

Sull'umiltà

L'umiltà è un sentimento improntato alla consapevolezza dei propri limiti e al distacco da ogni forma di orgoglio e sicurezza eccessivi di sé.

L'umile è chi non si esalta del proprio valore e dei propri meriti e assume un atteggiamento di rispetto e di sottomissione verso gli altri.

La parola umile deriva dal latino *humus* «terra»:

Il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente. (Gn 2,7)

Da questo versetto si deduce che:

- ✓ L'uomo è impastato di terra e di cielo.
- ✓ L'uomo è un po' di terra baciata da Dio.
- ✓ L'uomo porta dentro di sé il soffio (lo Spirito Santo) di Dio.

L'umiltà, quindi, è il segno della presenza dello Spirito dentro di noi, ovvero:

L'umiltà è lo Spirito santo. (Isacco di Ninive)

La condizione di umile creatura limitata, che appartiene a ciascuno di noi, non è da fuggire, quasi fosse una malattia inguaribile, ma un dono da accogliere, conoscere e custodire, perché:

L'umiltà è verità. (S. Teresa di Gesù)

L'umile conosce i propri talenti e i propri difetti, i propri punti luce e le proprie ombre, i propri punti di forza e i propri punti deboli.

L'umile accoglie la verità della sua essenza, sceglie di abitare il proprio essere e di vivere il proprio presente senza alcuna fuga di sorta, affrontando le numerose sfide che questa scelta comporta: vivere la vita di tutti i giorni presuppone una buona dose di umiltà.

L'umile accoglie se stesso come un dono, perché impara a riconciliarsi con ogni parte di sé, in particolare i propri lati oscuri, certo che il Signore fa grazia agli umili che confidano in Lui:

L'umile trova tutto il coraggio nella sua incapacità: più si sente debole e più diventa intraprendente, perché tutta la sua fiducia è riposta in Dio, che si compiace di manifestare la sua potenza nella nostra debolezza. (San Francesco di Sales)

Questa umile consapevolezza costituisce il fondamento permanente del nostro cammino:

Il primo passo è l'umiltà; il secondo passo è ancora l'umiltà; il terzo ancora l'umiltà; e per quanto tu chieda, io darò sempre la stessa risposta: l'umiltà. (Sant'Agostino)

Gesù e l'umiltà

Gesù è il messia umile annunziato da Zaccaria:

Esulta grandemente, figlia di Sion, giubila, figlia di Gerusalemme! Ecco, a te viene il tuo re.
Egli è giusto e vittorioso, umile, cavalca un asino, un puledro figlio d'asina. (Zc 9,9)

È il messia degli umili, invitati a mettersi alla sua scuola:

Imparate da me, che sono mite e umile di cuore. (Mt 11,29)

Inoltre gli umili sono proclamati beati:

Beati i poveri in spirito (Mt 5,3)

cioè gli umili di cuore. I Padri della Chiesa interpretano la povertà in spirito come umiltà:

Aggiunse "in spirito", perché si intendesse l'umiltà, non la penuria. (San Girolamo)

Si tratta sostanzialmente di un atteggiamento di abbandono fiducioso in Dio, che implica libertà da se stessi e dalle cose, solidarietà con i poveri. Gli umili sono felici dei beni che ricevono e più ancora di riceverli da Dio.

Lungi dal cercare la propria gloria (Gv 8,50), Gesù si umilia fino a lavare i piedi dei suoi discepoli:

Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi. (Gv 13,14-15)

Egli, che è uguale a Dio si annienta fino a morire in croce per la nostra redenzione:

Dall'aspetto riconosciuto come uomo, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e a una morte di croce. (Fil 2,7b-8)

Nato sulla paglia, morto sulla croce, nascosto nella gloria, Gesù ci rivela l'umiltà di Dio; pertanto coloro che si rivestono di umiltà cercano gli interessi degli altri e prendono l'ultimo posto:

Rivestitevi tutti di umiltà gli uni verso gli altri, perché Dio *resiste ai superbi, ma dà grazia agli umili.* (1Pt 5,5)

Scelti da Dio, santi e amati, rivestitevi dunque di sentimenti di tenerezza, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di magnanimità. (Col 3,12)

Dio guarda gli umili e si china verso di essi; infatti, non gloriandosi che della loro debolezza, essi si aprono alla potenza della sua grazia che, in essi, non è sterile:

Io vi dico: questi, a differenza dell'altro, tornò a casa sua giustificato, perché chiunque si esalta sarà umiliato, chi invece si umilia sarà esaltato. (Lc 18, 14)

Inoltre la sapienza dell'Onnipotente ama manifestarsi per mezzo degli umili che il mondo disprezza:

Infatti ciò che è stoltezza di Dio è più sapiente degli uomini, e ciò che è debolezza di Dio è più forte degli uomini. (1Cor 1,25)

Questa umiltà si manifesta anche nella vita di Giovanni Battista che il Signore manda a preparargli la via e che desidera solo scomparire:

In mezzo a voi sta uno che voi non conoscete, colui che viene dopo di me: a lui io non sono degno di slegare il laccio del sandalo. (Gv 1, 26b-27)

Di una umile vergine, che non vuole essere che la sua ancella, Dio fa la madre del suo Figlio, nostro Signore:

Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola. (Lc 1, 38)

A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? (Lc 1, 43)

Colui che si umilia nella prova sotto la mano onnipotente del Dio di ogni grazia e partecipa agli abbassamenti di Cristo crocifisso, sarà, al pari di Gesù, esaltato da Dio, a suo tempo, e parteciperà alla gloria del Figlio di Dio.

Con tutti gli umili Maria canterà eternamente la santità e l'amore del Signore che ha fatto in essi grandi cose:

L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva. (Lc 1, 46)

Francesco e l'umiltà

Francesco aveva un cuore magnanimo ed era insaziabilmente assetato della gloria umana. Convertito dalla grazia, l'ardore della gloria umana si trasforma, per contrapposizione, in uno smisurato desiderio della gloria di Dio rivelata nel volto umile di Cristo. Dalla contemplazione della vita del Figlio di Dio fatto uomo scaturisce la sorgente dell'umiltà, che non è tanto una virtù, e neppure solo una virtù di Cristo, ma è la stessa persona del Verbo:

- nel mistero dell'incarnazione

Ecco, ogni giorno egli si umilia, come quando dalla sede regale discese nel grembo della Vergine; ogni giorno egli stesso viene a noi in apparenza umile; ogni giorno discende dal seno del Padre sull'altare nelle mani del sacerdote. (Ammonizione 1,16-18: FF 141)

- nel mistero della passione

Oh, come è santo, come è delizioso, piacevole, umile, pacifico, dolce e amabile e sopra ogni cosa desiderabile avere un tale fratello e figlio, il quale offrì la sua vita per le sue pecore. (Lettera ai fedeli 56: FF 201)

- nel mistero dell'eucaristia

O ammirabile altezza e stupenda degnazione! O umiltà sublime! O sublimità umile, che il Signore dell'universo, Dio e Figlio di Dio, si umili a tal punto da nascondersi, per la nostra salvezza, sotto poca apparenza di pane!

Guardate, fratelli, l'umiltà di Dio, e aprite davanti a lui i vostri cuori; umiliatevi anche voi, perché siate da lui esaltati. (Lettera a tutto l'Ordine 27-28: FF 221)

Francesco trovava ogni giorno grande tenerezza e compassione nel contemplare l'umiltà del Figlio di Dio e nel seguirne gli esempi:

Meditava continuamente le sue parole e con acutissima attenzione non ne perdeva mai di vista le opere. Ma soprattutto l'umiltà dell'incarnazione e la carità della passione aveva impresse così profondamente nella sua memoria, che difficilmente voleva pensare ad altro.

(Vita Prima di Tommaso da Celano 84: FF 467)

E ad un frate che gli suggeriva di farsi leggere brani dei Profeti o altri passi della Scrittura per consolarsi nelle sofferenze rispose:

Fratello, io trovo ogni giorno una così grande dolcezza e consolazione nella mia memoria dalla meditazione sull'umiltà delle orme del Figlio di Dio, che, se anche vivessi sino alla fine del mondo, non mi sarebbe necessario ascoltare o meditare altri brani delle Scritture.

(Compilazione di Assisi 79: FF 1609)

Francesco, preghiera vivente, si immerge totalmente nella contemplazione e qui trova la grazia più efficace di stare in umiltà. Sulla Verna frate Leone, di notte, al chiaro della luna, vide Francesco:

stare ginocchioni in orazione con la faccia e con le mani levate al cielo, e in fervore di spirito si dicea: «Chi se' tu, o dolcissimo Iddio mio? Che sono io, vilissimo vermine e disutile servo tuo?». E queste medesime parole pure ripetea, e non dicea niuna altra cosa.

(Considerazioni sulle stimmate, 3: FF 1915)

Francesco ricavò da questa continua ansia di imitazione del Cristo, mite e umile di cuore, e dalla sua ininterrotta contemplazione dell'amore di Dio una coscienza profondamente umile di se stesso: per alimentarla pensava spesso ai peccati e alla sua ingratitudine:

Confesso... a tutti... tutti i miei peccati. Ho peccato molto per mia grave colpa.

(Lettera a tutto l'Ordine 38.39: FF 226)

Era un'attenzione continua, esterna e interna, perché tutto l'essere riflettesse il comportamento del Figlio di Dio. Questa coscienza di Francesco non maturava in astratto o in teoria, ma cresceva nella prova delle umiliazioni e si esprimeva nel modo di esistere, di situarsi e di porsi nella realtà quotidiana.

San Francesco aveva un'idea così bassa di se stesso che si considerava solo degno di essere avvilito, dileggiato, strapazzato, trattato come un verme, un lebbroso, un coccio rotto, spazzatura delle strade, la persona insomma più abietta e più vile tra i peccatori. Il Santo immaginava sempre occasioni di umiliazione e aveva insegnato ai suoi compagni a ricercare:

l'ultimo posto e gli uffici cui fosse legata qualche umiliazione, per gettare così le solide fondamenta della vera umiltà, sulla quale si potesse svolgere l'edificio spirituale di tutte le virtù.

(Vita Prima di Tommaso da Celano 38: FF 386)

Da vero frate minore immaginava situazioni penose al suo amor proprio, come essere contestato dai frati a Capitolo:

Un giorno disse al suo compagno: «Non mi sembrerebbe di essere frate minore se non fossi nella disposizione che ti descriverò. Ecco – spiegò – essendo superiore dei frati vado al

capitolo, predico, li ammonisco, e alla fine si grida contro di me: “Non è adatto per noi un uomo senza cultura e dappoco. Perciò non vogliamo che tu regni su di noi, perché non sei eloquente, sei semplice e ignorante”. Alla fine sono scacciato con obbrobrio, vilipeso da tutti. Ti dico: se non ascolterò queste parole conservando lo stesso volto, la stessa letizia di animo, lo stesso proposito di santità, non sono per niente frate minore».

(Vita Seconda di Tommaso da Celano 145: FF 729)

Per seguire Cristo povero e umile, è necessaria la povertà spirituale e interiore di chi “odia se stesso e ama quelli che lo percuotono sulla guancia” (Am 14,4), con un forte invito a diffidare della povertà esteriore, quando non sia accompagnata da quell'interiore “distacco da sé”, che è la vera “povertà di spirito” o umiltà:

Ave, Signora santa povertà, il Signore ti salvi con tua sorella, la santa umiltà.

(Saluto alle virtù, 2: FF 256)

Queste virtù splendettero congiunte nel Figlio di Dio fatto uomo, al cui esempio inarrivabile Francesco richiama i suoi fratelli:

Tutti i frati si impegnino a seguire l'umiltà e la povertà del Signore nostro Gesù Cristo.

(Regola non bollata IX, 1: FF 29)

L'umiltà è quella scelta d'amore per la quale Cristo Gesù “umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte di croce” (Fil 2,8), prediligendo i semplici, gli umili e i deboli “per confondere i forti” e “per ridurre a nulla le cose che sono” (cfr. 1Cor 1,27-28):

La santa umiltà confonde la superbia e tutti gli uomini che sono nel mondo, e similmente tutte le cose che sono nel mondo.

(Saluto alle virtù, 12: FF 258)

Francesco, innamorato di Cristo povero, umile, crocifisso ed eucaristico, si era tutto rivestito e impregnato di umiltà, nelle vesti, nelle parole e linguaggio, nel corpo, nei gesti e nei passi, in ogni azione, negli occhi, nelle orecchie, in ognuno dei sensi esterni, nella preghiera del corpo, nella lettura, nei pensieri, negli affetti, fatto tutto umiltà com'era divenuto preghiera vivente. Questo era possibile perché:

Gesù portava sempre nel cuore, Gesù sulle labbra, Gesù nelle orecchie, Gesù negli occhi, Gesù nelle mani, Gesù in tutte le altre membra.

(Vita Prima di Tommaso da Celano 115: FF 522)