

Profumo di carità

Piccolo galateo

ad uso delle Figlie di Maria Ausiliatrice



I. - CONCETTI GENERALI

Che cos'è l'urbanità, la cortesia.

L'urbanità è un complesso di grazia, di modestia, di amabilità, di umiltà, che rivela la piena padronanza delle proprie passioni e va congiunta con la benevolenza e il desiderio della felicità del prossimo.

Considerata così, strettamente parlando, non è virtù a sè o virtù nuova, eppure nessuno può negare che chi è urbano, cortese, abbia una virtù speciale e nuova, che dà splendore a tutte le altre.

La cortesia non dev'essere finzione.

Si pensa da molti nel mondo che in tutte, o almeno in buona parte delle proteste di cortesia, ci sia una buona dose di finzione.

Erminia Vescovi nel suo volume *Come presentarmi in società* - Ed. Vannini, Brescia - ci riferisce quest'epi-

sodio. Diceva una giovanetta a un sacerdote: « Non è forse menzogna dire a una persona di cui non c'importa nulla » Sono contentissima di fare la sua conoscenza? „. Si mente e si fa male ».

« Il male, rispose il sacerdote, non consiste già nel dirle, quelle parole, ma nel non sentire quello che esprimono, poichè si dovrebbe essere sempre contenti di conoscere una creatura di Dio simile a noi ».

Egli aveva risolto sapientemente la difficile questione, considerandola nel suo intimo valore morale.

Dio vive nel prossimo.

Per i cristiani dunque e soprattutto per i religiosi, la cortesia non deve ridursi a una semplice exteriorità, ma deve provenire dal cuore, profondamente compreso della presenza di Dio in noi e nel prossimo.

« Dio vive in me, Dio vive nelle mie consorelle ed in coloro che avvicinano... ». « In Dio viviamo, ci muoviamo e siamo » (Atti, XVII, 28): ecco il pensiero che mi deve spronare a quel dominio, a quella dimenticanza di me stessa, a quella delicatezza di tratto che mi faranno essere il « bonus odor Christi », il profumo di Gesù fra le mie Sorelle e fra quanti mi avvicinano.

Gesù c'insegna la cortesia.

Gesù stesso dimostrò di gradire gli atti di cortesia e di gentilezza, emanazione di un vivo sentimento del cuore.

Prese le difese di Maria, che al convito di Betania aveva sparso sul suo capo l'unguento prezioso, fece notare al fariseo Simone com'egli non avesse compiuto verso di lui quegli atti di cortesia, che pure erano doverosi per un ospite di riguardo, anticipò l'ora dei miracoli per accondiscendere alle preghiere della Sua Madre Santissima, la quale voleva evitare la confusione degli sposi nel banchetto nuziale, ricompensò con l'impronta del Suo Volto adorabile la coraggiosa delicatezza della Veronica, si manifestò ai discepoli di Emmaus, che l'avevano invitato a restare con loro e ci esortò a imparare da Lui la dolcezza e la mansuetudine.

I Santi.

L'esercizio dell'urbanità esige la pratica continua di molte virtù ed in particolare dell'« *abneget semetipsum* » tanto inculcato da Nostro Signore e l'attuazione del consiglio di S. Paolo: « Prevenitevi gli uni gli altri, portate gli uni i pesi degli altri e così adempirete la legge di Cristo » (Galat., VII, 2) e nasce come fiore

spontaneo in chi ha raggiunto un certo grado di santità.

Si conoscono infatti persone di umilissima origine e di poca cultura, le quali praticano l'urbanità in modo sorprendente.

Ricordiamo la finezza di tratto e di sentimento della nostra S. Maria Domenica Mazzarello. Un vescovo giunse a domandare da quale famiglia nobile provenisse, tanta era la squisita delicatezza dei suoi modi.

Degna figlia, anche in questo, di S. Giovanni Bosco, che fu modello di cortesia cogli umili e coi grandi, nei palazzi signorili e nelle stesse corti reali.

Necessità per l'apostolato.

Chi si dà all'apostolato ha bisogno più di qualsiasi altro del favore e della fiducia altrui. Se non riveste la sua virtù di grazia e di modestia, dandole l'attrattiva della buona educazione, gli animi deviano e si allontanano.

La cortesia è quindi una condizione necessaria per avvicinare le anime e per far loro del bene e diventa un dovere particolarissimo per noi, Figlie di Maria Ausiliatrice, chiamate a vivere fra la gioventù per attirarla e conquistarla al Signore.

Come acquistare l'urbanità.

Perchè l'urbanità dia il frutto voluto, dobbiamo appigliarci ai mezzi per ottenerlo:

a) la sottrazione degli ostacoli, che si frappongono al suo esercizio: l'amor proprio, la vanità, l'inconsideratezza, l'indiscrezione...;

b) la conoscenza delle norme che si devono osservare;

c) la pratica costante degli atti di cortesia, fino a formarsene una seconda natura.

Come tutti i doveri morali, l'urbanità deve rispondere al principio: « Il tuo esterno onori il Signore e sia lucerna per il prossimo ».

La reggia dello Sposo.

« La mia casa è casa di orazione », ha detto Gesù, riferendosi al tempio di Gerusalemme.

Quanto più possiamo ripetere queste Sue divine parole riguardo alle nostre chiese e cappelle che Lo ospitano, nascosto per noi sotto i veli eucaristici!

La chiesa, in cui ci rechiamo più volte al giorno per le pratiche di pietà comuni e per le particolari visite suggerite dalla nostra devozione e dalla Regola, è infatti la reggia dello Sposo celeste, davanti a cui gli Angeli sono prostrati in perenne adorazione.

Egli non esige da noi l'osservanza d'un cerimoniale complicato e sontuoso, come le autorità di questa terra, ma la delicata e soave intimità a cui ci ammette non ci dispensa dall'osservanza del « galateo celeste »; sarà anzi il nostro amore di « spose » a renderci attentissime nell'osservanza delle norme di urbanità con Dio.

Puntualità.

Avremo cura di essere puntuali alle pratiche comuni di pietà che si fanno in cappella.

Ci muoveremo perciò dalle nostre occupazioni al primo suono del campanello di preavviso e, recandoci alla casa del Signore, cercheremo di raccogliere il nostro spirito nel pensiero del colloquio divino che ci attende.

Procureremo che anche il nostro vestito non discordi dalla santità del luogo in cui stiamo per entrare; lo ricomporremo perciò con grazia, almeno come faremmo prima di presentarci davanti a persona di qualche riguardo.

L'acqua benedetta.

Nell'entrare in chiesa prenderemo con garbo l'acqua benedetta, non immergendo nella piletta che l'indice e il medio. Essendo accompagnate da persone del nostro sesso, specialmente se Superiore, la offriremo loro con le stesse dita, facendo poi devotamente il segno della Croce.

Se non è delicato offrire l'acqua benedetta a persona di altro sesso, sarebbe maggior sconvenienza rifiutarla, quando venisse offerta, come atto di rispetto, da persona attempata e ben nota.

In caso diverso dovremmo far conto di non vedere e tirar innanzi, facendoci il segno della Croce senza prendere l'acqua lustrale.

Il segno di Croce.

Eviteremo di farlo per abitudine, macchinalmente, ma lo accompagneremo con l'attenzione della mente e con la devozione del cuore.

In Santa Bernardetta Soubirous impressionava salutarmente il modo pio e grave di segnarsi: glie l'aveva insegnato la Madonna!

La genuflessione.

E' l'omaggio del corpo a Gesù Sacramentato. Può essere semplice o doppia, secondo che le Sacre Specie sono chiuse nel tabernacolo, oppure esposte alla pubblica adorazione. Nel primo caso si piega il ginocchio destro fino a terra, tenendo il resto del corpo ben diritto; nel secondo si piegano a terra ambedue le ginocchia, chinando pure le spalle profondamente.

Occorre ripetere la genuflessione tutte le volte che si passa davanti al Santissimo Sacramento e quando si esce di chiesa: non si genuflette quando ci si sposta, senza passare davanti a Gesù Sacramentato.

Passando davanti ad un altare, dove non si conserva la Santissima Eucaristia, si fa un semplice inchino.

Contegno in chiesa.

Staremo, come dicono le nostre Costituzioni, « con la massima compostezza, ritte sulla persona ».

Terremo gli occhi rivolti al tabernacolo, oppure

bassi e raccolti e non li lasceremo vagare qua e là per osservare chi entra e chi esce, oppure i quadri appesi alla parete.

La posizione più conveniente per chi prega nella casa di Dio è in ginocchio, però durante le funzioni religiose, la recita del divino Ufficio e particolarmente durante la Santa Messa cantata, si seguiranno le relative norme liturgiche.

Se in chiesa è sempre sconveniente per tutti scambiare saluti coi conoscenti, lo è in modo speciale per i religiosi.

Se quindi ci si rivolgerà la parola e sarà necessario rispondere, lo faremo con un semplice segno del capo, od il più brevemente possibile, preferendo, magari, uscire di chiesa, quando non bastassero poche parole a voce bassissima.

Analogamente ci dovremo comportare prendendo parte a processioni e a funerali.

Processioni e cortei funebri.

Nel prendere parte a processioni, cortei funebri, ecc. gli occhi devono essere modestamente rivolti al libro che si tiene tra mano, o al suolo, con viso retto; occorrendo di portare il cero acceso, procureremo di sostenerlo in modo da evitare macchie sui vestiti nostri e altrui; anche se il fango o la polvere costringessero a

sollevare le falde dell'abito, vedremo di fare in modo che il garbo e la modestia formino sempre ornamento e decoro.

Durante la preghiera comune.

Non è conforme alla buona educazione tenersi in silenzio o leggere preghiere particolari, mentre la comunità di cui facciamo parte prega in comune.

Nella vita collettiva tutto quello che sa di singolarità suol essere sospetto e perciò stesso contrario all'urbanità e alla perfezione.

Nel canto ciò può essere scusato da un'indisposizione, sia momentanea, sia naturale, che renda anche doveroso tacere, per evitare stonature; nella preghiera recitata è imperdonabile, rendendosi essa possibile a tutti per il tono sommesso con cui dev'essere fatta.

Nella preghiera in comune procureremo di non avere alcuna distinzione di voce, di fare le debite pause, di evitare gli strascichi, affinchè il nostro contributo sia meno indegno di Dio ed aumenti l'efficacia della stessa preghiera.

Chi non sa che l'orazione collettiva si avvantaggia dei meriti di tutti coloro che pregano insieme?

Pregando per conto proprio.

Eviteremo nella preghiera privata di far udire il sibilo delle nostre parole per non recare disturbo ai presenti.

Per lo stesso motivo non faremo preghiere in comune a voce alta, fuori delle ore stabilite, quando nella chiesa o cappella vi sia chi prega da solo, in silenzio.

Nei nostri rapporti esterni con Dio dobbiamo evitare tutto ciò che può riuscire molesto agli altri, stancarli, essere una tentazione per la loro pazienza.

Nell'accostarci al Sacramento della Confessione,

procureremo di seguire il nostro turno, poichè sarebbe sconvenienza pretendere di passare avanti a chi è giunto prima di noi.

Sarà pure bene (salvo il caso di necessità) evitare di confessarci in chiese pubbliche, quando vi è gran ressa di penitenti: potremmo far perdere loro la pazienza ed anche allontanarli dal Sacramento.

Assistendo alla S. Messa festiva in chiesa pubblica,

avremo l'attenzione di non uscire prima della fine del Santo Sacrificio. Le persone esterne, le quali non sanno

che noi abbiamo già soddisfatto al precetto festivo, potrebbero credersi autorizzate a seguire il nostro esempio.

Così pure, quando per salute o per altra causa non si possono compiere le cerimonie prescritte in certe pubbliche funzioni, è meglio astenersene, per evitare un motivo di mal esempio in chi non sa la ragione della legittima anormalità.

Valga la medesima avvertenza per quando si fosse nella stessa cappella di casa, in ore di speciali funzioni, con invito di persone esterne: potendo intervenire, ma essendo impedito di starvi secondo le esigenze di rubrica, si prenda l'ultimo posto ed il meno in vista.

Alcune altre mancanze da evitare:

- collocarsi davanti alle altre consorelle, in modo da impedire loro di vedere l'altare;
- soffiarsi il naso e tossire con poco riguardo, soprattutto dopo l'elevazione, durante la lettura e le prediche;
- entrare in chiesa e dirigersi subito all'altare della Madonna, di S. Giuseppe, ecc., prima di aver fatto una breve adorazione al Santissimo Sacramento.

La Suora incaricata dell'assistenza.

La Suora Assistente ricorderà che la sua presenza in chiesa od in cappella presso le giovinette educande, esterne od oratoriane, presso i bimbi dell'asilo, i ragazzi e le ragazze dei catechismi parrocchiali, ecc., deve essere più che mai simile a quella degli Angeli custodi che, vigilando su di noi, vedono sempre la faccia del Padre che è nei Cieli (MATT., XVIII, 10).

Eviterà di parlare, di far rumore, di voltare le spalle al tabernacolo per sorvegliare le sue assistite, si muoverà il meno possibile e sempre con dolcezza e decoro, terrà insomma un contegno tale da far sentire a quanti la vedono la sua fede nella presenza reale di Gesù nell'Eucaristia.

III. - NELLA NOSTRA FAMIGLIA RELIGIOSA

LE SUPERIORE

Ci rappresentano il Signore.

Le Superiore sono coloro che, dopo i Sacerdoti, più direttamente ci rappresentano il Signore; avremo quindi per loro modi rispettosi, ornati di grazia e di gentilezza, manifestazione d'una viva fede, d'un verginale affetto, d'una filiale riconoscenza.

Alleggerire il peso della responsabilità.

E' dovere di filiale pietà alleggerire il peso della responsabilità a chi regge la casa, ricevendo i suoi ordini con deferenza e docilità, aprendole facilmente il cuore, per averne guida e sollievo, e ricevendo con riconoscenza le ammonizioni, che non solo facilitano la perfezione personale, ma aumentano l'efficacia del proprio lavoro.

Dare le doverose manifestazioni di ossequio.

Daremo sempre alle nostre Superiori quei tributi di onore e di considerazione che sono dovuti al loro grado e segnati dalle tradizioni, anche quando esse, o per umiltà o per delicati riguardi verso di noi, sarebbero disposte a rinunziarvi.

Piccoli atti di deferenza, doverosi verso la nostra Superiora:

- alzarsi in piedi al suo giungere;
- non sederci e non alzarci prima di lei;
- prendere un peso che avesse tra mano e non darle involti o scritti se non nel suo ufficio o nella sua camera;
- deporre, o simulare, o tenere con riguardo certi utensili del nostro lavoro (scope, strofinacci, piatti, ecc.) quando passa e sospendere un istante ciò che si sta facendo;
- aprire le porte e chiuderle al suo passaggio;
- non occupare il suo posto nemmeno in sua assenza, nemmeno momentaneamente;
- non troncare repentinamente il riso o la parola al suo comparire, ma metterla gentilmente a parte dell'argomento della nostra conversazione, tacere ed ascoltare quando parla, non palesando noia e stan-

- chezza dei suoi discorsi ed astenendoci da quanto potrebbe parere mancanza o difetto di attenzione;
- non dire parole di lode al suo indirizzo davanti alla Comunità, molto meno richiamare ed esaltare i meriti e le azioni di chi la precedette, quasi notando la sua inferiorità.
 - fare la presentazione, (trovandosi in parlatorio od in altra circostanza) a chi non la conosce e riferirsi a lei per quanto venisse proposto a noi;
 - non rivolgersi per informazioni o permessi — lei presente — ad un'autorità di grado inferiore al suo, senza ragioni di convenienza o di necessità e senza farle un cenno;
 - eseguire le ambasciate in suo nome con parole ossequenti;
 - parlare di lei con rispetto filiale (Cfr. « Ed. Fior di bontà »).

Altri atti di doveroso ossequio.

Dovendo camminare, sederci, o fermarci accanto a qualche persona superiore, le cederemo sempre il lato più comodo ed onorifico, il quale, non intervenendo circostanze speciali, è sempre quello di destra.

Siccome però di dette circostanze speciali non si può sempre giudicare, così, dopo che la Superiore avrà espresso per due volte il suo desiderio, non s'insisterà oltre e la si compiacerà.

E' pure norma di buona educazione non fermare, eccetto che per caso di vera necessità, le Superiore quando vanno dove la campana o il dovere le chiamano.

Non costringere ad un rifiuto.

E' una vera indelicatezza chiedere alle Superiore quanto prevediamo non ci può essere concesso. Bisogna domandare cose possibili, nè cagionare loro imbarazzo. Se l'imbarazzo è impreveduto, la suora educata se ne vergogna, chiede perdono, si rimette ad altre disposizioni e ringrazia ugualmente.

Quando le Superiore sono assenti.

Lo spirito di fede che ci fa vedere Dio nella persona delle Superiore e la stessa buona educazione esigono che non solo onoriamo i Superiori quando sono presenti, ma che li onoriamo ugualmente, e forse anche di più, quando sono assenti.

Esigono inoltre che evitiamo di manifestare qualsiasi poco lodevole apprezzamento sul loro conto, ricordando che « giudice delle loro azioni è Dio solo ».

I castighi che Dio inflisse nel deserto agli Ebrei, che mormoravano contro Mosè, ci dicono quanto Egli sia geloso custode dell'onore e del rispetto che la Comunità deve ai suoi Superiori.

Partecipare alle loro gioie ed ai loro dolori.

Non lasciamo passare inosservate date di letizia o di dolore, circostanze di feste o di lutto che riguardino le nostre Superiore. Con una visita o con uno scritto, a seconda delle circostanze, mostriamo di prendere parte alle loro gioie ed alle loro affezioni.

Gioverà a questo fine tener segnate tali date in un taccuino o in un calendario a portata di mano.

La virtù della riconoscenza.

Sull'esempio di S. Giovanni Bosco cercheremo di coltivare e di aumentare sempre più in noi la virtù della riconoscenza e di cogliere tutte le occasioni propizie per manifestarla a gloria del Signore, ad edificazione del prossimo ed a conforto di chi si prodiga per noi.

CON LE NOSTRE SORELLE

La vita comune esige abnegazione.

« La vita comune è la massima penitenza », afferma S. Giovanni Berckmans, ed infatti, nonostante la nostra consacrazione al Signore e le nostre migliori intenzioni, permangono in noi i difetti, le miserie e le debolezze delle creature.

La vita comune perciò, per riuscire santamente pia-

cevole, richiede tale padronanza di sè e tale equilibrio di tutte le facoltà, che importa una ininterrotta abnegazione, fonte di meriti e di consolazioni.

Formiamoci un buon carattere.

Miriamo a formarci un carattere arrendevole, per essere pronte a cedere in tutto quello che non è offesa di Dio, combattendo (se l'avessimo contratta) l'abitudine di contraddire e di contrariare.

Usiamo termini di affettuosa cortesia, anche quando dovessimo dare un rifiuto.

S. Teresa del Bambino Gesù ci avverte che « quando la carità ha messo profonde radici nell'anima, si manifesta anche all'esterno » e vi è un modo così soave di negare quello che non si può dare, che il rifiuto fa tanto piacere quanto il dono medesimo.

E S. Francesco di Sales, col suo modo di esprimersi sempre così immaginoso, dice che dare un rifiuto con modi cortesi è come gettare in faccia al prossimo dei petali di rosa.

Il dono gioioso di sè.

Un altro dovere della vita comune, imposto anche dall'art. 94 delle nostre Costituzioni, è quello di preferire « con piacere le comodità delle Sorelle alle proprie ».

Ci presteremo quindi spontaneamente, potendo, ad alleggerire la fatica altrui, a togliere la consorella da qualche impiccio, e lo faremo con semplicità ed allegria, in modo da dissimulare l'incomodo a cui ci dobbiamo forse assoggettare, per risparmiare al prossimo uno strapazzo, o per procurargli un'onesta soddisfazione.

Sappiamo gustare la gioia di dare spontaneamente, senza esigere alcuna ricompensa; siamo come la fresca acqua della sorgente montana che disseta gratuitamente tutti i passeggeri.

Non familiarità.

Se dobbiamo amare generosamente e soprannaturalmente le nostre Sorelle fino al dono gioioso di noi stesse, dobbiamo però evitare nei loro riguardi ogni eccesso di familiarità, che riesce sempre volgare ed anche funesto alla stessa amicizia. Conserviamo perciò nel tratto moderazione e riservatezza, come si addice a chi tutto ha consacrato a Dio.

Non preferenze.

Non alimentiamo nè singolarità nè esclusioni di sorta. Se vogliamo usare qualche preferenza, questa sia per le sorelle inferme, per quelle date agli uffici umili della casa, per le sofferenti, per le anziane, per le biso-

gnose di conforto e di consiglio, per le più esemplari nella vita di Comunità.

Simile preferenza non verrà mai dissimulata, perchè edificante; invece una smodata simpatia è fonte di freddezze scambievoli, di turbamento personale e una specie di furto a Dio e alla Comunità, a cui la religiosa deve tutta la parte prima e migliore dei suoi affetti.

Piccoli fiori di cortesia verso le nostre Sorelle.

Salutarle affabilmente per i corridoi e per le scale, unendo al religioso saluto « Viva Gesù!... Viva Maria!... » il nome della Suora:

« Viva Gesù! Sr. Angiolina. Viva Maria! Sr. Teresa... » e un bel sorriso.

- Non toccarle, non spingerle per farci avanti.
- Cedere loro il passo nel camminare e non dimostrare nè fretta, nè impazienza nel precederle.
- Cedere facilmente ai gusti delle altre, quando si tratta di tenere le finestre e le porte chiuse od aperte, a meno che ne possa derivare per noi un serio incomodo di salute.
- Non disturbare le adiacenze dei locali dove le nostre Sorelle sono occupate in lavori mentali.
- Bussare delicatamente alla porta, prima di entrare nella camera o nell'ufficio altrui, e ciò anche quando li supponessimo vuoti.

- Non portare in Comunità odori ripugnanti.
- Custodire con la massima cura e restituire con prontezza gli oggetti ed i libri che ci fossero stati imprestati.
- Ascoltare con benevolenza un racconto che già conosciamo.
- Dipendere umilmente e cordialmente dalla nostra Capo ufficio.
- Non domandare un permesso ad una Consigliera od Economa, se già abbiamo avuto rifiuto dalla Direttrice o dalla Superiore, senza dirlo con le circostanze atte a chiarire la ripetizione della domanda.
- Esercitare la rettitudine, la lealtà.

DURANTE LE RICREAZIONI

La ricreazione è un atto importante della vita comune e in essa possiamo gustare maggiormente la gioia del dare e del darci.

Se l'obbedienza ci vorrà tra le giovanette, per essere il loro Angelo custode visibile e l'anima dei loro giochi, vi esplicheremo tutta l'attività di cui siamo capaci, memori degli esempi e degli insegnamenti di S. Giovanni Bosco e di S. Maria Mazzarello.

Se invece dovremo trascorrere la ricreazione tra le nostre Sorelle, procureremo di portarvi il nostro contributo di gioia e di dedizione, per renderla sana, lieta, gradita.

S. Teresa del Bambino Gesù diceva alle sue novizie: « Non recatevi mai alla ricreazione unicamente per divertirvi. Ricordatevi che nella ricreazione dobbiamo cercare la letizia degli altri più che la nostra ».

E la nostra S. Madre Mazzarello? Oh le belle ricreazioni di Mornese di cui Essa era l'anima!

Eviteremo d'interrompere quelle che parlano, soprattutto le Superiori.

Procureremo di cambiare o stornare garbatamente il discorso, quando questo dovesse degenerare in contesa.

Non parleremo delle nostre pene e dei nostri mali; ricordando che dobbiamo, per quanto è possibile, essere di sollievo e non di peso al prossimo.

Anche nello scherzo, nel lieto conversare e nelle allegre risate non alzeremo mai troppo la voce; rideremo, scherzeremo « sempre però come pare debbano fare gli Angeli fra loro » (*Costituzioni*, art. 109, 114).

GIOCHI

Il gioco, per una religiosa che vive tra la gioventù ed in modo particolare per una Figlia di Maria Ausiliatrice, è un gran mezzo di educazione.

Educatrici sempre, così sulla cattedra come in cortile! Ma, per esserlo tra le ragazze, dobbiamo abituarci al dominio di noi nei giochi tra Sorelle.

Non perderemo perciò il controllo di noi stesse, anche nel momento più interessante della partita, non

cercheremo di far sfoggio di abilità personale, non mostreremo malumore negli insuccessi, nè una gioia puerile nelle vittorie, non ricorreremo ad inganni.

Qualora ci accorgessimo di questa debolezza in chi gioca con noi, dissimuleremo con bontà e, finita la partita, in modo cortese e senza mortificare, lasceremo il gioco, che ha dato motivo al niente lodevole tiro.

Assistendo a qualche competizione, eviteremo sempre di prendere le parti dell'una o dell'altra, di dare consigli, incitamenti o biasimi, essendo quasi sempre impossibile farlo senza procurare qualche dispiacere.

TRATTENIMENTI, TEATRINI, ACCADEMIE

Al teatrino ed alle accademie S. Giovanni Bosco ha affidato, non meno che ai giochi in cortile, un grande compito ricreativo, istruttivo ed educativo.

Frequenti saranno perciò le volte in cui, o nelle nostre case o nei saloni parrocchiali, dovremo assistere a questo genere di trattenimenti.

Le seguenti norme di educazione saranno utili a noi ed alle giovinette affidate alla nostra assistenza.

- Non cercare i posti più comodi, anzi, all'occorrenza, sapercene privare per cederli agli altri.
- Non tenere una posizione che impedisca agli altri di vedere.
- Non parlare, neppure sommessamente, durante le esecuzioni.

— Non dare mai segni d'impazienza o di disapprovazione, sia che si ritardi a cominciare, sia che si prolunghino gli intermezzi, sia che chi parla, canta o suona, invece di divertirci non faccia che annoiarci e stancarci.

Durante l'atto eviteremo qualsiasi rumore di panche, sedie, ecc. Se ci avverrà di tossire o di starnutire, procureremo di ripararci la bocca col fazzoletto, in modo da non recar molestia a coloro che ascoltano.

LE CONVERSAZIONI

La conversazione è spesso il termometro dell'educazione di un individuo: il tono e la flessione della voce, la pronuncia, la scelta dei termini e del soggetto, l'atteggiamento del viso e della persona, il modo di ridere, ecc. fanno vedere l'elevatezza, la delicatezza, la cultura d'un individuo, il suo gusto, le sue pretese, le sue passioni e deficienze.

Verso gli assenti.

La conversazione deve sempre essere animata da un grande spirito di carità e deferenza, non solo per i presenti, ma più ancora per gli assenti: è un'offesa per i presenti stessi farli complici di una critica o di una mormorazione verso chi non si può difendere.

Argomento delle conversazioni.

Converrà non parlare mai di argomenti che non si conoscono bene, evitando così il pericolo di cadere nel ridicolo col dire spropositi, o di farci intendere a rovescio.

In una conversazione comune non parleremo di argomenti che non possano essere facilmente intesi da tutti.

Non rivolgeremo mai la parola ad una sola persona, tanto meno le parleremo sommessamente o con parole tali che i presenti non possano intendere.

Eviteremo pure di parlare senza necessità su temi di nostra particolare competenza, dettati quasi sempre da stima propria e da vanità.

Non è ben fatto saltare, come si dice, di palo in frasca, cambiando con leggerezza il discorso. Tuttavia, in certi casi, tale cambiamento è doveroso e conveniente, quando, per esempio, il tema trattato prende una piega contraria a prudenza e carità, quando può dispiacere a qualcuno dei presenti, quando la conversazione si fa pesante e di nessun interesse, quando si divaga da tutti su temi frivoli, quando si ha pronto un argomento di particolare interesse comune.

Se si entra a conversazione avviata.

Entrando nel circolo una persona per cui non occorra cambiar discorso, chi ha più autorità tra i presenti,

non altri, la informerà brevemente di ciò che si tratta, perchè possa anch'essa interessarsi della conversazione.

Chi entra a conversazione avviata, si asterrà, invece, dal far richiesta del tema trattato prima del suo arrivo; informata nel modo già detto, attenderà alquanto prima di prendere la parola.

Durante la conversazione.

A chi non c'intendesse, guardiamoci bene dal dire, per esempio: « Lei non mi capisce! » od altra frase simile, che suoni offesa all'intelligenza altrui, ma attribuiamo sempre a noi il torto, anche quando fosse evidente non essere da parte nostra, e diciamo, per esempio: « Non devo essermi ben espressa: se me lo permette, mi spiego meglio » e simili frasi piene di modestia.

E' inurbano obbligare altri a tacere, per avere noi la parola, ed è indelicato suggerire, per abitudine, il termine ad un Superiore tardivo per natura ad esprimere il proprio pensiero.

E' irriverente applicare detti scritturali o qualche frase di preghiere ad argomenti profani ed a facezie familiari, anche se momentaneamente ciò possa passare come piacevole arguzia.

Sono atti ineducati:

- conversare con altri, sia pure a voce sommessa, mentre una persona parla, canta, suona, legge, o declama, ecc., con l'intento di divertire onestamente;
- scimiottare persone presenti od assenti, specie se si tratta di Superiori, Sacerdoti ed Autorità, o farne la caricatura;
- riprodurre rumori o gemiti sgradevoli, fosse pur anche di animali;
- toccare le vesti, la mano, la spalla di coloro con cui si parla, se non è per richiamare l'attenzione, quando non si saprebbe come farlo altrimenti;
- rispondere soltanto con un gesto e, peggio ancora, con certi suoni della lingua fra i denti;
- usare termini poco rispettosi, sia per altre istituzioni, sia per questa o quella classe della società;
- sacrificare la carità e l'altrui serenità sull'ara delle stolte, vane, maligne arguzie e spiritosità, procurando turbamento in chi ha delicata sensibilità ed è portato da natura, educazione e virtù a concentrare in sè la puntura che lo ha ferito.

Alcune avvertenze.

Eviteremo sempre di dare notizie mondane e di trattare argomenti leggeri.

Parlando con Superiori o con persone di altro sesso

- o con qualcuno di poco confidenza, non risponderemo
- * ~~seguire dal sostantivo «signore» e, possibilmente,~~
seguire dal sostantivo «signore», e possibilmente,
dal nome proprio o da quello della carica o dal titolo
onorifico dalla persona con cui si parla.

Procureremo che il nostro discorso sia modesto e
rispettoso, privo di quegli errori di lingua e di gram-
matica, che sono perdonabili solo in chi non ha
istruzione.

Nell'uso dei sinonimi avremo per regola generale di
dare la preferenza alle parole di suono più delicato,
come per esempio: respiro, invece di fiato; sudicio,
invece di sporco; cattivo odore, anzichè puzza; e simili,
senza però andare all'esagerazione.

Il sapore cristiano.

Diamo un sapore cristiano a tutte le conversazioni,
facendo in modo che brilli in esse la luce della fede e
vibri l'ardore della carità, intercalando opportunamen-
te: « Se Dio vorrà - Se sarà di gloria di Dio - Per
grazia di Dio - Ringraziando il Signore » e simili. Sap-
piamo unire alla piacevolezza anche l'elevazione, come
faceva Don Bosco, e cerchiamo di attuare in noi quello
che nel breviario è detto di S. Caterina da Siena:
« Nessuno l'avvicinò senza ripartirne migliore ».

- * mai col monosillabo « sì » oppure « no », senza farlo

VERSO LE SORELLE ANZIANE

Non saremo mai troppo gentili con le Sorelle di età avanzata, che consumarono la vita nel servizio del Signore e per il bene dell'Istituto.

Gran parte delle comodità di cui godiamo sono frutto del loro lavoro e del loro sacrificio.

Anche ora con le loro preghiere e con le loro piccole o grandi sofferenze, con il dolore dell'inazione stessa attirano le benedizioni di Dio sulla Comunità.

Un cuore gentile le circonda d'affetto (« ne hanno più bisogno che non del pane quotidiano » dice la nostra Rev.ma Madre), le ascolta con bontà, le aiuta nei loro bisogni, le compatisce nelle piccole manie, che asseconda, quando può farlo senza venire meno al suo dovere; procura loro quelle piccole gioie, che le sollevano e confortano nei continui distacchi e nella solitudine che si va facendo attorno a loro.

VERSO LE SORELLE PIU' GIOVANI

Anche verso le giovani Sorelle che escono dal Noviziato con tanto fervore ed entusiasmo, ma prive di esperienza, cercheremo di avere riguardi particolari, fatti soprattutto d'intuizione, di comprensione, di bontà.

Intuiremo il loro stato d'animo di fronte ad uno sbaglio, ad un insuccesso, ad un rimprovero.

Comprenderemo che certe manifestazioni, forse un

po' chiassose ed esuberanti, sono alle volte frutto ed esigenza dell'età.

Andremo loro sempre incontro con quella bontà elevata che esclude ogni rigidità e si china verso di loro con l'affetto di una sorella maggiore, per aiutarle a sollevarsi, per indirizzarle a chi nella Casa tiene le veci di Dio.

VERSO LE INFERME

La carità, la prudenza e la discrezione, virtù caratteristiche di chi ha l'obbligo di tendere alla perfezione, ci dovranno ispirare soprattutto nei nostri rapporti con le consorelle inferme.

L'infermiera.

L'infermiera vedrà in loro Gesù sofferente e cercherà di assisterle con la premura e la bontà che userebbe verso di Lui, se ancora abitasse visibilmente tra noi...

Ricorderà, soprattutto nei momenti di noia e di stanchezza, le divine parole: « Ero infermo e mi avete visitato », « Quello che avete fatto al più piccolo dei miei fratelli lo avrete fatto a me! » (MATT., XXV, 36, 40).

Il galateo della Figlia di Maria Ausiliatrice infermiera è il galateo del buon Samaritano, il galateo dei Santi, in particolare di S. Giovanni Bosco e di S. Maria

D. Mazzarello, che verso gli infermi ebbero intuizioni e delicatezza di mamma.

Basterà ricordare l'episodio della piccola educanda sofferente di geloni curata così maternamente dalla nostra Santa e quell'altro della Suora ammalata, a cui la nostra Santa cede il suo letto, riducendosi a dormire su di una sedia.

Visita alle inferme.

Se il Signore, per mezzo dell'obbedienza, non ci chiede di essere l'angelo che assiste, solleva e conforta le nostre Sorelle nelle loro malattie, c'invita tuttavia sempre a portare loro con una breve visita un po' di distrazione, un raggio di luce e di sollievo.

Però anche in queste visite ci dovremo ispirare alla più delicata, prudente e discreta carità.

Non pretenderemo di entrare nella camera senza il permesso dell'infermiera o della Superiora, che sole potranno giudicare dell'opportunità o inopportunità della nostra visita.

Saluteremo l'ammalata con un bel sorriso, le parleremo a voce moderata ed eviteremo anche il minimo rumore.

Eviteremo pure di farle domande indiscrete;

- di parlarle di qualsiasi avvenimento che la possa affliggere;
- di dirle che la troviamo di cattivo aspetto;

— di farle parola delle imprudenze, che possono averle procurato il male.

Sarebbe cosa molto imprudente e indelicata

— darle dei consigli non richiesti,

— disapprovare le cure che le si fanno,

— indicarle rimedi nuovi, da non sottoporsi al parere del medico,

— destare dubbi sulla perizia del medico curante e dell'infermiera, consigliare il ricorso a specialisti o a medici di grido.

Nelle nostre visite procuriamo infine di essere brevi e santamente affettuose, in modo da lasciare l'inferma più serena e più sollevata.

La Suora inferma.

Anche per la Suora inferma il galateo ha le sue esigenze e le ha soprattutto la sua dignità di anima consacrata, che la sofferenza mette in un modo particolare sopra l'altare del sacrificio, trasformandola in « piccola ostia » del divino Amore.

Mentre il dolore andrà compiendo in lei un'opera meravigliosa di distacco, di elevazione e di purificazione, ella dovrà cercare di soffrire con calma, con amore, con dolcezza, con dignità.

Via dunque da lei tutto ciò che sa d'impazienza o di fanciullaggine; via i vezzi, le moine.

S. Francesco di Sales dice che « il letto di una religiosa non è una culla, ma un altare ».

In particolare eviterà:

- di essere troppo esigente verso l'infermiera, che talvolta ha pure bisogno di riposo e di sollievo;
- di parlare con le consorelle dei suoi mali con termini troppo liberi;
- di esigere da loro piccoli servizi, di cui potrebbe facilmente fare a meno;
- di esagerare, parlando dei suoi mali;
- di sospendere una medicina costosa per incominciare un'altra, contro il parere di chi la cura;
- di essere schizzinosa, facile al lamento ed alla contraddizione.

Sarà invece, come dicono le nostre Costituzioni, obbediente al medico ed all'infermiera e riconoscente per quanto si fa per lei.

Accoglierà con bontà quanti la vengono a visitare, ma non insisterà che si fermino più a lungo presso di lei, a scapito forse dei loro doveri e delle loro occupazioni.

Farà in modo che le consorelle partano da lei santamente edificate, ricambiando così quel dono di carità che da loro avrà ricevuto.

L'OSPITALITA'

Per motivi di studio, di apostolato, di salute, frequenti sono per le Figlie di Maria Ausiliatrice le occasioni di viaggiare e di essere ospitate in altre case dell'Istituto.

L'ospitalità, dovere considerato sacro anche presso gli antichi, è stata dal divino Maestro encomiata ed inculcata con quelle soavi e forti espressioni: « ero pellegrino e mi ospitaste » (MATT., XXV, 35).

Nell'ospitale casa di Betania Egli trovava le finezze dell'amore più delicato, che davano sollievo al Suo corpo, affaticato dalle peregrinazioni apostoliche, e conforto al Suo cuore, ferito dalla freddezza e dall'ostilità di tanti.

Giungendo alle nostre case, le nostre Sorelle dovrebbero respirare un'atmosfera simile a quella di Betania, un'atmosfera di cordialità calda e festosa.

Accoglienza cordiale.

Se la visitatrice è una Superiore, sarà nostro dovere andarla ad aspettare alla stazione ferroviaria ed accoglierla con quella filiale gioia che è ormai una bella e cara tradizione nel nostro Istituto.

Anche se si tratta di semplici consorelle, la gioia dell'accoglienza non dovrà mancare; essa aprirà loro il cuore, darà loro l'impressione di essere subito « di casa ».

Chiederemo notizie del viaggio, delle Superiore e Consorelle lontane, daremo subito modo di risciacquarsi le mani e di provvedere ad altre eventuali necessità, senza aspettare di esserne richieste, le condurremo in cappella a dare il primo saluto al Re della casa; le accompagneremo poi nella camera ove dovranno dormire, assicurandoci che nulla manchi, sia riguardo alla biancheria, sia riguardo alle coperte.

La camera.

Dando ospitalità a Superiore od a persone di riguardo, metteremo una particolare attenzione nella preparazione della camera.

Questa dovrà essere di una nettezza accogliente ed avere tutto l'occorrente per la pulizia personale, dall'acqua, al sapone, agli asciugatoi, agli oggetti per la nettezza della testa e delle calzature, alla spazzola per gli abiti in un posto bene in vista ed alla mano.

Non mancherà il tavolino con penna, carta da lettere, buste, ecc.

Atti di doverosa gentilezza:

- far conoscere alla consorella ospitata l'orario della casa ed in particolare quello della Santa Messa;
- attenderla al mattino del primo giorno per accompagnarla in chiesa;

- offrirle una compagna che le serva di guida, se volesse uscire;
- informarsi se la Consorella, e particolarmente la Superiore ospitata, ha qualche particolare bisogno, riguardo al vitto, così che, possibilmente, non debba soffrire privazione alcuna.

Fare, insomma, in modo che le Superiore e le Sorelle ospitate presso di noi sentano di essere in casa propria e godano di tutta la libertà ed espansione che formano l'incanto della vita domestica.

In caso di malattia.

Se le nostre ospiti si ammalassero, ricorderemo che per un'ammalata niente è più penoso del trovarsi fuori della propria residenza; cercheremo quindi di attenuare questa pena con attenzioni così squisite da far dileguare ogni rimpianto.

Partenza.

Non domanderemo alla nostra ospite: « Quando parte? » ciò sarebbe indelicato. Le diremo piuttosto « Resterà ancora con noi, non è vero? ».

Quando poi la Consorella ospitata partirà, le manifesteremo cordialmente la pena di vederla partire, pregandola affettuosamente a tornare presto ed a fermarsi più a lungo.

Avremo l'avvertenza di non togliere i tovaglioli dal refettorio, nè la biancheria della camera, mentre l'ospite è ancora in casa.

C'interesseremo dell'orario e, all'occorrenza, di chi l'accompagni alla stazione e le porti le valigie.

Se, trascorso il tempo necessario per ricevere da lei una lettera, non avremo ricevuto nulla, scriveremo noi, perchè dovremo supporre che essa non potè scriverci o che, avendoci scritto, la lettera non giunse a destinazione.

L'ospite.

Se saremo noi le ospiti, ci presenteremo con umiltà e cortesia, esponendo a chi di ragione i motivi della nostra venuta ed il tempo della nostra fermata.

Ci dimostreremo contente e riconoscenti di tutto. Se nell'arredamento della camera sarà stata dimenticata qualche cosa di cui possiamo fare a meno, eviteremo di domandarla.

Faremo direttamente tutti i servizi che potremo fare noi stesse, risparmiandoli alle consorelle che ci ospitano, quando però ciò non rechi loro disgusto.

Rispetteremo le consuetudini della casa, cercando di scoprire con discrezione e finezza se chi ci ospita debba per causa nostra, sottoporsi a privazioni od incomodi per poter in qualche modo delicatamente mostrare che conosciamo ed apprezziamo quanto viene fatto per noi.

Non gireremo la casa da sole e ci guarderemo bene dal confrontarla con altre, facendo osservazioni poco opportune.

Non manifesteremo la fretta di andarcene, come se non fossimo soddisfatte.

Accorgendoci che la nostra permanenza riesce un po' fastidiosa, non ce ne mostreremo in alcun modo ferite, ma bonariamente faremo il possibile per abbreviare il tempo del nostro soggiorno.

Appena rincasate, sarà nostro dovere manifestare con una lettera la nostra riconoscenza alla Direttrice della casa, pregandola ad interpretarci anche presso la sua Comunità.

Un'avvertenza importantissima.

Partendo, cercheremo di dimenticare tutto quello che non potrebbe tornare ad onore di chi ci ha ospitate.

Non lasciamoci vincere dalla voglia di dimostrarci più informate delle altre, e tacciamo con cura ogni parola di disapprovazione che, nel caso nostro, potrebbe anche essere manifestazione di leggerezza e, più ancora, di ingratitudine.

Quando fossimo richieste delle nostre impressioni, limitiamoci a parlare delle cortesie ricevute, del buon volere dimostrato, del piacere goduto, così genericamente, evitando ogni risposta indiscreta.

LE REFEZIONI

Le refezioni fanno parte degli atti più importanti della vita comune e sociale ed a tavola, più che altrove, si conoscono le persone educate.

Gesù non solo volle partecipare ai conviti, ma durante i medesimi manifestò particolarmente la Sua bontà preveniente e misericordiosa.

Ricordiamo le nozze di Cana, il convito in casa di Simone il fariseo, la cena di Betania, e soprattutto l'ultima Cena, in cui ci diede in dono tutto Se stesso.

La religiosa procurerà quindi di santificare le refezioni sull'esempio del Maestro Divino affinché, mentre il cibo materiale nutre il corpo e lo sostiene, anche l'anima si rinvigorisca e si sollevi negli atti di reciproca gentilezza.

Puntualità.

Per l'osservanza dell'etichetta sociale chi è invitato a pranzo deve, come per qualsiasi altro convegno, trovarsi nel luogo indicato circa un quarto d'ora prima del tempo stabilito, per evitare l'inconveniente o di vedere posti vuoti nel sedersi a mensa, o di far attendere troppo chi è stato puntuale.

Se questo esige il dovere di società, che dire per la vita comune?

Nelle case religiose l'orario fissa l'ora delle refezio-

ni, come di qualsiasi altro atto di comunità, e la campanella od il timpano ne danno il segno.

Sarà dovere nostro di obbedienza, prima ancora che di urbanità, sospendere ogni altra occupazione al primo tocco, per non essere trascurate in questo punto di disciplina religiosa.

Come ci si comporta a mensa.

Fatto il segno di Croce, non sederemo, nè spiegheremo il tovagliolo, prima di chi presiede a tavola.

Essendo ospiti di qualche famiglia o di qualche comunità, sederemo al posto che ci viene assegnato, senza contestazioni e complimenti inutili.

Non ci terremo troppo discoste dalla mensa, nè curve sulla medesima, nè troppo abbandonate sulla spalliera della seggiola, nè sul solo margine di essa: daremo al nostro corpo un atteggiamento tale da unire naturalezza e grazia, senza appoggiare quasi tutto l'avambraccio sulla tavola, nè lasciar cadere sotto la medesima una mano, mentre si fa uso dell'altra.

Ricorderemo pure che i cibi devono essere alzati verso la bocca e non questa chinata verso il piatto.

Alla tavola di Comunità firseremo il tovagliolo, sempre per il medesimo angolo, al colletto del soggolo, lasciando cadere il resto sulle ginocchia ed evitando di strofinare con esso il bicchiere, il piatto o le posate, per non offendere l'amor proprio di chi ha l'incarico della nettezza in refettorio.

Se invitate invece a pranzo in casa privata, o se a mensa in sale comuni sui piroscafi e nei ristoranti, lo terremo sulle ginocchia non interamente spiegato.

Useremo le posate nel modo più comune ed elegante.

Il cucchiaino si tiene leggermente con le tre dita della destra e s'introduce in bocca dalla parte anteriore.

La forchetta si usa con la sinistra, mentre con la destra si taglia la carne o altro cibo resistente.

Coi cibi minuti e molli potremo senz'altro adoperare la destra, per portarli alla bocca per mezzo della forchetta e non mai del coltello, come si usa da qualcuno.

Come si prendono alcuni cibi.

Il pesce non si tocca mai col coltello; se non vi è la posata apposita, si adopera la forchetta, aiutandosi, tutt'al più, con un pezzetto di pane.

Le uova sode si possono tagliare col coltello; in tutti gli altri casi vanno prese con la forchetta o col cucchiaino.

Gli asparagi non dovranno essere presi con le dita e tanto meno dovremo accostarne la punta alla bocca e mordere; dovremo sempre adoperare il coltello per staccarne la parte mangiabile.

Per il pollo useremo sempre la forchetta ed il coltello e non le dita.

Le frutta molli ed altre, come pere, mele, pesche saranno tagliate a spicchi e sbucciate, se occorre, pezzo per pezzo prima di essere portate alla bocca.

Non si dovranno mai succhiare.

Le arance s'incidono nella buccia col coltello e si sbucciano servendosi delle dita.

Il pane deve essere spezzato volta per volta, servendosi delle mani; nello spezzarlo si procurerà che le briciole cadano sul proprio piatto.

Il sale dovrà essere preso coll'apposito cucchiaino, in mancanza di questo con la punta pulita del coltello.

Lo zucchero si suole prendere con le pinze, se si trova in zollette, col cucchiaino se è in polvere.

Quando ci si serva di *antipasto* ne faremo uso modesto ed aggraziato. Se sarà, per esempio, *salame*, ne peleremo delicatamente la fetta, tenendola ferma nel piatto con il coltello nella destra e con la forchetta nella sinistra e, tagliando pezzetto per pezzetto, lo porteremo alla bocca con la stessa forchetta.

Se sarà *burro*, ne spalmeremo col coltello volta per volta ciascun boccone di pane.

Il coltello non sarà poi pulito nel tovagliolo, ma con un poco di midolla di pane, la quale potrà mangiarsi o lasciarsi nel piatto di proprio uso, a seconda delle circostanze.

Quando venisse offerto di servirsi liberamente della *minestra*, si baderà di non riempire soverchiamente il

tondo: generalmente non si oltrepassa il limite tra l'orlo e il concavo. Occorrendo, si replicherà una seconda volta, assai raramente una terza.

E' da escludersi l'uso di tagliuzzare subito tutta la porzione che si ha nel piatto, per deporre poi il coltello e far passare la forchetta alla destra.

Se un riguardo di povertà religiosa ammette di raccogliere col pane l'intingolo e gli altri residui del piatto, cosa da evitarsi nelle mense di etichetta, ciò va fatto con tale garbo, mediante l'uso della forchetta e del coltello, da toglierne la sconvenienza.

Come ci si serve a tavola.

In Comunità ordinariamente si è servite dalla Suora refettoriera e solo in date circostanze si passa il piatto di servizio.

E' frutto di buona educazione ricevere con riconoscenza quanto viene presentato: potremo tutt'al più volgere uno sguardo di umile intesa a chi serve, perchè voglia usare un riguardo al nostro particolare stato di salute o al nostro particolare bisogno.

Se ci sarà passato il piatto di servizio, sapremo essere discrete e mortificate.

Eccettuati i casi voluti dall'anzianità e dalla salute, *sarebbe grave sconvenienza* girare il piatto, per cercare quello che più gusta e fa più al caso nostro, o tastare con la forchetta quello che fosse più o meno tenero.

Dovendo passare il piatto di servizio ad altri, si usi l'avvertenza di porgerlo dalla parte più comoda e in modo che chi deve servirsi abbia subito ciò che si suppone tornare di maggior gradimento, per non costringere ad una mortificazione.

Se nelle porzioni già fatte ci sarà portata qualche vivanda in quantità per noi eccessiva e inadatta, prima di metterci a mangiare, verseremo nel piatto libero, che all'uopo si usa mettere sulla tavola stessa, la quantità voluta, usando possibilmente, non le nostre posate, ma quelle che saranno nel piatto richiesto.

Evitare ogni disgusto.

Se qualche cosa appena gustata desterà invincibile ripugnanza, o se si troverà nel piatto qualcosa di ributtante, si dissimulerà in bel modo, per non comunicare ad altri la disgustosa sensazione.

Altre norme di buona educazione.

Non cambieremo il piatto e non lo passeremo all'inserviente prima di chi presiede alla mensa.

Invitate a mensa, non faremo complimenti inutili pel cambiamento del piatto e delle posate: potrebbe sembrare indelicatezza.

Avendo la bocca occupata, eviteremo di parlare, bere, fare movimenti, che lascino scorgere quanto si mastica.

Quando ci si userà una cortesia, mostreremo di gradirla con un modesto inchino del capo, se in tempo di silenzio, e con un'espressione di cordiale ringraziamento, se in tempo di maggior libertà.

Durante la lettura, un canto, una musica, un brindisi, un complimento occasionale, non diremo parola, nè faremo il minimo rumore, per non disturbare chi legge, nè deviare la nostra e l'altrui attenzione da quanto si sta eseguendo.

Quando è permesso di parlare, non alzeremo la voce più di quello che sia necessario, per farci udire da chi ci sta di fianco o di fronte.

Atti sconvenienti da evitarsi:

- far schioccare le mandibole nel masticare;
- soffiare su ciò che scotta, od aspirare rumorosamente nel sorbire liquidi, il che si evita prendendoli a centellini;
- riempire di soverchio la bocca e mangiare con avidità e fretta eccessiva;
- versare direttamente dal piatto di servizio nel proprio, o dal proprio in quello di servizio, sporcando l'orlo di quello e di questo;
- versare nel piattello il liquido della tazza e berlo nel piattello stesso;
- lasciar cadere visibilmente qualche cosa dalla bocca

- nel piatto, senza dissimulare l'atto, almeno accostando la mano sinistra;
- guardare attorno, mentre si beve o si introduce il cibo in bocca;
 - fare smorfie o rumori con la bocca, per pulirsi le gengive od estrarre qualche resto di cibo dai denti con la lingua;
 - non pulirsi le labbra col tovagliolo, immediatamente prima e dopo di avere bevuto e quando si ha qualche motivo di sospettare che non siano nette;
 - usare liberamente dello stuzzicadenti, pulirlo poi, senza riguardo alcuno, alla tovaglia, al proprio tovagliolo o con le stesse dita che, forse, poco dopo dovranno servire per trasmettere alle vicine pane od altro;
 - servirsi del tovagliolo per asciugarsi il sudore, le lagrime, ecc.;
 - sbriciolare il pane o vuotarlo della mollica;
 - addentare i cibi, tenendoli con le mani;
 - respingere ciò che viene presentato o sospirare in atto di forzata rassegnazione;
 - rompere le frutta secche coi denti o batterle col coltello;
 - sbucciare le mele a spirale.

Non è delicato parlare all'orecchio della persona che ci sta accanto, come se giudicassimo tutte le altre indegne di conoscere quello che le confidiamo.

Non è dignitoso portare indietro il « modestino », per non obbligarsi all'attenzione di non macchiarlo.

Sarebbe scortesia ed egoismo essere distratti od attendere così al proprio piatto, da non accorgersi dell'altrui bisogno, in modo da costringere la Sorella a chiederci quanto le occorre ed offrirle poi altra cosa, invece di quella richiesta.

Il piatto di buona cera.

In refettorio, più che altrove, occorre offrire alle nostre Sorelle, forse tutto il giorno oppresse dalla fatica o dalle preoccupazioni dell'ufficio loro affidato, il sollievo del nostro sorriso, il conforto d'una parola buona, la distrazione di uno scherzo.

Diceva Madre Luisa Vaschetti che sulle nostre tavole non deve mai mancare « *il piatto di buona cera* ».

Bando quindi alla musoneria, alle discussioni serie: non parliamo di malattie, di morti, di sventure pubbliche o private. Ognuna porti il suo contributo di notizie, di osservazioni, di amabili facezie.

Quand'anche avessimo qualche giusto motivo personale di tristezza, dovremmo vincerci durante il pasto, almeno tanto da trattare chi ci sta vicino con giovialità ed attenzione.

Non è nè delicato nè caritatevole mortificare gli altri col nostro privato dolore, o peggio, col nostro malumore, frenarne l'onesta espansione ed impedire

loro di farsi — come si suol dire — un po' di buon sangue.

Al termine della mensa.

Al termine della mensa non deporremo il tovagliolo prima di chi ne è a capo.

Come ospiti in casa altrui o in occasione di viaggi sui piroscafi, ecc., non piegheremo il tovagliolo, ma lo lasceremo spiegato, benchè in buon ordine, al nostro posto.

In Comunità lo piegheremo e lo collocheremo ordinatamente e dopo chi presiede.

Come si apparecchia la tavola.

Se ci tocca l'ufficio di preparare la mensa, procureremo di mettere tutto a suo posto: i coperti distribuiti secondo il numero dei commensali: alla destra dei piatti il coltello ed il cucchiaino, alla sinistra la forchetta, in alto il cucchiaino.

Quando il tovagliolo è di bucato, lo si mette piegato nel piatto da minestra, diversamente a destra.

Il pane si mette a sinistra, quando non è in un paniere comune nel centro della tavola, e i bicchieri si mettono a destra di ogni coperto.

I fiori, anche i più semplici, rallegrano la mensa. Non usiamo vasi alti, che impediscano ai commensali di vedersi, ma coppe basse e larghe.

La Suora refettoriera.

Fu detto che la Suora refettoriera deve sentire in sè la sollecitudine di Marta e l'amore di Maria. Sollecita ed attiva nel procurare che il servizio proceda con speditezza,

- camminerà con passo leggero,
- non farà strepiti con piatti e posate,
- eviterà di parlare senza bisogno durante la lettura, e ridurrà al minimo le parole necessarie, pronunciandole a voce sommessa.

Presterà il suo servizio con amore e con grazia, studiando i bisogni particolari e cercando di prevenirli e sodisfarli nei limiti concessi dall'obbedienza.

Se dimenticasse di servire qualcuno, ne proverà dispiacere e cercherà con dolcezza ed umiltà di riparare al più presto.

Dovendo servire Superiori o persone di riguardo

ricorderà che il piatto di servizio e qualunque cosa che si porga ai commensali si presenta dalla loro sinistra, che i piatti e le posate si ritirano dalla loro destra, cominciando dal posto più degno.

Il caffè, il latte ed i liquidi in generale, compresa la minestra, si servono da destra.

Dovendo servire il caffè, prima si offre lo zucchero, poi si passa col caffè, che deve essere bollente.

Versando caffè, tè, cioccolata od altra simile bevanda nella tazza, procurerà di non far traboccare il liquido nel piattino.

Sturata una bottiglia in presenza dei commensali, prima di servirne gli altri se ne assaggia il contenuto, versandone prima in piccola quantità nel bicchiere a parte, al fine di non procurare sgradite sorprese.

Concludendo.

Ricordiamo il consiglio dei Santi: « Non alzatevi mai da tavola senza aver offerto al Signore il fiore di qualche mortificazione » e riportiamo da « *Educazione, fior di bontà* », pag. 102:

« Spargete fiori, fiori, fiori sulla tavola imbandita dalla carità ed avrete la sensazione di trovarvi ai primi tempi della Chiesa, quando l'amore di Gesù, rompendo tutte le barriere, raccoglieva ad un'unica mensa giovani e vecchi, sapienti e ignoranti, patrizi e plebei, per formare quelle comunità ideali che facevano stupire gli stessi pagani.

Trionfo della vera civiltà portata da Cristo, Salvatore del mondo! ».

DURANTE LE ORE DEL RIPOSO NOTTURNO

Il desiderio di non essere causa di sofferenza alle nostre Sorelle, anzi di avere per loro ogni delicatezza, ci dovrà accompagnare, non solo durante il giorno, ma anche nelle ore del riposo notturno.

Quando si è giovani e si sta bene di salute, ci si addormenta subito alla sera, per non aprire gli occhi che al mattino al suono della campana della levata; non si è allora svegliate facilmente da piccoli rumori e non si sa che cosa siano i disturbi cagionati dalla sbadataggine, o anche solo dalla poca cortesia d'una Sorella.

Ma, quando si soffre d'insonnia, quando si è avanzate negli anni o si hanno indisposizioni fisiche, allora si ha bisogno della carità delle Sorelle, per poter riposare tranquillamente.

Il nostro Manuale Regolamenti, pag. 115 n. 138, ci prescrive di evitare durante il silenzio rigoroso, non solo ogni parola, ma anche « ogni calpestio, strepito o rumore, che possa disturbare il raccoglimento proprio e della Comunità ».

Avremo perciò l'avvertenza:

- di essere sollecite nell'andare a riposo con la Comunità, all'ora stabilita;
- di camminare a passo leggero;
- di non far rumore nel chiudere porte e finestre;
- di non illuminare in pieno la camera, quando le altre già riposano;

- di maneggiare con delicatezza gli oggetti del comodino;
- di non spazzolarci l'abito in dormitorio;
- di non andare e venire senza necessità;
- di comportarci insomma verso le nostre Sorelle come vorremmo che esse si comportassero verso di noi.

E' ancora e sempre la massima del Maestro divino:
« ama il tuo prossimo come te stesso ».

IV. - VERSO NOI STESSE

NETTEZZA ED ORDINE

Nettezza personale.

Le nettezza esterna è il primo dovere di urbanità verso noi stessi. Siamo per la Grazia il tempio vivo dello Spirito Santo: dobbiamo quindi saper congiungere alla cristiana modestia anche un'accurata pulizia.

Per le vergini consacrate a Dio e all'educazione delle giovanette la nettezza personale costituisce poi anche un mezzo efficace di apostolato.

Al mattino, sempre pronte al cenno della levata, dedicheremo il tempo disponibile alla pulizia delle mani, del collo, delle orecchie, del viso, dei denti. Quest'ultima non deve essere fatta solo al mattino; sarebbe bene, se fosse possibile, ripeterla alla svelta dopo ciascun pasto e specialmente prima di andare a riposo.

Va curata anche la nettezza della testa e soprattutto quella delle mani. Avremo l'avvertenza di lavarle ogni qualvolta non siano perfettamente pulite e particolarmente prima dei pasti e prima di recarci in chiesa o di toccare oggetti di culto.

Le unghie devono essere tagliate spesso e tenute molto pulite, specialmente se dobbiamo compiere uffici, che possano annerirne le estremità. Non le taglieremo però mai in presenza di altre persone.

Ne è da trascurarsi il lembo cutaneo che serve di immediato contorno all'unghia. Dopo averlo rimosso delicatamente con la punta delle forbici, ne taglieremo la parte superflua, evitando per tale modo anche le così dette pipite.

Le estremità inferiori vanno tenute assai pulite, lavandole secondo le esigenze del clima e della costituzione fisica.

Il grado di traspirazione, il clima, le circostanze personali, ecc., indicheranno il criterio da tenersi per l'uso dei bagni generali e per il cambio della biancheria personale.

Nettezza e proprietà delle vesti.

L'abito religioso fu benedetto con una particolare funzione liturgica, è il distintivo dell'Istituto a cui apparteniamo e della nostra consacrazione a Dio nel medesimo: bisogna averne quindi tutta la cura, esclusa ogni ricercatezza.

Non è disdicevole che l'abito sia ben rammendato; quello che non si può perdonare ad una religiosa sono le macchie, il disordine e la sciatteria, così nell'abito come nelle calzature.

Procureremo pure che non appariscano sull'abito oggetti che tolgano l'esteriore proprietà e non formino parte integrale della divisa religiosa, spilli, ciondoli, medaglie, ecc.

S. Francesco di Sales vuole che la sua Filotea « sia sempre pulita e rassettata, che niente vi sia in lei di trascurato e di mal composto » la vuole « rivestita di grazia, di convenienza e di dignità ».

Ordine e nettezza nell'abitazione.

Chiunque entra in una Casa religiosa deve provarvi un senso di benessere che gli faccia desiderare di rimanervi il più a lungo possibile.

Particolare riguardo avremo per la pulizia dei luoghi più in vista: portieria, corridoi e porticati, parlatori e cortili.

Basterebbe una dimenticanza a questo riguardo per lasciare negli esterni un'idea poco favorevole dell'Istituto, anche se tutto il resto fosse in perfetto ordine.

La nettezza dovrà regnare però in tutta la casa, anche nei ripostigli più nascosti.

Non sono eccettuati da questa continua cura di pulizia e di vigilanza i luoghi comuni, i quali dovranno essere disinfettati spesso e provvisti di tutto l'occorrente all'igiene e alla nettezza personale.

Bisognerà pure tenere costantemente nitide le pareti, i soffitti, le maniglie delle porte, le cornici dei

quadri, i vetri e ogni altra parte dei locali e della mobilia.

Si procurerà vi sia, possibilmente, libera circolazione d'aria nei dormitori, negli studi, nei laboratori e nelle stanze private. E' questo un importante coefficiente di salute per chi ci si trova e lascia una piacevole impressione in chi vi viene introdotto in occasione di visite.

Quando il caso lo richieda, prima di entrare in casa, nelle stanze private e tanto più in chiesa, usiamo l'avvertenza di strofinare le scarpe sulla stuoia che trovasi all'ingresso, per non introdurre con noi il fango della strada o del cortile e non lasciare sul pavimento le orme del nostro passaggio.

Ricorderemo che la nettezza dell'abitazione, mentre contribuisce alla conservazione dei locali e dei mobili, favorendo la salute e la religiosa povertà, è pure fattore di educazione morale ed estetica.

Gli oggetti di uso personale.

La povertà religiosa c'impone di conservarli con attenzione, evitando, possibilmente, ogni guasto.

Avremo gran cura degli utensili di lavoro e li terremo nel posto loro assegnato, non traendoli che quando ce ne dovremo servire, per poi rimetterli subito a posto, appena ne avremo fatto uso.

L'ordine negli armadi, nei cassetti dello scrittoio e

dei tavoli deve essere costantemente perfetto.

I libri e i quaderni necessari per i privati esercizi di studio o di scuola non abbiano pieghe, macchie d'inchiostro e simili; è bene foderarli con carta che ne favorisca la conservazione e la nettezza.

Scarabocchiare oziosamente fogli di carta e pagine di quaderni, disegnandovi fiori o figure, è leggerezza che offende spesso anche la virtù della povertà. Peggio se lo si fa sopra carte o quaderni di uso altrui.

Sono atti indelicati:

- passare ad altri gli oggetti avuti in prestito, senza il debito permesso e senza una urgente necessità;
- far uso della penna, del temperino e di qualsiasi oggetto altrui, senza un bisogno riconosciuto;
- invitare altri a far uso, senza bisogno, del proprio scrittoio e degli oggetti che vi si trovano;
- offrire ad altri la sedia da cui ci alziamo. Se non ve ne sono altre disponibili, dovremo procurare dissimulatamente che la persona alla quale si fa l'offerta non se ne debba servire che dopo alcuni istanti.

Eviteremo pure:

- di avvicinare troppo le persone con cui discorriamo, per non obbligarle ad una mortificazione evitabile, facendo loro sentire l'esalazione del nostro respiro.

— di presentare ad altri alcun che da mangiare o da bere che sia nostro avanzo o rifiuto e di offrirci per questo atto di poca urbanità.

IL PORTAMENTO

Il portamento che comprende il tratto, il modo particolare di guardare, di sorridere, di stare in piedi, di sedersi, di gestire, di camminare, è l'impronta della nostra persona e serve di argomento al prossimo per giudicare del nostro grado di educazione e spesso anche della nostra virtù.

Comprendiamo quindi l'importanza che gli antichi fondatori di Ordini religiosi, anche di quelli stessi che vivevano segregati dal mondo, davano al contegno esteriore dei Religiosi, non lasciando senza riprensione nessun gesto che non convenisse alla santità dello stato abbracciato.

Dice un pio autore: (F. DEMORE - *Il galateo della religiosa* - Berruti - Torino) « Il solo aspetto del giusto è una lezione, è un soggetto di gioia; tutto infatti è ammirabile nei Santi, le loro azioni, le loro parole, perfino il loro contegno; tutto porta con sè un carattere inconfondibile ».

L'occhio rifletta la semplicità, la modestia, la tranquillità del cuore, la fronte sia limpida e serena, le labbra siano abitualmente atteggiate a quel sorriso che irradia pace e bontà.

Stando sedute:

- evitiamo di muoverci continuamente o di rimanere immobili come statue;
- non mettiamo un piede sopra l'altro e neppure sulle traverse degli altrui sedili;
- non rovesciamoci all'indietro, nè pendiamo troppo in avanti;
- non alziamoci, quando altri stanno seduti, eccetto che si tratti di prendere congedo;
- non dondoliamoci sulla sedia, ecc.

Stando in piedi:

- evitiamo di appoggiarci alla parete o ad un mobile,
- di portare un piede davanti all'altro,
- di dimenarci,
- di cambiare troppo spesso posizione,
- ma procuriamo di tenere il corpo diritto, senza rigidezza.

Camminando

- evitiamo i passi troppo lunghi o troppo corti e le braccia penzoloni;
- teniamo le mani e la testa come personalmente ci ha indicato Don Bosco;

— evitiamo pure e soprattutto di urtare chi ci sta accanto o di sorpassarlo in modo poco educato.

Anche il *modo di tossire, di sbadigliare, di starnutire, di soffiarsi il naso*, esigono particolare attenzione.

Il riso e il pianto.

Nessuna legge vieta di rallegrarsi, specie in determinate occasioni, e di ridere di cuore, ma vi è molta differenza tra il riso spontaneo, educato ed il riso volgare e scomposto. « Il sapiente, dice lo Spirito Santo, appena *riderà tacitamente* ». Ed il proverbio aggiunge: « Si *vede* ridere il saggio, si *ode* ridere lo sciocco ».

Il pianto, innocente sfogo del sentimento, deve **pure** essere frenato dall'impero della volontà e non deve mai essere accompagnato da gemiti e da singulti convulsivi.

Nei casi di sgradevole sorpresa la persona educata sa padroneggiarsi: un improvviso rumore, uno sbaglio altrui non la mettono in sussulto, non le fanno arricciare il naso o dare in parole e segni spiacevoli, specialmente in pubblico.

Ordine e metodo.

Per evitare perdite di tempo, impazienze ed altri inconvenienti, procuriamo:

- di avere un ordine fisso nella collocazione dei piccoli oggetti di scrivania, di studio e di lavoro;
- di conservare per ordine di data o con altro criterio, che ne faciliti all'occorrenza il ritrovamento, le lettere e gli altri scritti d'importanza;
- di tenere un piccolo taccuino, per appuntarvi tutto ciò che può rammentarci un dovere, oppure una convenienza personale o sociale.

Ovunque l'obbedienza ci chiama.

La Figlia di Maria Ausiliatrice è consacrata all'educazione della gioventù ed ovunque e sempre, anche se lontana dalle giovinette, può e deve compiere questa sua missione colla preghiera e col sacrificio.

Però quasi tutte abbiamo occasione di trovarci a contatto diretto colle anime, siano esse figlie di casa, o pensionanti universitarie; educande o convittrici operaie, oratoriane od alunne della scuola o bimbi dei giardini d'infanzia.

Rispetto alle anime.

Il rispetto e l'amore delle anime è la norma che ci deve accompagnare.

Questo rispetto e questa delicatezza di tratto avran-

no certo sfumature diverse, a seconda delle persone a cui saranno rivolti.

La Suora che si fa compagna di gioco delle oratoriane alla domenica, assumerà un contegno diverso sulla cattedra, dinanzi alle sue alunne, ma in entrambi i casi saprà vedere nelle giovanette affidatele « Gesù dolente » che le chiede guida, aiuto, sostegno.

Sempre quindi gentilezza di modi, sempre una cortesia di tratto, che non esclude la fermezza, ma la rende amabile e fa capire alle giovanette che solo si cerca il loro vero bene.

Ricordiamo la nostra Suor Valsè tra le oratoriane di Trastevere a Roma. Quale eroica finezza di modi, quale dominio di sé, anche nei momenti più cruciali e più difficili!

Il rispetto delle anime delle giovanette ci proibisce pure di svelare senza necessità le loro debolezze, le loro mancanze: come noi anch'esse hanno diritto alla conservazione della propria stima.

Tra le educande.

Una particolare responsabilità educativa hanno le Suore addette alle case ove sono educande, convittrici operaie, pensionanti universitarie od anche figlie di casa.

Queste giovanette, che vivono con noi giorno e notte, ci osservano e giudicano forse più di quanto crediamo.

Osservano e giudicano non solo la direttrice, l'assistente, l'insegnante, ma anche, e forse più ancora, la guardarobiera, l'infermiera, la cuoca.

Il nostro contegno può lasciare buona o cattiva impressione, può suscitare vocazioni o le può soffocare.

Ricordiamo che siamo educatrici sempre, anche quando non ci crediamo osservate.

La virtù ha una forza d'irradiazione che sfugge al controllo, ma è reale.

Tra i bimbi.

Anche i piccoli hanno diritto al nostro rispetto; sappiamo vedere in loro Gesù Bambino, che dobbiamo difendere dalle insidie e dai pericoli.

Dice il Tommaseo che « dobbiamo stare dinanzi al fanciullo con lieta riverenza, come dinanzi ad un Angelo » e gli antichi pagani affermavano già: « maxima debetur puero reverentia ».

- Rispetto alla sua innocenza, che deve essere vigilata;
- alla sua intelligenza, che si apre al conoscere, attraverso ai mille perchè,
 - alla sua volontà, che deve essere guidata, non schiacciata,
 - alle sue mancanze, che non devono essere fatte conoscere senza motivo,
 - ai suoi giochi, che non dobbiamo scompigliare od interrompere in malo modo.

Dice M. Genoveffa De Battisti (F. d. C. Canossiana)
« Il bimbo è più serio che non sembri, il bimbo ragiona col cuore e sente a meraviglia ciò che non va fatto ».

E conclude:

« Sia dunque gentile la mano che lo tocca, dolce lo sguardo che veglia su di lui, cortese l'accento che lo ammaestra, mite il rimprovero che lo umilia: sia la mano, lo sguardo, la sollecitudine, la preoccupazione santa di chi si aggira intorno a una cosa sacra ».

VI. - NELLE NOSTRE RELAZIONI SOCIALI

IN PORTINERIA

Leggiamo in « *Educazione... fiore di bontà* » - galateo per religiose (Artigianelli - Monza) « La portineria è il frontespizio della Casa religiosa, il posto principale dove si esercita il movimento di attrazione o di repulsione.

La portinaia che apre delicatamente, che risponde al saluto, che introduce subito nel parlatorio i visitatori, che s'interessa dei loro desideri, che li avverte di un ritardo, che, sebbene stanca, non ne dà segno, che parla con rispetto dei Superiori e delle Sorelle, che licenzia con bel garbo, che risponde al telefono con calma e proprietà di termini, che tratta con bontà i poveri e con delicato riserbo gli artigiani e gli operai, impressiona felicemente quelli che vengono all'Istituto ».

Col suo apostolato di cortesia può compiere un gran bene; ricordiamo Suor Teresa Gedda portinaia a Gra-

nada, ricordiamo Suor Margherita Genta, angelo della portineria del nostro collegio di Conegliano Veneto e vera personificazione della gentilezza e della carità.

Invece accogliere freddamente,

- parlare in modo brusco o con una calma esasperante,
- lasciar suonare molte volte il campanello e venire poi ad aprire senza neppure chiedere scusa del ritardo,
- lasciar aspettare troppo a lungo in parlatorio,
- trovare difficoltà per ogni richiesta,
- dare il rifiuto in modo brusco,

sono mancanze di urbanità che impressionano sfavorevolmente le persone del mondo.

Bisogna essere buoni, per fare del bene.

IN PARLATORIO

Dicono le nostre Costituzioni (Titolo XIII, art. 100). « In occasione di visite indispensabili useranno le Suore grande prudenza e modestia cristiana » e l'art. 87 del Manuale commenta: « Le Suore, con chiunque debbono trattenersi, terranno un contegno grave ed al tempo stesso disinvolto, evitando la soverchia familiarità ed un ostentato riserbo ».

Chiamate pertanto al parlatorio, dopo aver dato

uno sguardo al nostro abito ed esserci rassettate, se occorre, vi ci recheremo subito senza far troppo aspettare il visitatore; sarebbe questa una mancanza di riguardo e forse anche di carità.

Apriremo delicatamente la porta ed, entrando, cercheremo con lo sguardo la persona venuta per noi.

Se una Superiora ci avesse precedute, prima di entrare dovremmo picchiare alla porta.

A seconda della visita ci presenteremo con fare umile, ossequente, affettuoso, ma sempre gentile.

Anche coi nostri più cari eviteremo le corse precipitate, le esclamazioni clamorose, gli esagerati segni di gioia; ciò non impedisce di dimostrare loro tutto il contento che proviamo per la loro visita.

- Parleremo a mezza voce;
- non saremo avidi di notizie;
- non ci preoccuperemo di chi va e viene, se non per dare un segno di saluto;
- non ci tratterremo troppo a lungo, ricordando che è dote preziosa essere sbrigativi, senza offendere la carità;
- ci licenzieremo noi stesse da un inferiore;
- se si tratta di un Superiore, aspetteremo il suo cenno;
- saluteremo con gentilezza, accompagnando fino all'uscio, che apriremo e tratterremo con garbo;
- dopo un ultimo cenno di saluto, rientreremo in casa.

Possano tutti coloro che ci visitano partire da noi con qualche buona impressione e, essendosi avvicinati a noi, sentirsi pure più vicini a Dio!

COI SACERDOTI, RELIGIOSI E CON LE AUTORITA' ECCLESIASTICHE

Un contegno particolarmente riservato e deferente dovremo tenere trattando coi Ministri di Dio.

Il galateo religioso e più ancora la fede, che ci fa vedere nel Sacerdote un « alter Christus », c'impongono:

- di presentarci con modo deferente,
- di parlare con misura,
- di ascoltare con attenzione,
- di chiamarlo coi titoli che gli convengono,
- di aderire alle sue proposte, quando ciò è possibile e non va contro le nostre Regole e tradizioni,
- di tacere modestamente, se parlasse a torto dell'Istituto,
- di guardarsi dal contraddire,
- di cedergli la destra e lasciarlo passare per primo nell'accompagnarlo a visitare la casa,
- di salutarlo con un inchino, quando si congeda, mostrando riconoscenza per la sua visita.

LE VISITE FUORI DELL'ISTITUTO

Nelle visite fatte in altra casa religiosa o in casa privata a benefattori, autorità religiose, civili, scolastiche, i riguardi dovranno essere tanto maggiori, quanto più elevata in dignità sarà la persona visitata.

Come ci si presenta.

Toccato il campanello, ove c'è, o lievemente picchiato alla porta, si domanda a chi si presenta della persona desiderata, facendo precedere il sostantivo che l'indica dalle parole « signore, signora: signor dottore, signora contessa ».

Entrando, dovremo deporre l'ombrello e pulire le scarpe, se fosse mal tempo.

Se una sola persona è visitata da parecchie altre in gruppo, le prime a salutarla saranno le più autorevoli.

Se nella sala di ricevimento, in cui si è introdotta, vi fossero altre persone, si farà a tutte un leggero inchino del capo, ma si saluteranno soltanto quelle che ci saranno presentate.

Esposto brevemente il motivo della visita, si ascolterà senza interrompere.

Se siamo scelte per accompagnare una Superiore, dobbiamo presentarla, se non è già conosciuta, precedendola nell'entrare, ma cedendole il primo posto nell'uscire.

Tocca alla Superiore od alla Consorella maggiore per carica, per professione e per età sostenere la parte principale della conversazione.

Durante la visita non è ben fatto alzarsi per guardare quadri, ritratti o simili, nè prendere in mano e sfogliare libri o collezioni che fossero nella sala, a meno che ne venisse fatto l'invito, nè giocherellare con le frangette di uno scialle, ecc.

Nell'entrare o nell'uscire da una porta o nel passare in luogo stretto con qualche persona della casa visitata, sempre il visitante deve ricevere le cortesie del visitato; qualsiasi atto contrario avrebbe per lo meno del ridicolo.

Congedo.

Perchè una visita non sia inopportuna, oltrechè essere fatta nell'ora più comoda a chi la riceve, non deve durare più del conveniente e deve essere troncata quando, o per l'arrivo di qualche altra persona, o per qualche fatto occasionale o per certe piccole distrazioni che già si procura la persona visitata, comprendiamo di essere di disturbo.

Se la visita è fatta a persona superiore, non sarà l'inferiore a dar segno di congedo.

Nel partire poi da una riunione numerosa, si salutano i soli padroni di casa.

Il saluto si rinnova appena varcato l'uscio, volgendosi graziosamente indietro.

Dovendo congedarsi da un Vescovo, se ne chiede la benedizione.

Presentazioni.

Si presenta sempre la persona inferiore alla superiore, l'uomo alla donna; la persona presentata risponde con un sorriso, un inchino del capo ed offre la mano.

Nel presentare una persona all'altra le si daranno i suoi titoli ed anche, se occorre, l'indicazione del suo ufficio.

Per esempio: Il prof. De Stefano, autore della tal opera.

Il cav. N. N. sindaco di ...

Le presentazioni dei membri della famiglia sarà semplicissima: Mio padre - mio fratello Carlo - mia sorella Teresa - e si ometterà sempre il titolo accademico o nobiliare. Così *non* si dirà, per esempio: mio fratello avvocato - la dottoressa Maria, mia sorella, ecc.

NEI NEGOZI

- Saluteremo con un inchino del capo,
- aspetteremo il nostro turno,
- chiederemo con poche parole quello che ci occorre,

— avremo cura di non disprezzare la merce, nè far esporre molte cose, senza poi acquistare niente.

Se dovessimo far notare degli inconvenienti su acquisti fatti, avremo l'avvertenza di aspettare di essere soli o di parlare in modo da non essere uditi da altri.

NEI PUBBLICI UFFICI SIA ECCLESIASTICI, SIA CIVILI

Non trascureremo di usare i dovuti riguardi agli impiegati, procurando di non recarci ai vari sportelli fuori orario e rispondendo garbatamente e con precisione a tutte le domande che ci rivolgessero, a facilitazione del rispettivo compito.

L'entrata è libera: non occorre cioè chiedere permesso e ci si presenta senz'altro alle persone impiegate.

CON LE AUTORITA' CIVILI

Sia in patria, sia all'estero, la Figlia di Maria Ausiliatrice potrà trovarsi nel dovere di trattare per ragioni di ufficio e di apostolato con alte personalità: Ministri, Consoli, Senatori, Commissari, Provveditori, ecc.

A volte sono le circostanze, le opere di beneficenza,

le feste, le ispezioni scolastiche, gli esami che le conducono alle nostre case.

Un inchino rispettoso sarà sempre il miglior saluto; se non conviene dare la mano, non è neppure bello rifiutarla.

Dovendo rivolgere la parola al Re, al Principe, alla Principessa, al Capo dello Stato, ad un Ministro, si applica la formula che si usa in iscritto: Vostra Maestà - Vostra Altezza - Vostra Eccellenza e, dovendo rispondere a qualche loro domanda, si dice per esempio: Sì, Maestà - No, Altezza. Parlando di loro, presenti, o dando relazioni scritte, sta bene dire: Sua Altezza - Sua Eccellenza.

Un Senatore o un Deputato si chiama « Onorevole »; quando si parla di lui con altri in presenza sua, si dice: l'Onorevole.

Si premette « Signor » al titolo, Provveditore, Ispettore, Direttore, Commissario, Presidente, ecc. Lo stesso coi laureati: Professore, Avvocato, Ingegnere, Dottore, Ragioniere e così via.

Ai Cardinali, Arcivescovi e Vescovi si bacia l'anello.

Ai Cardinali si dà il titolo di Eminenza, agli Arcivescovi e Vescovi quello di Eccellenza.

Si risponderà: Eminenza, sì; Eminenza, no; Eccellenza, sì; Eccellenza, no.

Dovendo parlare loro, useremo queste espressioni: « Prego l'Eccellenza (l'Eminenza) Vostra... ».

« Vorrei dire a Vostra Eminenza... » ecc.

Ad un Religioso Sacerdote si dirà Reverendo, oppu-

re Padre, « sì, Reverendo; no, Padre »; ad un Religioso laico si dirà Fratello: Fratel Carlo, Fratel Remo, ecc.

Bisognerà che la Suora portinaia domandi sempre il nome e il titolo del visitatore, affinchè la Superiora possa dare le disposizioni opportune prima di recarsi al parlatorio.

PER LA STRADA

Dicono le nostre Costituzioni, Titolo XIII, art. 104:

Le Suore « andando per le vie, cammineranno colla massima compostezza e modestia, non fissando mai nè le persone nè le cose che incontrano, dando tuttavia il saluto con l'inchino del capo a chi le saluta e alle persone ecclesiastiche, se loro passassero vicine ».

In breve è detto tutto...

Questa « massima compostezza e modestia » ci aiuterà non solo ad essere edificanti, ma anche ad avere le debite attenzioni per le persone che incontreremo pur « non fissando » lo sguardo su di loro.

Eviteremo pure:

- di guardare quelle che fossero ad un balcone o ad una finestra,
- di voltarci indietro per vedere chi fosse già passato,
- di indicare col dito persone o cose,
- di camminare con le braccia penzoloni (ciò è permesso in campagna all'aperto, quando si è sole o

in compagnia di Sorelle, in luoghi isolati ed è fonte di salute, perchè il movimento delle braccia favorisce il ricambio d'aria nelle vie respiratorie),

— di fermarci (senza causa urgente) a parlare con una persona per istrada. Se fosse necessario, sia cosa di brevissimi istanti.

Quando si trattasse di persone popolane, che ci fermassero, senza darsi conto della loro inciviltà e della nostra premura nel toglierci da tale situazione, è bene muovere lentamente il passo in avanti, in modo che chi ci ha trattiene quasi per istinto ci segua nel nostro cammino.

Procureremo di tenere il più possibile la parte che non intralcia il passo di chi cammina al nostro incontro (in Italia, generalmente, la sinistra) non passeremo mai in mezzo a due persone che parlassero tra loro e, se per educazione ci aprissero il cammino, ringrazieremo con un leggero inchino del capo.

Andando in compagnia di una Superiora o di una Suora anziana, le cederemo il lato migliore, che è sempre quello del marciapiede e la parte interna dei portici, quand'anche fosse necessario per questo lasciarle la sinistra.

Dovendo attraversare un passaggio stretto, è naturale che si lasci passare prima la Superiora, ma, se fosse un passo un po' pericoloso è difficile, come può accadere in campagna, la più giovane preceda, per essere pronta a porgere la mano.

Non dovremo, per istrada, andare mai più di tre

insieme, per non occupare tutta la larghezza della via ed impedire ad altri il passaggio.

Qualora si fosse in maggior numero, bisognerà fare la fila, avvertendo in tal caso che dovrà andare innanzi chi ha minor età o minor autorità.

In generale ci adatteremo sempre al passo di coloro che sono più deboli, evitando di rendere pesante e forse anche dannoso ciò che deve tornare di sollievo.

E' lodevole cedere il marciapiede a coloro che s'incontrano, specie se sacerdoti, religiosi, vecchi, mamme con bimbi in braccio, ecc.

E' indelicato deviare lo sguardo da persona conosciuta, per non volerla salutare.

Incontrando una processione, un funerale, un corteo con bandiere nazionali, saluteremo restando in posizione rispettosa; se nelle processioni ci fosse il SS.mo Sacramento, ci dovremmo inginocchiare.

NEI VIAGGI

Anche per i viaggi in treno, in automobile, in piro-scafo, in aereo, il galateo ci dà le sue norme.

Davanti allo sportello dei biglietti saremo disinvoltate, sì, ma cortesi.

Eviteremo quindi di spingere e di passare avanti: sono indelicatezze che possono lasciare cattive impressioni.

In tram, in treno, in automobile la Superiore deve essere lasciata salire la prima; nel discendere, invece,

deve essere lasciata l'ultima, per poter venire aiutata.

In viaggio ci preoccuperemo di non recar noia ad alcuno.

Non butteremo a casaccio pacchi e valigie ma, dovendo passare davanti a qualcuno, domanderemo con gentilezza: « Permette? ». Un atteggiamento modesto e gentile attira benevolenza e procura aiuti. Non dimenticheremo di ringraziare chi ci favorisce, chiedendo scusa del disturbo.

Le valige si disporranno in modo da occupare il minor spazio possibile ed è bene assicurarsi che non debbano cadere od ingombrare il passaggio.

Prima di aprire o chiudere uno sportello, un finestrino, chiederemo il consenso degli altri viaggiatori: non obblighiamoli però a viaggiare in un'aria opprimente per timore di un po' di freddo.

Durante la notte si lascia soltanto la luce azzurra, per favorire il riposo dei viaggiatori: se desiderassimo leggere o parlare, dovremmo cambiare scompartimento.

Dovendo nei lunghi tragitti consumare le nostre refezioni sul treno, eviteremo di portare con noi cibi che mandino odore, che possano insudiciare le mani e causare nausea a qualche stomaco delicato.

E' inurbano gettare a terra i rifiuti (carte, bucce, ecc.).

Siamo educate anche col controllore. Se ce lo troviamo davanti all'improvviso e dobbiamo farlo aspettare per cercare il nostro biglietto, è corretto domandare scusa.

Se scoprisse qualche errore o qualche irregolarità, non è bene entrare in litigio. Parliamo educatamente, a voce bassa, per non mettere gli altri al corrente di un fatto spiacevole.

Al termine del viaggio raduniamo i bagagli, senza ingombrare il passaggio, salutiamo, se occorre, con un inchino del capo e scendiamo.

Se ci saremo diportate con religioso decoro e con cristiana gentilezza, lasceremo nei viaggiatori una benefica impressione.

LA LETTERA

Fu detto che la lettera altro non è che una conversazione per iscritto; essa è quindi soggetta alle stesse norme della conversazione, richiede generalmente uno stile piano e semplice e deve essere come la fotografia dell'anima nostra.

Come abbiamo cura di presentarci con un abito ordinato e conveniente, così pure dobbiamo essere diligenti per l'aspetto esteriore della lettera. Nella Suora essa deve rilevare un'anima pura, una mente ordinata, un cuore umile.

La carta sarà più o meno fine, a seconda della persona a cui si scrive.

La carta in colore non verrà mai usata per le persone di riguardo. Neppure scrivendo ai familiari più intimi possiamo usare fogli slabbrati o con macchie, o scrivere a matita.

Anche la calligrafia ha la sua importanza; dice Erminia Vescovi che essa è nella lettera quello che è la voce nella conversazione.

Gli errori di grammatica fanno sempre un'impressione poco gradevole e quelli di ortografia mostrano poca cultura o grande trascuratezza.

La consultazione dei vocabolari toglierà incertezze e risparmierà errori.

Qualche norma:

- Si lascia un po' di margine da ogni parte, leggermente più marcato a sinistra.
- La data non deve mai mancare e si mette in alto, a destra, oppure in basso a sinistra, se si tratta di persone di rispetto.
- L'attributo di stima o di affetto che si dà a colui a cui si scrive non deve essere abbreviato.

Quando fosse necessario metterne due, si abbrevia il primo, per esempio: Rev.da ed amatissima...

Il periodo che segue si comincia un po' in dentro e con lettera maiuscola.

La lettera termina con la firma (nome e cognome) preceduta o no da alcune parole abbreviate, che esprimano ossequio od affetto.

Scrivendo a Superiori, non si affideranno commissioni e non si faranno domande, se non in caso di vera necessità.

Lettere scritte a macchina.

Si può scrivere a macchina, anzi è bene farlo, quando si tratta di lettere di commercio, di affari, di amministrazione e con le autorità ecclesiastiche.

Con le persone care è meglio una lettera scritta a mano, che rivela sempre qualche cosa di più intimo e di più personale.

Non useremo la macchina per scrivere alle Superiori: costrette a farlo per ragioni particolari: scrittura poco chiara, lunghezza eccezionale dello scritto, ecc., ne chiederemo scusa nella lettera stessa.

Le lettera dovrà essere:

Breve - Le lettere troppo lunghe, se non sono di persona carissima, stancano e sono motivo di impazienza. Il pensiero sia chiaro, nitido, senza parole inutili.

Scrivendo a persone di confidenza, la cosa cambia: allora si lascia parlare il cuore.

Seria e prudente - « Verba volant, scripta manent ». Se dobbiamo trattare qualche affare delicato o qualche questione spinosa, cerchiamo di esprimerci in modo che solo chi ha da capire capisca.

Pronta - Siamo pronte nel rispondere alla richiesta di un favore, pronte nel dare un'informazione o una notizia che preme, pronte nel ringraziare dopo l'arrivo

di qualche dono, per non lasciare la persona gentile nel dubbio se il dono sia giunto o no.

Quante volte una pronta risposta può sollevare un'anima, rallegare un cuore, togliere un'incertezza angosciosa!

Come religiose eviteremo i due estremi: scrivere troppo spesso e scrivere troppo di rado.

La voce dell'obbedienza anche in questo caso dà la sicurezza di compiere ciò che davanti a Dio è più perfetto.

Lettere ai nostri cari.

Poichè la professione religiosa non rompe, ma perfeziona i vincoli naturali del sangue, non lesineremo mai le prove di devota tenerezza verso i nostri genitori e le dimostrazioni di affetto verso tutti i nostri cari.

Ricordiamo la delicatezza e la bontà di S. Giovanni Bosco verso le famiglie dei Salesiani e delle Figlie di Maria Ausiliatrice. « Quando scrivete ai vostri genitori e parenti, egli consigliava, direte loro che Don Bosco li saluta, che prega per loro ».

Non priviamoli per troppo tempo delle nostre notizie; particolarmente se siamo molto lontane da loro, procuriamo di non lasciar passare certe date singolarmente notevoli (onomastico, compleanno, Natale, Pasqua, ecc.) senza dimostrare con uno scritto che in noi

è continua la memoria dei loro benefici e del loro amore.

Non manchi mai nelle nostre lettere una parola di fede, ma non riduciamo la lettera ad una predica. Il nostro scritto spiri candore, bontà, riconoscenza, affetto, desiderio di portare consolazione e di avvicinare a Dio.

La busta e l'indirizzo.

Le lettere devono essere piegate e chiuse in busta, **in modo** che anche esteriormente abbiano a piacere.

L'indirizzo deve essere chiaro e posto nella seconda metà della busta.

Nella parte opposta si mette l'indirizzo del mittente.

Il nome e il cognome del destinatario devono essere preceduti dai titoli che gli appartengono nell'ordine seguente: titoli nobiliari, di studio, onorificenze.

Al Papa

A Sua Santità

Ad un Cardinale

A Sua Eminenza
Reverendissima

Ad un Arcivescovo
ad un Vescovo

A Sua Eccellenza
Reverendissima

Ad un Monsignore

Al Reverendissimo
Monsignor

Ad un Vicario Generale

Abate Canonico
Superiore Maggiore
d'Istituto Religioso

Al Reverendissimo Signor
(Padre)

Ad un Sacerdote
secolare o regolare

Al Molto Reverendo Signor
(Padre)

Ad una Superiora

Molto Reverenda
o Reverendissima

Ad una Suora

Reverenda

Ad un Re

A Sua Maestà

Al Presidente
della Repubblica

A Sua Eccellenza

Ad un Ministro

Ad un Deputato

All'Onorevole

Non è più nello stile moderno aggiungere aggettivi
oltre i titoli di studio.

Per chi desidera farlo si usa:

Chiarissimo

per persone molto importanti
professori universitari

Illustrissimo

per persona nota nel campo
letterario e scientifico

Maestro

ai maestri di musica

Egregio - Gentilissima

per persone comuni

Ai bambini si scrive semplicemente nome e cognome.

I paesi e le città siano sottolineati.

Per i paesi si specifichi sempre la provincia.

E' sconsigliabile scrivere solo « *Città* »; se per isbaglio la lettera fosse mandata altrove, non si saprebbe dove rispedirla.

Affrancatura.

Il francobollo si mette in alto a destra, ben dritto. Il metterlo storto indica trascuratezza. Non lo si deve mettere mai come chiudi-lettera.

Se, per assicurare la risposta, crediamo opportuno accludere il francobollo alla nostra lettera, apponiamolo in capo al foglio, attaccandovelo per un piccolo lembo.

Il francobollo non si acclude in lettere a persone di riguardo. Sarebbe una mancanza grave di urbanità trattenere il francobollo ricevuto o rispondere con una cartolina, quando l'affrancatura ci fosse stata mandata per una lettera.

Lettera da recapitare a mano.

Una lettera veduta ed approvata dalla propria Superiore si consegna chiusa alla Sorella incaricata del recapito.

Una lettera da presentarsi a mano deve portare scritte le parole « per favore ». Se è di presentazione, deve consegnarsi aperta e non deve parlare d'altro.

Chi la ricevesse aperta, ha l'obbligo di sigillarla subito alla presenza del mittente.

Se si vuol approfittare della cortesia di persone secolari, educande, giovanette dell'Oratorio, per recapitare uno scritto di natura privata, stampati, ecc., è permesso chiudere, e ciò per delicatezza verso il destinatario.

Se chi s'incarica del recapito non è persona fidata, è meglio impostare.

LE CARTOLINE

Si fa ora molto uso delle cartoline postali e illustrate, che seguono le norme della lettera, pur non avendone lo scopo.

Si spediscono per motivi svariati: inviare un saluto durante i viaggi, segnalare una tappa, tranquillare una persona, ecc.

Non si scriveranno mai a persone di riguardo.

Ricordiamo le prescrizioni del nostro Manuale Regolamenti.

« ... Si eviterà di scrivere in cartolina aperta cose delicate, che potrebbero dar luogo a sinistra interpretazione, e usare cartoline illustrate, che si possono permettere solo per ragioni di propaganda o di convenienza » (pag. 77).

IL TELEFONO

Anche le comunicazioni telefoniche hanno le loro norme di cortesia.

- La persona che fa il numero deve dire subito il proprio nome e assicurarsi che la persona con la quale parla sia quella desiderata.
- Le conversazioni devono essere brevi.
- Richieste di una commissione, la si deve fare sempre con bel garbo.

VIII. - IL DONO

Se lo si fa.

Il dono è quasi sempre l'espressione materiale della riconoscenza e dell'affetto e per un animo delicato costituisce una grande gioia, maggiore di quella del ricevere.

Dovrebbe rispondere ai gusti ed ai desideri della persona a cui lo si fa.

Non è sempre facile conoscerli; tuttavia, se non ci è dato intuirli, possiamo informarci a questo riguardo presso qualche persona di confidenza.

Lo offriremo preparato nel miglior modo possibile; una scatola, un fiore, un nastro daranno una nota particolare di grazia e di gentilezza.

Occorrerà sempre togliere il cartellino del prezzo: chi lo riceve non deve saper quanto costa.

Nel porgerlo non ne esalteremo i pregi e neppure lo disprezzeremo; un modesto silenzio sarà l'accompagnamento migliore.

Se non potremo portarlo di persona, vi uniremo un biglietto gentile.

Il dono non deve essere mai fatto nel momento in cui chiediamo un favore: sarebbe questa una gravissima sconvenienza.

Le offerte in denaro

a Sacerdoti, Confessori, Predicatori non devono essere consegnate a mano, ma in busta chiusa, che viene collocata sul vassoio del caffè, oppure mandata a domicilio.

Se lo si riceve.

Quando il dono viene consegnato personalmente, chi lo riceve deve spaccettarlo con premura e dimostrare la sua riconoscenza.

L'animo ben fatto gradisce anche le cose più umili e più insignificanti.

Quanta riconoscenza dimostrava Don Bosco per i suoi benefattori! Non solo per gli alti e nobili personaggi, ma per gli umili operai, per le donne del popolo.

Ringraziava tutti cordialmente a voce e per iscritto e per tutti pregava e faceva pregare i suoi giovanetti.

CONCLUSIONE

La vita cristiana e religiosa è essenzialmente vita di carità e l'educazione, la gentilezza, la cortesia sono di questa divina carità il profumo che imbalsama le nostre case e si spande al di fuori nei nostri rapporti cogli esterni.

Come in Gesù troviamo la fornace ardente dell'amore, « Cor Jesu, fornax ardens charitatis » così ancora in Lui contempliamo il modello insuperabile della bontà nei rapporti col prossimo.

La luce che emana dalla sua divina Persona scopre le nostre manchevolezze e ci sprona a ricopiare, per quanto ci è possibile, i suoi perfettissimi lineamenti.

In questo lavoro continuo ci sia accanto, vigile e materna, la dolcissima Ausiliatrice nostra, che la Chiesa invoca « Mater amabilis! ».

Libri consultati

« *Principi di civile e religiosa urbanità* » ad uso delle
Figlie di Maria Ausiliatrice.

G. DE BATTISTI

Educazione... fiore di bontà, Artigianelli - Monza.

E. VESCOVI

Come presentarmi in società, Vannini - Brescia.

A. BIEDERMANN

Donna - Casa - Vita, La Scuola - Brescia.

F. DEMORE

Il galateo della religiosa, Berruti - Torino.

INDICE

I Concetti generali

Che cos'è l'urbanità, la cortesia . . .	pag. 3
La cortesia non dev'essere finzione »	3
Dio vive nel prossimo »	4
Gesù c'insegna la cortesia »	5
I Santi »	5
Necessità per l'apostolato »	6
Come acquistare l'urbanità »	7

II Nella casa di Dio

La reggia dello Sposo Celeste »	8
Puntualità »	9
L'acqua benedetta »	9
Il segno della Croce »	10
La genuflessione »	10
Contegno in chiesa »	10
Processioni e cortei funebri »	11
Durante la preghiera comune »	12
Pregando per conto proprio »	13
Nell'accostarci al Sacramento della Confessione »	13

Assistendo alla S. Messa festiva in chiesa pubblica	pag. 13
Alcune altre mancanze da evitare	» 14
La Suora incaricata dell'assistenza	» 15

III Nella nostra Famiglia religiosa

<i>Le Superiore</i>	» 16
Ci rappresentano il Signore	» 16
Alleggerire il peso della responsa- bilità	» 16
Dare le doverose manifestazioni d'os- sequio	» 17
Piccoli atti di deferenza doverosi ver- so le nostre Superiore	» 18
Non costringere ad un rifiuto	» 19
Quando le Superiore sono assenti	» 20
Partecipare alle loro gioie e ai loro dolori	» 20
La virtù della riconoscenza	» 20
<i>Con le nostre Sorelle</i>	» 20
La vita comune esige abnegazione	» 20
Formarci un buon carattere	» 21
Il dono gioioso di sè	» 21
Non familiarità	» 22
Non preferenze	» 22
Piccoli fiori di cortesia verso le nostre Sorelle	» 23
<i>Durante le ricreazioni</i>	» 24
<i>Giochi.</i>	» 25

<i>Trattenimenti, teatrini, accademie . . .</i>	pag. 26
<i>Le conversazioni</i>	» 27
Verso gli assenti	» 27
Argomento delle conversazioni . . .	» 28
Se si entra a conversazione avviata .	» 28
Durante la conversazione	» 29
Sono atti ineducati:	» 30
Alcune avvertenze	» 30
Il sapore cristiano	» 31
<i>Verso le Sorelle anziane</i>	» 32
<i>Verso le Sorelle più giovani</i>	» 32
<i>Verso le inferme</i>	» 33
L'infermiera	» 33
Visita alle inferme	» 34
In particolare eviterà	» 36
<i>L'ospitalità</i>	» 37
Accoglienza cordiale	» 37
La camera	» 38
Atti di doverosa gentilezza:	» 38
In caso di malattia	» 39
Partenza	» 39
L'ospite	» 40
Avvertenza importantissima	» 41
<i>Le refezioni</i>	» 42
Puntualità	» 42
Come ci si comporta a mensa	» 43
Come si prendono alcuni cibi	» 44
Come ci si serve a tavola	» 46

Evitare ogni disgusto	pag. 47
Altre norme di buona educazione	» 47
Atti sconvenienti da evitarsi:	» 48
Il piatto di buona cera	» 50
Al termine della mensa	» 51
Come si apparecchia la tavola	» 51
La Suora refettoriera	» 52
Dovendo servire Superiori o persone di riguardo	» 52
Concludendo	» 53
<i>Durante le ore del riposo notturno</i>	<i>» 54</i>

IV Con noi stesse

<i>Nettezza ed ordine</i>	<i>» 56</i>
Nettezza personale	» 56
Nettezza e proprietà delle vesti	» 57
Ordine e nettezza nell'abitazione	» 58
Gli oggetti di uso personale	» 59
Sono atti indelicati:	» 60
Eviteremo pure:	» 60
<i>Il portamento</i>	<i>» 61</i>
Stando sedute:	» 62
Stando in piedi:	» 62
Camminando:	» 62
Il riso e il pianto	» 63
Ordine e metodo	» 64

V Educatrici

Ovunque l'obbedienza ci chiama	pag. 65
Rispetto alle anime	» 65
Tra le educande	» 66
Tra i bimbi	» 67

VI Nelle nostre relazioni sociali

<i>In portineria</i>	» 69
<i>In parlatorio</i>	» 70
<i>Coi Sacerdoti, Religiosi e con le Autorità ecclesiastiche</i>	» 72
<i>Le visite fuori dell'Istituto</i>	» 73
Come ci si presenta	» 73
Congedo	» 74
Presentazioni	» 75
<i>Nei negozi</i>	» 75
<i>Nei pubblici uffici sia ecclesiastici, sia civili</i>	» 76
<i>Con le Autorità civili</i>	» 76
<i>Per la strada</i>	» 78
<i>Nei viaggi</i>	» 80

VII Corrispondenza epistolare

<i>La lettera</i>	» 83
Qualche norma:	» 84
Lettere scritte a macchina	» 85

La lettera dovrà essere:	pag. 85
Lettere ai nostri cari »	86
La busta e l'indirizzo »	87
L'affrancatura »	89
Lettere da recapitare a mano . . . »	90
<i>Le cartoline</i> »	90
<i>Il telefono</i> »	91

VIII Il dono

Se lo si fa »	92
Le offerte in danaro »	93
Se lo si riceve »	93
<i>Conclusione</i> »	94
<i>Libri consultati</i> »	95

