

307

FORMULARI  
per l'esame di coscienza  
nell'ESERCIZIO  
DI BUONA MORTE



ISTITUTO FIGLIE MARIA AUSILIATRICE

---

---

## Mie buone figliuole,

Ognuna di voi, seguendo la chiamata del Diletto delle anime vostre che dolcemente v'invitava a consacrarvi interamente a Lui nel giardino eletto preparato dal Ven. Don Bosco, qual'è il caro Istituto delle Figlie di Maria Ausiliatrice, si è sentita ripetere certamente, fin dal primo giorno in cui abbracciò la vita religiosa, che *lo scopo principale dello stato che abbracciava era la propria santificazione, e che, per conseguenza, prima di ogni altra cosa, bisognava esercitarsi nelle cristiane virtù.*

A questo fine, così sublime e allo stesso tempo così attraente, ogni Figlia di Maria Ausiliatrice ha senza

dubbio diretto sempre tutta la propria vita e tutti gli atti della propria vita, raccogliendo così *un prezioso tesoro che non verrà mai meno* (Luc. XII, 33). E per raggiungere questo fine, quanti aiuti, quanti soccorsi, quante grazie ha già sperimentato da parte del Signore prima di tutto, da parte della Vergine SS. Ausiliatrice, da parte dell'Istituto a cui appartiene; e quindi da parte delle Superiori e delle buone Consorelle? Or ecco che, a tutti questi innumerevoli aiuti se ne aggiunge uno nuovo in questo caro libriccino, in cui si contengono tanti formulari per esercitarsi con frutto nell'esame di coscienza.

È una vera miniera questo caro libretto, in cui ciascuna può ricercare a volontà quei preziosi metalli che sono le virtù, di cui maggiormente abbisogna per arricchire sempre meglio, il tesoro della propria santità.

Lo sapete che la pratica assidua

e diligente dell'esame di coscienza è uno dei mezzi principali e indispensabili per raggiungere quel grado di perfezione a cui Gesù invita ciascuna anima. Per il fatto stesso che è un mezzo indispensabile, ne consegue che sia anche un mezzo principale: e quanto alla sua necessità, basta riflettere alle seguenti parole dell'Apostolo S. Paolo: *se ci giudicassimo da noi stessi, non saremmo certamente giudicati da Dio.* (I. Lett. ai Corinti, XI, 31); e il giudizio che possiamo fare sopra di noi consiste appunto in un accurato e diligente esame di coscienza che ci faccia conoscere, in modo chiaro e preciso, come ci troviamo davanti a Dio, con quale impegno e fedeltà corrispondiamo alle sue grazie, quale diligenza usiamo nel correggerci dei nostri difetti; e quale progresso andiamo facendo nell'esercizio delle virtù. Un tale giudizio, fatto da noi sopra di noi stessi con

lealtà piena e sincera, con umiltà e semplicità, è una garanzia sicura che eviteremo un severo giudizio di Dio.

Aggiungete che l'esame di coscienza è il sostegno di tutte le virtù e della santità; senza di esso non è possibile avere una cognizione profonda di noi medesimi, non è possibile scoprire le inclinazioni sregolate della nostra natura, moderare gli affetti del cuore, purificare le intenzioni, mettere in ordine tutta la nostra vita spirituale; e quindi non è possibile esercitarsi, con profitto, nella perfezione religiosa propria di ciascuna di voi.

Questi motivi hanno fatto sempre stimare grandemente l'esame di coscienza da tutte le anime che si dedicano seriamente alla propria santificazione, e dai Santi, e dai maestri della vita spirituale che l'hanno considerato come mezzo assolutamente necessario per progredire efficacemente nella pratica delle virtù cristiane.

Queste sono pure le ragioni per cui i Fondatori di Istituti religiosi hanno introdotto, nelle Costituzioni del proprio Istituto, l'esercizio di quest'importantissima pratica, e così è che, anche il nostro Ven. Padre Don Bosco la prescrisse alle sue dilette figliuole.

Nel libriccino, che ho il piacere di presentarvi, troverete varie tracce di accurati esami di coscienza. Servitevene con diligenza, secondo i particolari bisogni dell'anima vostra. Affezionatevi a questa pratica, e vi diverrà facile e proficua. Portate sempre, a qualunque esame di coscienza, un sentimento profondo di umiltà, che vi metta nella realtà del proprio nulla davanti a Dio; regolatevi durante il medesimo con la più grande semplicità di spirito, e con un abbandono pieno di confidenza filiale nelle braccia di Gesù che deve essere l'unico Diletto delle anime vostre; rivestite poi tutto questo esercizio di un amore

vivo, ardente, fedele e costante verso il Salvator nostro Gesù, che vi ha prescelte fra tante, che potevano essere anche più degne di voi, e vi ha messe a parte del suo affetto particolare; e così assicurerete il frutto di questo esercizio di pietà, e ve ne renderete facile e gradita la pratica. Alla fine si tratta di studiarvi di rendere più bella e più cara a Gesù quell'anima che Egli riguarda come la sua diletta. Chi ama teme; chi ama fugge tutto ciò che può arrecare anche il minimo dispiacere all'oggetto del suo amore; chi ama vigila per rendersi più gradito a chi forma il sospiro de' suoi affetti.

Quest'ultimo pensiero m'induce a dirvi anche che non rendiate sterili i vostri esami di coscienza con l'impiegare tutto il tempo, che dedicate ad essi, nel ricercare, numerare e misurare i vostri difetti, le vostre mancanze e imperfezioni; giacchè è un lavoro

questo per quanto necessario, e fatto con discrezione che riesce disgustoso, spesso scoraggiante e talvolta anche vano. Abituatevi a sapervi esaminare anche come vi esercitate nelle virtù, e in ogni singola virtù, il cui esercizio prendete maggiormente a cuore; e quale progresso fate in esse. Sarebbe stolto invero quel giardiniere che si accontentasse di rimuovere continuamente la terra delle sue aiuole, e di osservare che non vi crescano erbe cattive, quando non si preoccupasse anche di piantare in esse e di far crescere rigogliosi ed olezzanti i più bei fiori che dovranno ornare il suo giardino.

Per quanto i formulari, contenuti in questo libriccino, possano talora sembrare abbastanza ampi, vi accorgete che, man mano che si cresce nelle virtù e saprete meglio esaminarvi troverete dei punti nuovi, che qui sono forse appena accennati o anche omessi del tutto. Ciò dipende dal fat-

to che, più si cresce nell'amor di Dio più si diventa delicati di coscienza, e per conseguenza più si affina la nostra vita spirituale; ond'è che si può dire che l'esame di coscienza allarga, sempre più, l'orizzonte dell'anima nostra. Precisamente come quando si ascende per un'alta montagna, più si va in alto e più si allarga la visuale del nostro sguardo e più cose vediamo; similmente se potessimo innalzarci ad altezze sconfinite nel firmamento, si presenterebbero ai nostri sguardi stelle mai viste, più belle e più luminose di quelle che ordinariamente vediamo. Purificando la propria anima, con un assiduo e diligente esame di coscienza, essa s'innalza sempre più nella montagna e nel firmamento della santità, e quindi ai suoi occhi si presentano nuovi e più perfetti gradi di virtù, che sono le bellezze che allietano il più vasto orizzonte, in cui spazia la sua vista, e sono

le stelle più luminose che brillano nel suo cielo, reso così incantevole dall'amore incessante all'amabilissimo Redentore.

Valgano questi pochi riflessi a rendervi più caro quest'importantissimo esercizio di pietà, ad accrescere la vostra diligenza nel compierlo con cura ed assiduità, e così possiate ricavarne frutti copiosi di santificazione, quali ben di cuore vi augura il vostro

Torino, Festa della Visitazione di Maria SS. 1921.

*aff.mo in C. I.*

SAC. PAOLO ALBERA

---

---

## AVVERTENZE

*I successivi formulari, sia privatamente sia in comune, potranno servire di guida per l'esame di coscienza nell'esercizio di buona morte e, per maggior vantaggio spirituale, potranno anche essere soggetto di particolare lettura e riflessione. Benchè la maggior parte dei punti, in essi contenuti, non obblighi sotto pena di peccato, neppure veniale, è però conveniente che la Figlia di Maria Ausiliatrice si valga, con interesse, di questo nuovo aiuto che le si offre, per richiamarsi meglio a quell'ideale di perfezione a cui si è obbligata nel giorno della sua professione religiosa. Nessuna si sgomenti se verrà a riconoscersi an-*

*cora ben lontana dalla santità propria del suo stato; ma ognuna si rinnovi nella umiltà e nel desiderio; e, confidando in Gesù, suo divino Mediatore, in Maria, sua celeste Madre, prenda nuova lena per il molto che, forse, le resta ancora a fare.*

---

---

## PRIMA DELL'ESAME

Veni Sancte Spiritus etc.

Mettiamoci alla presenza di Dio... e, immaginandoci di essere sul letto di morte, domandiamogli la grazia di ben conoscere lo stato della nostra coscienza, e di trarre frutto dai suoi salutari ammonimenti.

## DOPO L'ESAME

Esaminiamoci specialmente sulla pratica dei propositi fatti negli Esercizi spirituali e nell'ultimo Esercizio di Buona Morte. (*Pausa.*)

Prendiamo ferme risoluzioni di vita migliore... e domandiamo la grazia di metterle in pratica. (*Pausa.*)

Atto di dolore: Mio Dio mi pento ecc.



---

---

## ESAME GENERALE

SUI DOVERI MORALI E RELIGIOSI  
DELLE FIGLIE DI MARIA AUSILIATRICE

LEVATA - Mi sono sempre alzata prontamente, al tocco della campana? Ho fatto, devotamente, il segno della santa Croce; ed ho offerto il mio cuore a Dio? Ho rinnovata l'intenzione di guadagnare tutte le indulgenze a me possibili? Mi sono vestita modestamente; ed ho recitato preghiere e orazioni giaculatorie in preparazione alla santa Comunione? Ho assestato il letto e la persona con diligenza e ordine?

MEDITAZIONE - Appena entrata in Chiesa ho offerto i miei omaggi a Nostro Signore nel SS. Sacramento? Ho fatto veramente bene gli atti prepara-

tori alla Meditazione? Ho ascoltato con attenzione il soggetto proposto? Ho vigilato sulla mia immaginazione e rigettate le distrazioni, riportando senza posa il mio pensiero sul soggetto della Meditazione? Al termine di essa, ho preso una pratica risoluzione? E, durante la giornata, ho ricordato di tanto in tanto, il soggetto della Meditazione e la risoluzione presa?

PREGHIERE - Ho recitato bene le preghiere del mattino e della sera, e quelle fra giorno? con l'ordine e nel tempo stabilito dal formulario dell'Istituto? Non le ho recitate per abitudine o alla maniera di chi pensa solo di pagare un debito? Con quale pietà ho recitato le mie preghiere avanti a ciascuna azione, prima e dopo le refezioni? Sono ognora ben compresa dei sentimenti che tali preghiere contengono? Nei giorni festivi, ho recitato l'Ufficio della SS. Vergine con attenzione e devozione?

SANTA MESSA - Come ho ascoltato la santa Messa? Ho seguito con devota attenzione il Sacerdote nelle diverse cerimonie della medesima? Ho meditato sui quattro fini del santo Sacrificio: Adorazione, Ringraziamento, Riparazione, Impetrazione?

SANTA COMUNIONE - Come mi sono preparata alla santa Comunione? Quali sono le mie abituali disposizioni per la santa Comunione? Mi sono accostata alla sacra Mensa con fede viva, con confidenza illimitata, con amore sincero, con profonda umiltà e con un ardente desiderio di ricevere Gesù nel mio cuore? Il mio ringraziamento fu veramente fervido o non piuttosto da rilassata? Più che mi è stato possibile, ho procurato di conservare il pensiero di Gesù, presente nel mio cuore? E come ho ricordato, nella giornata, la santa Comunione? Quale frutto ho ricavato da Essa?

**BUON IMPIEGO DEL TEMPO** - Ho ricordato spesso che *ogni minuto di tempo vale un tesoro*? Ho sempre impiegato bene il tempo? L'ho, forse, perduto in letture e in occupazioni estranee ai doveri del mio stato? La mia preparazione alla scuola, di studio o di lavoro, fu sempre diligente?

**LETTURA SPIRITUALE** - Ho fatto ogni giorno la lettura spirituale, di un quarto d'ora almeno, come è prescritto dalle Costituzioni? Se, dalle mie Superiori, sono stata autorizzata di farla in particolare, come l'ho fatta? Mi sono impegnata a ben ascoltare, a ben seguire e a ben intendere la lettura? Ho presa qualche risoluzione pratica? e ho portato con me un pensiero, atto a nutrirmi l'anima e a tenermi unita con Dio? Ho tratto qualche profitto dalle letture pie ed edificanti fatte in comune durante la giornata? Ho procurato di far servire alla santificazione dell'anima mia ed altrui quanto, nelle Conferenze e nelle *Buone notti*, fu raccomandato?

**ESAME DI COSCIENZA** - Ho fatto, regolarmente e accuratamente, il mio esame di coscienza? Per l'esame particolare, mi sono proposta, ogni mese, un difetto speciale da combattere e una virtù da acquistare, attenendomi, in questa scelta, al consiglio del Confessore? Ho compiuti, ogni volta, i cinque atti suggeriti dal caso: adorazione e ringraziamento all'infinita santità e bontà di Dio - preghiera per essere illuminati nella ricerca delle proprie mancanze - esame sul male fatto e il bene omesso - contrizione e proposito - confidenza e abbandono nella misericordia di Dio? Ho l'abitudine di far bene l'esame di previdenza?

**RIPOSO** - Dopo le preghiere, ho osservato bene il silenzio rigoroso? Nello spogliarmi ho recitato le preghiere prescritte? Mi sono coricata modestamente? Ho trattenuto il pensiero e il cuore con devote aspirazioni e santi desideri, per essere colta in essi dal sonno e poter dire a Gesù: *Io dormo; ma il mio cuore veglia?*

CONFESSIONE - Ho fatto la mia confessione regolarmente, ogni settimana, nel mio giorno fisso? Mi sono ad essa preparata convenientemente? Ho fermata la mia accusa su due o tre punti più in particolare? Mi do, forse, più pensiero dell'accusa che della contrizione? Ho fatto, subito, la penitenza che mi venne imposta? Dalle esortazioni del Confessore ho ritratto il proposito settimanale? Ho fatto seguire il debito ringraziamento alla confessione?

ESERCIZIO DI BUONA MORTE - Ho fatto, nel mese, l'esercizio di *Buona Morte*? Ho preso parte, in tal giorno, a tutti i particolari esercizi stabiliti, per esso, dalle Costituzioni? E mi sono esaminata davvero seriamente, almeno per lo spazio di mezz'ora, sul progresso o regresso fatto nella virtù, durante il mese trascorso? Ho ricordato, le risoluzioni prese negli Esercizi Spirituali? Mi sono accostata ai Ss. Sacramenti con le disposizioni che vorrei

avere, nell'atto di comparire al tribunale di Dio? Mi sono davvero rinnovata nel fervore dello spirito?

VIRTÙ DELLA RELIGIONE - Sono compenetrata da questa fondamentale virtù cristiana che è il complesso dei principi, dei sentimenti, degli atti che mi uniscono a Dio? Ad esempio di S. Francesco di Sales e di S. Giov. Bosco, ho venerato, ovunque, la presenza di Dio, con la mia condotta interna ed esterna? La mia partecipazione agli atti di culto è resa più efficace dalla conveniente istruzione religiosa? Nei giorni consacrati, in modo più speciale, al divin culto ho procurato di fare, meglio del solito, i miei esercizi di pietà? Il mio contegno nella casa di Dio è sempre riverente, delicato, edificante; anche se sola? Ho osservato convenientemente le cerimonie liturgiche degli atti religiosi a cui partecipo? Ho fatto inutile uso di parole od espressioni sacre? Ho onorato la divina Provvidenza, accet-

tando dalla sua mano quanto, di consolazione e di pena, mi è avvenuto fra giorno? Nel bene compiuto, nel male evitato, mi ha dominata il sentimento dell'interesse, del timore, anzichè dell'amore filiale verso Dio?

DEVOZIONE AL SS. SACRAMENTO -  
Il mio pensiero è corso con frequenza a Gesù Sacramentato, vivente o no sotto il medesimo mio tetto? L'ho visitato con amore? e, nelle mie visite, gli ho confidato le mie pene, le mie difficoltà, le mie gioie, le mie riuscite, chiedendogli consiglio, forza, aiuto, secondo il bisogno? Come l'ho adorato, se esposto solennemente sul suo Trono di grazia? Con quali sentimenti ho ricevuto la sua benedizione? Sono, forse qualche volta, passata dinanzi alla Chiesa senza entrare, potendo, a fare anche solo una brevissima visita, o senza mandargli neppure un saluto?

DEVOZIONE AL S. CUORE DI GESÙ -  
Ho avuto, sinora, il vero concetto di

questa devozione? Ho cercato di consolare e riparare il Cuore di Gesù col ricopiare la sua umiltà e dolcezza, il suo zelo per le anime, il suo amore al sacrificio; e con una crescente fedeltà nel suo divino servizio? Mi è cara la pratica della Comunione riparatrice nel 1° Venerdì di ogni mese? Appartengo alla Guardia d'onore? e ne compio fedelmente le pratiche, sì conformi allo spirito dell'Istituto?

DEVOZIONE ALLA SS.<sup>ma</sup> VERGINE -  
Qual'è il grado della mia devozione e confidenza verso la mia buona Madre, Maria Ausiliatrice? Ad esempio del Santo Fondatore, ho la pia abitudine di ricorrere a Lei per tutto e sempre, specie se mi trovo innanzi ad una difficoltà ed ho qualche decisione a prendere? In suo onore, ho recitato ogni giorno, con amore filiale, l'Angelus del mattino, del mezzodi e della sera? il santo Rosario e le Litanie? E, per maggior frutto e fervore nel compimento di questa doverosa, pia prati-

ca, ho fatto il mio possibile per essere unita alla Comunità? Con la recita dell'Ufficio della Beata Vergine ho dimostrato impegno di voler essere unita, almeno nei giorni festivi, alla lode universale che la Chiesa, con i suoi Salmi dà, senza interruzione, a Maria?

**DEVOZIONE A S. GIUSEPPE E ALL'ANGELO CUSTODE.** - Dietro l'esempio di San Giovanni Bosco, nutro una speciale devozione al Padre putativo di Gesù, Fedele Sposo di Maria SS., Custode delle anime vergini, Maestro della vita interiore? Mi sono, di tanto in tanto, ricordata della presenza del mio Angelo Custode, ognora disposto ad illuminarmi e a soccorrermi? L'ho spesso incaricato di speciali commissioni a Gesù, a Maria, alle persone che più amo nel Signore e a cui vorrei fare del bene?

**VIRTÙ DELLA POVERTÀ** - Ho osservato la povertà religiosa non disponendo di cosa alcuna, senza il permesso

delle mie Superiori; e ricordando che donare, ricevere, scambiare, imprestare, chiedere ad prestito, conservar danaro senza la debita licenza, sono mancanze contro di essa? Mi sono lamentata del nutrimento, dell'alloggio, del vestito? Ho osservato la conveniente economia in tutto; e, per quanto ha potuto dipendere da me, ho procurato che venisse pur da altri osservata?

**VIRTÙ DELLA CASTITÀ** - La mia coscienza non mi fa alcun rimprovero, a riguardo della virtù angelica? Ho evitato ogni specie di familiarità con le giovanette; e ogni sorta di attaccamento verso quanti mi avvicinano? Ho vigilato sufficientemente sui miei sensi e sulla mia immaginazione? Sono sempre stata prudente nelle mie letture? Sempre seriamente occupata, considerando l'inazione un grave pericolo per la virtù?

**VIRTÙ DELLA OBBEDIENZA** - Come ho praticato la virtù della obbedienza?

Ho obbedito, con buona volontà, agli ordini delle mie Superiori, alle Costituzioni, ai Regolamenti e alle usanze particolari della Casa? Sono bene a conoscenza dei singoli doveri che mi impone il mio ufficio? Ho mormorato, internamente o esternamente, contro gli ordini e le disposizioni delle mie Superiori? Ho obbedito serenamente, in ispirito di fede e per puro amor di Dio?

**VIRTÙ DELLA CARITÀ FRATERNA** - Ho ben osservato la carità fraterna, evitando le parole pungenti, le dispute, le critiche, le derisioni? mostrandomi dolce e affabile con tutti? sopportando, con pazienza, i difetti altrui? perdonando, di buon cuore, a chi mi fu causa di qualche pena? Non ho, invece, conservato qualche risentimento o rancore, anche se richiesta di perdono? Ho reso, in ogni occasione, a qualsiasi delle mie Consorelle, i servizi che mi fu loro possibile prestare? Ho compiuto, verso

di loro e con carità, il dovere importante della correzione fraterna, ogni qualvolta ho avuto occasione di farlo, e la discrezione m'ha suggerito di poterlo fare?

**VIRTÙ DELLO ZELO** - Mi sono sforzata di essere, in mezzo alle fanciulle, una vera Figlia di S. Giovanni Bosco, usando coscienziosamente del « Sistema Preventivo »? A tale scopo, mi sono fatta un dovere di rileggere, di tanto in tanto, la vera pratica di tale Sistema? Mi sono trovata, ognora là, ove il dovere mi chiamava? in cortile, in classe, in laboratorio? e questo all'ora stabilita? Fui vigilante, durante la mia assistenza, facendola in maniera attiva e continua; ma ferma, prudente e materna, in ogni occasione? Ho approfittato di tutte le circostanze che si sono presentate propizie, per far avanzare le fanciulle nella via della virtù? Ho incoraggiato molto le fanciulle, ho loro fatto notare, con dolcezza, i propri falli, lasciando, al-

l'incaricata, il pensiero d'infliggere, occorrendo, il necessario castigo? Le mie parole, le mie azioni furono, in ogni tempo, oggetto di edificazione per le fanciulle?

**VIRTÙ DELLA UMILTÀ** - Sono stati informati ad umiltà i miei pensieri e sentimenti, le mie parole, il mio tratto con il prossimo? Il rendiconto mensile mi offre occasione di esercitarmi, efficacemente, nella virtù della umiltà? Mi servii di esso per manifestarmi sinceramente alle mie Superiori, facendo loro conoscere con semplicità: a) le mancanze esterne, commesse contro le Costituzioni; b) le difficoltà e le pene incontrate nel disimpegno de' miei doveri; c) in una parola, tutto quanto è conveniente far loro conoscere, a fine di riceverne consigli e incoraggiamenti al bene?

**VIRTÙ DELLA DOLCEZZA** - Ho fatto qualche sforzo per acquistare o perfezionare, in me, la dolcezza, virtù sì

necessaria per chi vive in Comunità ed è consacrato all'educazione della fanciullezza, e si propria alla Figlia di Maria Ausiliatrice? Per meglio conservarmi nella dolcezza, ho procurato durante il giorno, di addolcire le mie piccole croci con pensieri di fede, purità d'intenzione ed esercizio di unione con Dio?

**VIRTÙ DELLA MORTIFICAZIONE** - Ho fatto buona accoglienza alle occasioni di mortificarmi, internamente ed esternamente? Mi sono attenuta alla vita comune e al digiuno prescritto dalle Costituzioni? o, non potendolo, ne ho domandato la debita dispensa, supplendo con qualche atto più consentaneo alla mia salute? Mi sono imposta delle mortificazioni senza chiedere consiglio, almeno al Confessore?

**CONCLUSIONE** - Se, oggi, dovessi comparire dinanzi a Dio, sarei tranquilla, sul modo con cui ho passato il mese trascorso? Dopo l'ultimo Eser-



cizio di Buona morte, ho fatto qualche progresso nella vita spirituale? Mi sono seriamente applicata ad evitare, non solamente le mancanze deliberate, ma a diminuire altresì il numero delle mie imperfezioni più abituali? Ho preso la ferma risoluzione di voler divenire una fervente e santa religiosa, camminando in tutto sulle tracce del Santo Padre D. Bosco, con la grazia potente del Cuor di Gesù, e per l'intercessione materna di Maria Ausiliatrice?

*PREGHIERA - Signore, io rinnovo le mie buone risoluzioni per il mese che incomincio. Vi domando sinceramente perdono di tutte le mie mancanze e di tutte le imperfezioni in cui sono caduta sinora. Degnatevi di accordarmi la grazia di potervi servire, per l'avanti, con più fedeltà, generosità e fervore, per corrispondere sempre meglio ai vostri amorosi disegni; e per entrare nel possesso di quella pace e gioia che, specialmente per una religiosa, risiede nel perfetto compimento di tutti i suoi*

*doveri. Incomincerà, così, ad avverarsi in me la promessa da Voi fatta agli Apostoli, allorchè diceste loro: " Chiunque abbandona, per mio amore, la propria casa, i fratelli, le sorelle, il padre e la madre e i propri averi, riceverà il centuplo quaggiù e il Cielo per la vita eterna „.*

## ESAME PARTICOLARE

*sui punti più essenziali per una Religiosa e a base di Costituzioni e di Manuale.*

---

### VOCAZIONE

1. Ho stima ed amore per la mia vocazione religiosa? La ritengo quale arca di salvezza in mezzo al burrascoso mare del mondo; come una fortezza custodita dal Signore, e, quindi, come lo stato, per eccellenza, che mi somministra le armi per combattere e vincere i tre formidabili nemici del-

l'anima mia? La riconosco, perciò, come una grazia al tutto speciale; la più grande che, dopo il santo Battesimo, Dio poteva farmi, sulla terra? Ricordo spesso, con viva gratitudine verso Dio e le Superiori, gli aiuti particolari e gli atti di speciale benevolenza che la precedettero, l'accompagnarono, e la seguirono? Ripenso, con soddisfazione, alla intima gioia provata nell'atto dell'ammissione all'Istituto, della Vestizione e della Professione religiosa?

2. Apprezzo i vantaggi, specialmente spirituali, della mia vocazione? Confesso a me stessa che, veramente, nello stato religioso si vive con maggior purezza, si cade più raramente, ci si rialza più presto se cadute, si cammina con più cautela, più spesso si riceve la rugiada delle grazie celesti, si riposa con più sicurezza? Nelle occasioni di abbattimento, mi rianimo pensando che una religiosa, fedele alla sua vocazione, muore con maggior

confidenza di sua eterna salvezza, ha più breve il purgatorio, e in cielo più copiosa remunerazione? Per custodire la vocazione religiosa per la quale, come per la preziosa perla del Vangelo, è ben sacrificata ogni altra ricchezza; a fine di perseverare nello stato sublime e angelico della religione, mi attengo ai mezzi proposti: dell'orazione, del raccoglimento, della fuga delle occasioni pericolose; e della filiale confidenza coi Superiori?

3. Amo i santi Voti religiosi, come quelli che mi tengono dolcemente avvinta al Signore e mi fanno rassomigliare più perfettamente a Gesù povero, casto, ubbidiente fino alla morte; e alla morte di croce? Penso, con spirituale piacere, che essi mettono in mano delle Superiori la mia povera volontà, il mio tempo, ogni mio bene materiale; e persino le mie stesse forze fisiche, intellettuali e morali? Provo consolazione nel riflettere che, precisamente per essi sono figlia e sorella di Con-

gregazione; e che la loro regolare osservanza mi renderà di un sol cuore e di un'anima sola con le mie Superiore e Sorelle, così da sentirmi in vera e dolce famiglia? Ho la santa abitudine di rinnovare i miei voti, in ogni mia Comunione Sacramentale? Per rispondere allo scopo particolare della mia vocazione, ho procurato e procuro di conoscere bene lo spirito del Santo Fondatore D. Bosco, di tradurlo nella mia condotta e nelle mie opere, di coltivarlo e custodirlo nelle persone che da me dipendono?

## POVERTÀ

1. Ho fatto cordialmente e rinnovato, spesso, il totale sacrificio di tutte le cose materiali, cui forzosamente dovrò lasciare alla morte? Sono contenta d'aver abbracciato uno stato di povertà, per essere vera seguace del divin Redentore, il quale da ricco si fece povero e volle la povertà sua compagna, dalla nascita fino alla morte?

Sono disposta, per amore della santa povertà, ad avere le cose peggiori; e, quando il caso lo porti, a soffrire caldo, freddo, privazioni, fatiche, noncuranze ed anche disprezzi; cose tutte che sono come il naturale patrimonio dei poveri? Non provo, talora, una specie di rincrescimento per non poter disporre di nulla, o, almeno, di questo e quello per fini; fors'anche, non sempre benedetti dall'obbedienza e non del tutto spogli di affetti poco religiosi, perchè troppo naturali?

2. In omaggio al voto di povertà mi adatto, di buon animo, a quello che mi offre la vita comune per alimento, vestiario, calzatura; come rimedio per la salute e come utile al proprio lavoro ed ufficio? o non mi sono fatta una coscienza erronea, a questo riguardo; e, sotto pretesto di risparmiare spese all'Istituto e di procurare, anzi, il vantaggio di questo, trovo modo di avere dai parenti, dalle alunne, dagli esterni quello che è più secondo il mio gusto

e che è solo richiesto dal mio poco spirito religioso? Se mi viene spontaneamente fatto qualche regalo, lo rimetto senz'altro alla Direttrice, perchè ne disponga, come crederà meglio nel Signore; e, se sono a capo della Casa, lo faccio entrare come proprietà di questa? O non me lo ritengo tranquillamente formandomi, per tal modo, nella mia abitazione e tra gli oggetti di mio uso, depositi di superfluità disdicevoli al mio stato? Se sono rivestita di qualche autorità, ricordo a me stessa ed alle mie Sorelle, che fa parte della povertà religiosa il tenere le camere nella massima semplicità, l'usare suppellettili e stoviglie dozzinali, vestiario e biancheria di qualità comuni e piuttosto ordinarie?

3. Sapendo che, per la povertà di cui faccio professione, non sono nemmeno più padrona del mio tempo, ne spreco in conversazioni o in occupazioni estranee al mio ufficio, o ne impiego, per questo, più del necessario?

Quando mi avviene di dover sentire gli effetti della povertà negli stessi impieghi, nei viaggi, in tempo di salute e in quello d'infermità, ricordo la consolante promessa evangelica: *Beati i poveri di spirito, perchè di essi è il regno de' cieli?* o sono di quelle che si gloriano di professare la povertà religiosa e, intanto, vogliono che loro non manchi nulla?

## CASTITÀ

1. Provo particolare compiacenza sapendomi legata a Dio dal voto di castità, che mi fa angelo in terra e sposa di Gesù Cristo? Esperimento in me stessa che, quanto più cerco la perfezione di questa sublime virtù, tanto più sento attrattiva verso tutte le altre che le fanno corona? Sono davvero convinta che, per continuare nell'Istituto delle Figlie di Maria Ausiliatrice, mi è necessario l'abito della santa purezza; e che, dovendo trattare con la gioventù preferibilmente povera ed

abbandonata, ho da coltivare, in grado eminente, la virtù propria degli Angeli? Rifletto seriamente che per la perfezione di questa virtù, si richiede un totale distacco, interno ed esterno, da tutto ciò che non è Dio? Sono convinta che nessuno mai potrà soddisfare appieno l'animo mio, se non l'Autore di ogni bontà e bellezza, l'amabilissimo Gesù, che riempie di gioia indicibile milioni di Angeli e di Santi?

2. Per la difesa di questa virtù, ho praticato la più vigilante custodia dei sensi, la più severa mortificazione cristiana, la fuga dell'ozio e delle occasioni pericolose? Ed ho, perciò, evitato la soverchia familiarità con le giovanette, le consorelle, le persone estranee e di altro sesso? le conversazioni e i trattenimenti inutili? Mi sono permessa di domandare notizie mondane, di ascoltare racconti di azioni e di pratiche, più o meno, sconvenienti? Ho usato particolare temperanza nel mangiare e nel bere; speciale cautela nel

mio contegno, nelle mie parole, ne' miei sguardi, non solo per evitare pericoli; ma anche per non dare motivo a sinistre interpretazioni, per parte del prossimo che ho stretto obbligo di edificare? Mi sono tenuta lontana, perfino con la mente e con il cuore, dai luoghi, dalle persone, dalle cose del mondo; oppure, assecondando la debolezza del cuore, non ho rispettato, forse, neppure il tempo della preghiera e del silenzio rigoroso; e, con artificiosi pretesti, ho ottenuto di fare alla famiglia e ai conoscenti visite contrarie allo spirito della mia vocazione?

3. A maggior perfezione della castità, mi valgo del pensiero della presenza di Dio, per rivolgermi sovente a Lui con atti di viva fede, di ferma speranza, di ardente amore? Mi è sempre più cara la devozione verso Maria SS. Immacolata Ausiliatrice, il glorioso S. Giuseppe e l'Angelo mio Custode? M'incoraggio a fare sempre più mia l'angelica virtù, anche con il

ricordo della gloria particolare preparata in cielo per le fedeli spose di Gesù Cristo le quali, con Maria SS., canteranno al divino Agnello un inno che non è concesso di cantare agli altri Beati?

### OBEDIENZA

1. Ho il vero concetto della obbedienza religiosa? Riconosco, cioè, che essa conduce al possesso di tutte le virtù; che è il complesso di tutte; e tutte le conserva? Sono convinta che, solo per l'obbedienza, posso essere sicura di compiere, in tutto e sempre, la volontà di Dio; e posso trascorrere in religione una vita veramente tranquilla e felice? Mi è abituale il pensiero che questa virtù è essenziale per costituire lo stato religioso; che, per essa, tutte le mie azioni, anche minime e indifferenti, acquistano un grande e duplicato merito; e che tutta la mia vita può convertirsi in un continuo atto di amore verso Dio? Considero

ponderatamente che la obbedienza, essendo per me l'olocausto di ogni momento e per il Signore il più gradito, è precisamente la virtù necessaria per conseguire, in religione, la palma del martirio, e per assicurare l'innocenza battesimale e la santità nella propria vocazione?

2. Estendo la mia obbedienza sia agli ordini espressi ed alle esortazioni delle Superiori, sia alle prescrizioni delle Costituzioni, alle disposizioni del Manuale, ai particolari regolamenti ed orari della Casa, in cui mi trovo? Non mi succede di obbedire per fini umani, per convenienza, per timore, e, talora, anche per forza? Con delle scuse e ragioni, con dei malumori, brontolamenti e ritardi, non metto le Superiori nella penosa necessità di non poter servirsi liberamente di me; e di dovermi, perciò, lasciare in quella via che non è certamente la preferita dall'obbedienza? Non uso, talora, dei raggiri per fare sì che le disposizioni

delle Superiore vengano ad assecondare i miei piani? Non corrispondo con delle permalosità, e forse con dei risentimenti alle osservazioni e correzioni delle Superiore? e non mi faccio, in conseguenza, anche trascurata nel disimpegno del mio ufficio?

3. Qual'è il mio punto più mancante, in fatto di obbedienza? Per correggerlo più prontamente e per conseguire, con più facilità, la perfezione di questa grande e fondamentale virtù religiosa, mi valgo dei mezzi, a ciò proposti, dal Santo Fondatore D. Bosco? Faccio, quindi, il più presto possibile un atto di riparazione, non solo presso Dio, ma sì anche presso la mia Superiore; e, se occorre, presso le Sorelle, quando mi avviene di mancare all'obbedienza? Esercito la mia fede, riguardando Dio nelle Superiore; mostrandomi verso di esse veramente figlia; esponendo loro, candidamente, quanto giudico possa tornarmi necessario e utile per l'anima, per il corpo, per il

compimento de' miei particolari doveri? Mi specchio sovente nel divin Redentore che praticò l'obbedienza, nelle cose anche più difficili, fino alla morte di croce; e che, facendo in tutto e sempre la volontà del celeste Padre, si lasciò nostro Maestro e Modello in Nazaret, sul Calvario, nel SS. Sacramento dell'altare?

## PIETÀ

1. Riconosco l'importanza della pietà, nutrimento dell'anima, rimedio contro le tentazioni e, perciò, base della vita cristiana e religiosa? Ho il vero concetto della pietà la quale consiste, essenzialmente, nella disposizione dell'anima a compiere, in tutto e sempre, la volontà di Dio; nell'amore filiale verso di Lui; e nel desiderio di stargli continuamente unita? Quando mi è possibile, e secondo mi viene concesso dall'obbedienza, cerco di rendere sempre più illuminata e accesa la mia pietà con la lettura, anche privata per

quanto breve, di qualche libro devoto e di religione, al tutto conforme al giudizio di chi, in nome di Dio, cerca il mio bene spirituale? Intendo bene che la vita attiva dell'Istituto si regge sullo spirito di pietà, e che zelare l'onore e la gloria dell'Istituto non è contentarsi delle apparenze, ma è sostenere le basi con il più fedele esercizio della pietà cristiana e religiosa?

2. Sono regolare nelle mie confessioni presentandomi, convenientemente e ordinariamente, ogni otto giorni al Confessore stabilito per la Comunità; a quegli, cioè, che mi fu assegnato da Dio per Padre, Maestro e Guida della mia anima? Faccio il possibile per assistere ogni giorno alla santa Messa come all'atto più importante e prezioso della giornata? per fare la santa Comunione, nei giorni prescritti dalle Costituzioni? per comunicarmi, di preferenza, *infra Missam*? Ho impegno di fare in comune tutte le mie pratiche di pietà: la Meditazione, la Visita al

Santissimo, la lettura spirituale? e, se l'obbedienza me ne domandasse il momentaneo sacrificio, ho cura di assegnarvi, poi, tutto il tempo stabilito; e di compierle con la necessaria devozione, esterna ed interna?

3. Sono, forse, trascurata nell'uso delle orazioni giaculatorie e delle Comunioni spirituali? Sento, forse, troppo poco il bisogno di visitare tra giorno, anche privatamente, Gesù Sacramentato che vive con me, sotto il medesimo tetto? Mi dispenso con facilità dal digiuno del venerdì; e, quando la salute m'impedisce di praticarlo, ho il pensiero di sostituirlo con qualche altro facile atto di mortificazione o di pietà? L'esercizio di *Buona Morte* è proprio, per me, una efficace preparazione al gran passo, da cui dipende la mia eternità? Non avrei rallentato nell'impegno di praticare il proposito annuale dei santi Esercizi? Non dimentico il dovere di suffragare le Consorelle defunte? Non mi è, forse, poco presente



che, ad esempio del Santo Fondatore e Padre D. Bosco, debbo sempre più aumentare in me e promuovere negli altri, la devozione e la fiducia verso Gesù in Sacramento e verso Maria SS. Ausiliatrice? Opero, forse, come chi non è convinto che ogni esercizio di pietà contribuisce a raggiungere quella perfezione religiosa, la quale forma il fine primario dell' Istituto?

## CARITÀ

1. Ho ben presente che la carità verso Dio e verso il prossimo è il primo frutto della vera pietà? Praticamente, ritengo la carità come regina delle virtù; e cerco, pertanto, di aumentare in essa, per quanto mi è possibile? Sento, dunque, vivo affetto per Dio, e posso dire di amare Iddio con tutto il cuore e sopra ogni cosa? E questo mio affetto mi è nel sentimento, nelle parole e nelle opere? Amando Dio, amo anche il mio prossimo, convinta che il primo amore non può stare

senza il secondo e che, chi dice di amare Iddio e manca di carità verso il prossimo, egli è un bugiardo? Non essendovi amore senza l'esercizio del medesimo, e, persuasa che il vero amor fraterno è, in Comunità, un paradiso anticipato, aspiro e coopero a questa vita di felicità comune con formarmi, a somiglianza di Gesù, un carattere dolce e soave, una virtù lieta e amabile?

2. Intendendo sempre di aiutare e servire N. S. G. C. nella persona del mio prossimo, desidero e procuro, efficacemente, di fare a questo tutto il bene che mi è possibile? e mi stimo, perciò, fortunata, quando posso giovare a qualcuno? Nelle mie conversazioni con le sorelle, con le alunne e gli esterni, mi è facile far portare il pensiero verso Dio? e, con la dovuta discrezione, uso accortezza per far cadere il discorso su qualche virtù o fatto edificante? Qual'è il mio tratto e il mio parlare con i più umili, con i

più deboli: quali i poveri e i fanciulli? Rendo più bella la vita di Comunità, con preferire le comodità delle Sorelle alle mie; con accondiscendere alle oneste domande; con dimostrare benevolenza e santa amicizia verso tutte; con aiutarle e sollevarle tutte egualmente; con godere del bene altrui come del mio proprio? Uso riguardi di delicata carità verso le Sorelle afflitte, anziane, debolucce di anima e di corpo; e mi presto ad assistere le ammalate? In caso di vicendevole offesa, pratico la raccomandazione di S. Paolo, il quale non vuole che tramonti il sole, sopra qualsiasi risentimento?

3. Quante volte non amo me stessa, cioè il mio amor proprio, i miei comodi, le mie soddisfazioni in luogo di Dio e de' suoi interessi nelle anime? Non mi accade di non sopportare i difetti delle mie Consorelle e Superiori, come desidero vengano sopportati i miei; e di non saperli scusare? E non giungo, talora, a commentarli, facen-

doli anche risaltare come causa di pene e di cadute, per me e per altre? Non mi permetto mai d'interpretar male le azioni virtuose; di usare parole aspre e pungenti; modi rozzi e inurbani, dispute inutili e contrarie alla carità; burle che dispiacciono al prossimo e l'offendono? Forse poco ricordavo del precetto dello Spirito Santo: *Se hai udito parola contro il prossimo tuo, lasciala morire in te*, non mi avviene mai di far la parte del sussurrone? Come non animarmi ad una perfezione sempre maggiore della carità fraterna, con le dolci e gravi parole del divin Salvatore: *In verità vi dico: Ogni volta che avete fatto qualche cosa per uno dei più piccoli di questi miei fratelli, l'avete fatto a me.*

## SPIRITO DI MORTIFICAZIONE E DI MODESTIA

1. Sono ben persuasa che non vi può essere perfezione alcuna, senza mortificazione cristiana? Ricordo spes-

so che lo spirito di mortificazione, interna ed esterna, è uno degli argomenti più trattati durante il Noviziato, come quello che dà maggiori garanzie per la custodia dell'angelica virtù e la perseveranza nella vocazione religiosa? Ho ben presente che, come la mortificazione della gola è l'abbiccì della perfezione, così la più severa modestia, ossia il più delicato riserbo è il riflesso dell'interna virtù? Considero che la mortificazione è la conseguenza naturale del vero spirito di riparazione per le colpe commesse; di amore verso il celeste Sposo dell'anima mia, Gesù Crocifisso; di zelo per la salvezza delle anime?

2. La mia prima e più amata mortificazione è la vita comune la quale, se osservata perfettamente nel cibo, nel vestito, nei riguardi, nell'orario, offre il più largo campo ad un esercizio continuo di rinuncia, la più gradita al Signore, la più sicura per me, la più edificante per gli altri?

Mi mostro contenta degli ordinari apprestamenti di tavola? Evito ogni spreco di cibo? Ho, per regola, di non cercare la soddisfazione del palato, ma solo di dare al corpo il necessario nutrimento? Non conservo a mia disposizione e senza permesso, qualcosa di cui servirmi fuori dei pasti e della mensa comune? fosse anche solo caramelle, cioccolatini? Di mio proprio arbitrio, uso dare ordini all'insergente del refettorio o all'incaricata dell'infermeria? Nei casi di passeggiare indisposizioni, mi rimetto alla vita comune non appena sento di poterlo fare, per non crearmi un'abitudine con ciò che deve essere un'eccezione? Nei giorni fissati dalla Chiesa e dalle Costituzioni per i digiuni e per le astinenze prescritte, come cristiana e religiosa partecipo, in qualche modo anche se ammalata, alle pratiche ingiunte di penitenza e di mortificazione?

3. Nella mia persona, non presento nulla di trascurato e di negligente? Il

mi oportamento, il mio gestire, il mio guardare, il mio ridere non sanno di ricercato, di orgoglioso, di inurbano, di dissipato? Mi permetto, talora, degli abbracci, dei baci, delle strette di mano, delle carezze, così contrarie allo spirito dell'Istituto? Alla presenza di persone esterne, specie se di altro sesso, conservo ognora un contegno dignitoso? Andando, specialmente per le vie, cammino con la massima compostezza e modestia, non fissando nè le cose nè le persone che incontro? Non mi accade di confondere lo spirito lieto con lo spirito chiassone, alzando troppo la voce, sia dentro che fuori di casa; essendo la prima a parlare e l'ultima a tacere; dandomi alle ricreazioni in modo non conveniente? Mi permetto di parlare, senza necessità, di mali e di indisposizioni fisiche mie e d'altrui? e di far consapevoli le Consorelle di quanto accade fra i congiunti o gli esterni e fosse poco conforme allo spirito religioso? Uso espressioni di vanità, re-

lativamente a me stessa o a riguardo di quel bene, che il Signore si degnasse ricavare dalle mie opere? Per qual ragione non pongo tutta la possibile cura affinchè il mio contegno, le mie parole, il mio esempio rappresentino al vivo Maria SS.; e rivelino, in mezzo al mondo, la vera Figlia di S. G. Bosco?

## SILENZIO E CLAUSURA

1. Domando con frequenza, la grazia d'imitare il silenzio di Gesù, Maria e Giuseppe nella casa di Nazaret? Fermo, qualche volta, il mio pensiero sulla virtù del silenzio, caratteristica delle anime che sperimentano, in sè, ciò che dice l'*Imitazione*: «Il regno di Dio è dentro di voi»? Mi sono, almeno, soggetto di riflessione le note frasi: Il poco parlare è prova di prudenza — Chi pensa poco, parla molto; e chi molto pensa, poco dice — Non sa parlare, chi non sa ben tacere — Più facile è tacere, che parlare senza

mancare? Sono convinta che il silenzio promuove, grandemente, l'osservanza della vita regolare nella Comunità; e che, dove si osservi a dovere, fiorisce la pietà, il raccoglimento, il fervore, l'unione con Dio? Ritengo le norme e le prescrizioni della religiosa clausura, come conseguenza naturale del mio stato e come speciale mezzo di difesa, contro i pericoli del mondo, da cui mi sono volontariamente separata?

2. Il modo con cui pratico il silenzio di Costituzione dimostra che, nell'Istituto, il silenzio moderato abbraccia quasi tutta la giornata, all'infuori del tempo della ricreazione? Cioè: qual'è il mio silenzio, durante le ore di lavoro e di studio? Rispetto il tempo della lettura in refettorio? Senza necessità mi fermo a discorrere nei dormitori e per le scale? Se il bisogno o il dovere richiedono ch'io parli in tempo del silenzio moderato, procuro di farlo sommessamente? Nel giorno

dell'Esercizio della Buona Morte sono più del solito esemplare, nella pratica del silenzio? e le mie ricreazioni sono veramente più moderate? Per l'osservanza del silenzio rigoroso evito, non solo ogni parola, ma sì anche ogni calpestio, strepito o rumore, che possa disturbare il raccoglimento proprio e della Comunità? Dopo le orazioni della sera vado subito a riposo? o non resto alzata con troppa facilità, mettendomi nel pericolo di mancare, con parole e conversazioni non necessarie e, forse, contrarie alla carità e alla prudenza? Mi approfitto, abitualmente, della propizia occasione del silenzio, per tenermi più unita a Dio, pensando sovente a Lui e volgendogli affettuose aspirazioni?

3. In occasione di passeggiate, viaggi, visite di dovere e di convenienza sono accompagnata, com'è stabilito dalle Costituzioni; ed accetto volentieri la compagna che mi viene assegnata? Conservo il contegno voluto

dal mio stato e dai regolamenti dell'Istituto? Senza grave necessità che mi giustifichi in faccia di chi mi vede, entro in luoghi pubblici o mi fermo a discorrere per le strade? Per quanto dipende da me, ho cura di trovarmi in casa prima dell'imbrunire? Non mi permetto mai di uscire di casa senza bisogno; e di fare visite inutili presso parenti e conoscenti? E, occorrendo di dover, eccezionalmente, pernottare fuori di casa, non preferisco farlo presso la mia famiglia o persone conosciute, anzichè nella Casa dell'Istituto o in altra Casa religiosa ivi esistente? Sul far della notte vedo di licenziare, in bel modo, le persone esterne che, senza grave necessità, si trovassero ancora, occasionalmente, in Casa? Le lettere, che spedisco al di fuori, le consegno, tutte e sempre, alla Superiore locale? Dovendo, per ufficio, prestare servizio a un Istituto Salesiano, comunico solo per mezzo della ruota? Per essere sempre più osservante, in fatto di clausura religiosa, mi

modello su di Gesù nel Tabernacolo, dal quale Egli non esce e nel quale non resta, se non per la gloria di Dio e l'amore delle anime?

« DA MIHI ANIMAS  
CÆTERA TOLLE »

1. Considero, spesso, che scopo speciale dell'Istituto delle Figlie di Maria Ausiliatrice, è di coadiuvare alla salute del prossimo, con dare all'infanzia e alla gioventù una cristiana educazione? E che, entrare nello spirito del Fondatore, vuol dire desiderare e procurare di fare al prossimo tutto il bene possibile, per amor di Dio? E perciò, quand'anche non fossi addetta all'istruzione e educazione delle fanciulle, mi faccio un dovere di concorrere, mediante la preghiera, qualche piccola mortificazione volontaria, e l'offerta del mio lavoro al Signore, alla salvezza delle anime, specie di quelle raccolte nelle diverse Case dell'Istituto; e a vantaggio delle Sorelle occu-

pate nelle Scuole, negli Oratori, nelle Missioni? Oppure non vi penso nemmeno; come fosse cosa, che non mi appartiene affatto? O, forse, mi lascio prendere dalla tristezza per non potermi occupare delle fanciulle; non considerando che le anime si salvano più con la preghiera, con i sacrifici e con la carità, che con la scienza e la parola? E, se direttamente occupata per l'istruzione e l'educazione, vi cerco, ad esempio del Santo Fondatore, le anime, solo le anime, per amor di Dio? o, lasciandomi portare da naturali sentimenti, mi consumo in un lavoro, forse, sterile per il Cielo?

2. Mi sono compenetrata bene dello spirito del Santo Padre D. Bosco, che è di occuparmi di preferenza delle fanciulle del popolo; e, perciò, delle più povere, delle più rozze, delle più ignoranti? O sono, di preferenza, inclinata alle più agiate di condizione; e ad esse mi dò con più affettuoso interesse? Dovendo cooperare alla cri-

stiana e civile educazione delle fanciulle, prima di tutto con il buon esempio, m'impegno di avere e presentare un carattere amorevole, uguale, fermo e costante nel Sistema e nei Regolamenti dell'Istituto? d'istruirmi di più e applicarmi meglio, in quello che dovrei e potrei insegnare di religione, di studio e di qualsiasi lavoro, capace a rendere una giovinetta, sempre più utile a se stessa e agli altri?

3. Intendo tutta la forza del motto, che ho fatto mio: *Da mihi animas, caetera tolle*: Dammi le anime e togliami tutto il resto? E allora, per guadagnare le anime, far evitare il peccato e praticare la virtù, mi presto volentieri alle diverse assistenze, alle continue vigilanze, all'incessante lavoro tra le fanciulle; senza che queste abbiano a sentire il peso de' miei sforzi, de' miei atti di abnegazione? Sono proprio contenta d'aver sacrificato famiglia, libertà, comodità per amor delle anime; e di consumare, per esse,

salute e vita? O mi lascio, talora, prendere dalla stanchezza, dalla negligenza, dal disgusto? Quando il *caetera tolle* di San Giov. Bosco — programma degli Apostoli, dei Santi, dei Martiri nell'amor di Dio e del prossimo, — sarà davvero mio, perchè io possa essere vera Figlia di D. Bosco e di Maria Ausiliatrice?

### DEVOZIONE A MARIA SS.

1. Sapendo che la vera devozione a Maria SS. è la via più facile, breve e sicura per andare a Gesù e arrivare alla perfezione, la coltivo in me e la promuovo negli altri con il più vivo interesse? Persuasa che, dal vero amore, viene la imitazione, procuro, anzitutto, d'imitare le virtù della SS. Vergine, specialmente l'umiltà, la purità, la carità, l'amore al sacrificio, lo zelo della gloria di Dio e della salute delle anime? Ad esempio del Santo Fondatore e Padre D. Bosco, — che riguardò, sempre, la Madonna

invocata sotto il titolo di AUXILIUM CHRISTIANORUM come l'ispiratrice e la protettrice delle sue opere, collocando in Essa tutta la sua fiducia; Essa amando e onorando con tutto il cuore, — metto ogni mio interesse, morale e materiale, nelle divine mani di Maria Ausiliatrice, con la sicurezza di un felice esito? E mi viene spontaneo di parlare affettuosamente di Lei, di leggere, con piacere, quanto la riguarda, di offrirle qualche speciale ossequio, ogni giorno?

2. Sento tutta la gloria che mi viene dal titolo che porto di: Figlia di Maria Ausiliatrice; e tutta la forza dei cari doveri ch'esso m'impone? Il mio contegno calmo e sereno anche nelle contrarietà; le mie parole e opere tra le sorelle, le fanciulle, gli esterni, mi fanno un'immagine della SS. Vergine o, più propriamente, una Figlia di Maria Ausiliatrice, secondo il pensiero di S. Giovanni Bosco? Mi esercito nella pratica della presenza di Maria,



facendo sì che, tra me e Lei, esista ciò che è prima legge d'amore tra madre e figlia; ossia l'intesa continua delle due anime, la spontanea e intima comunicazione dei due cuori? All'udire il dolce nome di *Maria*, al vedere un'immagine della Madre celeste, al parlare di Lei e con Lei, mi sento commuovere il cuore; e ne provo conforto, speranza, incoraggiamento al bene? Se voglio offrire qualcosa a Gesù, lo faccio per mezzo di Maria Ausiliatrice? Se voglio da Gesù una grazia, un perdono, ho subito la filiale confidenza di ottenerlo, per intercessione di Lei? Sono persuasa che Ella mi sarà tanto più Madre tenerissima, quanto più io le sarò figlia amorosa e fidente?

3. Per quanto mi è possibile, coopero alla diffusione degli opuscoli che propagano la devozione a Maria SS. Ausiliatrice? Procuro che la sua Immagine entri nelle famiglie, nelle scuole, nei laboratori e dormitori; e che le

allieve, interne ed esterne, portino al collo la sua medaglia? Pubblico le sue grazie; ed esorto a pubblicarle quanti ne ricevessero da Lei? Ho cura d'iniziare e di guidare i bimbi e le fanciulle che mi sono confidate, alla pratica della presenza di Maria? Animo le giovanette e quanti mi avvicinano ad appartenere alle Associazioni Mariane, più adatte alla rispettiva loro condizione? So convenevolmente e costantemente, spronare ed aiutare a compierne i doveri? Se mi è possibile, mi adopero nell'accrescere lo splendore delle feste, dedicate alla SS. Vergine? Non sarebbe una vera felicità per me, e una vera sorgente di grazie e di benedizioni anche per l'Istituto se, per il mio amore verso Maria SS., si potesse dire: *Ella è una vera Figlia di Don Bosco?*

## SUI CINQUE DIFETTI

*tarli della vita religiosa e rovina  
delle Congregazioni*

1. IL PRURITO DI RIFORMA - Se stimassi le Costituzioni dell'Istituto come l'espressione della volontà di Dio sui membri che lo compongono, e, quindi, come la via retta e infallibile, per giungere alla santità del mio stato, potrei mai essere di quelle religiose che, credendo di fare gli interessi della Congregazione, non finiscono di lamentare le supposte deficienze e inopportunità di questo o quel punto di Costituzione, di Manuale, di Regolamento, di tradizione? E, se fossi realmente persuasa che il fare delle riforme, quando ciò sia necessario o utile, spetta solo a chi ne ha l'autorità; e che la gloria più grande delle famiglie religiose è l'aver membri fedelmente osservanti delle Costituzioni, non porrei tutto il mio zelo nel praticare e, all'occorrenza, far praticare il già di-

sposto, per mantenere nell'Istituto lo spirito del Santo Fondatore?

2. L'EGOISMO INDIVIDUALE - La dottrina e gli esempi di Gesù Cristo, il quale ha sacrificato tutti i suoi interessi e tutto se stesso per il bene degli altri, ha stabilito nel mio cuore un sentimento di avversione per il difetto, così volgare, di premettere sempre e in tutto, se stesso e il proprio utile? Non preferisco, invece, qualche volta, il mio vantaggio individuale a quello degli altri o al bene della stessa Comunità, dell'Istituto? Perchè non procuro sempre di aiutare le Consorelle con l'opera, con il consiglio e con la preghiera; promovendone l'onore e la stima, non come cosa di una sola, ma come nobile ed essenziale retaggio di tutte?

3. IL MORMORARE DELLE SUPERIORE E DISAPPROVARE LE LORO DISPOSIZIONI - Sento orrore per questo difetto, direttamente opposto all'obbe-

dienza religiosa? oppure sono facile a trovare a ridire sugli ordini delle mie Superiori, sul loro operato, sulla loro condotta, a mio riguardo o a riguardo altrui? E, quando il dovere m'imponesse di parlarne, lo faccio con semplicità, prudenza e carità; e solo con chi può e deve porvi rimedio, rammentando che, in caso contrario, Dio, solo giudice delle azioni dei Superiori, mi domanderà conto di tutte le conseguenze?

#### 4. IL TRASCURARE I PROPRI DOVERI

Lo ritengo come un vero disordine per la Casa a cui appartengo; e, talvolta, una vera piaga ed anche rovina, per la Comunità di cui sono membro? ovvero, non considerandone i tristi effetti, non ho messo impegno a far bene la parte che mi venne affidata; e trascuro financo di leggermi quanto, di Costituzione o di Regolamento, si riferisce al mio impiego?

5. IL DIMENTICARE CHE LAVORIAMO PER DIO - Lo giudico affatto contrario alla vocazione religiosa, per la quale mi sono consacrata al Signore, con il fine di affaticarmi e soffrire per Lui solo; e, da Lui solo, attendere la mercede? oppure mi avviene di avere, per fine delle mie azioni e dei miei sacrifici la vanità, il desiderio di comparire, di essere stimata, o un interesse qualsiasi; riportandone il vuoto e la tristezza, che ne sono le naturali conseguenze?

### SOPRA I TRE PUNTI

*dai quali conoscere se si possiede lo spirito di S. Giovanni Bosco.*

1. GIOVIALITÀ E UGUAGLIANZA D'UMORE - Ho fermato mai l'attenzione su quanto fu detto e scritto del Santo Padre D. Bosco: *La coscienza tranquilla e il pieno abbandono nella Provvidenza divina gli impedivano ogni scoraggiamento e tristezza; la giocondità del suo cuore faceva sì che, dove*

*Egli apparisse, là entrasse l'allegria; primo articolo del suo programma si direbbe che fossero le parole di San Paolo: " State allegri, sempre, nel Signore; lo dico per la seconda volta: state allegri? „ Si può dire altrettanto di me? Appartengo, dunque, sempre, alla società dell'allegria? Comprendo, dunque, bene che cosa voglia dire stare allegri nel Signore? Oppure ho delle ore in cui mi mostro poco contenta del mio stato? in cui le piccole croci di ogni giorno le sento e le faccio sentire pesanti e, qualche volta, insopportabili? Se ne cercassi la vera causa, non la troverei nella poca fedeltà a' miei doveri, nella poca fiducia in Dio? E quando mi proporrò di essere tale, che si possa dire di me: *È di spirito lieto, come si addice a chi vive nella Casa di Dio; -e, a tempo e luogo sa condire la ricreazione con onesti solazzi e con lieto conversare?**

2. CARITÀ DOLCE E PAZIENTE VERSO IL PROSSIMO - Ricordo che il Si-

stema preventivo, lasciato dal Santo Fondatore e Padre, è tutto appoggiato sulle parole di S. Paolo: *La carità è benigna e paziente, soffre tutto, spera tutto, sostiene qualunque disturbo?* E, se lo ricordo, perchè la mia carità non è, sempre, amabile; il mio consiglio non è, sempre, amorevole; i miei avvisi non sono, sempre, efficaci? Forse perchè dimentico che, quanto più una suora è santamente allegra, tanto più si sente animata al bene, disposta al sacrificio, buona con Dio, con se stessa, e quindi, con le Sorelle e con tutti? Il Santo Fondatore ripete anche le sante parole: *È comando di Dio che ognuno debba aver cura del proprio simile.* Ma quale cura io mostrerò di avere per il mio prossimo, se non me lo avvicino con la bontà, e se non seguo l'esempio del Santo Fondatore di farmi più amare che temere?

3. VIVERE COME UNA VITTIMA SEMPRE DISPOSTA AL SACRIFICIO - Ritor-

no, qualche volta almeno, su quanto S. Giovanni Bosco scrisse per le Figlie di Maria Ausiliatrice: *L' Istituto ha bisogno di Suore informate allo spirito di sacrificio, per cui amino molto di lavorare e di patire per Gesù Cristo e per le anime; di Suore che sappiano dire con S. Francesco di Sales: " Se sapessi che una fibra del mio cuore non è per Iddio, me la strapperei " ; di Suore che reputino loro gloria vivere nello stato di povertà e di privazione; e non abbiano altra ambizione che di seguire, in terra, Gesù, umiliato e coronato di spine, per circondarlo, poi in Cielo, rivestito di gloria? Ma la mia condotta rispecchia, veramente, questo ideale della Figlia di Maria Ausiliatrice? Se no, quale la causa? E trovata questa, non la toglierò subito, anche in ossequio alle ultime parole del Padre morente: *Non piangete la mia morte; ma continuate ad amarmi con l'esatta osservanza delle vostre Costituzioni... Io vi attendo in Cielo?**

## ESAME

*su ciascuna pratica di pietà  
in particolare.*

### ORAZIONE

1. PRIMA DELL' ORAZIONE - Persuasa che il buon effetto dell'orazione dipende, in gran parte, dalla preparazione alla medesima, ho cura di ben dispormi ad essa, almeno quando il segnale stabilito mi avvisa che sto per entrare in più diretta comunicazione con Dio? E, prima d'incominciare la mia orazione, ravvivo subito la mia fede, mettendomi sotto gli occhi di Dio presente, per adorarlo, confessare la mia indegnità, confidare nella sua misericordia, offrirgli l'omaggio della mia servitù? E, per essere più accetta al Signore, ho premura di implorare subito l'assistenza di Maria SS., del mio Angelo Custode, dei miei Santi Protettori? O non ho, invece, l'abitudine di entrare in orazione, sia

dentro che fuori di chiesa, senza raccogliere prima, neppure per un istante, la mente e il cuore? Eppure, allontanare ogni pensiero inutile, mettersi a disposizione dello Spirito Santo, tenersi in un atteggiamento di umiltà e di divozione, sono condizioni necessarie, perchè l'orazione dia il suo frutto.

2. DURANTE L'ORAZIONE - La mia meditazione consiste, forse, soltanto nel seguire la lettura che ne viene fatta? Obbligo la mente a lavorarci sopra, facendo applicazioni pratiche? e faccio sì che, soprattutto il cuore, esprima affetti corrispondenti-al bisogno e alla circostanza? O, per contrario, non lascierei che la buona semente cadesse su terreno arido e venisse portata via dagli uccelli dell'aria? Quale disgrazia sarebbe questa per l'anima mia! E quanto danno mi apporterebbe questo sonno di pigrizia spirituale!

E alle mie preghiere vocali prendono parte attiva la mente, il cuore?

La mia voce, il mio contegno sono di onore alla pietà? Sento di parlare con Dio e di trattare, allora, gl'interessi della mia anima, della S. Chiesa, del mio Istituto, del mio prossimo? Se prego bene, sono come in Paradiso e nella Comunione dei Santi!

3. DOPO L'ORAZIONE - Dopo la meditazione faccio una raccolta dei pensieri più efficaci, per la mia anima? Mi propongo qualcosa di preciso, per la giornata? Chiedo perdono a Dio delle negligenze usate; e grazia per essere fedele al proposito preso? E, anche dopo la sola orazione vocale, sento di aver trattato con Dio? mi trovo più disposta al sacrificio? più buona con il prossimo? meno delicata con me stessa? più animata alla perfezione del mio stato? La preghiera, ben fatta, è la chiave della santità e la fonte della felicità, temporale ed eterna.

## CONFESSIONE

1. PRIMA DELLA CONFESSIONE - Sento, nell'anima la felicità di poter dare a Dio una prova della mia umile fede, con l'accusa delle mie colpe? una prova della mia speranza, con la fiducia nella potenza dell'Assoluzione? una prova della mia carità verso Dio, con rinnovarmi nella volontà di praticare il bene e seguire i consigli del Confessore? Avvicinandosi il momento della Confessione, sento che s'avvicina il momento della misericordia di Dio; e dispongo il mio cuore più all'amore che al timore? Metto il mio primo e maggior impegno nell'eccitarmi alla contrizione, mediante la preghiera e la riflessione; o mi concentro, quasi esclusivamente, nella ricerca delle mie mancanze? Non debbo dimenticarlo: solo la contrizione assicura il perdono delle colpe, anche se non accusate per dimenticanza; mentre la sola accusa di questo o di quel difetto, del

quale non si abbia volontà risoluta di correggersi, anche rinnovata cento volte, può lasciarci con le medesime colpe sul cuore; quando pure non ci vada aumentando il materiale per il Purgatorio.

2. DURANTE LA CONFESSIONE - Sento di trovarmi dinanzi a Gesù; di deporre a' suoi piedi le mie miserie; di aspettare da Lui le parole di perdono, di luce e di verità? O, non piuttosto, mi lascio restringere il cuore dal pensiero di trovarmi, solo, dinanzi a un semplice funzionario di Gesù? Incomincio con un atto di umiltà e con esporre il risultato ottenuto da' miei sforzi, nella pratica del punto propostomi nell'ultima confessione, dichiarando, all'occorrenza, il motivo per cui non l'ho praticato a dovere? Uso sincerità e semplicità nel manifestare le mie colpe? Ho piena e filiale apertura di cuore in far conoscere anche le tentazioni e le cattive tendenze dello spirito, quando ciò sia necessario?

Più che delle colpe di sorpresa, mi accuso delle colpe volontarie, benchè piccole e delle loro cause? Dò importanza alla confessione delle colpe, che producono poca edificazione al mio prossimo? L'accusa breve, chiara e semplice delle mancanze più particolari e ripetute; l'umile docilità e corrispondenza ai consigli del Confessore, è una delle prove più certe dello spirito di fede, nel Sacramento della Confessione.

3. DOPO LA CONFESSIONE - Lascio, per qualche istante almeno, che la mia anima si rallegri nel pensiero di aver ricevuto il perdono e un aumento della grazia santificante; ed esprima al Signore tutta la sua gratitudine? O mi metto, senz'altro, a compiere la penitenza impostami dal Confessore? Mi fisso, volta per volta, il punto da evitare o da praticare nella settimana, con il mezzo per evitarlo o praticarlo, affinchè la mia risoluzione non resti, soltanto, allo stato di desiderio? Mi

valgo delle contrarietà giornaliere, per rinnovarmi nello spirito di penitenza? È dovere di ogni cristiano imporsi qualche opera espiatoria quotidiana, per completare l'effetto della poca penitenza imposta dal Confessore; essendo ufficio del Sacramento della penitenza non solo di restituire la grazia; ma altresì di riformare e santificare la vita, specie di chi si è consacrato, esclusivamente, al servizio di Dio.

## S. COMUNIONE

1. PRIMA DELLA COMUNIONE - Ho più facilità di tralasciare la santa Comunione che di fare quanto dovrei, per non perderne alcuna? Ho cura di togliermi, dal cuore, qualsiasi freddezza contraria alla carità, affinchè Gesù venga e resti, più volentieri, nell'anima mia? Nello svegliarmi, di notte, ho l'abitudine di mandare un saluto a Gesù, che già mi aspetta per darsi a me? Nell'alzarmi al mattino penso, con



piacere che, tra poco, Gesù sarà nel mio cuore? La meditazione, le preghiere, l'assistenza alla santa Messa mi sono di vera preparazione alla santa Comunione? Intendo di rinnovare l'accusa de' miei peccati, recitando il Confiteor che precede l'atto della santa Comunione? Sento che mi viene rinnovata l'assoluzione delle mie colpe, nelle parole del Sacerdote: *Misereator... Indulgentiam...?* All'udire le parole: *Ecce Agnus Dei* rinnovo la mia fede, vedendo, nell'Ostia, Gesù, — vero Agnello immacolato ed immolato — che viene a me, con tutta la santità e con tutto il frutto della sua passione e della sua redenzione? Mi eccito all'umiltà e alla confidenza, quando ripeto le parole: *Domine, non sum dignus?* Oh! come tutto questo mi verrebbe spontaneo, se avessi l'abitudine di andare all'Altare accompagnata da Maria SS., dal mio Angelo Custode, dal mio Santo Protettore del mese!

2. DURANTE LA S. COMUNIONE - Nel posarsi della sacra Particola sulla mia lingua e nell'udire le parole con le quali il Sacerdote me la presenta, sento che il Corpo del Signore viene a prepararmi per la vita eterna? Per eccitare meglio la mia devozione, ho la bella abitudine di immaginarmi di ricevere la santa Comunione dalle mani di Maria SS.? Nell'introdurre Gesù nel mio cuore, e perchè Egli sia meglio ricevuto in me e più degnamente trattenuto, domando ad prestito il cuore di Maria, i suoi affetti e tutti i suoi meriti? Sono, forse, più sollecita nel chiedere grazie a Gesù che nell'adorarlo, nell'offrirgli qualche presente, nel domandargli che desideri da me? Non sono più facile a parlargli de' miei interessi, che de' suoi? Gli rinnovo i miei Voti di religione; e gli prometto qualche speciale ossequio nella giornata? Tra le grazie che gli chiedo, lo importuno vivamente per avere la grazia dell'umiltà, della carità fraterna, dell'orazione, dell'u-

nione intima con Lui, della perseveranza nella vocazione? Oh! se per le mie Comunioni mi fosse modello Maria SS., nel mistero dell' Incarnazione! In quel momento Ella adorò, umiliandosi sotto il peso di tante grazie; ringraziò, per sè e per tutti gli uomini; lodò il Signore, con la forza della sua carità; si consacrò quale Ancella; e pregò per tutti!

3. DOPO LA S. COMUNIONE - Mi sento più unita a Gesù, più espansiva con Lui, più allegra, più desiderosa della mia perfezione, più animata a lavorare e a soffrire, per far piacere al buon Dio e salvargli le anime? Quante volte, fra giorno, mi richiamo alla mente il pensiero della Comunione, rinnovando gli atti di ringraziamento, mandando a Gesù Sacramentato, divino Ospite di casa, un saluto, un affetto, un desiderio, una commissione qualsiasi? Vedendo, all'aperto, qualche chiesuola, dimora di Gesù Prigioniero nel santo Tabernacolo, volgo ad

essa il mio cuore, come a un punto fisso di amoroso convegno? Alla sera, prima di addormentarmi, mi domando se ho dato a Gesù, quello che gli avevo promesso al mattino? e mi eccito al desiderio della santa Comunione per il giorno seguente? La vita dei Santi, in terra, è una continua Comunione; come la vita dei Santi, in Cielo, è una Comunione eterna!

## ASSISTENZA ALLA S. MESSA

1. PRIMA DELLA S. MESSA - Ho la mente ben compresa del pensiero che la santa Messa è la rinnovazione del Sacrificio stesso della Croce, l'Opera di Dio per eccellenza; il solo mezzo per rendere a Dio tutto l'onore che gli è dovuto, il Tesoro infinito della Chiesa, il principalissimo organo per comunicare alle anime e al mondo intero il frutto della Passione e della Redenzione di Gesù Cristo, il sole degli esercizi della cristiana pietà? Mi eccito, quindi, al desiderio di assi-

stervi, devotamente, ogni giorno, pensando altresì che una Messa ben ascoltata è, per me, forza contro il demonio, sicurezza contro ogni grave pericolo, perdono dei peccati e della pena ad essi dovuta, aumento di santità e di merito; per gli afflitti, conforto; sollievo e liberazione per le Anime Purganti? Mi stimolo alla devozione esterna, portandomi al nuovo Calvario con Maria SS., l'innocenza conservata; con S. Giovanni, l'amore fedele; con la Maddalena, l'amore penitente; con il buon Ladrone, la penitenza che ottiene quanto spera; con Gesù stesso, Sacerdote e Vittima? Oh! se sapessi valutare il tesoro d'una Messa ben ascoltata! se lo sapessi, almeno, valutare come il demonio, il quale non fa che creare pretesti appunto per distrarre e distogliere, anche per una sol volta, le anime dall'assistere al santo Sacrificio dell'Altare!

2. DURANTE LA S. MESSA - Facendo al principio, il segno di croce, mi rin-

novo nell'idea del Sacrificio divino al quale assisto e partecipo; e durante l'Introito, sino all'Offertorio, accompagno il Sacerdote con sentimenti di umiltà, di contrizione; formo le mie particolari intenzioni e le unisco a quelle del Celebrante, di Maria SS.? e di Gesù stesso? Dall'Offertorio alla Consacrazione, mi unisco al Sacerdote offrendo, con la materia del Sacrificio; il mio essere intero, corpo ed anima, perchè Gesù con i suoi meriti infiniti, ne faccia un presente all'Eterno suo Padre? Al momento della Consacrazione e dell'Elevazione, adoro con grande fede e amore Gesù che, vivo e vero, scende dal Cielo in terra e rinnova la sua immolazione per me? Dalla Consacrazione alla Comunione mi dò, senza riserva, a Gesù, accettando la crocifissione della giornata e ricevendo la santa Eucaristia, per portare Gesù in me e in tutte le mie relazioni con il prossimo? Dalla Comunione al termine della santa Messa, faccio una sola preghiera con Gesù,

un solo ringraziamento, una sola vita, accettando ogni sua volontà e ogni suo desiderio come naturale conseguenza dell'unione avvenuta, tra me e l'Uomo-Dio, nella santa Comunione?

Oh! l'infinito beneficio di essermi confusa con Gesù nell'azione divina della santa Messa!

3. DOPO LA S. MESSA - Ho pensato a ringraziare il Signore di avermi concesso di partecipare all'infinito beneficio della santa Messa? Ho invitato gli Angeli, i Santi e Maria SS. a riparare, presso Dio, le negligenze da me commesse, nella mezz'ora del divino Sacrificio? a fare, con me e per me, l'offerta di tutte le Messe celebrate nella giornata, in tutto l'universo mondo? Posso dire che ogni Messa lascia in me un frutto nuovo, di maggior bontà e di più vivo amore a Gesù?

Oh, se tutti i giorni della mia vita fossero stati illuminati e riscaldati dal sole di una Messa! Oh, se mi fosse concesso di morire, dopo una Messa piamente ascoltata!

## ESAME QUOTIDIANO DI COSCIENZA

1. PRIMA DELL'ESAME - Dò la dovuta importanza all'esame di coscienza? Mi vi sono predisposta ogni volta con l'interesse di chi vuol rivedere i suoi conti, per darsi ragione dei propri guadagni o delle proprie perdite? Mi ci son messa dopo un atto di fede nella presenza di Dio, un atto di adorazione all'infinita sua grandezza e santità, un atto di amore verso la divina misericordia che, con tanta pazienza e bontà, mi sopporta, mi perdona e beneficia? Mi sono preso a testimonia il mio Angelo Custode e la mia Celeste Madre Maria, invocando con Essi lo Spirito Santo, per conoscere me stessa ed emendarmi?

Veramente, l'esame di coscienza è la pratica meno gradevole e, quasi, la più difficile della pietà cristiana; e, per questo, la più trascurata: eppure è il mezzo più efficace per la propria perfezione, giacchè anche le confes-

sioni più frequenti, non preparate da un buon esame, riescono infruttuose.

2. DURANTE L'ESAME - Quale uso faccio dell'esame di previdenza; ossia di quello per il quale si determina, nell'orazione del mattino, ciò che, specialmente in relazione al proposito settimanale o mensile, si vuol praticare od evitare nella giornata? Dall'esame del mezzodi che versa più in particolare sul proposito del mattino, ritraggo il frutto corrispondente? L'esame della sera — quello per il quale si passa a rassegna l'intera giornata — mi mette davanti il vero specchio di quello che sono stata, e di quello che avrei dovuto essere? — L'anima che non è diligente nell'esaminarsi, è simile a una vigna priva di siepe, incolta, piena di ortiche e di spine.

3. DOPO L'ESAME - Alla spiacevole vista delle mie debolezze mi sento, davvero, umiliata, dinanzi a Dio? Provo disgusto di me stessa? Mi getto

con fiducia, nelle braccia della divina misericordia? Domando a Dio perdono, con cuore veramente contrito; promettendogli fermamente di volerla finire con tante incostanze e infedeltà e chiedendogli, vivamente, il suo divino aiuto, per non venir meno nel buon volere? Mi appiglio, davvero, a qualche mezzo pratico e a qualche industria per non ricadere negli stessi difetti? Ah! che tanti atti di dolore, seguiti da così poca emenda, purtroppo dicono che le mie espressioni di contrizione non sono state, generalmente, se non una formula, pronunciata più dal labbro che dal cuore!

#### VISITA AL SS. SACRAMENTO

1. PRIMA DELLA VISITA - Durante le diverse ore del mattino, passate nelle occupazioni del mio ufficio, ricordo la visita di Gesù nella santa Comunione e desidero di restituirla al più presto possibile? Sento nel cuore il benessere che porta la pre-

senza di Gesù nella stessa casa ove io lavoro e combatto, ove mi ricreo e riposo; di Gesù che vi resta, per animarmi sempre meglio alla perfezione e al sacrificio, per la salvezza delle anime? Quando la campana dà, per tutte, il segnale della visita a Gesù, mi reco alla chiesa con slancio e fervore, per compiervi l'atto ufficiale che l'amore ha stabilito per il divino Ospite di casa; per il Padre, il Benefattore, l'Amico più tenero, il Re buono e universale? Visitare Gesù che vive sotto il nostro medesimo tetto e dimora solitario nelle nostre chiese, è un dovere di ospitalità e di riconoscenza; un bisogno del cuore che ama ed è assetato di bene e di Dio stesso, fonte di ogni bene.

2. DURANTE LA VISITA - Mi compenetro nel sentimento della Chiesa che, nell'esortare i suoi figli a visitare il SS. Sacramento, intende di portare a Gesù una corona di cuori puri e contriti, umili e generosi, i quali lo

compensino di tutte le umane ingrattitudini? Seguendo lo spirito della pia pratica in uso nell'Istituto, faccio in modo che la visita della domenica risponda veramente al sentimento della *Adorazione*; quella del lunedì, a un sentito *Ringraziamento*; quella del martedì, all'*Amore*; quella del mercoledì, all'*Offerta*; quella del giovedì, alla *Riparazione*; quella del venerdì, alla *Supplica*; quella del sabato, alla *Rinnovazione* delle promesse battesimali, e, inclusivamente dei santi Voti? E con la preghiera *Dio ti salvi, o augustissima Regina di pace*, metto davvero nelle mani di Maria la causa della pace per la mia anima, per la mia famiglia religiosa, per il mondo intero? La visita quotidiana al SS. Sacramento, fatta in corpo da una Comunità regolare e devota, è l'atto giornaliero più solenne e gradito dell'amore disinteressato e riconoscente verso Gesù.

3. DOPO LA VISITA - Contenta di aver visitato Gesù e d'essermi da Lui fatta vedere e ascoltare, sono tornata alle mie occupazioni con il desiderio di prendere, possibilmente, ancora qualche breve momento della giornata, per recarmi davanti al santo Tabernacolo a trattare, sola con Gesù, l'affare della mia perfezione? Quando sento il peso della croce quotidiana e dell'obbedienza, mi porto, almeno con il cuore, da Gesù in Sacramento, perchè m'impresti un po' del suo spirito di abnegazione cordiale, pronta e generosa? Quando provo rivolte di orgoglio, punture di superbia, o forti timori della vita e della morte, o vivo desiderio di bene, di riparazione, di zelo per la salvezza delle anime, corro a Gesù Sacramentato, perchè mi faccia parte delle sue infinite virtù? S. Giovanni Bosco ben sapeva che dalla SS. Eucaristia viene l'umiltà soave e indulgente, la confidenza costante e filiale, la carità ardente e generosa; e per questo, non fece che ripetere a tutti

i suoi figli: *La devozione delle devozioni è la devozione a Gesù Sacramentato! Ricorrete, per mezzo di Maria Ausiliatrice, a Gesù Sacramentato! Visitate sovente Gesù Sacramentato!*

## LETTURA E CONFERENZE SPIRITUALI

1. PRIMA DELLA LETTURA E DELLE CONFERENZE - V'è in me l'interesse di conoscere, sempre meglio, i doveri morali che mi legano a Dio, alla vocazione religiosa, alla perfezione del mio stato? Intendo bene che tali letture e conferenze, pubbliche e private, sono uno dei mezzi più efficaci per arrivare a tale conoscenza? Partecipo regolarmente alle pie letture e alle conferenze, stabilite e consigliate nell'Istituto, con desiderio di approfittarne e con quell'interesse che mi è così naturale, quando si tratta di facilitar mi e assicurarmi la riuscita di un altro qualsiasi dovere: di scuola, di laboratorio, d'impiego qualunque a

me confidato? Mi ci dispongo con raccogliere bene lo spirito nel pensiero della presenza di Dio, e nel ravvivare la fede che Dio mi parla, per bocca dei Superiori? O v'intervengo con la freddezza e indifferenza propria di chi vi si adatta per non essere notata o per non avere, poi, rimorsi? Con quale pietà recito il *Veni, Sancte Spiritus ecc.* che precede la lettura e le conferenze spirituali comuni? Ho l'abitudine d'invocare Dio, la santa Vergine, l'Angelo Custode prima di presentarmi alle Superiori con le quali intrattenermi in privata conferenza, affinché tutte le mie parole siano improntate a verità, umiltà e carità?

La parola di Dio, che ci viene dai libri santi o da chi ci parla in nome di Dio, non scende mai invano sul cuore, che l'ha divotamente invocata!

2. DURANTE LA LETTURA E LE CONFERENZE - Ho seguito, con il pensiero e più con il cuore, quanto veniva letto, spiegato, raccomandato? Ho applicato

ai casi miei quello che veniva suggerito di praticare o di evitare? Ho fatto prendere parte attiva alla volontà per accettare i mezzi proposti, per risolvermi a una miglior condotta esterna e interna, per fare un nuovo passo nella via della perfezione? Oppure ho lasciato scorrere tranquillamente tempo sì prezioso; come non si trattasse d'altro che di un riposo morale e materiale? Sono giunta qualche volta, con mezzi così santi, a fare applicazioni estranee, a trovar motivi di lamenti e di giudizi temerari, a farmi più resistente alla grazia, a prepararmi un giudizio più severo, dinanzi a Dio? Oh! quante devote letture e quante pie esortazioni delle Superiori, cadute invano, verranno dal demonio riprodotte alla memoria, nelle giornate e nelle ore che precederanno la morte!

3. DOPO LA LETTURA E LE CONFERENZE - Ho raccolto qualche cosa di positivo, da tradurre in pratica, o qualche buon pensiero o sentimento su



cui intrattenermi, per prolungare il tempo della grazia sul mio spirito e per renderlo più efficace alla mia perfezione? Ho recitato con vero sentimento di gratitudine, la preghiera che segue, in ringraziamento? Mi sono rinnovata nel proposito di voler ad ogni costo, far seguire il buon frutto, al beneficio ricevuto da Dio? Mi sono eccitata nel desiderio di volermi approfittare dei momenti concessimi dall'obbedienza e dall'ufficio, per dedicarmi con vantaggio a qualche breve e pia lettura privata, per entrare, così, maggiormente nella conoscenza de' miei doveri religiosi? Oh, quante volte purtroppo! si ha maggior impegno di acquistare la scienza profana che di crescere in quella dei Santi, la quale dovrebbe essere il primo bisogno di un'anima religiosa; e per la quale resta sempre la parola del Signor Nostro Gesù Cristo, ripetuta con tanta insistenza da San Giovanni Bosco: *una cosa sola è necessaria: salvarsi l'anima!*

## GIORNO DELL'ESERCIZIO DI BUONA MORTE

1. PRIMA DELL'ESERCIZIO DI BUONA MORTE - Conosco e apprezzo tutta l'importanza di questa pratica? Fin dalla vigilia, sento l'avvicinarsi di un giorno particolare di grazia e provo, nell'anima, un senso di piacere nel vedermi espressamente preparato, dalla bontà divina, un giorno di maggior raccoglimento, nel quale darmi più esatto conto del come mi trovo dinanzi a Dio, alle Superiori, ai doveri del mio stato? E, prima ancora di addormentarmi, domando a me stessa: Che cosa farò io, per ben dispormi alla morte? Giacchè veramente santa preparazione alla morte è il ritiro mensile, seriamente praticato; e trattando di questo pio Esercizio, S. Giovanni Bosco lasciò scritto: *Può darsi per assicurata la salvezza di una religiosa, se ogni mese aggiusta le partite di sua coscienza come se dovesse, di fatto, uscire da questa vita per l'eternità!*

2. DURANTE IL GIORNO DI RITIRO  
Mi alzo già con il pensiero di andare in chiesa a fare la meditazione e ad assistere alla santa Messa, come se fossero le ultime della mia vita? a ricevere la santa Comunione come se fosse per Viatico? a recitare le Litanie della buona morte, come se già avessi ricevuti gli ultimi Sacramenti? Durante il giorno lascio per quanto mi è possibile, ogni affare temporale; e dispongo tutte le cose mie, interne ed esterne, come se già dovessi abbandonare il mondo e avviarmi all' eternità? Mediante l' esame prescritto dalle Costituzioni, vedo di scoprire la radice delle mie colpe quotidiane, per darmi ragione dei motivi del mio operare, di certi impeti di carattere, di certe negligenze, di certe intemperanze di parole e di amor proprio? Faccio un vero studio sul mio esterno, per vedere quello che c'è da togliere e da mettere? sul mio cuore, con le sue tendenze, i suoi affetti, i suoi trasporti, le sue tristezze? sulla mia mente, con

le sue viste personali e le sue divagazioni? sulla mia volontà, con i suoi attaccamenti, le sue incostanze, ritrosie e repulsioni? Nella rinnovazione privata o comune dei santi Voti, mi rinnovo davvero nell' impegno di essere quella che i santi Voti m' impongono, dinanzi a Dio e dinanzi al prossimo? Lo scopo del Ritiro mensile è proprio questo: vedersi meglio; eccitarsi nel desiderio di correggersi; determinare i mezzi per avanzare nella perfezione del proprio stato.

3. DOPO IL RITIRO MENSILE - All' esame sul progresso o regresso fatto nella virtù durante il mese trascorso, faccio seguire, per ispirito di umiltà e di filiale confidenza, il debito resoconto a chi è destinato da Dio ad essermi padre, maestro e guida dell' anima? E, per quanto riguarda il mio esterno operare, ho cura di presentarmi in giornata o nei giorni immediatamente successivi, alla mia Superiora per mantenermi nello spirito dell' Istituto e

ritrarre, da tali conferenze private, tutto il vantaggio morale che ne proviene? L'Esercizio della buona morte non deve solo mostrarci bene chi siamo, ma dev'essere, altresì, una forza per la volontà, perchè da questa viene tutto il male: noi non vogliamo abbastanza o vogliamo con delle condizioni. L'esame mensile raggiungerà il suo fine, se fatto seriamente; e, solo in questo caso, ci renderà più illuminate, più umili, più pure, soprattutto, chè in Cielo non entra macchia alcuna!

## ANNIVERSARI

1. PRIMA DEL GIORNO ANNIVERSARIO - Considero la pratica degli *anniversari* come un mezzo per ridestarmi al santo fervore ed eccitarmi a maggior perfezione? Mi vi dispongo con particolare purezza di coscienza e vivo desiderio di approfittarne? Sin dalla vigilia, provo un senso di gioia pensando di poter, al domani, rinnovare le mie offerte al Signore; e cerco di

addormentarmi, la sera, con questo pensiero, per svegliarmi con esso al mattino e portarmi a Gesù con un cuore più ardente e generoso?

Non vi è anima, fedele e amante del suo profitto spirituale, che non ricordi con tenerezza di gratitudine queste *date* di grazia e non cerchi di santificarle con la rinnovazione del suo spirito.

2. DURANTE IL GIORNO ANNIVERSARIO - Fin dal mio primo svegliarmi al mattino, faccio a Dio l'offerta dell'intera mia giornata in ispirito di ringraziamento, di supplica e di riparazione?

Nel celebrare il mio *Compleanno*, penso al fine altissimo per cui mi fu concessa la vita; a quello per cui mi vien conservata; e, recitando in tal giorno il *Vi adoro*, sento il bisogno di ringraziare il Signore con particolare affetto per tanto beneficio?

Nell'anniversario del mio *Battesimo*, della mia *Cresima*, penso alla preziosità della grazia divina ricevuta; al-

l'importanza delle promesse battesimali; alla predilezione dello Spirito Santo, che discende su di me per comunicarmi la sua forza e la sua virtù e, insieme, farsi regola de' miei pensieri, de' miei sentimenti, delle mie azioni?

Nel mio *Onomastico*, fermo l'attenzione su qualche virtù caratteristica del mio Santo Protettore, per averlo modello nell'esercizio della mia perfezione personale; e invoco la protezione del medesimo per averlo a particolare avvocato, presso Dio?

Nell'anniversario della mia prima *Comunione*, della mia *Entrata* in religione, della mia *Vestizione* e *Professione* religiosa, ne ripasso le circostanze e le grazie speciali; e riconosco d'esser stata oggetto di predilezione, per parte del buon Dio?

A tali anniversari, grandi e solenni, non ho da aggiungere qualche altro particolare ed intimo, che segni epoca di grazia per me?

Un cuore ben fatto sente il bisogno

di ricordare spesso i benefizi ricevuti; e, quando la circostanza gliene porge occasione, oh! quali tenere proteste di riconoscenza sa farsi venire sul labbro!

3. AL CHIUDERSI DEL GIORNO ANNIVERSARIO - Il ricordo dei particolari favori ricevuti da Dio, mi ha portata a vedere la misura della mia corrispondenza alla grazia? Mi ha dettato parole di umiltà, di amore e di confidenza? Ho terminato la mia giornata ringraziando il Signore della nuova grazia ricevuta; pregando per le persone che, anche in passato, mi aiutarono a procurarmela; rinnovandomi nel proposito di essere più di Dio, tutta di Dio, come Egli mi vuole?

Gli anniversari, così piamente celebrati, sono copiose benedizioni celesti; sono conforti ineffabili per la santificazione dell'anima e per il bene del prossimo.

## CORSO ANNUALE DEI Ss. SPIRITUALI ESERCIZI

1. IN PROSSIMITÀ DEI Ss. ESERCIZI  
Convinta della necessità e dell'importanza di questa pia pratica, sento in fondo all'anima come una voce amica e celeste che mi svegli un particolare desiderio di bene, di perfezione, di pace divina? Corro già, con sentimento di gioia, ai giorni salutari nei quali, ricongiunta con le Sorelle come in agape fraterna e sotto il materno sguardo delle Superiori, il cielo si aprirà su di me, per mandarmi a profusione i suoi raggi di luce, di calore e di vita nuova? Mi vi preparo con qualche pia pratica speciale, con un qualche atto di mortificazione interna, con vivo desiderio di approfittarne? Generalmente, nei santi Esercizi Spirituali Gesù fa sentire più efficacemente al cuore quelle sue divine parole: *Siate perfetti, come è perfetto il Padre vostro che è nei Cieli!* — *Ama il Signore con tutta la tua mente, con*

*tutto il tuo cuore, con tutte le tue forze;* e, quando l'anima abbia devotamente raccolto questa voce di Gesù, quali passi non darà nel cammino della religiosa perfezione?

2. DURANTE I Ss. ESERCIZI SPIRITUALI - Persuasa che essi mi appor-teranno luce, in proporzione delle industrie che userò nel riceverla, mi separo davvero da tutte le cure materiali, dalle temporali ansietà, dalle persone e dai pensieri che potrebbero impedirmi il raccoglimento interiore, col fine d'incontrarmi sola, in presenza di Dio solo, e trattare seriamente l'affare della mia eterna salute? Al raccoglimento interno ed esterno, unisco una preghiera più assidua, più devota, più viva; e mi dò, con vero profitto, ad un esame serio, sincero, severo sul male commesso, sul bene non fatto, sul grado di perfezione che da me esigerebbero le grazie ricevute? e ciò senza tener conto della stima che gli altri possono avere di me?

Sapendo che, soprattutto per le cose spirituali, non basta vedere, ma bisogna anche volere, stabilisco tra me e Dio, tra me e il Confessore, quello che vorrò assolutamente fare, per rendere il Signore più contento di me? e per essere, con la mia condotta, di maggior soddisfazione alle mie Superiori, di maggior edificazione alle mie Sorelle? E sapendo, altresì, che le più belle risoluzioni cadrebbero presto inutilmente a terra, se non venissero assodate in buon terreno, studio gli ostacoli interni ed esterni che mi si opporrebbero nell'eseguirle? e determino bene i mezzi per sostenermi nelle occasioni ad esse contrarie?

I santi Esercizi sono una grazia, non solo per l'intelletto e per la volontà, ma sì anche per il cuore; e quando il cuore è disposto a pronunziare amorosamente ogni giorno: *Gesù, dammi quello che mi domandi e, poi, domandami quello che vuoi*, nulla è negato da parte di Dio, e a Dio tutto si concede.

3. DOPO I Ss. ESERCIZI - Illuminata sul nuovo cammino da seguire per andare più perfettamente e sollecitamente a Dio; purificata da ogni neo di colpa e rinfancata da una maggior copia di grazie spirituali, torno, con animo lieto e confidente alle mie ordinarie occupazioni, per apportarvi tutto l'impegno religioso che mi è da esse richiesto? Con tranquillità, umiltà, e serenità di spirito mi dispongo a ricevere la nuova destinazione di casa e d'impiego comunicatami dall'obbedienza, sicura di trovare dappertutto l'aiuto speciale di Dio e la santa Comunione, per sostegno e per quotidiano conforto? Al ricordo delle consolazioni provate con Dio durante i santi Esercizi, rinnovo spesso i propositi in essi formati e mi eccito nel desiderio di una vita sempre più unita al Signore?

Oh! quale grazia grande è mai questa di poter rimanere, almeno per qualche giorno dell'anno, con la Madalena ai piedi di Gesù per ascoltare

le divine lezioni; e sentirsi ripetere da Lui: *Molto ti ho perdonato, perchè molto hai amato.*

## IL FONDAMENTO DELLA PERFEZIONE OSSIA L'UMILTÀ

1. NELL'ASSUMERE L'IMPEGNO DI PERFEZIONE - Nel propormi di tendere alla perfezione, ho visto ben chiaro che l'unica via, per arrivare alla mèta, è quella dell'umiltà? E che primo fondamento dell'umiltà è riconoscere che, essendo Dio mio principio e mio fine, tutta per Lui dev'essere la mia vita; e solo il suo piacere debbo cercare nelle mie azioni e ne' miei desideri? E che primo nemico dell'umiltà è l'amor proprio, con le sue vane pretese, il suo egoismo, i suoi scoraggiamenti e le sue ribellioni? E che, primo frutto dell'umiltà, sono una filiale confidenza in Dio e quell'amabile uguaglianza di carattere che formano il distintivo dei Santi? Ma quale è stata o, almeno, qual'è al presente la mia cura di conoscere

tutti i vantaggi di questa virtù, di vederne tutta la necessità, di approfondirne tutto il valore, per accendermi nel desiderio di acquistarla, per combattere energicamente, in me, tutto che la contraria e rendermi abituale la pratica dei mezzi quotidiani che ad essa conducono?

L'umiltà, com'è il fondamento di ogni virtù, così è la custode di ogni merito, la causa di ogni grazia e il principio di ogni grandezza morale. Senza di essa gli angeli sono trasformati in demoni; con essa i più grandi peccatori divengono santi!

2. NEL LAVORO DI PERFEZIONE - Il vivo sentimento della mia propria impotenza e nullità, mi fa sentire il bisogno della preghiera; e, nelle circostanze di umiliazione interna ed esterna, ho pensieri cristiani e religiosi o non piuttosto tali, che rispecchino le massime del mondo? Da Gesù Sacramento prendo, con frequenza, lezioni di nascondimento, di silenzio e di u-

miltà? Dal S. Crocifisso che mi pende dal collo, cerco ricopiare l'amore alle umiliazioni e alla disistima delle creature? Mi studio di far praticamente mie le parole della Madre Celeste: *Ecce Ancilla Domini: fiat mihi secundum verbum tuum?* e mi raccomando a S. Giuseppe, perchè mi dia parte di quell'umiltà che fu tutta la ragione della sua grandezza? Nel consacrarmi a Dio come strumento di bene per gli altri, mi sono prefissa, altresì, i modelli dai quali ricopiare l'umiltà, secondo lo spirito dell'Istituto a cui appartengo? e mi raccomando ad essi per essere aiutata nell'acquisto di una virtù così cara a Dio e così necessaria, per la perfezione del mio stato?

Solo dall'umiltà mi può venire la verità intorno a quello che sono e a quello che valgo; solo per l'umiltà posso entrare nella giustizia e dare al prossimo e a Dio quello che loro debbo; solo con l'umiltà posso rapire il Cuor di Dio e rendermi più simile alla Madre mia Divina.

3. PER UN CONTINUO PROGRESSO NELLA PERFEZIONE - Convinta che progredire nella perfezione vuol dire progredire nell'umiltà, ritraggo, sempre, un frutto di questa virtù da ogni meditazione, da ogni mio esame di coscienza? La Confessione è veramente, per me, il Sacramento dell'umiltà? di quell'umiltà che permette a Gesù di farmelo sentire, qual'è, Sacramento di misericordia? Dal modo con cui ricevo le osservazioni e le correzioni, dal come parlo e tratto con le Superiore, le uguali e le inferiori, da tutta la mia condotta esterna lascio vedere che la santa Comunione quotidiana va diminuendo, man mano, i miei difetti contrari all'umiltà? Le contrarietà inevitabili nella vita, e soprattutto nella vita comune, le faccio servire al fine pel quale mi vengono da Dio inviate; per esercizio, cioè, della santa umiltà?

Oh mio Dio, al quale non giunge la preghiera dei superbi e che dai superbi rivolgete la vostra faccia adorabile, fatemi concepire un vivissimo



desiderio dell'umiltà. Oh mio Dio, che vi compiaccete dell'infinita umiltà di Gesù e di Maria e che non domandate altro se non dell'umiltà per fare dei santi, datemi un cuore umile, umile, umile!

### TRE PUNTI CAPITALI

PER UNA VITA DI MAGGIOR PERFEZIONE

1. CHE COSA HA FATTO IDDIO PER ME - L'avermi Iddio creata, redenta e conservata in vita, mi dà frequente e caro motivo di richiamarmi al cumulo di grazie ricevute, dall'infinita liberalità del Signore? So e posso ritrarre il numero, la misura, la magnificenza dei favori di Dio, della grazia ricevuta per il Battesimo, per la Cresima, per le tante Confessioni e Comunioni, per i continui e così svariati mezzi di formazione nel bene, di preservazione dal male? La speciale attrattiva che sento per la virtù, la vocazione religiosa ormai seguita, le vive ed incalzanti insinuazioni che mi vengono dalla

terra e dal cielo, per ispingermi ognora alla perfezione del mio stato, mi ripetono spesso l'amore particolare di Dio per la mia anima? È, forse, trascorso un sol giorno, un solo istante della mia vita in cui Iddio non mi abbia beneficata? Non avrei potuto farmi santa, con molto meno? E, sono, invece, ancora così indietro nel mio cammino! Ah Signore, riportatemi al tempo in cui Voi avete incominciato a battere a questo cuore e al momento in cui esso ha incominciato ad esservi infedele e ribelle; mettetemi innanzi tutte le vostre chiamate e le mie resistenze; si le une che le altre sono innumerevoli! E quanta bontà di Padre, in Voi! e quale abuso di grazie, per parte mia!

2. CHE COSA VUOLE IDDIO DA ME Non vuole, forse, che io riconosca più praticamente la sua divina, assoluta e paterna Sovranità, sì che mi sia spontaneo mettermi a sua disposizione per tutto e sempre: per il corpo e per l'anima; per la vita e per la morte; per

il tempo e per l'eternità, restandomi tranquilla, fra le mani della sua amorosa provvidenza? Non vuole, Iddio, che io apprezzi maggiormente i suoi doni, e li traffichi sempre più; e riferisca a Lui solo tutta la gloria di quel poco di bene che, per essi, io posso compiere? Che ricerchi solo la sua stima e il suo amore; e non mi avviliisca negl'insuccessi; e non mi scorraggi nella disistima, ingratitudine, indifferenza umana? Che io rinunci davvero alle ragioni e ai movimenti dell'amor proprio; e segua, con più sollecitudine, le divine ispirazioni; e sia più fedele alla grazia; più costante nei propositi; meno avara con Lui; più esemplare nella carità fraterna e nei doveri del mio stato? Oh, mio Dio! fate che io corrisponda alle vostre amorose esigenze; fate che io adori la pazienza ineffabile per la quale mi avete aspettata e sopportata sinora; e che alfine vi dimostri, con le opere, la sincerità del mio amore e del mio buon volere.

3. CHE COSA DEVO ATTENDERMI DA DIO - Non l'ho mille volte sperimentato io stessa che la pace e la gioia sono, anche in terra, la conseguenza della virtù praticata per amor puro e santo? Non me lo insegna la fede che se Dio sradica e getta nel fuoco la vite infruttuosa, sa magnificamente premiare il servo buono e fedele? Non è verità infallibile che Dio stesso sarà, in cielo, l'eterno premio degli eletti? Oh mio Dio, mio Dio! non il timore, no, ma l'amore voglio che sia il movente di tutto il mio operare, di tutta la vita che mi resta. Sì, io voglio contentarvi in tutto; voglio lavorare per la mia religiosa perfezione, non per isfuggire i rimorsi, non per non andare in purgatorio, non per meritarmi gloria maggiore in cielo, ma unicamente per mostrarvi la mia gratitudine, per lasciarvi libero di fare di me quel che volete, per farvi piacere!

---

---

## INDICE

	Pag.
IL RETTOR MAGGIORE DEI SALESIANI	
ALLE FIGLIE DI MARIA AUSILIATRICE	5
Avvertenze	15
Preghiera prima e dopo l'esame	17

### ESAME GENERALE

*sui doveri morali e religiosi  
delle Figlie di Maria Ausiliatrice*

Levata	19
Meditazione	19
Preghiere	20
Santa Messa	21
Santa Comunione	21
Buon impiego del tempo	22
Lettura spirituale	22
Esame di coscienza	23
Riposo	23
Confessione	24
Esercizio di buona morte	24
Virtù della Religione	25
Devozione al SS. Sacramento	26

	Pag.
Devozione al S. Cuore di Gesù	26
Devozione alla SS. Vergine	27
Devozione a S. Giuseppe e all'Angelo Custode	28
Virtù della Povertà	28
Virtù della Castità	29
Virtù della Obbedienza	29
Virtù della carità fraterna	30
Virtù dello zelo	31
Virtù della umiltà	32
Virtù della dolcezza	32
Virtù della mortificazione	33
Conclusione	33
Preghiera	34

### ESAME PARTICOLARE

*sui punti più essenziali per una religiosa  
e a base di Costituzioni e di Manuale*

Vocazione	35
Povertà	38
Castità	41
Obbedienza	44
Pietà	47
Carità	50
Spirito di mortificazione e di modestia	53
Silenzio e clausura	57

	Pag.
« Da mihi animas, caetera tolle »	61
Devozione a Maria SS.	64
Sui cinque difetti, tarli della vita religiosa e rovina delle Congregazioni	68
Sopra i tre punti dai quali conoscere se si possiede lo spirito di S. G Bosco	71

### ESAME

*su ciascuna pratica di pietà in particolare*

Orazione	75
Confessione	78
Santa Comunione	81
Assistenza alla santa Messa	85
Esame quotidiano di coscienza	89
Visita al SS. Sacramento	91
Lettura e conferenze spirituali	95
Giorno dell'Esercizio di buona morte	99
Anniversari	102
Corso annuale dei santi Spirituali Esercizi	106
Il fondamento della perfezione, ossia l'umiltà	110
Tre punti capitali per una vita di maggior perfezione	114