministrazione dei Sacramenti, che la lampada dinanzi al santissimo Sacramento rimanga sempre accesa, e che l’olio, l’incenso e la cera che dovete bruciare in suo onore siano sempre di buona qualità. Nel preparare e spreparare l’Altare, in occasioni di solennità, procurate di usare un gran rispetto al SS. Sacramento che si trova nel Santo Tabernacolo usandovi attorno particolare modestia e riservatezza, per non procurare disturbo alle Sorelle che stanno per fare le loro devozioni. Procurate di aggiustare subito l’altare, e poi mettere in ordine ciò che avete portato in sacrestia. Nelle feste solenni della comunità procurate anche voi di santificarle col disimpegnare con religiosa calma e raccoglimento il vostro lavoro. Procurate pure, per la devozione e raccoglimento degli altri, che nel tempo delle funzioni, e durante l’esposizione del SS. Sacramento sia tolta la luce che batte sull’altare abbassando le tende delle finestre, per rendere la cappella più raccolta.

## UFFICIO D’INFERMIERA

Fra tutti i doveri più delicati, e operosi, e di grandissimo merito c’è quello che deve disimpegnare l’infermiera nelle Comunità religiose se adempie l’ufficio come deve. Mentre è la gioia del

Monastero, si rende pure la diletta di Dio per la gloria che dà a Lui per il bene che fa alle inferme. È questa un'opera di carità che vi rende graditissima a Gesù Cristo che tanto si compiace di vedere la sua sposa applicata nelle opere di carità. Figuratevi di essere di voi stessa l'infermiera, e quella carità che usereste con voi, esercitatela colle vostre sorelle inferme e col vostro prossimo. Armatevi di santa umiltà, di un'instancabile pazienza e di una carità tenera, e non dubitate che darete in questo modo un sollievo grande e con grande merito presso Dio. Riconoscete cogli occhi della fede nell'inferma la persona di Gesù Cristo, come si esprime nel Santo Vangelo. Tutte le volte che entrate nell'infermeria benché troviate fra le inferme dei caratteri noiosi, impazienti, e difficili da servire e da accontentare, dovete immaginarvi di visitare e servire Gesù stesso, e quando siete occupata in altre faccende e vi chiamano per qualche servizio, correte dicendo che Gesù vi chiama, Gesù vi aspetta; e quando sentite ripugnanza, tedio, dite: andiamo dove sta Gesù che vuol essere da noi visitato. Non lasciate mai soli gli ammalati, il letto ben composto, e una grande pulizia; purificate l'aria di tanto in tanto coll'aprire le finestre. Preparate il cibo con molta attenzione. Preparate le prescrizioni con puntualità. Mostrerete tanta dolcezza ancorché l'inferma vi dimostrasse ripugnanza e poco gradimento, e qualora vi sentiste indispettita per qualche parola pungente. Non giudicate mai il male delle inferme, se sia reale o immaginario, leggero o grave. Ma fate giudicare al medico o alla Superiora, ché sta a loro a giudicare la giustizia: a voi non spetta altro che la carità, servendo le inferme con amore. Fate dunque da Madre delle inferme, non abbandonatele mai; state nell'infermeria con loro lavorando o leggendo loro qualche libro spirituale, o facendo un po' di silenzio; di tanto in tanto compatitele, compatitele con parole dolci e consolanti per il loro male. Se l'inferma non volesse obbedire nel prendere le medicine, cercate di indurla con bei modi con qualche pio pensiero della passione di nostro Signore Gesù Cristo. Fatele conoscere che l'obbedienza fa miracoli, e che le disobbedienze alle prescrizioni del medico costò la vita a molti. Quando un'ammalata avesse nausea,

e lo stomaco rivoltato e dimostrasse gusto per qualche vivanda o bevanda, badate di soddisfarla. Non scandalizzatevi mai se qualche inferma per la nausea o per tedio vi domandasse qualche cibo particolare; non potendo soddisfarla col fatto supplite con la buona parola, ma non accusatele il male col tacciarla di troppa indelicatezza, di poca virtù, né perdetele di stima, non scandalizzatevi, non meravigliatevi, non pensate male di lei. E se accadesse che qualche religiosa virtuosa, si ammalasse di qualche infermità lunga, grave e dolorosa e dimostrasse delle sensibilità: si lamentasse, piangesse, smaniasse, e infastidisse per il cibo, o per la bevanda, e via dicendo, e non dimostrasse più di essere quella religiosa buona, edificante di prima, sapendo abbastanza che essa non fa così per cattiveria e nemmeno per cattiva volontà ma piuttosto per il male che soffre, sentite molto dispiacere per l'inferma nel vederla impaziente. Per sapervi regolare, studiate ancora il carattere dell'inferma: una sarà molto sensibile, precisa e con questa usate più assistenza e più puntualità nelle cose, e nel darle le medicine. Fate molta attenzione che le tazze, i bicchieri siano puliti, che il guanciale sia ben posizionato, che quella minestra, quel brodo, quel caffè, quel ristoro, quella bevanda siano ben confezionati. State molto attenta all'aria della porta, di camminare piano, di parlare sempre sottovoce. Un'altra non vuole essere toccata, non vuole cure e attenzioni, va più alla buona, ama stare da sé, mangia tutto, non usatele perciò tanta assistenza perché la rendereste noiosa. Così come quando vedete che l'ammalata dorme e sta tranquilla, avvicinatevi più raramente. Presentatevi sempre all'inferma con volto allegro e sorridente, salutatala con una parola gioviale e non mai con muso o con volto altero, a meno che fossero nella infermeria gli uomini, che allora si richiede più serietà e molto contegno, ma sempre molto garbo e carità per trarli al bene.

Se le inferme sono molto gravate dal male non lasciate persona in camera o nell'infermeria a discorrere o far rumori. Non permettete mai che qualcuno rimproveri loro la cagione del suo male, e voi stessa non rinfacciateglielo per non mancare di carità, ma aspettate quando sarà guarita onde possa evitare le ricadute. State attente che

il Dottore venga per tempo, e le ordinazioni eseguitele con precisione. State attenta nell'osservare gli andamenti del male, e il grado della febbre per farne consapevole il Dottore e la Superiora, onde poter avvisare in tempo il sacerdote per amministrarle i S.S. Sacramenti. Pregate molto per gli infermi e non abbiate dispiacere di dover qualche volta lasciar le preghiere comuni o le vostre preghiere speciali per l'assistenza di essi, ma pensate che lasciate Dio per servire Dio nella persona dell'infermo. Non solo la buona religiosa deve servire il malato per la salute del corpo ma deve pure porgerli uno spirituale sostentamento di parola di Dio, presentandogli sempre qualche esempio di Maria Vergine, dei santi, e specialmente della dolorosa passione e morte di nostro Signor Gesù Cristo. Se l'infermo fosse vicino all'agonia, aspergetelo coll'acqua santa facendo il segno della Santa Croce.

Avvisate sempre l'infermo per tempo affinché si possa preparare, senza però spaventare il moribondo, ma con bei modi. Se l'infermiera per far coraggio non avvertisse l'ammalato, è non solamente traditrice, ma molto colpevole. Nell'assistenza di persone secolari specialmente a domicilio, se sentiste fare dai malati sfoghi e morimorazioni, non prendete subito queste cose in senso cattivo perché potrebbero venire da grande tristezza e da dispiaceri avuti, e senza dar torto né ragione induceteli a soffrire con pazienza e rassegnazione, tenete segrete quelle miserie dicendo loro che il Signore li premierà con una bella corona di Gloria in Paradiso, che dei difetti ne abbiamo tutti, e che perciò bisogna compatirci l'uno coll'altro.

Fate che le vostre orecchie siano sorde a tali discorsi che fossero maldicenze; troncate se potete il discorso, e scusatevi sempre, e non aiutateli mai a parlar male, ma accettate sempre di prendere parte col compatirli, schivandone, se non si può l'azione, almeno l'intenzione. Se mai accadesse qualche lite nell'infermeria o nelle case in presenza dell'ammalato, la buona religiosa infermiera deve, senza dar ragione e torto a nessuno, indurli a fare la pace tra loro, e perdonarsi a vicenda, per amore di Dio, dicendo che Gesù soffrì tant per amor nostro, e che perdonò per dar esempio a noi ai suoi

crocifissori. Trattandosi di persone povere, sfortunate cercate tutte le occasioni che potete per rianimarle, stimolarle al bene e metterle sulla via della virtù. I viziosi, o quelli abituati a far male procurate che ricevano i SS. Sacramenti della penitenza e della comunione, informate il Parroco e vice parroco, o altro sacerdote che avesse conosciuto o sospettato della famiglia onde non si abbia da interrogare tanto l'infermo. Operate sempre per Dio senza alcun rispetto umano; entrando ed uscendo dalle camere del malato dite sempre la bella giaculatoria, "Sia lodato Gesù Cristo, sempre sia lodato". Operate sempre con spirito di sacrificio, e non dimostrate mai di avere schifo o ripugnanza, ma spinte solo dal vero amor di Dio, non badate se vi ringraziano, perché quanto meno riconoscenza riceverete in questo mondo maggiore premio riceverete dal vostro sposo in paradiso.

## REGOLA PER L'OLIO SANTO

L'infermiera deve preparare nella camera o nell'infermeria, in luogo abbastanza comodo e adatto per il sacerdote che deve somministrare. Addobbate il locale più religiosamente che si può per poter collocare la S. Pisside col Santissimo Sacramento. Non dimenticate il piccolo vasetto o bicchiere d'acqua per purificare le dita, e il purificatoio, poi la cotonina per l'estrema unzione, e il limone tagliato per la lavatura delle mani del sacerdote. Aiutate a preparare l'infermo col suggerirgli qualche preghiera adatta e anche per il ringraziamento. Usate all'infermo tutta la carità che vorreste che fosse usata a voi.

## DELLE SORELLE ANZIANE OSSIA CONSIGLIERE

Le religiose più anziane e più vecchie della comunità sono in strettissimo dovere di dare buon esempio in tutto e per tutto coll'ope-



ra, colla sottomissione; siano caritatevoli, umili, e si mantengano in perfetta armonia con tutte le sorelle: così facendo saranno di grande aiuto alle Superiori, e formeranno, e stabiliranno quella santa e cara pace frutto di vera unione che fa camminare le Comunità felicemente al sospirato porto dell'eternità. Le sorelle hanno un dovere grandissimo di amarsi perché sono tutte figlie del medesimo Padre. Sono tutte spose di Dio, osservano tutte le medesime regole che le lega, e senza questa unione non si può perseverare nella Comunità, e non potranno meritare la corona di gloria dal loro sposo celeste.

## LA PORTINAIÀ

L'ufficio di portinaia richiede molto buono spirito e moltissima virtù, pazienza, modestia, prudenza, esattezza. La religiosa che si trova in questo incarico deve corrispondere bene alla grande grazia che Dio le dà, e l'assistenza che le fa, affinché lo disimpegni con vero spirito religioso. Affinché non si trattenga di andare avanti nella perfezione di voi stessa, dovete raccogliere quei minuti di tempo che vi rimangono per lavorare, pregare e fare un po' di lettura spirituale. Recatevi a fare qualche visita a Gesù Sacramentato, e fate tutto il possibile per osservare per quanto sta in voi tutti quanti gli esercizi della comunità, e custodire in voi un grande raccoglimento. Siate puntuale nell'aprire la porta appena sentite il segno del campanello, riconoscendo in tal segno la voce di Gesù che vi dice di aprirgli, e correte senza indugiare con puntualità; disimpegnate presso la Madre Superiora o chi fa per lei le commissioni ricevute alla porta. Sarà per voi un grande disturbo quel doversi alzare tutti i momenti in piedi, il dover scendere le scale e salire, sentire e rispondere, prendere e posare il lavoro; certo che è per voi sacrificio, ma avrete un gran merito presso Dio. Sarete felici se lo adempirete con spirito di penitenza. Parlate sempre con grande carità e civiltà a qualunque persona, ma dite solo il puro necessario, con poche parole, evitate sempre i discorsi inutili; e non permettete, e vietate tutte

le interrogazioni curiose che non vi interessano. Se venissero alla porta delle persone con qualche pretesto oppure qualche persona sospetta, non rimanete sole, ma date subito con velocità il segnale a qualche Superiora perché sia evitato ogni inconveniente, raccomandandovi a Dio sovente per essere prudenti e per disimpegnare sempre bene il vostro ufficio di portinaia. State molto attenta a chiudere bene la porta al tempo debito, e non consegnate le chiavi a nessuna senza il permesso. Siate poi assolutamente attenta di trasmettere qualsiasi oggetto, scritto, lettere, biglietti nelle mani delle religiose o dei ricoverati senza averle prima consegnate alla Madre Superiora o a chi ne fa le veci, e non avvertite nessuna di andare in parlatorio se non accompagnata da qualche Superiora o col suo permesso.

## LA CUCINIERA

Si deve compiere quest'ufficio con spirito di fede e con sentimento di vera carità. La religiosa cuoca si fa acquisto di grandi meriti presso Dio, ma bisogna che voi vi armiate di santa pazienza perché i mezzi di esercitarla non vi mancheranno mai; fate quanto potete per far bene e non vi capiterà mai di avere disturbi specialmente se la comunità è grande e che abbia centinaia di ricoverati. Certo che per voi è una croce il dovere sempre sentire dei rimproveri, ma tenetevi onorata di potere servire le vostre sorelle e i poveri per amore di Dio. Attendete di fare sempre le cose a tempo e all'ora determinata dalla regola onde non portare disordine nella comunità e non fate mai aspettare né ritardare, e non date mai la minestra o troppo cotta, o salata, o senza sale, poco condita, e che sappia di fumo perché rechereste disturbo alla intera comunità; e ne potrebbero derivare cattivi inconvenienti alla salute e al bene della Casa. Non mancate alla povertà con lo sprecare le cose di oggi che si potrebbero adoperare domani e se per trascuratezza lasciate andare a male, ossia lasciate bruciare, calpestare, guastare dal fuoco le vivande, facendo soffrire le sorelle e le ricoverate, e date occasione di lamenti e di

mormorazioni. La salute dipende molte volte dai cibi sani e ben cucinati. Guardatevi che, per troppo timore di mancare di povertà, di somministrare cibi cattivi o malsani che oltre al danno per la salute, comportano pure spese di medicine, ma fate il possibile di rendere i cibi salutari e fortificanti; dalla salute della persona dipende anche il lavoro. Se non mangiano cose buone non possono lavorare. Non fate preferenze a nessuna Suora Superiora senza alcun bisogno e nemmeno alle sorelle anziane, non date mai niente senza il permesso della Madre Superiora o di chi ne fa le veci. Non fate mai piatti privati alle sorelle per soddisfare la gola, ma tutto sia fatto in comune con permissione della Superiora. Nelle vostre occupazioni materiali per le quali non vi è bisogno di tanta attenzione sollevate sovente la vostra mente a Dio con qualche giaculatoria, recitate sovente il Santo Rosario nel tempo che vi rimane libero, adempite agli esercizi stabiliti dalla regola se non avete potuto intervenire colle sorelle. Siate condiscendente e prestate con grande carità servizio alle sorelle, e non lasciatevi sfuggire la pazienza se siete tormentate troppo. Tutto sia fatto per amore di Dio. Andate sempre d'accordo colle vostre compagne d'impiego e non abusatevi se fossero ricoverate con trattarle male, col pretendere che facciano di più di quello che possano fare, ma campatitele e usate loro carità; non parlate loro né comandatele mai con superbia, ma con tutta umiltà pregatele e avvisatele con vero spirito di carità. In tal modo santificherete il vostro impiego.

## COME DEVONO COMPORTARSI LE SORELLE NELLE FATICHE GRAVOSE

Le Religiose addette alle fatiche più pesanti devono pensare che sono anch'esse spose di Gesù Cristo, impegnate nei santi voti di povertà, castità, ed obbedienza, in stato di umiliazione e di fatica più adatto per esse per conseguire la perfezione. Pensate che siete gravate e faticate da Gesù vostro sposo che vi invita per ristorarvi.

Tenetevi perciò molto umili con tutte ma specialmente colle Superiori, procurate di parlar loro sempre con rispetto, o servite le vostre sorelle con carità; ubbidite sempre ciecamente senza ragionare nel vostro cuore; non guardate se le altre sorelle abbiano un impiego meno faticoso e più onorevole, e più tempo libero per pregare, ma ricordatevi che fa molto bene quella religiosa che fa la volontà di Dio, e che non entra nella comunità per soddisfare i suoi piaceri ma solo per servire Dio. Se non avete potuto adempiere agli esercizi di pietà comuni, specialmente la meditazione, la santa messa, la comunione, le letture, e la visita a Gesù Sacramentato e se le Superiori non ci pensassero, cercate con umiltà il permesso di andare in un'altra ora. Non perdetevi mai tempo, fate qualche preghiera, e recitate il rosario. Non approfittate della fatica materiale per mancare al silenzio stabilito. Amate il raccoglimento, non parlate che per pura necessità, e troncate tutti i discorsi inutili. Nel maneggiare le cose della casa usate attenzione di non rompere, o sprecare, o fare andare a male la biancheria o altri generi. Lavorate, lavate, ma tutto nel miglior modo, procurate di vivere in pace e carità con tutte le sorelle, mostratevi sempre pronte, aiutatele volentieri se hanno bisogno, e siate sempre affabili e cortesi. Sopportate se qualcuna è noiosa, non mantenete mai nessun rancore tra voi, ma aiutate, esortate ad avere pazienza. Se una sorella parlasse male della Superiora, e si lagnasse o mormorasse, siete in dovere di troncargli il discorso. Non fate parzialità nel servire più una che l'altra, ma trattate tutte allo stesso modo come esige la Regola d'una vera religiosa.

## AVVISI PER LA QUESTUA OCCORRENDONE UN ESTREMO BISOGNO

Il sacrificio della questua è stato desiderato, amato cercato da tanti santi, e preferito da tante sante religiose per la grande abbondanza di meriti che si possono ottenere e una sicura prova da poter dare a Dio del loro vivo e ardente amore nel disimpegnar-

lo. Accettate con rassegnazione l'impiego della questua imposto-  
vi dall'obbedienza alla Superiora (occorrendone un estremo biso-  
gno per i poveri ma non per regola). Consolatevi che l'impiego è  
una prova di virtù. Sottomettetevi di accettare la compagna che vi  
viene affidata, qualunque sia, e procurate di andare perfettamente  
d'accordo, cedete tutto per amore della carità ma non allontanate-  
vi da Signore per accondiscendere troppo alla compagna, e tenete  
sempre per guida la devozione al vostro Santo Angelo Custode con  
qualche giaculatoria. Dovendo andare in giro per la città o paesi,  
fate sempre qualche speciale preghiera innanzi a Gesù Sacramen-  
tato. Raccomandatevi alle preghiere delle sorelle nel viaggio, fate  
qualche po' di lettura spirituale, recitate il santo rosario di 15 poste,  
e i 55 Pater, e unite i vostri passi a quelli che faceva Gesù andando da  
un castello all'altro per fare del bene. Usate una grande modestia  
di occhi tanto sul treno come fuori, state attente e riservata, e caute  
onde prevedere i pericoli di tanti generi. Negli scoraggiamenti, nei  
pericoli, nei bisogni ricorrete prontamente a Gesù con viva fede, alla  
Madonna, e al vostro Santo Angelo Custode. Esponete con schiet-  
tezza lo scopo, i bisogni della casa e dei vostri poveri con grande  
umiltà, ringraziate del beneficio ricevuto, mostratevi riconoscenti  
colle preghiere della comunità. Non offendetevi mai se vi rifiutano  
l'offerta, ma tutto soffrite con mansuetudine a imitazione del vo-  
stro caro sposo Gesù. Soffrite in penitenza dei vostri peccati, e in  
suffragio delle sante anime del purgatorio. La stanchezza, il caldo,  
il freddo, la fame, la sete, i rifiuti, e quanto avete da soffrire, tutto  
sopportate con pazienza, e offritelo a Dio che ne otterrete un gran-  
de premio in Paradiso. Procurate di trovarvi alla Casa dove sperate  
l'alloggio, almeno un'ora prima di notte; se per caso la persona da cui  
credete di trovare l'alloggio facesse qualche difficoltà o avesse da  
cercarvelo altrove, non correte il pericolo di dare cattivo esempio  
o poca edificazione alle persone, stando fuori di notte. L'alloggio  
procurate sempre di averlo presso qualche buona famiglia, o in casa  
Parrocchiale, e se vi fossero in tali paesi le Suore recatevi presso di  
loro, onde dare buona stima alla Religione. Non state a trattenervi

alla sera a discorrere fino a tardi, evitate le facezie, astenetevi da tutto ciò che farebbe giudicare la religiosa leggera e di poco spirito. Nella camera che vi assegneranno, comportatevi con spirito religioso osservando il silenzio e quel raccoglimento che pratichereste nella Comunità. Quindi evitate ogni riso smoderato, ogni rumore che potrebbe recare disturbo ai vicini, ma mettetevi subito ad adempiere le vostre preghiere di regola. Chiudetevi dentro, e riposatevi nel Signore con tutta riservatezza e modestia, ma non state mai disgiunta dalla compagna. Date buon esempio al mattino con alzarvi per tempo, dite le vostre preghiere, sentite la S. Messa, e fate sempre la S. Comunione e la vostra meditazione. Compatite i difetti, scusate e copriteli, se potete, dicendo che siamo tutti deboli. Nutrite nel vostro cuore riconoscenza e rispetto.

## COME DEVE REGOLARSI LA SUORA NEL RICEVERE L'UFFICIO IMPOSTO DALL'OBEDIENZA

Per praticare bene questa virtù è necessaria la sottomissione alla volontà di Dio, e una grande umiltà che rende l'anima disposta a tutto, e a rinnegare volentieri la propria volontà per fare i sacrifici. Tenete sempre a mente che la volontà dei Superiori è sempre quella di Dio. Chiunque essi siano hanno il diritto di comandare e di essere obbediti. Ricordatevi che siete entrata in comunità per farvi santa. Raccomandatevi alla Superiora che non abbia nessun rispetto umano verso di voi, che vi troverete sempre pronta ad adempiere l'ufficio che crederà opportuno di darvi. Non giudicate male della Superiora che si sia lasciata mettere su da altre, o che vi dia quell'ufficio per soddisfare la sua propria passione, perché se Dio permette ciò, è perché lo vuole. Chi opera con retto fine di piacere a Dio non sbaglia mai, lasciatene il pensiero alla Superiora se ha fatto bene o non, obbedite solo; non abbiate paura che l'obbedire all'impegno

che vi ha dato vi faccia danno allo spirito, perché se obbedite sarete sempre assistite dalla grazia di Dio; al contrario andrete incontro, facendo la vostra volontà, a grandissimi pericoli di perdervi. Se avete paura di non avere abbastanza capacità, Dio aiuta sempre chi si sottomette ai Superiori. Non temete ancorché la Madre Superiora vi assegnasse nell'impiego una compagna difettosa o antipatica, o di carattere contrario tanto da non poterla sopportare in pace, ma confidate in Dio che protegge gli obbedienti, che non si romperà mai la vostra pace e tranquillità; ma si romperà piuttosto facendo la vostra propria volontà. Non dubitate nemmeno per la sanità, che l'obbedienza fa miracoli. Non cercate mai di vostra volontà uffizi onorevoli, ma piuttosto l'ufficio più basso che vi sia nella casa. Soffrite con pazienza tutte le noie che accompagnano l'ufficio, non dando luogo ad atti d'impazienza, ma sopportate volentieri il vostro peso per l'acquisto del Paradiso. Se siete talvolta costrette a lasciare gli esercizi della comunità per le occupazioni, non rattristatevi, ma consolatevi col pensiero di fare la volontà di Dio. Nelle grandi occupazioni dell'impiego non dimenticate l'anima vostra, ma di tanto in tanto dite qualche giaculatoria, e richiamatevi a memoria qualche buon pensiero di Dio. Adempite al vostro ufficio alla presenza di Dio e senza interesse.

## DEL DECORO DEL CANTO IN CAPPELLA

La Suora assegnata per l'insegnamento del canto in Chiesa deve procurare che in ogni circostanza riesca il canto veramente decoroso e a gloria di Dio e susciti la devozione in coloro che sono in Chiesa. Evitate d'improvvisare i canti se non siete più che franca e perfezionata. Procurate di modificare la voce in tal modo che il canto sia dolce, e soave, e grave senza affettazione; correggete i difetti che la rendano nasale o di gola, non fate sentire la vostra bella voce per acquistare stima e lode, ma prima di cantare, alzate la vostra mente a Dio per cercare solo il suo gusto e la sua gloria e non quella

delle creature. Non cantate mai da sola e nemmeno le lodi e gl'inni con aria di canzoni o opere teatrali. Cantate quindi penetrate da pio sentimento di preghiera. Allora il vostro canto sarà meritorio e applaudito non solo dalle creature, ma benedetto da Dio e lodato dagli Angeli in Paradiso.

## DELLA VIRTÙ DELLA FEDE

Siate animate dallo spirito di fede nelle opere di pietà. Quando pregate, quando meditate state alla presenza di Dio che ascolta con piacere le vostre preghiere. Nell'accostarvi al Sacramento della penitenza guardate solo il ministro di Dio, ascoltate nelle sue parole la parola di Dio, nell'assoluzione Sacramentale che Gesù Cristo vi lava col suo Preziosissimo Sangue. Abbiate molto spirito di fede nel fare la Santa Comunione preparandovi con vivo sentimento di fede. Tenetegli una buon compagnia, nel cuore ringraziatelo e pregatelo di farvi santa. Offrite le vostre azioni a Dio ancorché fossero vili, basse, indifferenti; armatevi di fede nelle tentazioni, domandate soccorso, perché quando peccate è perché avete mancato di fede. Nelle tribolazioni rimirate la passione di Gesù, e la mano di Dio che vi guida, guardate il cielo quando è splendido, e che bella corona che vi prepara nella celeste patria. Onorate con fede il Santo Padre, i Vescovi, i Superiori, e Sacerdoti rivestiti di autorità. Soccorrete i poveri con spirito di fede pensando alle parole di Gesù Cristo: "Ciò che fate al più piccolo dei miei poveri l'avete fatto a me stesso!". Spirito di fede nel parlare, nel camminare, mangiare, bere, dormire, pregare, nel prendere l'acqua santa, nel fare la genuflessione, nelle letture, nell'insegnare, e studiare il catechismo, nell'esame di coscienza, nelle vostre intraprese, nella vocazione, nell'interesse, nell'ambizione di un amore disordinato ai parenti.

Tutto il creato ispira fede, perché tutto si riferisce a Gesù, al bene della Santa Chiesa e alla nostra salvezza.



## NELLE TENTAZIONI

Dio non permette mai che alcuno sia tentato più delle sue forze. Non vi affliggete se la vostra tentazione dura o si ostina di più, perché non avete ceduto e riportate vittoria. Dio non vi lascia sole, ma è sempre con voi, vegilate perché la vigilanza è lo stato di fede; cacciate da voi la malinconia, vegliate per mantenere l'anima pura anche nelle colpe più leggere. Non evitate le colpe solo, ma ancora la causa delle colpe, e siate fedeli a questo esame. Vegliate intorno a voi studiate le vostre abitudini, le difficoltà, le occasioni di peccare, le tentazioni nelle vostre relazioni, vegliate, e pregate; pregate come volete, nel modo più facile che esca dal cuore spontaneo. Il demonio vi tenterà nella preghiera, egli vi solleverà distrazioni e cercherà d'indebolire la vostra speranza, vi farà vedere incatenata nell'impotenza della vostra attività. Benché vi paia fredda la vostra fede, di non essere capace di dare un sospiro a Dio, di essere in peccato, non temete perché nella fede Iddio vi salva. Non basta pregare per mandar via le tentazioni, ma è d'uopo fare resistenza, custodendo gli occhi, le orecchie; disprezzate il tentatore col distrarvi, lavorando con più attenzione a quel che fate onde l'occupazione impedisca la tentazione. Armatevi di fede; essa è una virtù che trionfa in tutto, della bruttezza del peccato e del rigore della giustizia. Nel pericolo di un castigo, di una morte improvvisa, se volete riuscire vittoriosa, ravvivate la fede, umiliatevi avanti a Dio con tutto il cuore e confidate la vostra tentazione al Ministro di Dio. Palesate le tentazioni ai Superiori. Il demonio vi suggerirà silenzio ma non temete, svelate il tentatore ed egli fugge. La mortificazione è un mezzo e aiuto: se non siete mortificate, siete tentazioni voi stesse. State allegre nel Signore, nella grazia di Dio tutto è allegrezza. Tenete nel vostro cuore una santa gioia, e distruggerete le forze del tentatore.

## UMILTÀ

Non si può amare Gesù se non si ama l'umiltà. L'umiltà sia vera umiltà di cuore, vera e sincera. Se il vostro cuore è umile troverete

la vera pace dell'anima. Non gonfiatevi, non esaltatevi, non presumete delle vostre forze, ma conservatevi discreta, prudente, e confidate in Dio. Non contraddite mai, non disputate mai, siate sempre pronte a cedere in tutto. Se siete veramente umili non giudicherete mai alcuno, e se dovete giudicare per la carica di cui siete rivestita, non condannate ma scusate, pensate sempre bene di tutti, e pigliate sempre le cose in buona parte. Siate umile di mente, ed evitate ogni curiosità, massime se sono cose che non appartengono a voi. Osservate l'umiltà nel corpo, non siate scomposte nel camminare, parlate con religioso contegno. Abbiate pure un'umiltà esteriore di pratiche umilianti, regola comune di tutte le comunità religiose; nelle genuflessioni agli altari, nell'inginocchiarsi avanti ai Superiori, e anche alle semplici Suore; nel baciare i piedi alle sorelle e la terra, nel fare i servizi più bassi: questi atti per essere buoni però devono partire dal cuore sincero, altrimenti sarebbero cose inutili. Praticate l'umiltà verso Dio in tutte le vostre azioni interne ed esterne con raccoglimento e compostezza, facendo tutto con retta intenzione. State sottomesse alle disposizioni della Divina Provvidenza senza mormorazione, ma trovate in ogni cosa causa di ringraziare Iddio. Osservate l'umiltà con il prossimo specialmente se sono rivestiti di autorità; obbedite loro. Non disprezzate nessuno, ma osservate in ognuno le virtù. Lodate volentieri il prossimo, onoratelo in ciò che è giusto, mettetevi al disotto di tutte. Praticate l'umiltà col pregare di cuore Iddio a farvi conoscere le vostre miserie. Non guardate come siete trattata. Sopportate le correzioni che ricevete a torto, né desiderate di essere stimata, ma soffrite in Gesù, e per Gesù se siete incolpata a torto, a meno che nello scolparvi, lo obblighi la prudenza e la giustizia per evitare il cattivo esempio. Amate tutto ciò che è piccolo e povero, fate conto che le fatiche più umilianti e dure siano le vostre, non mettetevi mai davanti fuorché quando potete togliere il carico penoso alle altre che lo rifiutano. Parlate poco di voi, e quando parlate di voi fatelo con precauzione. L'umiltà non vi permetterà mai di negare, protestare, né dare segni di confusione. Non date

importanza se vi lodano, ma con semplicità ringraziate con cortesia chi vi loda, e offritela a Dio; amate di vivere nascosta, non curata, e dimenticata.

## LA MORTIFICAZIONE

Le mortificazioni tanto interne che esterne sono di grande necessità e di grande utilità, ma non credete che chi uccide il corpo col penitenza sia valida se non uccide prima la volontà. Per quanto riguarda la penitenza corporale non fate nulla senza santificarla prima col merito della perfetta obbedienza del Confessore. Mortificate i sensi, gli occhi per primi, evitando ogni sguardo pericoloso e inutile. Mortificatevi anche in cose lecite come per esempio nelle cose belle, curiose, e splendide che recano gioia. Mortificate l'udito chiudendo le orecchie ai discorsi vani e lusinghieri, cattivi, immodesti, alle lodi, ai cattivi consigli, alle mormorazioni. Non ascoltare i canti mondani piacevoli che vi fanno solo fantasticare e mortificate l'odorato non facendo uso dei profumi: non lasciatevi attirare da questo meschino piacere ancorché abbiate da soffrire qualche cosa; sopportate volentieri i cattivi odori della infermeria, non lagnatevi mai, anzi santamente godete per amore di Dio. Mortificate il gusto digiunando i giorni stabiliti dalla Chiesa e dalla Regola della Comunità ma soprattutto mortificatevi nella quantità dei cibi. Mangiate tutto quello che vi presentano; è meglio mangiare vitto indifferentemente che scegliere il peggiore. Non recate danno alla vostra salute col mangiare troppo o troppo poco, perché tanto il troppo quanto il poco può essere causa di certe tentazioni. Prendete i cibi per pura necessità come prendereste una medicina. Mortificate il tatto, essendo un senso tanto pericoloso che tanto da lontano che da vicino può appannare la santa virtù della modestia e il voto di castità; evitate ogni atto o carezza un po' appassionata nella quale cercate il piacere sensibile: quello che si fa sopportare, e quello che naturalmente affligge come il caldo e il freddo non lamentatevi, ma fate

sempre buon viso a tutti i tempi. Sopportate in perfetto silenzio tutte le privazioni della vita comune. Nelle penitenze affettive, conservate il primo posto che è quello della Santa Regola col sottomettervi a tutte le altre. Regolate il vostro sonno col non far mai nessun atto di pigrizia, coll'essere esatta al primo tocco della campana. Lavorate volentieri, sopportate le malattie, soffritele con pazienza e mortificazione. Mortificate l'immaginazione col vedere le cose che non si vedono più cercando di dimenticare quello che vi disturba e vi invita al male. Tenete legata la vostra sensibilità senza essere insensibili. Mortificatevi da ogni impazienza, irritazione, e specialmente dalla collera. Dominate il vostro cuore non lasciandovi vincere dalla pigrizia o dalla diffidenza. Mortificatevi nella lingua, perché la lingua male adoperata dissipa tutto il profumo della grazia. Mortificate la volontà e le facoltà dell'anima col non avere attacco alle cose vostre. Ricordatevi che la mortificazione va praticata tutto il tempo della vostra vita. Mortificatevi in tutti i sensi, e lasciate fare a Gesù. State tranquilla che facendo la sua santa volontà vi santificherete più che portando tutti i cilici, dandovi la disciplina, e facendo rigorosi digiuni di propria volontà.

TERESA MICHEL GRILLO

Il 2 novembre 1898



## INDICE

Levata . . . . .	3
Meditazione . . . . .	4
La Santa Messa . . . . .	4
Lavoro e impieghi per la pulizia della Casa . . . . .	5
La lettura spirituale e la Parola di Dio . . . . .	5
Lettura alle ore dieci . . . . .	6
Esame particolare alle ore undici . . . . .	6
Colazione, pranzo, cena . . . . .	6
La ricreazione . . . . .	7
Visita al SS. Sacramento all'una e mezza . . . . .	8
Rosario . . . . .	8
Pregliera della sera e esame generale della giornata . . . . .	9
Riposo alle ore 21½ . . . . .	9
Dell'ordine della Casa . . . . .	10
Metodo per regolarsi coi Superiori . . . . .	11
Modo di comportarsi con i parenti o estranei in parlatorio . . . . .	12
Regola da tenersi nell'uscire di casa . . . . .	12
Regola sul trattare coi Sacerdoti addetti alla Casa . . . . .	13
Regola da tenere colle Sorelle . . . . .	13
La Santa Regola . . . . .	14
Della Santa modestia esteriore . . . . .	15
Devozione speciale a Maria Santissima e ai Santi protettori . . . . .	16
Nelle tentazioni e nelle cadute . . . . .	16

La confessione settimanale . . . . .	17
Della Santa Comunione . . . . .	17
Ritiro Mensile. . . . .	18
Privata conferenza (colloquio) spirituale col Direttore . . . . .	18
Delle solennità dei Santi Patroni della Casa . . . . .	19
Ufficio della Madre Generale . . . . .	20
La Zelatrice Vicaria Maestra . . . . .	25
Dell' Assistente Economa . . . . .	32
Ufficio di Sacrestana . . . . .	34
Ufficio d' infermiera . . . . .	35
Regola per l' Olio Santo . . . . .	39
Delle sorelle anziane ossia consigliere . . . . .	39
La Portinaia . . . . .	40
La Cuciniera . . . . .	41
Come devono comportarsi le sorelle nelle fatiche gravose . . . . .	42
Avvisi per la questua occorrendone un estremo bisogno . . . . .	43
Come deve regolarsi la Suora nel ricevere l' ufficio imposto dall' obbedienza . . . . .	45
Del decoro del canto in Cappella . . . . .	46
Della virtù della fede . . . . .	47
Nelle tentazioni . . . . .	48
Umiltà . . . . .	48
La mortificazione . . . . .	50





