

INSEGNAMENTO N.17
LA VIRTÙ DELL'UMILTÀ

§1. Che cosa è

L'umiltà è una virtù per cui l'uomo disprezza se stesso ed ama, desidera e gode di essere disprezzato anche dagli altri.

§2. Astratta e pratica

San Bernardo distingue **due umiltà**:

- una di intelletto, per la quale uno conosce il suo nulla
- l'altra di volontà, per cui uno desidera di essere considerato come nulla.

Di per sé sola la seconda forma di umiltà è virtù, l'altra non è che una disposizione di animo ed un aiuto per giungere alla virtù dell'umiltà.

Guarda in te stesso/a: la tua umiltà è solo qualcosa di intellettuale?

Oppure è anche pratica e di volontà?

Sei umile soltanto a parole o anche nel tuo cuore?

Sei veramente tra coloro che sono persone umili, perché sanno di essere meritevoli di disprezzo?

Nel rispondere a queste domande tiene sempre presente che un conto è conoscere quanto poco valiamo ed un altro è disprezzarsi veramente.

L'umiltà astratta, intellettuale, speculativa è anche del demonio, che sa di valere poco e che ha il tempo contato (cfr. Ap 20,10); quella pratica è dell'umile sincero.

§3. Come ottenerla

Per ottenere l'umiltà vi sono due **aiuti principali**:

- il primo è la frequente considerazione dei motivi di umiliarsi;

- il secondo è l'assiduo esercizio di umiliazione. «Se desideri la virtù dell'umiltà, non fuggire dalla strada dell'umiliazione» (San Bernardo).

Prendi del tempo e chiarisciti i motivi per cui vuoi umiliarti e che cosa più ti aiuterà, determina anche un numero di volte in cui oggi ti vuoi esercitare in atti di umiltà.

§4. Gradi

I gradi principali dell'umiltà sono: 1) avere un concetto basso di se stesso, e parlare di sé e trattarsi come si fa con una persona che consideriamo valere poco;

2) se siamo disprezzati dagli altri, non farne parola con alcuno e stare in silenzio;

3) anzi desiderare e cercare che questo avvenga;

4) ogni volta che veniamo trattati male, che siamo offesi ed umiliati, gioirne nel proprio cuore e ringraziarne Dio.

A quale di questi quattro gradi sei giunto? A quale grado vuoi arrivare in avvenire?

§5. Caratteristiche

Le **caratteristiche dell'umiltà** sono tre:

- 1) deve essere *volontaria*. Anche una persona sorpresa a rubare o smascherata per le sue menzogne, prova umiliazione, ma non è una umiltà degna del nome di virtù;

- 2) deve essere *sincera*, perché spesso si confonde una grande superbia con l'umiltà. Sotto la maschera dell'umiltà spesso si nasconde una grande ambizione. San Bernardo notava che la superbia ama coprirsi del manto dell'umiltà. Dice il Siracide 19,23-25: «C' è il malvagio curvo nella sua tristezza, ma il suo intimo è pieno di inganno; abbassa il volto e finge di essere sordo, ma, quando non è osservato, avrà il sopravvento. E se per mancanza di forza gli è impedito di peccare, all' occasione propizia farà del male».
- 3) L'umiltà deve essere *equilibrata*, cioè si deve conoscere quando, quanto, in che luogo, in quale compito, in che modo, per quale fine e con quale moderazione uno si debba umiliare. Uno che ha delle responsabilità verso gli altri non può avere esteriorità che fanno venire meno il rispetto per le sue decisioni.

§6. Esaminati

Ora esaminati:

- 1) quanto volentieri e pazientemente sostieni di essere disprezzato/a? Ad ogni minima ingiuria cadi in malinconia, cadi subito in gemiti, riempiendo la testa delle tue lamentele famigliari ed amici?
- 2) Cerchi di abbassarti per quando ti sei esaltato/a? Disprezzi le lodi che hai ricevuto?
- 3) Cerchi di farti strada per dominare sugli altri o hai il timore di non riuscire bene nel trattare grossi problemi? Abusi dell'autorità per prendere il sopravvento?

Non vi è persona più generosa del vero umile, perché diffidando di se stesso e tutto confidando in Dio procede con animo grande. Colui che teme in modo ansioso che vadano male le cose da lui intraprese, dimostra che teme di essere disprezzato.

E tu come sei?

- Coloro che temono il Signore tengono pronti i loro cuori e umiliano l' anima loro davanti a lui (Siracide 2,17)
- Figlio, nella tua attività sii modesto, sarai amato dall' uomo gradito a Dio. Quanto più sei grande, tanto più umiliati; così troverai grazia davanti al Signore; perché grande è la potenza del Signore e dagli umili egli è glorificato. Non cercare le cose troppo difficili per te, non indagare le cose per te troppo grandi. Bada a quello che ti è stato comandato, poiché tu non devi occuparti delle cose misteriose. Non sforzarti in ciò che trascende le tue capacità, poiché ti è stato mostrato più di quanto comprende un' intelligenza umana. Molti ha fatto smarrire la loro presunzione, una misera illusione ha fuorviato i loro pensieri. (Siracide 3,17-24)