



L'Annata

L'UMILTÀ

Antonio M. Alessi

Tra tutte le virtù umane e cristiane, la prima, fondamento e sostegno di tutte le altre è l'umiltà. S. Gregorio la chiama « *Maestra e madre di ogni virtù* ».

S. Teresa afferma che « *l'umiltà è la verità* », la verità cioè che ci fa conoscere il nostro nulla e la totale dipendenza da Dio.

Una virtù quindi che esige una grande forza morale e molto coraggio, perché si tratta di studiare noi stessi per vedere quello che realmente siamo e valiamo.

Ora « *conoscere se stessi è l'arte più difficile* » dicevano gli antichi.

« *Gli uomini sono tutti ignoranti, afferma Diogene, solo che non sanno di esserlo. Io invece sono stimato saggio solo perché so di esserlo* ».

La conoscenza di noi stessi ci rivela il nostro nulla, la nostra debolezza, la no-

stra fragilità, l'innata inclinazione al male... Questa cruda realtà, senza umiltà, scoraggia e avvilita; con l'umiltà invece ci incoraggia e innalza.

« *La vera fortezza viene dall'umiltà, dice S. Agostino, mentre la superbia è fragile* ».

Diventiamo veramente saggi, cioè umili, quando riconosciamo quello che realmente siamo e ci sforziamo di chiedere l'aiuto a Dio per evitare il male e fare il bene.

Pregi dell'umiltà.

L'umiltà consiste dunque nel conoscere e accettare noi stessi; la superbia al contrario è ignorare e vivere fuori di noi. L'umile è sempre una persona retta, coerente, veritiera, giudiziosa; il superbo è vuoto, falso, leggero.

L'umile capisce e riconosce che tutto quello che è o ha, l'ha ricevuto da Dio. « *Che cosa hai che non l'abbia ricevuto?* domanda S. Paolo. *E se l'hai ricevuto per-*

ché te ne glorii quasi non l'avessi ricevuto? » (I^a ai Corinti IV-7).

Ingegno, bellezza, sanità, ricchezze, sono doni di Dio. Egli solo è il vero padrone che può toglierteli quando gli pare: « *Ogni dono perfetto viene dall'alto* », dice S. Giacomo (I-17).

Un uomo che si vantasse di un tesoro non suo, sarebbe ridicolo, come lo è chi si vanta di doni e talenti che non si è fatti da sé, ma ha ricevuti da Dio.

La vera grandezza dell'uomo deriva proprio da questo: **TUTTO CIÒ CHE HA È DONO DI DIO**. E Dio si dona tanto più quanto un'anima diventa umile. Egli ama creare, dare, fare del bene; ma chi è pieno di sé, non può ricevere i doni di Dio.

« *Il Signore resiste ai superbi, afferma S. Pietro e dona la sua grazia alle anime umili* » (I^a V-5).

Quanto più una creatura riconosce la sua miseria, la sua totale dipendenza da Dio e tanto più egli abbonda con le sue grazie e la innalza.

La Madonna fu scelta a diventare la Madre di Dio per la sua grande umiltà. « *Egli guardò all'umiltà della sua serva* », canterà nel Magnificat.

Il Signore ha glorificato anche in terra i Santi perché furono anime umili e ha compiuto cose meravigliose per mezzo loro perché non se ne attribuirono il merito e la gloria. « *Dio elegge le cose vili del mondo, dice S. Paolo e le cose spregevoli, le cose che non sono, per distruggere le cose che sono, affinché nessun individuo si glori al cospetto di Dio* » (I^a ai Corinti I-28).

La stima che Dio ha di noi è inversamente proporzionale alla stima che abbiamo di noi stessi. Più ci abbassiamo e più egli ci stima e innalza.

Anche tra gli uomini del resto è ammirato, lodato, amato chi è umile e modesto; il vanaglorioso, il superbo invece è disprezzato. « *La superbia è odiosa presso Dio e presso gli uomini* », sentenza lo Spirito Santo (Ecclesiastico X-7).

« *L'umiliazione segue sempre il superbo* » dice un antico proverbio.

Differenze fondamentali.

Il superbo ci tiene ad apparire, a mettere in mostra anche quello che non ha. L'umile si nasconde, occulta anche quello che possiede.

Chi non ha nulla di suo, sfoggia ricchezze, vestiti, magari i titoli degli antenati o addirittura i meriti degli altri, come fossero suoi.

L'umile, anche se ha veri valori e soprattutto meriti, non desidera metterli in vista, si sforza anzi di nasconderli.

I primi amano il chiasso, la compagnia, le feste, i ricevimenti, gli onori... Chi invece è pieno di Dio, ama il silenzio, il raccoglimento, cerca il nascondimento. I profumi lasciati scoperti, evaporano e si disperdono facilmente; ben chiusi e protetti invece si conservano sempre.

La natura ci dà molti preziosi insegna-

menti a questo riguardo. Il superbo è come il sughero che sta sempre a galla; gli umili come le perle che si nascondono sul fondo. Le spighe vuote stanno tese verso l'alto, quelle piene si curvano; i rami senza frutto sono diritti, quelli carichi si piegano.

Chi è ricco di virtù sta curvo e si nasconde; chi è vuoto drizza la testa e si mette in vista. Il superbo gode delle lodi e degli onori, l'umile invece dei disprezzi e delle umiliazioni.

Il seme per germogliare deve nascondersi sotterra e marcire; l'uomo per crescere nella virtù e fruttificare per la vita eterna, deve abbassarsi e umiliarsi.

Chi è veramente saggio e umile trova sempre qualcosa da nascondere: pazienza, carità, zelo, penitenza... Lo stolto superbo mette subito in vista ogni po' di bene che fa, come la gallina che canta non appena ha depresso l'uovo.

Il superbo è sicuro di se stesso, trincia sentenze, esprime giudizi su tutti e

su tutto, agisce con tracotanza. L'umile dubita di se stesso e quando parla, giudica e opera, si affida a Dio, memore della parola di Gesù: « *Senza di me non potete far nulla* » (S. Giovanni XV-5).

Conseguenze.

Le conseguenze di questo doppio modo di agire sono evidenti; la storia stessa ce ne offre gli esempi più convincenti.

Lucifero era l'angelo della luce nel Paradiso, la superbia lo portò a ribellarsi a Dio, per cui divenne Satana, il re delle tenebre.

I nostri progenitori, ingannati dal serpe infernale che li aveva lusingati, promettendo di renderli simili a Dio, nel folle tentativo di eguagliarsi a lui, disobbedirono al suo comando, con le tragiche conseguenze che tutti conosciamo.

E questa è la storia di tutti gli apostati, da Ario a Lutero, di tutti i traditori, anzi di tutti i peccatori, perché ogni col-

pa non è altro che un atto di ribellione alla legge di Dio. Per questo lo Spirito Santo afferma che « *la superbia è l'inizio di tutti i peccati* » (Ecclesiastico X-15).

Al contrario l'umiltà è la sorgente di tutti i beni, lo scudo di tutte le virtù. L'umile gode di una pace costante. Anche quando disgraziatamente offende il Signore, mediante questa virtù, placa la sua collera, ottenendo prontamente il suo perdono. Essa quasi costringe Dio ad amarci, malgrado la nostra indegnità.

Ricordi la parabola del fariseo e del pubblicano? Il primo, ritto davanti al Signore, vantava i suoi meriti; l'altro, sprofondato nel suo nulla, stava alla porta del tempio non osando accostarsi all'altare e si batteva il petto invocando pietà.

E Gesù conclude: « *Io vi dico che questi tornò a casa giustificato, a differenza dell'altro: perché chiunque si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato* » (S. Luca XVIII, 10-14).

L'umiltà crea la più perfetta armonia

con il prossimo, rinsaldando i vincoli della carità, mentre l'orgoglio irrita, allontana, divide.

L'umiltà è sorgente inesauribile di grazia. « *Come la calamita attira il ferro, scrive S. Bernardo, così l'umiltà attira la grazia* ». Le alte cime dei monti non possono raccogliere l'acqua che scende dal cielo, al contrario, le valli, le conche si riempiono per sé e per gli altri di questo liquido vitale. Più l'anima si abbassa e più Dio la ricolma dei suoi favori.

Arricchisce infine di meriti per il cielo, secondo la promessa di Gesù: « *Chi si umilia sarà esaltato* » (S. Matteo XXIII-12).

La vera grandezza della vita presente è l'umiltà che verrà un giorno eternamente esaltata e glorificata nei cieli.

Il modello divino.

Gesù, modello di vita per tutti i suoi seguaci, invita a imitare particolarmente questa virtù da lui prediletta: « *Imparate*

da me che sono mite e umile di cuore »
(S. Matteo XI-29).

Anzi ne ha fatto una condizione per salvarsi: « *Se non vi farete piccoli come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli »* (S. Matteo XVIII-3).

Egli praticò questa virtù oltre ogni immaginazione. Era Dio e nell'incarnazione si fece uomo: un atto di degnazione e umiliazione infinita. Il Creatore si fa creatura, il padrone servo, l'infinito finito, l'Onnipotente debole creatura.

Ogni atto della sua esistenza è un mistero di umiltà. Nasce in una stalla e ha per culla una mangiatoia, come il più misero dei mortali. Si sottopone alla circoncisione come un peccatore; benché cielo e terra siano ai suoi ordini, fugge davanti a un debole re Erode.

Trascorre trent'anni della sua vita nel nascondimento, in un'umile casa di artigiani, faticando in un lavoro rozzo, a servizio degli altri, per guadagnarsi il pane.

Anche quando opera strepitosi miracoli

li, ordina di non parlarne e fugge la folla che vuole proclamarlo re.

Ma il suo desiderio di umiliazioni esplose soprattutto nella Passione, diventando come avevano predetto i Profeti, l'uomo dei dolori, l'ultima delle creature, quasi un verme che striscia per terra e si schiaccia sotto i piedi.

L'umiltà è dunque il vero distintivo del cristiano. *«Se mi chiedi quale sia la prima dote della Religione, dice S. Agostino, e della imitazione di Cristo, ti rispondo: è l'umiltà. Quale la seconda? L'umiltà. Quale la terza? Ancora l'umiltà».*

Tutti i nostri doveri, l'osservanza della legge di Dio, la pratica di ogni virtù esigono sempre la pratica dell'umiltà. La preghiera è l'abbassamento dell'uomo che crede e chiede a Dio ciò che gli abbisogna; la fede è l'umiltà della ragione che rinuncia al proprio giudizio e si inchina all'autorità di Dio e della Chiesa: la obbedienza è l'umiltà della volontà che si sottomette all'autorità degli altri; la

castità è l'umiliazione della carne che si mortifica e assoggetta alle leggi dello spirito...

Conclusione.

Se la superbia è la radice di tutti i peccati, per cui viene collocata in testa ai sette vizi capitali, è chiaro che molte anime si perdono per causa sua.

Quindi ogni cristiano deve combatterla con tutti i mezzi, fuggirla in ogni maniera e sforzarsi di acquistare e accrescere la virtù della santa umiltà.

E' questa la condizione assolutamente necessaria per salvarsi, perché Dio non avrà pietà dei superbi, mentre invece accoglierà le anime umili nel regno della sua gloria.

Parola di Dio: « *Chi si esalta sarà umiliato; chi si umilia sarà esaltato* ». (S. Luca XVIII - 14).

I maestri di spirito additano tre diversi gradi nell'esercizio di questa virtù.

1. - Conoscere noi stessi, la nostra miseria, per disprezzarci e umiliarci.
2. - Tollerare che altri abbia gli stessi sentimenti nei nostri riguardi e quindi ci tengano in poco conto.
3. - Godere che gli altri ci stimino poco e ci disprezzino.

Chi raggiungesse questo ultimo grado di umiltà e quindi di perfezione, amerebbe e cercherebbe l'umiliazione con la stessa avidità con cui il superbo cerca gli onori e la gloria.

Ed ecco qualche suggerimento pratico per esercitarsi nell'umiltà.

★ ★ ★

- ★ **Sforzati di essere buono come gli altri ti stimano.**
- ★ **Accetta di buon grado i lavori più difficili e più umili.**
- ★ **Fa volentieri quello che altri si rifiuta di fare.**
- ★ **Godi di offrire qualche servizio agli altri, anche se non ne sei richiesto.**

- ★ **Accogli con bontà i poveri, le persone di bassa condizione, visitali nelle loro case, specie se ammalati.**
- ★ **Vestiti in maniera semplice, anche con abiti logori e dimessi, purché puliti.**
- ★ **Evita profumi, belletti, trucchi che facciano risaltare la persona.**
- ★ **Saluta per primo le persone che incontri, anche se sono inferiori.**
- ★ **Sorridi con bontà a tutti; offri generosamente quello che hai, senza attendere ricompensa alcuna.**
- ★ **Fa del bene anche a chi ti avesse fatto del male.**
- ★ **Non metterti mai in vista, non vantare le tue doti, i tuoi successi, il bene che fai.**
- ★ **Non parlare di te se non per necessità e senza esagerare né in bene né in male.**
- ★ **Non pretendere di essere amato più degli altri e sforzati di restare sereno anche quando sei dimenticato.**
- ★ **Non scusarti quando vieni rimproverato, anche ingiustamente.**
- ★ **Presenta le tue scuse per primo anche se hai ragione.**

- ★ Loda volentieri gli altri, badando sempre al lato buono delle persone e delle azioni.
- ★ Accetta il disprezzo e l'umiliazione per amore di Dio.

★ ★ ★

- ★ Concepisci sempre poca stima di te. Ricorda che di tuo hai solo il peccato, la debolezza, le tante viziose inclinazioni al male.
- ★ Ripensa sovente alle colpe della vita passata, alla poca corrispondenza alla grazia, all'ingratitude verso Dio per tanti benefici ricevuti.
- ★ Non dimenticare con S. Agostino che non c'è colpa commessa da un uomo che anche tu non la possa commettere.
- ★ Medita sovente che devi morire, la putredine che diverrà questo tuo corpo tanto curato, i tremendi castighi con cui Dio punirà i malvagi.
- ★ Evita di proferire parole superbe, orgogliose, vanagloriose per dimostrare la tua cultura o superiorità.
- ★ Astienti dal prendere in giro gli altri; evita scherni, sarcasmi, parole pungenti che possono umiliare e far soffrire.

- ★ Scegli sempre il lavoro più umile, il posto meno appariscente, la parte meno piacevole, non per farti stimare, ma perché convinto della tua pochezza.
- ★ Non volerti sempre difendere, giustificare. Sii invece severo giudice delle tue parole, delle tue azioni, preferendo condannarti, anziché lodarti.
- ★ Sii buono e paziente nel tollerare i difetti degli altri e pensa sovente che gli altri debbono tollerare i tuoi che sono gravi e numerosi.
- ★ Agisci in ogni cosa con grande attenzione, senza presunzione e leggerezza, specialmente quando si tratti di un dovere da compiere.

PROPRIETÀ RISERVATA

Nihil obstat quominus imprimatur:

Messanae, 27-I-'62. Can. Jos. Calogero Rev. Eccl.

Imprimatur: Messanae, 30-I-1962.

Can. Pantaleon Minutoli, pr. V. G.



Le vere ricchezze della vita sono le virtù che pratichiamo e che ci renderanno per sempre felici.

S. Bernardo

1. L'UMILTA'
2. LA FEDE
3. LA SPERANZA
4. LA CARITA'
5. LA GIOIA
6. LA PRUDENZA
7. LA GIUSTIZIA
8. LA FORTEZZA
9. LA TEMPERANZA
10. LA MORTIFICAZIONE

Cad. L. 25

LIBRERIA DOTTRINA CRISTIANA

Via Maria Ausiliatrice, 32 - Torino