

“OGNUNO CONSIDERI GLI ALTRI SUPERIORI A SE STESSO” - Fil 2,3 – Annotazioni sull’umiltà

Fil 2 [1]Se c'è pertanto qualche consolazione in Cristo, se c'è conforto derivante dalla carità, se c'è qualche comunanza di spirito, se ci sono sentimenti di amore e di compassione, [2]rendete piena la mia gioia con l'unione dei vostri spiriti, con la stessa carità, con i medesimi sentimenti. [3]Non fate nulla per spirito di rivalità o per vanagloria, ma ciascuno di voi, con tutta umiltà, consideri gli altri superiori a se stesso, [4]senza cercare il proprio interesse, ma anche quello degli altri. [5]Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù, [6]il quale, pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio; [7]ma spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini; apparso in forma umana, [8]umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e alla morte di croce. [9]Per questo Dio l'ha esaltato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni altro nome; [10]perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra; [11]e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre.

Col 3 [5]Mortificate dunque quella parte di voi che appartiene alla terra: fornicazione, impurità, passioni, desideri cattivi e quella avarizia insaziabile che è idolatria, [6]cose tutte che attirano l'ira di Dio su coloro che disobbediscono. [7]Anche voi un tempo eravate così, quando la vostra vita era immersa in questi vizi. [8]Ora invece deponete anche voi tutte queste cose: ira, passione, malizia, maldicenze e parole oscene dalla vostra bocca. [9]Non mentitevi gli uni gli altri. Vi siete infatti spogliati dell'uomo vecchio con le sue azioni [10]e avete rivestito il nuovo, che si rinnova, per una piena conoscenza, ad immagine del suo Creatore. [11]Qui non c'è più Greco o Giudeo, circoncisione o incirconcisione, barbaro o Scita, schiavo o libero, ma Cristo è tutto in tutti. [12]Rivestitevi dunque, come amati di Dio, santi e diletti, di sentimenti di misericordia, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza; [13]sopportandovi a vicenda e perdonandovi scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi. [14]Al di sopra di tutto poi vi sia la carità, che è il vincolo di perfezione. [15]E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa siete stati chiamati in un solo corpo. E siate riconoscenti! [16]La parola di Cristo dimori tra voi abbondantemente; ammaestratevi e ammonitevi con ogni sapienza, cantando a Dio di cuore e con gratitudine salmi, inni e cantici spirituali. [17]E tutto quello che fate in parole ed opere, tutto si compia nel nome del Signore Gesù, rendendo per mezzo di lui grazie a Dio Padre.

1) COS'È L'UMILTÀ

– LE CARICATURE DELL'UMILTÀ

Umiltà non significa:

Vergognarsi di sé e della gente, sarebbe scontrosaggine;
né fare il viso rosso a proposito di tutto, sarebbe timidezza;
né credersi incapace di qualunque cosa, sarebbe psicostenia;
né sfuggire ogni sforzo, sarebbe pigrizia;
né evitare ogni decisione personale, sarebbe abulia;
né scansare iniziative e responsabilità, sarebbe pusillanimità;
né accettare tutto dagli altri, senza discernimento, sarebbe passività;
né disgustarsi di se stesso, sarebbe nevrastenìa;
né diffidare di tutti, sarebbe pessimismo;
né credersi peggiore di quello che si è, sarebbe menzogna;
né denigrarsi, sarebbe autolesionismo;
né imitare i difetti dei bambini sarebbe infantilismo.

L'umiltà non consiste neppure:

né in semplici parole, sarebbe letteratura;
né in pure fantasie, sarebbe poesia;
né in semplici sentimenti, sarebbe romanticismo;
né nel fare la corte ai superiori, sarebbe servilismo;
neanche soltanto in atti e gesti esterni, sarebbe commedia se non ipocrisia e impostura.
Sono tutte caricature dell'umiltà, realtà molto più seria!

Convinta e insieme pratica, l'umiltà vera è cosa molto più rara di quanto di pensi.

COLOMBANO VUILLEUMIER, *Misteriosa umiltà*, 7.

«Umiltà» ha la stessa radice che *humus* = *terra, terreno*. Come il terreno non si meraviglia, non si offende e non si lamenta di essere calpestato (è la sua “vocazione”!), così è il vero umile.

L'umiltà è consapevolezza della propria povertà ontologica ed esistenziale, essa si pone in contrasto con la superbia e i suoi frutti di arroganza e presunzione. Secondo tutti i maestri spirituali l'umiltà è il fondamento, il *terreno*, l'*humus*, di tutte le virtù. L'atteggiamento interiore dell'umiltà deve

accompagnare ogni virtù pena di svuotare la stessa di ogni valore. Ogni virtù vissuta senza umiltà si trasforma in vizio di vanità e superbia, pensiamo ad esempio alla castità vissuta senza umiltà o alla forza senza umiltà e troveremo sentine di superbia pura ((le suore di Port Royal furono definite *pure come angeli e superbe come demoni*)).

Secondo la teologia spirituale del beato Giovanni Ruysbroeck la carità e la giustizia fondano l'umiltà e insieme tutte e tre reggono lo scheletro dell'impianto virtuoso della persona:

– La carità tende sempre al regno di Dio, a Dio stesso che è fonte e sorgente della carità, e da Lui questa virtù ci viene direttamente, senza canali, e in Lui abita sempre.

La giustizia, che nasce dall'amore, s'adopera sempre ad acquistare le virtù che s'addicono al regno di Dio e a se stessa.

La carità e la giustizia, nell'anima in cui regna Dio, gettano le basi di una profonda umiltà. Così queste tre virtù sostengono la mole dell'intero edificio della santità. La carità tiene l'anima ininterrottamente innanzi a Dio, dal quale essa viene, perché viva sempre degna di Dio, perseveri e cresca in tutte le virtù e nella vera umiltà.

La giustizia pone l'anima innanzi all'eterna verità, che è Dio, perché veda e comprenda tutto correttamente e pratici, senza errori e sempre, tutte le virtù.

L'umiltà mette l'anima in perpetua contemplazione della potenza e maestà di Dio, perché rimanga spiritualmente piccola e umile, s'affidi a Dio e si ritenga a nulla. Questo è il modo di trattare con Dio, se si vuol crescere sempre in virtù. – *Lo splendore delle nozze spirituali*, I, 11.

L'umiltà ha due dimensioni, una intellettuale e una affettiva.

A) LA DIMENSIONE INTELLETTIVA DELL'UMILTÀ: RICONOSCERE LA VERITÀ DI CIÒ CHE SI È

L'umiltà è strettamente legata alla verità. Essere umili significa prima di tutto riconoscere ciò che si è nella verità. E chi sono io? Se siamo umili la prima cosa che dobbiamo riconoscere è che non siamo Dio: siamo limitati, imperfetti, soggetti all'errore, dipendiamo nell'esistenza da tanti fattori, invecchiamo, oggi siamo belli, forti, in salute, domani tutt'altro, oggi siamo vivi, domani saremo morti, quindi non siamo Dio, anzi abbiamo continuamente bisogno di Lui.

L'umile dunque è colui che riconosce che *vive, si muove ed esiste in Dio* (cf At 17,28), che sa che «*non v'è creatura che possa nascondersi davanti a Lui, ma tutto è nudo e scoperto agli occhi suoi e a Lui noi dobbiamo rendere conto*» (Eb 4,13).

– Perché abbonda l'iniquità? Per la superbia. Cura la superbia e sarà eliminata ogni iniquità. Appunto per guarire la causa di tutti i mali, cioè la superbia, il Figlio di Dio è disceso e si è fatto umile. Perché t'insuperbisci, o uomo? Dio per te si è umiliato. Forse ti saresti vergognato d'imitare un uomo umile, imita almeno Dio umile. È venuto il Figlio di Dio nella natura umana e s'è fatto umile. A te si comanda di essere umile, non di diventare da uomo una bestia. Lui, Dio, si è fatto uomo; tu, **uomo, riconosci che sei uomo; tutta la tua umiltà consiste nel riconoscere che sei uomo**. Ora, poiché Dio insegna l'umiltà ha detto: Non sono venuto per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato. In questo modo loda e raccomanda l'umiltà. Chi è superbo fa la propria volontà, chi è umile fa la volontà di Dio. Perciò chi viene a me non lo cacerò fuori. Perché? Perché non sono venuto per fare la mia volontà, *ma la volontà di colui che mi ha mandato*. Sono venuto umile, sono venuto a insegnare l'umiltà, sono venuto come maestro di umiltà. Chi viene a me, è incorporato a me; **chi viene a me, diventa umile; chi è unito a me, sarà umile**: perché non fa la propria volontà, ma quella di Dio. Perciò non sarà cacciato fuori, mentre, per essere stato superbo fu cacciato fuori.

AGOSTINO D'IPPONA, *Commento al Vangelo di Giovanni*, Omelia 25, 16.

– Sappi che nessuno può uscire dalle mie mani, poiché **Io sono Colui che sono** (Es 3,24), mentre voi, per voi medesimi **non siete se non quello che siete stati fatti da Me**. [...] da Me gli uomini non possono uscire: o ci stanno coi legami della giustizia per le loro colpe; oppure ci stanno con quelli della misericordia. [...]. Allora ella, alzando l'occhio per obbedire al sommo Padre, vedeva nel suo pugno rinchiuso il mondo; e Dio le diceva: – Figlia mia, vedi e sappi che nessuno può essermi tolto, tutti ci devono stare, o per giustizia o per misericordia; perché sono miei, sono creati da Me, che li amo ineffabilmente; e perciò, nonostante le loro iniquità, Io farò loro misericordia per mezzo dei miei servi e adempirò la domanda che mi hai rivolto con tanto amore e dolore. – CATERINA DA SIENA, *Dialogo* 18.

- Una volta io stavo considerando quale potesse essere la ragione per cui nostro Signore ama tanto la virtù dell'umiltà. Mi venne in mente - senza alcuna riflessione, ma mi sembra all'improvviso - che ciò deve essere perché Dio è somma Verità, è l'umiltà consiste nel procedere nella verità. È una grande verità che da parte nostra non abbiamo nulla di buono, ma solo miseria e nullità, e chi non capisce questo, cammina nella menzogna. Chi invece più l'intende, più è accetto alla somma Verità, perché cammin in essa. Piaccia a Dio, sorelle, concederci la grazia di non perderci mai la conoscenza di noi stesse! Amen.

Umiltà è dunque riconoscere la propria povertà ontologica. Ma, oltre a questa povertà ontologica, cioè povertà del nostro essere creaturale, ogni persona umana ha anche una povertà esistenziale costituita da tutte le mancanze e da tutti i peccati personali commessi lungo la parabola della propria vita. Mancanze e peccati in pensieri, parole, opere e omissioni che costituiscono la persona umana peccatrice, cioè colpevole e in debito di giustizia nei confronti di Dio la cui Legge non ha osservato. Essere umili significa dunque essere consapevoli di essere nulla perché veniamo dal nulla e perché colpevoli di innumerevoli mancanze e peccati nel passato e sempre capaci di commetterne di nuovi.

Ma non basta questo riconoscimento per essere umili, *quello del piano di sotto* sa perfettamente di non essere Dio, sa di essere un povero diavolo, sa di essere un grande peccatore, eppure non è umile affatto, tutt'altro!

B) LA DIMENSIONE AFFETTIVA DELL'UMILTÀ: LA GIOIA DI RICONOSCERSI CREATURA

Qdps avvelenato dalla sua invidia nei confronti di Dio, cercò di instillare questo veleno nefasto nel cuore dei nostri progenitori e vi riuscì: «**Diventereste come Dio**» (Gen 3,5), essi infatti credettero al *bugiardo*, mangiarono di quel frutto proibito, ma non divennero Dio, anzi trovarono la vergogna, la sofferenza, la fatica e, infine, la morte.

L'umile, invece, è colui che riconoscendosi creatura è felice e gioioso di avere un Creatore verso il quale nutre una profonda gratitudine per il dono inestimabile della vita che gli viene da Lui e a Lui ritornerà. L'umile riconosce di venire dal **nulla** senza alcun diritto o merito previo, per cui si pone davanti al mistero della sua stessa esistenza non con atteggiamenti e sentimenti di pretese, ma di gratitudine di chi sa di essere stato beneficato immensamente e gratuitamente: non ho diritto a nulla..., tutto mi è stato donato gratuitamente..., vivo per grazia..., la mia vita è un dono, un dono eterno che non finirà mai, un dono inestimabile...

L'umile dunque apprezza, stima e gioisce della propria vita di cui non si sente padrone, ma amministratore, sa che la propria vita non appartiene a lui, ma a Dio

Riconoscendo se stesso come dono di Dio, riconosce in questa luce anche tutte le altre creature di cui non si sente proprietario, ma beneficato da Dio tramite loro. L'umile vede tutto come un dono di Dio e non si stima superiore a nessuno. L'umile riconoscendo che viene dal nulla, riconosce come proveniente da Dio e non da se stesso ogni ricchezza materiale, morale o spirituale posseduta, ne usa in rendimento di grazie ed è capace di dividerle nella gratuità: «**Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date**» (Mt 10,8). L'umile non si arroga diritti, pretese, perché sa di non meritare nulla e quindi sa che può e deve solo ringraziare. L'umile, dunque, riconosce i doni ricevuti da Dio e gliene rende lode come Maria che, nel suo Magnificat, cantava a Dio che aveva fatto grandi cose in Lei (cf Lc 1,49).

2) COME DIVENTARE UMILI

Per raggiungere l'umiltà dobbiamo dunque conoscere chi siamo nella verità. Per riconoscere l'essenza del nostro essere creaturale basta un'intelligenza sincera che cerca la verità: subito infatti si capisce che non siamo Dio, che siamo creature la cui esistenza non è nelle nostre mani, ma per conoscere noi stessi in riferimento al nostro vissuto storico, la cosa non è semplice.

L'introspezione - *cioè lo sguardo investigativo della nostra coscienza su quanto abbiamo fatto di bene o di male* - ci può far giungere ad una conoscenza ancora molto superficiale di noi stessi.

L'introspezione infatti non riesce a superare i meccanismi subdoli e tenebrosi delle nostre difese psicologiche, difese che cercano di proteggerci dagli attacchi della nostra coscienza e salvare l'immagine di noi stessi a noi stessi, per non farci soffrire troppo, perché non sopportiamo affatto di vederci brutti, empi, cattivi, malevoli e preferiamo illuderci di essere belli, giusti, buoni e benevoli.

D'altra parte, la conoscenza introspettiva di se stessi conduce quasi inevitabilmente alla disperazione e all'avvilimento depressivo. Per raggiungere la verità chi siamo noi abbiamo bisogno di una luce intellettuale che ci mostri la verità e che nello stesso tempo ci sorregga l'animo, ci incoraggi, ci accarezzi, ci abbracci come piccoli bambini a cui una buona mamma sta cercando di consolare in una qualche sofferenza che stanno vivendo. Così si esprime Caterina da Siena:

– Elevandosi un'anima assillata da grandissimo desiderio verso l'onore di Dio e la salute delle anime, si esercitava per qualche tempo nella virtù, abituandosi ad abitare nella cella del conoscimento di sé, **per meglio conoscere la bontà di Dio dentro se stessa**; poiché dal conoscere segue l'amore, e l'anima amante cerca di progredire e di vestirsi della verità. – *Dialogo della Divina Provvidenza*, Proemio.

– L'anima è un albero fatto per amare che non può vivere che d'amore. Se non ama Dio con perfetta carità ha frutti di morte e non di vita. Conviene che la radice di quest'albero, cioè l'affetto dell'anima, sia dentro, senza uscire dal cerchio del vero conoscimento di sé. Questo conoscimento è unito a Me, che non ho principio né fine a somiglianza del cerchio... Questa conoscenza di se stessi e di Me dentro se stessi, si trova e sta sopra la terra della vera umiltà, la quale è tanto grande, quanto è la larghezza del cerchio, cioè quanto il conoscimento di sé, unito a Me. Altrimenti non sarebbe un cerchio senza fine e principio; ma coll'aver cominciato a conoscersi, avrebbe un principio e **finirebbe nella confusione**, se questa conoscenza non fosse unita a Me. – *Dialogo* 10.

– Nella conoscenza che l'anima fa di se stessa, conosce meglio Dio, poiché conosce la bontà di Dio in sé, e nello specchio dolce di Dio conosce insieme la sua dignità e la sua indegnità, conosce la dignità della sua creazione, vedendo di essere fatta ad immagine di Dio, non per diritto, ma per grazia; e conosce la sua indegnità, alla quale è venuta per sua colpa. Infatti, come nello specchio si vede meglio la macchia nella faccia dell'uomo che vi si specchia, così l'anima, che con vero conoscimento di sé e spinta dal desiderio si leva a riguardarsi con l'occhio dell'intelletto nello specchio dolce di Dio, conosce meglio la macchia della sua faccia, a cagione della purezza che vede in Lui. – *Dialogo* 13.

Negli scritti di Caterina da Siena il termine **confusione** è usato per indicare il turbamento dell'anima, la mancanza di pace, la disperazione a cui vuole condurre *qdpds*, è segno che contraddistingue l'opera del nemico, mentre Dio porta la persona alla pacifica accettazione di sé in Lui, la persona umana può accettare se stessa solo in Dio. Parlando della vita di orazione così afferma:

– Io non voglio che l'anima abbia solo la considerazione dei peccati in generale e in particolare, senza la considerazione e la memoria del Sangue e della larghezza della misericordia, affinché non venga a confusione. Perché se il conoscimento di sé e la considerazione del peccato non fossero conditi con la memoria del Sangue e con la speranza della misericordia, essa si troverebbe confusa, e così giungerebbe alla dannazione eterna, insieme con il demonio, che l'ha guidata sotto colore di contrizione e dispiacere del peccato. E non solo per questo motivo, ma anche perché non appigliandosi al braccio della mia misericordia, verrebbe a disperazione. Questo è uno degli strumenti sottili che il demonio tende ai miei servi. Perciò vi conviene sempre dilatare il cuore e l'affetto nella mia misericordia smisurata con vera umiltà, per vostra utilità e per sfuggire all'inganno del demonio. Tu sai che la superbia del demonio non può sopportare lo spirito umile, né la sua confusione può sopportare la larghezza della mia bontà e misericordia, in cui l'anima abbia una vera speranza. [...] Deve dunque l'anima condire con il conoscimento della mia bontà il conoscimento di sé, e il conoscimento di sé con il conoscimento della mia bontà. – *Dialogo* 66.

La grande s. Teresa d'Avila aggiunge in merito:

– È tanto importante conoscerci, che in ciò non vorrei vi rilassaste, neppure se foste già arrivate ai più alti cieli, perché mentre siamo sulla terra, non c'è cosa più necessaria dell'umiltà. Torno dunque a ripetere che è assai utile, - anzi, utile in modo assoluto - che prima di volare alle altre mansioni, si entri in quelle del proprio conoscimento, che sono le vie per andare a quelle. Ora, se possiamo camminare sopra un terreno piano e sicuro, perché voler ali per volare? Facciamo piuttosto del nostro meglio per approfondirci in questa nostra conoscenza. Ma credo che non arriveremo mai a conoscerci, se insieme non procureremo di conoscere Dio. Contemplando la sua grandezza, scopriremo la nostra miseria; considerando la sua purezza

riconosceremo la nostra sozzura; e innanzi alla sua umiltà vedremo quanto ne siamo lontani. Vi sono in ciò due vantaggi: primo, perché una cosa bianca messa vicina a una nera appare più bianca, come una nera messa vicino a una bianca; e in secondo luogo, perché la nostra intelligenza e volontà, portate ora su Dio e ora su di noi, si rendono più nobili e più disposte al bene. Se dal fango della nostra miseria non ci sollevassimo mai, ne risulterebbero molti inconvenienti. [...] Perciò, figliuole, fissiamo gli occhi in Cristo nostro bene e nei suoi santi, e vi impareremo la vera umiltà. – *Castello interiore*, I Mansione, cap. 2, § 9-10.11

Dunque, se vogliamo veramente diventare umili, abbiamo una strada semplice, sicura, veloce, efficace, come ci ha appena detto Teresa: «**Fissiamo gli occhi in Cristo nostro bene e nei suoi santi**». Fissiamo gli occhi su Gesù e troveremo il tesoro dell'umiltà perché scopriremo che non siamo umili affatto. La sua umiltà scoprirà la mia superbia, la sua mitezza la mia arroganza, la sua bontà la mia cattiveria... La scoperta della realtà che non sono umile affatto, la scoperta della mia arroganza, della mia superbia, della mia prepotenza mi aprirà la strada all'umiltà, perché essa non è vittoria e conquista nostra, ma dono gratuito di Dio, dono che va desiderato, implorato, supplicato.

La vera umiltà è frutto di un'esperienza che ci umilia, che ci abbassa a noi stessi. L'umiltà non si conquista, ma si acquista in dono in seguito all'umiliazione del nostro spirito. Il nostro spirito ha bisogno di essere umiliato per diventare umile, umiliare noi stessi da noi stessi, non è cosa facile e proponibile per questo abbiamo necessità di essere umiliati:

– Certo, perché nasca la vera umiltà, perché l'umiltà sia anche, verità, perché si giunga ad aderire alla realtà obbedendo con riconoscenza a Dio, spesso occorre l'esperienza dell'umiliazione. **Per noi umiliarci, in libertà e per amore, è operazione difficile, e compierla in modo puro è quasi impossibile: c'è infatti un'umiltà che è un pretesto per una vanagloria raddoppiata... Per questo l'umiltà non è tanto una virtù da acquistare, quanto un abbassamento da subire; dunque l'umiltà è anzitutto umiliazione.** Umiliazione che viene dagli altri, soprattutto i più vicini a noi, umiliazione che viene dalla vita che ci contraddice e ci sconfigge, umiliazione che viene da Dio che con la sua grazia è capace di umiliarci e di innalzarci come nessun altro può farlo. Più che mai l'umiliazione è luogo per conoscere se stessi in verità e imparare l'obbedienza, come Cristo «imparò l'obbedienza dalle cose che patì» (Eb 5,8), e tra queste «l'infamia e la vergogna» (cf Eb 12,2; 13,13). L'umiliazione è l'evento in cui si va a fondo del proprio abisso frantumando il cuore (*cor contritum et humiliatum, Deus, non despicias*, Sal 51,19). Allora, grazie a questa esperienza, si possono ripetere con verità le parole del Salmista: «Bene per me essere stato umiliato, ho imparato i tuoi comandamenti» (Sal 119,71). – ENZO BIANCHI.

Ma in che modo Dio ci umilia? Dio riconduce tutto a verità con la sua semplice presenza, quando ci ci accorge di Lui e di qualcosa di ciò che Egli è, il nostro spirito viene necessariamente abbassato e umiliato. È come quando ci si trova davanti a qualcosa di grandioso, quale ad esempio l'oceano, la volta stellare, un'alta montagna..., allora ci si sente piccoli, si capisce la propria pochezza. Così quando l'animo percepisce presente l'onnipotenza divina non può non umiliarsi. Ora, quando Dio viene percepito e non lo si ama e non si osservano i suoi comandamenti, tale percezione è causa di una amarissima umiliazione del nostro spirito che viene da questa percezione terrorizzato dalla paura dei suoi castighi, in quanto sente come sua nemica tale maestà. Ma quando Dio lo si ama tale percezione della sua grandezza è causa di lode e gioia, perché veramente grande è il nostro Dio!

Ma Dio ama, più che mostrarsi nella sua potenza e grandiosità, ama mostrarsi nel suo immenso e ineffabile amore, propriamente questa comprensione del suo amore conduce la persona ad un'umiliazione dolcissima del suo spirito, nella quale sente tutta la propria piccolezza e miseria in contrapposizione all'ineffabile immensità dell'amore divino:

Ez 16 [60]Anch'io mi ricorderò dell'alleanza conclusa con te al tempo della tua giovinezza e stabilirò con te un'alleanza eterna. [61]Allora ti ricorderai della tua condotta e ne sarai confusa, quando riceverai le tue sorelle maggiori insieme a quelle più piccole e io le darò a te per figlie, ma non in forza della tua alleanza; [62]io ratificherò la mia alleanza con te e tu saprai che io sono il Signore, [63]perché te ne ricordi e ti vergogni e, nella tua confusione, tu non apra più bocca, quando ti avrò perdonato quello che hai fatto. Parola del Signore Dio".

Occorre l'esperienza concreta e non solo intellettuale di qualcosa di veramente grandioso per capire di essere piccoli, occorre l'esperienza di un amore ineffabile e immeritato del quale siamo indegni, per stabilirci nell'umiltà e tale è l'amore che il Padre ha avuto per noi consegnando il suo unico Figlio alla morte più ignominiosa e crudele per noi. Bisogna che l'amore di Dio per me passi da amore creduto e conosciuto intellettualmente ad amore sperimentato concretamente. Occorre che ci **sentiamo** afferrati dalle braccia forti e tenere del *Buon Pastore*, occorre che **sentiamo** le nostre guance bagnarsi delle lacrime commosse del Padre buono che mi ha aspettato, occorre che **sentiamo** bagnati dal Sangue benedetto del Dio benedetto che ha avuto ed ha pietà di me, perché io diventi e sia umile. E propriamente questa è l'esperienza sacramentale del cristiano quando essa è vissuta con vera fede, speranza e carità. La vita sacramentale conduce a questo **sentire** e se questo **sentire** manca è segno chiaro non dell'inefficacia dei Sacramenti, ma dell'insincerità della nostra richiesta di essi, l'insincerità della nostra fede, l'inconsistenza della nostra speranza e l'illusorietà del nostro amore.

LA CONOSCENZA DI SÉ CONDUCE ALL'AMORE DEL PROSSIMO

Sulla strada di Damasco Paolo fu folgorato dalla conoscenza di se stesso nella visione della luce del Risorto, c'è una via di Damasco per ciascuno di noi, una via nella quale Lui ci aspetta per mostrarsi a noi e mostrare noi a noi stessi. Il segno che anche noi siamo passati da questa via sarà la nascita nel nostro cuore della **tenerezza**, un cambiamento radicale del modo di porsi in relazione con Dio e con gli altri. Con Dio dal quale ci sentiamo investiti dalla sua tenerezza divina con cui ci ha amati in Gesù Cristo, per cui una novità di amore sgorgnerà dal nostro cuore per Dio:

- [...] Riconosce di meritare l'inferno e, vedendosi punita con il paradiso, si scioglie in lodi di Dio. -
TERESA D'AVILA, *Vita*, 19,2.

Con gli altri che non sono più visti come dei rivali, contendenti, avversari, bensì **poveri peccatori** come noi di cui avere compassione come Dio ha avuto compassione di noi: «**Chi è senza peccato scagli la prima pietra**» (Gv 8,7). Per questo la più grande grazia che possiamo ricevere, come affermano la beata Angela da Foligno, s. Teresa d'Avila, s. Faustina Kowalska e altri santi, è quella di vedere, sperimentare, quel posto che ci siamo meritati all'inferno a causa dei nostri peccati. Chi ha vissuto quest'esperienza non può non essere umile:

1Tm 1 [12]Rendo grazie a colui che mi ha dato la forza, Cristo Gesù Signore nostro, perché mi ha giudicato degno di fiducia chiamandomi al mistero: [13]io che per l'innanzi ero stato un bestemmiatore, un persecutore e un violento. Ma mi è stata usata misericordia, perché agivo senza saperlo, lontano dalla fede; [14]così la grazia del Signore nostro ha sovrabbondato insieme alla fede e alla carità che è in Cristo Gesù. [15]Questa parola è sicura e degna di essere da tutti accolta: Cristo Gesù è venuto nel mondo per salvare i peccatori e di questi il primo sono io. [16]Ma appunto per questo ho ottenuto misericordia, perché Gesù Cristo ha voluto dimostrare in me, per primo, tutta la sua magnanimità, a esempio di quanti avrebbero creduto in lui per avere la vita eterna.

Propriamente da questa consapevolezza nasce l'amore verso il prossimo:

- Per lo quale cognoscimento della somma bontà, quando l'anima si trova annegata in tanto abisso d'amore, quanto vede che Dio ha in lei; dilagarsi il cuore e l'affetto; onde l'occhio del cognoscimento apre a intendere, la memoria a ritenere, e la volontà si distende ad amare quello che egli ama. E dice e grida l'anima: "O DOLCE DIO, CHE AMI TU PIÙ?". Risponde il dolce Dio nostro: "RAGGUARDA IN TE, E TROVERAI QUELLO CH'IO AMO". Allora ragguardate in voi, figliuoli miei carissimi, e troverete e vedrete che con quella medesima bontà e ineffabile amore che troverete che Dio ama voi, con quello medesimo amore ama tutte le creature che hanno in loro ragione. ONDE L'ANIMA COME INNAMORATA SI LEVI E DISTENDASI AD AMARE QUELLO CHE DIO AMA: CIÒ SONO I DOLCI FRATELLI NOSTRI. E levasi con tanto desiderio e concepe tanto amore, che volentieri darebbe la vita per la salute loro, e per restituirli alla vita della Grazia. SICCHÉ DIVENTANO MANGIATORI E GUSTATORI DELLE ANIME; e fanno come l'aquila che sempre ragguarda la rota del sole e va in alto. E poi ragguarda la terra, e prendendo il cibo, del quale si debbe nutrire, il mangia in alto. - LETTERA 134 (cf anche DIALOGO DELLA DIVINA PROVVIDENZA, 89).

3) «IMPARATE DA ME CHE SONO MITE ED UMILE DI CUORE» [Mt 11,29]

Mai forse come oggi l'umiltà è una virtù fuori moda. L'uomo moderno ricerca l'affermazione di sé, la gratificazione personale, il successo, tutte cose che appaiono antitetico agli occhi umani che non sanno cogliere la grandezza dei valori spirituali e sono abbagliati dai valori effimeri del mondo che passa. Dio invece ama l'umiltà:

Sir 3,19-21 Figlio, nella tua attività sii modesto, sarai amato dall'uomo, gradito da Dio. Quanto più sei grande, tanto più umiliati: così troverai grazia davanti al Signore: perché dagli umili Egli è glorificato.

E chi è più grande di Gesù? Chi si è umiliato più di Lui? Chi più glorificato di Lui?

Ha umiliato Se Stesso spogliandosi della sua divinità per farsi uomo. Nasce in una famiglia povera, la sua prima culla è una mangiatoia, crescendo dovrà sottomettersi alla fatica del lavoro. Nei suoi tre anni di vita pubblica si presenta al mondo come «colui che è venuto per servire e non per essere servito» (Mt 20,28), vive una vita povera e nella sua passione subirà ogni sorta di umiliazione morendo in mezzo agli sberleffi del mondo e Risorto sceglierà di rimanere in mezzo a noi nell'umiltà del pane e del vino consacrato.

Tre sono, in particolare, le cattedre da dove Gesù ci insegna l'umiltà: la mangiatoia del suo presepe, la Croce della sua passione e il tabernacolo dell'Eucarestia.

IL VANGELO DELL'UMILTÀ

Gesù amava guardare quello che faceva la gente e trarre da questa vista insegnamenti per i suoi discepoli:

Lc 14 [7]Osservando poi come gli invitati sceglievano i primi posti, disse loro una parabola: [8]"Quando sei invitato a nozze da qualcuno, non metterti al primo posto, perché non ci sia un altro invitato più ragguardevole di te [9]e colui che ha invitato te e lui venga a dirti: Cedigli il posto! Allora dovrai con vergogna occupare l'ultimo posto. [10]Invece quando sei invitato, va a metterti all'ultimo posto, perché venendo colui che ti ha invitato ti dica: Amico, passa più avanti. Allora ne avrai onore davanti a tutti i commensali. [11]**Perché chiunque si esalta sarà umiliato, e chi si umilia sarà esaltato**".

Mc 12 [41]E sedutosi di fronte al tesoro, osservava come la folla gettava monete nel tesoro. E tanti ricchi ne gettavano molte. [42]Ma venuta una povera vedova vi gettò due spiccioli, cioè un quattrino. [43]Allora, chiamati a sé i discepoli, disse loro: "In verità vi dico: questa vedova ha gettato nel tesoro più di tutti gli altri. [44]Poiché tutti hanno dato del loro superfluo, essa invece, nella sua povertà, vi ha messo tutto quello che aveva, tutto quanto aveva per vivere".

Gli Apostoli erano quanto mai refrattari all'umiltà e Gesù, che li conosceva bene con tanta pazienza cercava di educarli:

Mc 9 [33]Giunsero intanto a Cafarnao. E quando fu in casa, chiese loro: "Di che cosa stavate discutendo lungo la via?". [34]Ed essi tacevano. Per la via infatti avevano discusso tra loro chi fosse il più grande. [35]Allora, sedutosi, chiamò i Dodici e disse loro: "Se uno vuol essere il primo, sia l'ultimo di tutti e il servo di tutti". [36]E, preso un bambino, lo pose in mezzo e abbracciandolo disse loro: [37]"Chi accoglie uno di questi bambini nel mio nome, accoglie me; chi accoglie me, non accoglie me, ma colui che mi ha mandato".

Quando Giacomo e Giovanni gli chiesero di sedersi al suo fianco nel suo regno, essendosi gli altri apostoli sdegnati di questa richiesta, Gesù disse a tutti loro:

Mc 10 "Voi sapete che coloro che sono ritenuti capi delle nazioni le dominano, e i loro grandi esercitano su di esse il potere. [43]Fra voi però non è così; ma chi vuol essere grande tra voi si farà vostro servitore, [44]e chi vuol essere il primo tra voi sarà il servo di tutti. [45]Il Figlio dell'uomo infatti non è venuto per essere servito, ma per servire e dare la propria vita in riscatto per molti".

Inoltre abbiamo quel passo chiave dove Gesù esultando nello Spirito ci rivela l'amore del Padre verso gli umili:

Mt 11 [25]In quel tempo Gesù disse: "Ti benedico, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e agli intelligenti e le hai rivelate ai piccoli. [26]Sì, o Padre, perché così è piaciuto a te. [27]Tutto mi è stato dato dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare.

[28]Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. [29]Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. [30]Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero".

Il Padre si rivela soli ai **piccoli**, Lui stesso – il Figlio di Dio – si presenta a noi come il *Piccolo Bambino* del Padre, infatti ci invita a chiamarlo con il nome affettuoso che danno al proprio padre i bambini e cioè **Abbà** nome che potremmo tradurre benissimo con *Papà* o anche *Papino*. E solo i piccoli entreranno nel Regno di Dio:

Mt 18 [1]In quel momento i discepoli si avvicinarono a Gesù dicendo: "Chi dunque è il più grande nel regno dei cieli?". [2]Allora Gesù chiamò a sé un bambino, lo pose in mezzo a loro e disse: [3]"In verità vi dico: se non vi convertirte e non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli. [4]Perciò chiunque diventerà piccolo come questo bambino, sarà il più grande nel regno dei cieli.

Certamente Gesù non ci invita all'infantilismo, ma all'umiltà di chi non presume di essere di sé e non pretende nulla, l'umiltà di chi gioisce nel servizio anche più basso senza neanche pensare di aver fatto qualcosa di speciale, ma solo il proprio dovere:

Lc 17 [10]Così voi, quando avrete fatto tutto quello che vi è stato ordinato, dite: Siamo servi inutili. Abbiamo fatto quanto dovevamo fare".

4) CONSIDERAZIONI SULL'UMILTÀ

L'umile non è mai soddisfatto perché riconosce sempre che poteva fare meglio il suo dovere, essendo immensamente riconoscente, è consapevole di dare molto meno di quanto ha ricevuto e, nella consapevolezza di questa sua impotente limitatezza trova la sua pace. Trova pace appunto perché umile, sa di essere piccolo e limitato e non si stupisce delle sue incapacità e delle sue inadeguatezze. L'umile trova pace, non si arrabbia per le proprie fragilità e impotenze perché sa di essere piccolo e vive la sua piccolezza con gioia, senza questa gioia e pace non sarebbe umile, ma superbo. È infatti il superbo che si arrabbia ogni volta che sperimenta un limite, l'umile no perché sa di non essere Dio, ma una piccola sua creatura e le sue impotenze, fragilità, i suoi limiti e i suoi peccati li affida alla bontà del suo Creatore con pace e serenità.

– Diversamente da quanto si potrebbe pensare, rendere onore a Dio in tutti gli atti interni ed esterni, tutt'altro che mortificante, è cosa giocondissima; è il primo e il più grande interesse dell'anima umile, ed è insieme cosa dolcissima per la carità e la più dignitosa per la giustizia. Il cuore che ama non si sazia mai di venerare Dio e la sua splendida umanità, e non riesce mai a disprezzarsi quanto vorrebbe; gli sembra di essere sempre impari e difettoso nel suo rapporto con Dio e nel suo servizio. – GIOVANNI RUYSBROECK, *Lo splendore delle nozze spirituali*, I, 12.

– Resta tuttavia il fatto che la creatura non può amare Dio adeguatamente e questo per l'uomo illuminato finisce per essere un motivo di gioia, perché egli constata che il Signore suo Dio, che egli ama sopra tutte le cose, è così sublime, così eminentemente ricco, che sta al di sopra di tutte le creature, a una distanza che nessuno può raggiungere. – *Lo splendore...*, II, 42

– L'uomo umile non porrà mai Dio abbastanza in alto, né se stesso abbastanza in basso. Ma ecco la cosa meravigliosa: la sua incapacità si trasformerà in saggezza e il diletto del suo atto sempre insufficiente, sarà, ai suoi occhi, il più gran piacere della vita. [...] Di fronte a Dio, che è troppo immenso per essere da noi degnamente onorato, dobbiamo provare nell'atto di adorazione la voluttà [=la gioia] dell'impotenza. Quand'anche ogni uomo rendesse gloria a Dio in ogni istante, unitamente a tutti gli altri uomini e a tutti gli angeli riuniti, lo spirito di adorazione non sarebbe ancora soddisfatto. Ma l'umiltà, se riusciamo ad inabissarci in essa, ci dà una specie di appagamento – G. RUYSBROECK, citato da PAUL DE JAEGER, *Il Dio della mia gioia*, EP, Milano 1953, 246-247.

5) I GRADI DELL'UMILTÀ

1) Riconoscere a se stessi di essere miseri. 2) Riconoscere davanti agli altri di essere miseri. 3) Ammettere le proprie miserie quando gli altri le scoprono. 4) Rallegrarsi che gli altri scoprono le tue miserie. 5) Desiderare di essere considerati miseri.