

L'umiltà benedettina

Si contano sulle dita di una mano le disposizioni o qualità alle quali san Benedetto riserva un'attenzione speciale dedicandovi un intero capitolo: questo privilegio è toccato, insieme all'obbedienza (cap. 5) e al silenzio (cap. 6), all'umiltà alla quale, anzi, è riservato il più lungo capitolo della Regola (il 7°)!

L'importanza accordata ad essa non si fonda però soltanto sullo spazio occupato dalla sua trattazione, ma soprattutto sui termini e sul modo con cui viene presentata. Si può infatti affermare che l'umiltà costituisce una sorta di "breviario" o "condensato" del cammino spirituale benedettino: all'inizio del testo si dice che tutta la nostra vita è come una scala i cui pioli sono le diverse espressioni dell'umiltà che saranno via via presentate... come a dire che l'impegno a perseguire tale virtù dura per tutta l'esistenza; inoltre, a coronamento, dell'ascesa dei vari gradini della scala Benedetto afferma che si raggiunge la "carità perfetta", ossia il culmine della santità. Davvero «con Benedetto, l'umiltà diventa il tutto della spiritualità monastica, la virtù che abbraccia l'intera esistenza e l'insieme dell'ascensione spirituale» (A. de Vogüé).

Come si configura dunque il percorso di santificazione del monaco e di chiunque voglia ispirarsi alla Regola? Benedetto, seguendo un testo a lui precedente, la "Regola del Maestro", individua dodici gradini della scala dell'umiltà. Naturalmente la sequenza dei diversi gradi non è rigida e il passare al gradino successivo non implica l'abbandonare l'impegno dei precedenti, ma è un percorso di approfondimento verso una compiutezza.

Sintetizzando l'impegno di ogni gradino è il seguente:

1. Avere in ogni momento davanti agli occhi il timore di Dio, per non peccare.
2. Non amare la propria volontà.
3. Sottomettersi nell'obbedienza.
4. Abbracciare con pazienza difficoltà e traversie.
5. Confessare con umiltà i peccati.
6. Riconoscersi e credersi indegno di tutto e a tutto.
7. Considerarsi e dichiararsi inferiore a tutti.

8. Non fare nulla se non quanto è raccomandato dalla regola comune del monastero e dall'esempio degli anziani.
9. Tacere se non si è interrogati.
10. Non essere facili al riso.
11. Dire poche e ragionevoli parole.
12. Manifestare l'umiltà anche col comportamento esteriore.

Fin da una prima occhiata emergono tre considerazioni. La prima è che sono indicazioni riguardanti soprattutto il rapporto con gli altri: l'obbedienza viene esercitata verso qualcuno, il superiore; il parlare poco e con assennate parole, o la pazienza verso chi ci tratta male, come tanti altri suggerimenti, suppongono relazioni con il prossimo.

La seconda è che appaiono come pretese eccessive, spesso troppo rigide, incomprensibili, particolarmente nel mondo d'oggi, sostanzialmente inapplicabili. Se ad esempio sul lavoro ci si mette all'ultimo posto, dichiarandosi incapaci di tutto, va a finire che si è scartati.

La terza è che, sulla base di quanto appena detto, non si arriva ancora a capire cosa sia effettivamente l'umiltà. È davvero mettersi sempre all'ultimo posto? È davvero – nella sua essenza e in primo luogo – un qualcosa che implica il raffronto con gli altri?

L'umiltà e il rapporto con Dio

Per comprendere cosa sia in fondo l'umiltà, conviene prendere spunto dal primo e dall'ultimo gradino, il dodicesimo, che di per sé non riguardano il rapporto con gli altri, né la considerazione di sé, ma il rapporto con Dio.

Dice S. Benedetto:

«Il primo grado dell'umiltà consiste in questo: tenendo sempre davanti agli occhi il timor di Dio, il monaco fugga ogni dissipazione e sempre si ricordi di tutti i comandamenti di Dio [...] l'uomo rifletta che Dio lo osserva a ogni istante dal cielo e che, dovunque egli si trovi, le sue azioni non sfuggono mai al suo sguardo divino»¹

Dunque un primo passo è sapere e tener presente che Dio c'è e ci guarda.

Nel dodicesimo gradino Benedetto alza la posta: non solo il monaco si considera sempre sotto lo sguardo di Dio, ma sotto lo sguardo di Dio-Giudice, pronto cioè ad emettere la sentenza su ciascuno di noi peccatori. Ecco allora che si sta con la testa bassa, gli occhi fissi a terra, ripetendo continuamente *“Signore, io povero peccatore non sono degno di alzare gli occhi al cielo”*.²

¹ RB VII, 10-13

² RB VII, 63-65

A parte queste espressioni forti, S. Benedetto qui ci dice che l'umiltà è una conseguenza del rapporto con Dio. È dunque **una pianta che ha buona parte delle sue radici in cielo**. Perciò per comprenderne il valore, il senso, l'importanza e l'attualità occorre partire non dalla considerazione di se stessi o degli altri, ma dalla considerazione che Dio c'è ed è in rapporto con me.

Nella Regola, questa volta nel Prologo, c'è un altro passo³ che aiuta a capire cosa sia e quale importanza abbia l'umiltà. Diciamo prima una parola sul contesto in cui tale passo è inserito: nella parte centrale del Prologo san Benedetto cita due salmi. A partire dalla domanda "*Chi è colui che vuole la vita e desidera vedere giorni felici?*" risponde con le parole del salmo 34 (33) "*sta lontano dal male, fai il bene, cerca la pace*".⁴

E a partire dalla domanda: "*Chi entrerà nella tua tenda? Chi troverà riposo sul tuo monte santo?*" risponde con le parole del salmo 24 (23)⁵.

Tra le condizioni che questo salmo espone, Benedetto ne sviluppa in particolare una, quella che interessa a noi in questo momento: entreranno nella tenda, ossia nel regno di Dio,

«coloro che, timorati di Dio, non si insuperbiscono per la propria buona condotta, ma, pensando che quanto di bene c'è in essi non viene da se stessi ma da Dio, magnificano il Signore che opera in loro e dicono col profeta: «Non a noi, Signore, non a noi, ma al tuo nome dà gloria!»».

Qui in tre pennellate si chiarisce bene cosa sia l'umiltà vista alla luce del rapporto col Signore.

1. La prima condizione è l'essere "timorati di Dio". Il timor di Dio non è averne paura, ma è sapere che Dio c'è, mi guarda, non per cercare l'occasione di condannarmi, ma perché è onnipotente, onnisciente e – soprattutto – mi ama. S. Tommaso d'Aquino commentando i doni dello Spirito Santo dice che un tale "timore" sgorga a partire dalla coscienza di essere figli di Dio; il timor di Dio è quindi il timore filiale, la paura di offendere Colui che ci ama e che si vuole amare.

La spiritualità dell'Antico Testamento insiste molto sul timor di Dio. Nei libri sapienziali si ripete che esso è all'inizio della sapienza e ne è il coronamento. Nella terminologia del Nuovo Testamento il timor di Dio è tradotto con la parola "fede", che è la prima condizione che Gesù pone: "convertitevi e credete al Vangelo".

Tornando all'umiltà, seguendo il discorso di S. Benedetto che pone come presupposto l'essere timorati di Dio, è evidente che essa è fondata sulla fede, è figlia della fede.

2. Il secondo aspetto, che emerge da questo passo del Prologo, evidenzia che gli umili non si insuperbiscono per la propria buona condotta, ma pensano che quanto di bene c'è in sé viene da

³ RB, Prol, 14-17; 23-30

⁴ Sal 34(33) 13-15

⁵ Sal 24 (23) 3-4

Dio, non da se stessi. Dunque la vera umiltà non è rinnegare quello che siamo e facciamo di bene, ma attribuire a Dio ciò che di buono c'è in noi e ciò che di buono facciamo. L'umiltà vera non è dire "non valgo nulla, sono un buono a nulla"; ma è riconoscere che è Dio - che esiste, mi ha creato e mi ama - ad avermi dato anche le capacità, le possibilità, le occasioni di fare qualcosa di buono e di ben fatto.

3. Il terzo aspetto sottolineato da S. Benedetto nel passo citato è "magnificare Dio". Il termine usato da Benedetto è proprio "magnificant", un'espressione che nel Vangelo di Luca è pronunciata dalla Vergine Maria: *l'anima mia magnifica il Signore*. Particolarmente espressiva è tutta la frase usata da Benedetto: "*operantem in se Dominum magnificant*", cioè: essi, gli umili che hanno il timor di Dio e riconoscono a Lui e non a se stessi il merito di quanto di positivo fanno, lodano e magnificano il Signore che opera in loro.

Dunque l'umiltà vera, in questa luce, è **figlia della fede**, suppone il rapporto con Dio, è **figlia della verità**, in quanto riconosce che il bene viene da Dio, ed è **figlia della riconoscenza**, della gratitudine, della lode a Dio.

C'è a tutt'oggi un certo pensiero comune e diffuso che l'umiltà corrisponda ad uno svilimento di se stessi. Un'idea che ebbe la sua più estrema espressione nel pensiero di Nietzsche, filosofo tedesco della fine del XIX secolo, sostenitore dell'ideologia del superuomo, la quale poi ebbe come esito politico e concreto il nazismo. Egli sosteneva come alcuni veri valori, mutuati dalle civiltà antiche, come la forza, il potere, l'orgoglio, il successo, fossero stati ribaltati dal Cristianesimo che vi avrebbe sostituito valori che egli definiva spregevoli, quali la pazienza, l'umiltà, la carità.

Ma, come visto, l'umiltà non è affatto uno svilimento della persona umana, bensì un cogliere l'essere umano alla luce del vero e unico Dio che Gesù ci ha rivelato. È chiaro quindi che l'umiltà cristiana non può essere compresa al di fuori dell'orizzonte della fede e del rapporto con Dio.

Se, come abbiamo visto, l'umile è una persona che prende in considerazione Dio, anzi per la quale Dio sta al primo posto, è anche vero che, stando alla Bibbia, è Dio stesso che mette al primo posto l'umile! Nelle pagine bibliche emerge infatti la **predilezione di Dio per le persone povere, umili, semplici**. Le guarda con benevolenza. Ad esempio:

- eccelso è il Signore e guarda verso l'umile ma al superbo volge lo sguardo da lontano (Sal 137,6); su chi volgerò lo sguardo? Sull'umile e su chi ha lo spirito contrito (Is 66,2);

- Dio ascolta il grido dei poveri;
- agli umili Dio concede la grazia;
- il Signore confonde i superbi, ma innalza gli umili (Magnificat); «Il Signore sostiene gli umili ma abbassa fino a terra gli empi» (Sal 146,6).

L'umiltà per questa sua approvazione da parte di Dio diventa il contrassegno del Messia: Ecco viene a te il tuo re, giusto, vittorioso, umile, cavalca un asino (Zc 9,9).

E Gesù in effetti dirà «imparate da me che sono mite e umile di cuore» (Mt 11,28) e farà della povertà in spirito la prima e fondamentale beatitudine.

Ma anche in tutta la storia cristiana torna questa particolare predilezione: le apparizioni mariane per lo più hanno come destinatarie persone semplici, spesso non istruite, pastori o contadini. Ma anche molti santi, particolarmente amati dal popolo cristiano, furono persone pienamente umili, pensiamo ad esempio a S. Francesco d'Assisi, a S. Serafino di Sarov, o anche santa Maria Faustina Kowalska, e molti altri.

L'umiltà e il rapporto con se stessi

Se per capire il senso dell'umiltà cristiana dobbiamo guardare al rapporto dell'uomo con Dio, tuttavia essa si esplica – come ci mostra S. Benedetto - anche nella considerazione di se stessi e nel rapporto con gli altri. Così se nel 6° gradino, sempre con il suo linguaggio forte, S. Benedetto dice che il vero umile si ritiene inadatto ad assolvere qualsiasi incarico, definendosi, per dirla con il Vangelo, “servo inutile”; nel 7° dice che si considera inferiore a tutti gli altri.

Sebbene l'umiltà dipenda dalla fede in Dio e dal rapporto con lui, tuttavia riguarda anche e necessariamente la considerazione che uno ha di se stesso.

S. Bernardo di Chiaravalle, quando era ancora un giovane abate, scrisse un commento al capitolo VII sull'umiltà e lo intitolò “*I gradini dell'umiltà e della superbia*”. Si tratta di una specie di summa o compendio della vita spirituale, in cui Bernardo interpreta l'umiltà benedettina come un modo, un passaggio per approdare alla verità. Il valore dell'umiltà, dunque, sta soprattutto nel fatto che porta la persona ad essere verace, poiché la porta alla verità su se stessa, sul prossimo, su Dio. Egli quindi espone una sorta di ventaglio di tutta la perfezione cristiana che attraverso il canale dell'umiltà parte dalla verità su se stessi, per giungere poi alla carità e alla contemplazione.

Ma in che senso, secondo S. Bernardo, l'umiltà apre gli occhi sulla verità circa se stessi?

Sintetizzando possiamo dire che la persona umile è quella che non fa troppi sogni, non si fa troppe illusioni e fantasie. **L'umiltà cioè, comporta la considerazione vera reale di se stessi e della propria situazione, e l'accettazione di quello che la provvidenza ha disposto per noi qui e ora.**

Capita un po' a tutti, soprattutto quando si attraversa un periodo difficile e di insoddisfazione, di rifugiarsi in sogni e fantasie, immaginando di poter approdare a qualcosa di nuovo che ci soddisfi di più. La vera umiltà è prendere atto, con l'aiuto del Signore e spesso anche con un travaglio interiore, di quello che noi siamo agli occhi di Dio e di quello che Dio vuole da noi, portandoci ad aderire alla realtà di noi stessi, della nostra situazione e del nostro contesto di vita.

A volte, se questo è più o meno facile dirlo, non è altrettanto semplice viverlo: la situazione in cui ci troviamo può essere tale che ci fa attraversare una vera e propria crisi, che può essere anche lunga da superare. L'umiltà in tali casi ci aiuta a prendere atto di quello che siamo e di quello che Dio vuole da noi, aprendoci ad un vero e proprio cammino che, partendo dalla situazione in cui ci troviamo, punta verso la meta del realizzare, ossia quello che Egli vuole da noi.

Quanto detto non significa che ogni situazione vigente debba essere intangibile e che quindi non possiamo desiderare di cambiarla. No! Non sempre lo *status quo* ci veicola la volontà di Dio. Tuttavia il credente deve guardare e lasciarsi orientare da una precisa bussola, ossia non <quello che mi sembra bene o che mi piace>, ma <quello che Dio vuole da me>, anche se spesso non è cosa facile. Del resto Gesù ha detto: mio cibo è fare la volontà del Padre mio. E ci fa chiedere: Padre, sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra.

Il Cristianesimo, e così la spiritualità benedettina, non è l'accettazione passiva dello status quo, ma dice che, qualunque cosa dobbiamo fare, l'importante è tenere lo sguardo fisso su Gesù, cercando di comprendere qual è la volontà di Dio per noi in quella situazione. E come si manifesta questa Sua volontà? Quasi sempre attraverso la realtà che ci sta attorno, gli eventi e le persone che ci circondano. Certamente aiuta il confronto con il Vangelo perché meditato davanti a Dio spesso ci suggerisce la parola giusta, appropriata al nostro specifico caso. Anche il dialogo con un padre spirituale è uno strumento proficuo per chi desidera realizzare il progetto che Dio ha su di sé.

Dunque, la persona umile è colei che, per la grazia e la forza di Dio, accetta se stessa, i suoi limiti, i suoi pregi, le sue qualità, le sue deficienze; e anche accoglie quello che la realtà le porge. L'umiltà è una pianta che **ha le sue radici in cielo** – come si diceva sopra – **ma anche in terra**, perché appunto, grazie a Dio e alla sua grazia, la persona umile accetta se stessa, la propria realtà e il proprio contesto di vita.

Non a caso si parla di <umiltà>. <Humilitas> in latino ha la stessa radice di terra, cioè <humus>, e di uomo, cioè <homo>. L'umile è colui che aderisce alla terra, intesa in senso positivo, cioè il terreno nel quale viviamo, nel quale siamo piantati, la realtà che noi siamo.

L'umiltà e il rapporto con gli altri

Se l'umiltà cristiana è inconcepibile a prescindere da Dio, ma anzi sorge e si sviluppa grazie al rapporto con Dio, di fede e di lode, se comporta anche il riconoscimento e l'accettazione di se stessi e delle proprie condizioni di vita, essa non può che riguardare anche il rapporto con gli altri; questa è del resto la dimensione che S. Benedetto nel capitolo VII della Regola sviluppa maggiormente. Egli la descrive in maniera molto marcata: è un'umiltà profonda, implicante la soggezione, la pazienza a tutta prova, il parlare senza eccessi sia nel riso che nelle parole stesse.

Descrivendola, a grandi linee possiamo dire che nel rapporto con gli altri l'umiltà benedettina si tiene distante da due eccessi che come tali sono sbagliati. Il primo è quello dell'arroganza, tipica della persona egocentrica, che è sempre tutta rivolta a se stessa, della persona prepotente, spaccona, che parla solo di sé e per glorificare sé. All'opposto c'è l'atteggiamento di colui che non ha coraggio, si assoggetta sempre a tutti, si fa tapino; questa è la caricatura dell'umiltà!

Paolo VI, persona molto profonda e che lottava anche con una propria timidezza di fondo, parlando a Nazaret e illustrando l'umiltà, sottolineò come nel rapportarci con gli altri avvenga una sorta di "confronto depressivo". Si tratta cioè di constatare che non tutto del nostro modo di porci e di reagire davanti agli altri rimane sotto il nostro controllo. Anzi è sempre in noi in azione, soprattutto davanti a certe persone o in certe circostanze, una zona profonda in cui risuonano echi della nostra storia passata e determinismi che tendono a influenzare le nostre emozioni e di conseguenza le nostre reazioni. Umiltà è anche riconoscere la presenza in noi di questo limite nel rapporto con gli altri.

Accettare dunque se stessi con i propri limiti, ma anche accettare gli altri per quello che sono. La persona veramente umile, quando entra in relazione con gli altri si dispone non a giudicare e dominare, ma a comprendere, a mettersi a livello degli altri, ad accettare le persone per quello che sono e non per come vorrebbe che fossero. L'importanza di questo si può rilevare ovunque e particolarmente nella vita familiare. Prendiamo l'esempio di una giovane coppia, che dopo il periodo del primo innamoramento, in cui si idealizza la persona dell'altro, giunge alla fase di assestamento, in cui si fanno i conti anche con i difetti del partner. Ciò che porta a consolidare la

coppia e a poter vivere insieme, collaborare, aiutarsi ed amarsi è appunto il reciproco accettare l'altro così com'è, e nel limite del possibile trovare un terreno comune.

L'accettare l'altro per ciò che è, porta la persona umile anche a mantenere il rispetto per l'altra persona e per la sua libertà. Ciò significa che a sua volta la persona umile è liberata dal desiderio - che qualcuno ha più accentuato ma che un po' tutti abbiamo - di possedere, manipolare, controllare, programmare, dominare. La persona veramente umile è capace di lasciare spazio all'altro, e, proprio per questo, è a sua volta libera anche da se stessa e dai suoi impulsi.

L'umiltà in fin dei conti è un po' – come dice Gesù - imparare sempre di più da Lui mite e umile di cuore, per avere un cuore simile al suo, per quanto è possibile, un cuore libero, che non vuole dominare ma che vuole collaborare e anzi servire.

Per concludere, l'umiltà dovrebbe arrivare ad essere uno stile di vita che tocca tutti gli ambiti: il modo di pensare, valutare, relazionarsi, parlare, vestire, addobbare la casa, il criterio con cui si scelgono le cose, perfino il modo di pregare, ecc.

Ma questo stile non lo si può assumere tutto ad un tratto, dall'oggi al domani, senza che resti qualcosa di superficiale e puramente esteriore. È invece qualcosa che nasce, con l'aiuto della grazia di Dio, dall'interiorizzazione graduale dell'umiltà. Ma come si può impararla?

Alcuni grandi padri spirituali hanno dato ricette, per esempio S. Bernardo suggerisce alcuni modi con cui imparare l'umiltà. Ma l'umiltà vera non siamo in grado di operarla da noi; essa è in realtà opera di Dio in noi, che matura attraverso le circostanze della vita, buone e meno buone, soprattutto queste ultime.

Dio lavora un po' come uno scultore che ci forgia con scalpello e martello, con colpi lenti, a volte anche dolorosi, sebbene sempre e comunque animati dal suo infinito amore. È Lui che, attraverso le circostanze della vita, ci rende sempre più così come Lui ci vuole, e quindi anche caritatevoli, veri, liberi, sinceri, generosi... umili.

Il cammino della vita, nella misura in cui noi ci lasciamo lavorare da Dio e collaboriamo con lui, ci rende umili, liberi, veri, generosi, grandi ai Suoi occhi. Il cielo è certamente pieno di persone che non erano umili e non erano generose, ma attraverso questo cammino laborioso e difficile sono state rese da Dio veramente generose, umili, libere.