

299. Umiltà

Da Rojo¹

1. Gc 4,6: “Dio resiste ai superbi, agli umili invece dà la sua grazia”. È la virtù che ci dà la vera conoscenza di noi stessi, del nostro niente e della nostra miseria. Soprattutto in relazione a Dio. Ciò che abbiamo da Dio e ciò che abbiamo da noi stessi.

È il fondamento, rimuove gli ostacoli all’influsso della grazia. Non si può progredire. Se l’edificio vuole essere grande.

Ci sono diversi gradi. Si fonda sulla verità e sulla giustizia.

I tre gradi di Sant’Ignazio².

2. Pratica. Chiederla. Le litanie.

“Gesù mite e umile di cuore. Dal desiderio di essere stimato, amato, cercato, lodato, onorato, preferito, consultato, approvato, lusingato, liberami o Gesù. Dal timore di essere umiliato, disprezzato, respinto, calunniato, dimenticato, turbato, ingiuriato, liberami o Gesù.

O Madre, Madre degli umili, prega per me. O San Giuseppe, protettore degli anime umili, prega per me”³.

Guardare a Gesù modello. Vita nascosta, pubblica, passione, Eucarestia.

Imitare Maria Regina degli umili.

Praticare l’umiltà di cuore:

a) verso Dio: con religione, con gratitudine, con dipendenza;

b) verso il prossimo: con ammirazione, con scusa dei difetti, con ritenersi inferiori;

c) verso noi: pensare ai peccati fatti, accettare l’ingratitude, la dimenticanza, il disprezzo.

Non parlare di noi né in bene né in male.

¹ Cfr ANTONIO ROYO MARIN, *Teologia della perfezione cristiana*, Ed. Paoline, nn. 350-354; volume presente nella biblioteca di don Pietro.

² Cfr SANT’IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi Spirituali*, Seconda settimana, VI giorno, nn. 165-168.

³ Cfr RAFAEL MERRY DEL VAL Y ZULUETA, *Litanie dell’umiltà*; trascritte da don Pietro anche nel Quaderno 3, pp. 13-14.