

## Beato Giuseppe Toniolo: Regolamento di vita

(Tratto da “Opera Omnia Di Giuseppe Toniolo”, Volume I, Città del Vaticano 1952, pagg. 16-23)

### Istruzione. Come fare la meditazione (Esercizio delle tre potenze)

(... ) Fra le altre grazie e benefici ricevuti è (...) l’averci dato il metodo di orazione che dobbiamo usare è stato uno molto particolare: approvato dalla Sede Apostolica, nel libro degli Esercizi spirituali del nostro S. P. Ignazio, come consta dal Breve che è nel principio di esso. (...) E così non abbiamo da cercar altre vie né altri modi straordinari d’orazione, ma procurare di conformarci a questo modello (...).

Nell’esercizio delle tre potenze, che egli mette come primo degli esercizi, Sant’Ignazio ci insegna il metodo che si ha da tenere nell’orazione in tutti gli altri esercizi: ed è che, in qualsiasi punto o argomento o testo che useremo per la meditazione, dobbiamo esercitare le tre potenze dell’anima nostra: memoria, intelletto e volontà.

1. Dapprima, con la memoria mettere davanti agli occhi dell’intelletto il punto, o mistero, sul quale vogliamo far orazione.
2. Poi entrare coll’intelletto a discorrere, meditare e considerare quelle cose che più ci aiuteranno a muovere la nostra volontà.
3. Infine, devono seguire gli affetti della volontà; e questa terza cosa è la principale e quella nella quale abbiamo da fermarci.

Perché questo è il fine della meditazione: è il frutto che si deve ricavare da tutte le considerazioni e discorsi dell’intelletto: tutto questo ha come scopo il muovere la volontà al desiderio del bene e all’odio del male. Perciò fu dato a questo esercizio il nome di esercizio delle tre potenze per esser il primo nel quale ci viene insegnato questo modo d’orazione; per altro in tutti gli altri esercizi si hanno pure da esercitare le tre potenze dell’anima come in questo.

[...] 4. Dico dunque che **la prima cosa** che dobbiamo fare nell’orazione, qualsiasi sia il testo che useremo, deve essere il proporci brevemente alla memoria il punto, o mistero, sul quale vogliamo fare orazione; **poi entrare coll’intelletto** a meditare e discorrere sopra esso; e **infine** devono seguire subito gli affetti della volontà.

Di maniera che la memoria propone, poi subito deve entrare il discorso e la meditazione dell’intelletto: perché questo è il fondamento dal quale hanno da derivare tutti gli atti ed esercizi che facciamo nell’orazione; e in virtù di questo si fa nell’orazione tutto il rimanente.

(da: *Esercizio di perfezione e di cristiane virtù, composto dal padre Alfonso Rodriguez S.J., TRATTATO V. DELL’ORAZIONE - CAPO VII. Dell’orazione mentale ordinaria. In: <http://www.floscarmeli.net/modules.php?name=News&file=article&sid=889>*)

Il libro intero è scaricabile gratuitamente da [www.totustuus.it](http://www.totustuus.it)



### Nell’ordine spirituale interiore

1. Le mie orazioni mattina e sera: colla lettura in famiglia (quando è opportuno e non tarda ora) di un libro spirituale per pochi minuti - la recita del rosario vivente. La *terza parte* del rosario intera, ogni sabato e ogni vigilia delle feste di Maria.
  2. Ogni giorno (possibilmente) ascoltare la S. Messa.
  3. Frequentare il più possibile la Ss. Comunione, anche più volte la settimana, giusta il consiglio del mio confessore. La confessione ogni settimana.
  4. Ogni di *venti minuti* al più (compresa la preparazione e il ringraziamento) di *meditazione*, quest’ultima possibilmente dopo la comunione e prima di cominciare lo studio, affine di raccogliere i frutti della visita di Gesù e rinnovare i buoni propositi. Trascorsa però l’ora consueta a tal fine, e toccata l’ora delle ordinarie occupazioni, rinunziare alla meditazione, supplendo ad essa in quel di, con più frequenti aspirazioni e giaculatorie.
  5. In ogni settimana consacrare la *comunione* e le *azioni* della giornata in unione a qualche speciale *mortificazione* il mercoledì a S. Giuseppe, il venerdì al Sacro Cuore di Gesù, il sabato alla Madonna.
  6. Ogni mese un dì di *riforma*, e sarà una domenica di maggior raccoglimento e più frequenti preghiere, in cui si faccia le proprie devozioni (confessione e comunione) quasi in *articolo mortis*, rinnovando le proprie promesse di servire il Signore, come si ricominciasse la vita.
  7. Ogni anno, possibilmente nella settimana santa, almeno *tre giorni* di esercizi o *da solo*, o meglio *riunito* con altri, giusta l’avviso del confessore, avvertendo di variare e non prolungare soverchiamente gli atti di pietà, perché il fisico e quindi il morale non ne soffrano. In questa circostanza si rinnoveranno solennemente le promesse battesimali.
  8. *Comunione il più possibile alla presenza di Dio con grande umiltà e confidenza*. L’umiltà da esercitarsi verso Dio soprattutto coll’*obbedienza* ai suoi divini voleri, pronta, generosa, cieca, lieta; verso *se stessi* colla diffidenza di sé e colla mortificazione (questa mortificazione da esercitarsi specialmente *spiritualmente*, col fare atti di negazione della *propria volontà* e col *silenzio* verso gli altri); verso il *prossimo* col nascondere e compatire i difetti e trattare con esso *mitemente*.
- La *confidenza* in Dio, mediante la conservazione della *serenità* di spirito, anzi allegria, sempre e a qualunque costo; mediante il riprender *lena* immediatamente dopo essersi umiliato e aver brevemente ma fervorosamente pregato il Signore, in seguito a qualche caduta; mediante l’*operosità* nell’ordine interiore ed esteriore *con ogni purezza d’intenzione* facendo a tal uopo la mattina e rinnovando fra il dì la consacrazione di tutto *te* al Signore.
9. Non angustiarmi se non posso fare maggiori pratiche; anzi non assumerne di nuove senza il permesso del confessore.

## Propositi (continuazione)

3. Io credo fermamente che se a questo necessario, assoluto, onorevolissimo dovere avrò soddisfatto, Iddio stesso sarà la mia eterna ricompensa nel cielo, e che quindi il possesso di Dio e il suo perpetuo godimento compongono l'ultimo mio fine.

Iddio dunque centro d'ogni perfezione e di ogni felicità sarà per sempre *tutto mio*; ed io debbo perciò in questa terra essere *tutto di Dio* a titolo di *gratitudine* per così inestimabile ricompensa.

Da queste verità fondamentali e da queste irrefutabili deduzioni derivano per necessità logica alcune conclusioni e correlativi proponimenti.

a) Io debbo e, colla grazia celeste che umilmente e ardentissimamente invoco, voglio assolutamente fuggire tutto ciò che ripugna a codesti miei doveri conformi alla mia origine e fine: e quindi *evitare il peccato sia grave sia leggero* e tutte le *occasioni prossime* che vi predispongono e conducono.

b) Del pari debbo e voglio compiere tutto quanto da que' doveri e fini è richiesto, cioè *seguire le virtù, perfezionarmi in esse* senza posa e senza limiti assegnabili dal mie volere, e *farmi santo*: e perciò valermi di *tutti i mezzi* che a tale risultato necessario e doveroso conducono.

Ma poiché tutte le *cose create* sono altrettanti *mezzi ordinati* dalla Provvidenza divina alla nostra salute: mezzi che però la nostra malizia e corruttela possono convertire in argomento di perdizione o almeno di ostacolo e ritardo al nostro progresso spirituale, a seconda delle circostanze dei vari individui; così conviene risolvere come risolvo:

a) di non desiderare, di non stimare, di non usare le cose create, se non in quanto ci conducano a Dio, astenendomi da esse in quanto mi allontanano da lui;

b) e poiché le *stesse cose*, che non ci sono proibite e sono lasciate a nostra libera scelta, possono essere mezzi di giovamento ovvero di ostacolo e pregiudizio alla nostra salute, così io debbo e voglio dinanzi ad esse che pur sono permesse in generale, collocarmi in uno stato di *perfetta indifferenza*; cosicché per mia parte io non desideri più la salute che la malattia, la ricchezza che la povertà, gli onori che il disprezzo, una lunga vita o una vita breve;

c) nel fare pertanto una *buona scelta* di questi mezzi, non debbo e non voglio lasciarmi guidare da motivi estrinseci di convenienza verso il mondo o da quelli intrinseci dipendenti dal mio gusto o peggio dal mio amor proprio, diffidando soprattutto da quest'ultimo, che può convertire e insidiosamente minaccia di continuo di convertire le stesse cose più sante in veleno. Ma debbo e voglio in codesta scelta di mezzi per sé indifferenti, abbracciare un solo criterio certissimo, la *volontà di Dio*;

d) e nel ricercare e interpretare sempre la *volontà di Dio* (l'unica che non può essere traviata, né perciò ingannar mai) nella scelta e attuazione dei mezzi *necessari e migliori* alla mia salute e perfezione giusta l'avviso di tutti gli uomini di spirito, io mi atterrò fermamente a due criteri: gli avvenimenti che si compiono intorno a me e che si riflettono sopra di me, senza che io possa o riesca impedirli o modificarli e che comunque sono *indipendenti da me*, credendo che tutti sono permessi od ordinati da Dio pel bene dell'anima mia. E in tutte le cose indifferenti che *dipendono dalla mia scelta*, la direzione e il consiglio dei miei superiori tutti, e in ispecie del mio confessore, tenendo per fermissimo che essi tengono il posto di Dio, che essi mi dichiarano la sua volontà, conforme al passo del vangelo: *chi ascolta voi ascolta me*. Ed anzi sicuro che dove essi mi *impongono alcunché*, io ho il dovere di obbedirli come obbedirei al comando di Dio; dove essi mi *consigliano* fosse pure contrariamente al mio parere, io faccio cosa onorevole e piacevole a Dio stesso.

### *Nell'ordine spirituale esteriore*

1. Voglio dirigere le mie azioni all'adempimento del dovere della carità verso il prossimo, secondo l'ordine voluto dalla ragione e dalla religione. E quindi:

2. porgere a mia moglie tutti quei conforti, consigli, aiuti, esempi che meglio conferiscano al suo spirituale avanzamento, e al comune adempimento dei doveri di coniugi e di genitori. E nell'adempimento di tale proposito dimostrare zelo, accoppiato a discrezione, a uniformità di carattere, mitezza di forme, giovialità, disinvoltura.

3. Occuparmi massimamente dell'educazione morale-religiosa dei miei figli, nel tempo stesso che la riuscita degli stessi io affidi interamente al Cuore del mio Gesù, a cui commetto la mia famiglia, insieme a Maria e a s. Giuseppe.

4. Usare carità coll'opera e coi consigli verso il prossimo, cominciando massimamente verso la mamma e sorella mia e avendo cura del loro benessere morale e religioso e dell'educazione dei miei nipotini, quasi come fossero figli miei. Poi via via avere a cuore e assistere (senza offendere altri doveri preponderanti) gli altri miei parenti ed affini, senza rallentare nel proposito, qualunque fosse la corrispondenza o il risultato da parte loro.

5. Dopo di queste persone, aver massima sollecitudine dei miei discepoli, trattandoli come sacro deposito, come amici del mio cuore, da dirigere nelle vie del Signore. Non lasciarmi guidare nelle mie azioni o nel mio contegno verso di loro da alcun motivo di amor proprio, ma solo dalla *carità* e dalla *gloria* di Dio.

6. Amare e servire la Chiesa, operando nei modi che ci vengono dal sommo pontefice massimamente indicati. E a tal fine: ogni domenica dedicarmi alquanto allo studio del catechismo, e poi di studi filosofici giusta la dottrina tomistica.

Della *fede* e della *legge* cristiana cattolica fare poi professione aperta ed intera. E perciò delle questioni meno conformi o peggio opposte a quei doveri, serbare un *serio e non equivoco silenzio*, evitare di promuoverle, e quando mi trovassi impigliato o comunque fosse necessario ed utile l'espore il proprio pensiero, farlo *decisamente*, senza *reticenze*, e prendendo piuttosto il tratto innanzi che rimanere sulla difesa. E ciò coi parenti, cogli affini, cogli amici, coi superiori stessi. Poi aiutare il *movimento cattolico* in quelle forme e in quel grado che nella mia posizione sarà possibile ed utile, giusta l'avviso del mio confessore.

Intanto coadiuvare la buona stampa, coll'acquisto e diffusione di giornali sacri, e scrivere talora qualche articolo, dedicandovi la domenica o qualche giorno eccezionale di vacanza.

# Propositi

(Sotto il titolo si legge: *Ad maiorem Dei gloriam! Viva Gesù, Maria, Giuseppe. Nessuno leggerà mai per fatto di mia spontanea concessione (salvo il dovere di obbedienza) queste proteste e sentimenti dell'anima mia, di cui Iddio solo deve essere testimonia e spero sarà mallevadore*)

5 giugno 1882. Nel giugno 1882 avendomi colla grazia di Dio raccolto per qualche ora di parecchi giorni in preparazione alla festa del Corpus Domini, per ripensare ai supremi interessi dell'anima mia, venni a prendere coll'aiuto di Dio e per la intercessione della gran madre di Dio e madre mia Immacolata Maria, del gran patrono s. Giuseppe, di s. Tommaso d'Aquino, s. Francesco di Sales, s. Ignazio di Loyola, di s. Antonio e s. Luigi, miei speciali protettori celesti, e sotto la guida benigna del santo mio angelo custode, le presenti risoluzioni irrevocabili. Queste risoluzioni io pongo in iscritto come patto solenne che stringo con Dio. Oh! santissima Trinità, che io profondamente adoro, e alla cui presenza questi proponimenti io scrivo, rendete per infinita vostra misericordia efficace la dichiarazione della mia povera volontà. O Maria Immacolata, o santi ed angeli miei protettori, dite a Dio che io sono vostro, e poi che io non ricuso di morire se ciò non basta a mantenermi fedele alle promesse che faccio. La confessione della mia nullità e della mia indegnità innanzi a Dio e innanzi ai sublimi spiriti celesti è intera e per quanto mi riesce umilissima; ma ad un tempo la confidenza nei miei santi patroni e per loro mezzo nella bontà e onnipotenza del mio Dio è amplissima.

1. Protesto di credere fermamente *che io vengo da Dio* e che perciò tutto quanto è in me è dono di Dio. Ciò afferma la mia sublime dignità, e ancora la mia estrema dipendenza dal mio creatore. Quindi *per debito di giustizia io debbo e voglio essere tutto di Dio*. Io non sono di me, degli altri, del mondo: io appartengo solo a Dio, e il mio rigoroso dovere è di restituire tutto a lui: senza esitazione, senza dilazione, senza riserva; di non essere schiavo di alcuno o dei miei vizi, della mia volontà, dei miei gusti, ma soltanto servo della volontà del mio creatore.

2. Credo fermamente che Iddio mi ha messo qui al mondo per *conoscerlo, amarlo e servirlo*, e che questo è l'unico mio fine quaggiù. Io debbo dunque essere tutto di *Dio per dovere* espresso impostomi da lui. Dovere assoluto, *imprescindibile*, perfettamente ragionevole e infinitamente onorifico. Niun onore, niuna gloria uguaglia quella di volgere ed impiegare le facoltà dello spirito e del corpo alla conoscenza, all'amore, al servizio di questo essere sovrano perfettissimo. Questo sublime dovere ci eguaglia agli angeli e per qualche guisa a Dio stesso, che nulla può fare fuorché per la gloria propria; e a questa gloria per tal guisa io sono chiamato a contribuire.

Iddio mi ha dato quindi una intelligenza, ma questa non dee dispiegarsi che a conoscerlo; Iddio mi ha dato una volontà, ma questa non deve, non può avere altro ufficio che di compiacersi delle perfezioni di lui e di aderire alla volontà di lui; Iddio mi ha dato potenza di spirito e di corpo, ma queste non devono esercitarsi che a prestargli servizio e a contribuire alla sua gloria. Se all'esecuzione di questo sublime e necessario compito io non consacro me stesso, *la mia vita è inutile, non ha ragione di essere*; ed io non ho più diritto di vivere, bensì di essere reciso e gettato nel fuoco.

Che se a quell'intento dedico la mia esistenza, io non adempio che a un *dovere* di obbedienza verso il sovrano mio padrone che mel comanda; io sono assunto ad un *onore*, dinanzi alla cui eccellenza io non ho che da umiliarmi in segno di grata e profonda reverenza verso l'autore di cotanta dignità, di cui si trova investito un nulla servendo il sovrano dell'universo.

## Nell'ordine dei miei studi

1. Voglio colla grazia del Signore sacrificare in essi i miei gusti, la mia curiosità, le mie idee, per non cercare e adempiere in essi che la volontà del mio Signore, e dirigere tutte le mie fatiche al bene dell'anima mia e degli altri ed alla gloria del Signore.

2. Mi dedicherò pertanto in particolare alla preparazione dei miei *corsi generali di economia*; a tutto il resto (e agli stessi *studi speciali economici*) in via secondaria, in quanto sia soddisfatto a quelli. In essi avrò riguardo come raccomanda il pontefice, massimamente ai *primi principi filosofici*, e questi farò di illustrare temperatamente con fatti storico-statistici e attinenti ad altre scienze, e con una erudizione bibliografica.

3. Subordinatamente attenderò a quegli *studi economici speciali* che il maggior bene dell'istruzione, il consiglio del confessore, e le circostanze di fatto, mi addimosteranno come conformi alla volontà e alla gloria di Dio.

4. Fatta questa scelta mi concentrerò in questi temi, rinunziando a tutto il resto, non divagando, correndo diritto e speditamente al fine.

5. Riguardo al modo. Userò *temperanza* nella scelta delle fonti: alcune ottime e principali, da studiarsi a fondo. Se me ne venissero prescritte molte, prima le primarie, poi le secondarie, da consultarsi in via completiva. Senza trascurare i particolari, raccolti sobriamente ma con esattezza, avere in vista soprattutto la sintesi. In ogni modo, pur prefiggendomi tale moderazione, non angustiarmi per la paura del far troppo, per poi finire col far poco o nulla.

6. Anzi in questo riguardo (come in quello della vita spirituale) operare *senza angustia*, ma fare *molto, fare sempre, continuamente, senza guardare indietro o troppo innanzi, fare coraggiosamente, purificando* cotale operosità colle intenzioni suddette, e con quella speciale che tale *occupazione* non interrotta sia un mezzo di guarigione delle malattie dell'anima mia.

7. E *studiare* con semplicità di intelletto e di cuore alla presenza di Dio, sperando in lui che è fonte di ogni scienza, e sopra del crocifisso in tutte le difficoltà e gravità del compito, assai più che contare sopra i *propri sforzi* e la scienza dei libri.

8. Premettere al cominciare dello studio una preghiera al Signore e a Maria, sede della sapienza, e a S. Tommaso d'Aquino, perché la mia mente non sia tratta ad accogliere alcunché di contrario alla fede e alla dottrina morale cristiana, le intenzioni rimangano rettificata, l'orgoglio non si gonfi. Così al finire un ringraziamento, umiliandomi viepiù davanti al buon profitto e al felice successo, rassegnandomi e umiliandomi, senza però scoraggiarmi dinanzi all'insuccesso, e attribuendo tutta la gloria al *Signore*.

9. Dei miei studi *compiuti* e da *compiersi* serbare il maggior possibile silenzio. Delle cognizioni apprese fare la minor pompa possibile.

10. In tutto questo lavoro mentale serbare la maggiore *serenità di spirito* e il maggior *ordine* possibile ad imitazione di s. Tommaso d'Aquino.

### ***Nell'ordine della vita fisica***

1. Avuto riguardo al nesso che (in me particolarmente per la debolezza del mio organismo) intercede fra il benessere fisico e quello spirituale, mi propongo di usare attenzione, non soverchia e angustiosa, ma ragionevole e accurata al mio stesso regime corporale.
2. E in particolare: di evitare sforzi fisici e mentali *straordinari* (senza una necessità), affinché non ne consegua una reazione eccessiva, ricercando il profitto degli studi più che da una eccezionale intensità o prolungazione, dall'ordine e continuità.
3. Non prolungare soverchiamente alcuna occupazione, comprese le stesse prec. Piuttosto interrompere brevemente, variare e ripigliare le diverse specie di lavori.
4. Dedicare al *sonno* almeno ore sette o sette e mezzo la notte, riposare alquanto dopo la colazione e il pranzo. Anticipare il riposo la sera ed essere poi mattiniero.
5. Del *cibo* fare uso regolarmente, piuttosto *poco e spesso*; altrettanto per le bevande. Del resto non mangiare fuor di metodo, evitare le ghiottonerie, le ricercatezze e nel modo del mangiare mantenere tutte le forme della sobrietà. In ogni caso però non pensare né prima, né poi se mai abbia fallito in qualche guisa a questo programma, tenendo fisso invece di voler all'atto pratico (e senza preoccupazione) trarre dal cibo il miglior sostentamento pel mio benessere fisico connesso coll'adempimento del dovere.
6. Ogni dì, *tre ore* almeno fra *passeggio* e *distrazione*, specialmente la sera. Ogni quindici giorni circa, una passeggiata e distrazione particolare. In generale mantenermi lieto e scherzoso.
7. L'estate evitare lavori di studio intenso. L'autunno dedicare quindici giorni *continuati* all'assoluto riposo dallo studio, occupandoli il più possibile in passeggiate, distrazioni, conversazioni, lavori di mano e letture *gradevoli* all'intelletto e allo spirito. Oltre a ciò qualche altro dì di parziale sospensione di studi secondo le circostanze.
8. Formarmi perciò sia per la vita ordinaria, che per le distrazioni autunnali (ma in specie per la prima) un *programma e corrispondente orario*. E poi essere *fedelissimo* nell'eseguirlo (salvo impedimenti non apparentemente, ma assolutamente necessari, nei quali io mi comporterò con rassegnazione e serenità), senza riguardi sociali o familiari, senza soverchia accondiscendenza al mio gusto o disgusto, alla buona o mala voglia, ai piccoli incomodi dello spirito e del fisico.
9. Ogni dì prima di rimettermi alle occupazioni ordinarie esaminarmi insieme ai *progressi o difetti spirituali* del dì anteriore, ancora dell'adempimento più o meno esatto del programma ed orario, e rinnovare il proponimento, coll'aiuto di Dio.

### ***In generale***

Nell'adempire i miei doveri sia dell'ordine spirituale interiore ed esteriore, sia del mio stato, sia della stessa mia vita fisica, debbo e voglio seguire queste norme generali:

1. diffidare di continuo di me e rimetterne l'esatto adempimento al Signore, dedicando la mia vita e le mie operazioni ogni mattina e ripetutamente fra il giorno al sacro Cuore di Gesù, a Maria immacolata, a S. Giuseppe.
  2. Seguire la norma *age quod agis*, raccogliendomi interamente nell'ordine di operazioni che di volta in volta eseguisco.
- Rimoverò pertanto tutto ciò che attenua codesto concentramento di facoltà: le agitazioni di spirito, le angustie, i dubbi.
- In mezzo a queste, pregherò brevemente ma fervorosamente Iddio, senza guardare di fronte a quelli incitamenti alla distrazione, mi offrirò al Signore con tutti i miei pensieri ed affetti, dispostissimo a fare la sua volontà, li disprezzerò e riprenderò il lavoro.
3. Sarò pronto nel deliberare, *pronto, lesto, fervente nell'eseguire*, correndo *diritto allo scopo*, senza ritornare indietro, senza pentimenti, ripetizioni di atti.
  4. Oh! Il Signore dee essere servito con *grande zelo*, con *grande coraggio*, con *perseveranza*, con *fiducia* e con *letizia*; ma prima nell'adempimento dei *doveri ordinari e comuni* (secondo del proprio stato) il più compiuto ed esatto; e poi, soltanto poi, in tutto il resto dietro il giudizio e giusta l'ordine consigliato dal confessore.