



SCUOLA DI VITA SPIRITUALE «P. PIO BRUNO LANTERI»

SCUOLA DI PREGHIERA SUSSIDIO AL VIDEO N. 3

DAL CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA

CCC 2559 “La preghiera è l'elevazione dell'anima a Dio o la domanda a Dio di beni convenienti” [San Giovanni Damasceno]. Da dove noi partiamo pregando? Dall'altezza del nostro orgoglio e della nostra volontà o “dal profondo” (Sal 130,1) di un cuore umile e contrito? È colui che si umilia ad essere esaltato [cf Lc 18,9-14]. L'umiltà è il fondamento della preghiera. “Nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare” (Rm 8,26). L'umiltà è la disposizione necessaria per ricevere gratuitamente il dono della preghiera: “L'uomo è un mendicante di Dio” [Sant'Agostino].

CCC 2628 L'adorazione è la disposizione fondamentale dell'uomo che si riconosce creatura davanti al suo Creatore. Essa esalta la grandezza del Signore che ci ha creati [cf Sal 95,1-6] e l'onnipotenza del Salvatore che ci libera dal male. È la prosternazione dello spirito davanti al “Re della gloria” (Sal 24,9-10) e il silenzio rispettoso al cospetto del Dio “sempre più grande di noi” [cf Sant'Agostino]. L'adorazione del Dio tre volte santo e sommamente amabile ci colma di umiltà e dà sicurezza alle nostre suppliche.

CITAZIONI

Mt 11,25-30 **Guardiamo il Maestro e impariamo da Lui**

Gv 13,1-18 **Guardiamo il Maestro e impariamo da Lui**

Mt 18,1-4 **Il più grande è il più piccolo**

Lc 1,46-55 **Ha guardato l'umiltà della sua serva**

Fil 2,1-11 **Abbiate i sentimenti di Gesù Cristo**

L'UMILTÀ

– Guardatevi inoltre, figlie mie, da certe umiltà ispirate dal demonio che destano grande inquietudine per la gravità dei nostri peccati. Egli suole opprimere con esse in vari modi, fino ad allontanare le anime dalla comunione e dal praticare l'orazione per conto proprio (non essendone degne, suggerisce loro il ...) Le viene uno scoraggiamento da farle cadere le braccia, sentendosi impotente per qualunque opera buona, perché quel che è un bene in altri, le appare un male in se stessa. State ora molto attente, figlie mie, a quello che vi dirò. Può infatti talvolta essere umiltà e virtù il ritenervi tanto misere, e altre volte una grave tentazione. Siccome io ci sono passata, la conosco. **L'umiltà non inquieta né turba né agita l'anima, per quanto grande essa sia, ma è accompagnata da pace, gioia e serenità.** Anche se, vedendo la propria miseria, l'anima intende chiaramente che merita di stare nell'inferno, se ne affligge, le sembra che a buon diritto tutti dovrebbero detestarla e non osa quasi invocare misericordia. **Ma se è vera umiltà, questa pena è**

accompagnata da una dolcezza intima e da una gioia tale che non vorremmo vederci privi di essa. Non agita né opprime l'anima, anzi la dilata e la rende capace di servire meglio Dio. L'umiltà proveniente dal demonio, invece, turba, agita, sconvolge tutta l'anima ed è causa di molta amarezza. **Credo che il demonio voglia farci credere di possedere l'umiltà per farci in cambio perdere, potendolo, la fiducia in Dio.** Quando vi troverete in questo stato, fate il possibile per distogliere il pensiero dalla vostra miseria e riponetelo nella misericordia di Dio, nel suo grande amore e in ciò che ha sofferto per noi. Se è tentazione, non potrete farlo, perché il demonio non lascerà riposare il vostro pensiero, né applicarlo se non a cose che vi daranno maggior tormento; **sarà già molto se riconoscerete che si tratta d'una tentazione.**

(TERESA D'AVILA, *Cammino "V"*, 29,1-3).

L'umiltà è la conoscenza di se stessi nella verità e nell'amore. Il nemico conosce se stesso nella verità, ma non è umile perché non ama.

La conoscenza di noi stessi si realizza in due fasi: nella prima si prende la consapevolezza della propria miseria rientrando in noi stessi. Questa prima fase solitamente è causata dal malessere, infatti solo quando la persona vive in pace con Dio e nel suo amore sta bene, altrimenti sta male, perché come ci diceva s. Agostino: *Ci hai fatti per te, Signore e il nostro cuore non ha posa se non riposa in te (Confessioni, 1,1)*. Solo quando rimase senza beni, nella povertà e nella difficoltà il figliol prodigo rientrò in se stesso e si rese conto di ciò che aveva fatto di male (cf Lc 15,17). Di fronte alla consapevolezza della nostra miseria abbiamo due possibilità: o ci disperiamo o ci rivolgiamo all'Unico che possa salvarci.

Se ci rivolgiamo a Dio entriamo nella seconda fase della conoscenza di noi stessi che ci permette di conoscerci nella più profonda verità. Infatti il grande dolore e la vergogna per ciò che abbiamo commesso di male, di ingiusto, di cattivo, di impuro ci impedisce di conoscerci nella nostra più totale nudità e ci nascondiamo a noi stessi come Adamo che realtà non si nascondeva da Dio, a cui nulla può sfuggire, ma da se stesso, perché si vergognava di vedersi nudo (cf Gen 3,10). Ma come Dio rivestì di pelli le nudità dei nostri progenitori (cf Gen 3,21), riveste del suo sguardo di misericordia ogni peccatore che riesce ad avere il coraggio di uscire nudo dal suo nascondiglio e rivolgersi a Lui. Questa è la seconda fase della conoscenza di noi stessi: ci conosciamo nello sguardo di misericordia, rivestiti dalla misericordia. E questa consapevolezza dell'amore di Dio per noi ci rende capaci di penetrare la nostra miseria in profondità nella più schietta e nuda verità di noi stessi e ci fa entrare nella vera umiltà.

C'è una vera e una falsa umiltà, ambedue ci mostrano nella verità la nostra miseria, ma la falsa umiltà, a cui ci spinge il nemico, ce la mostra in se stessa, da sola, la vera umiltà ce la mostra immersa nella misericordia con cui ci guarda il buon Dio. La prima ci conduce allo scoraggiamento, all'avvilimento, a nasconderci e allontanarci da Dio, a «**confusione**» come dice s. Caterina da Siena, la seconda non ci fa staccare gli occhi dal Signore che ci guarda con tenerezza e misericordia.

Molto bella è l'allegoria cateriniana dell'albero: l'anima è un'albero fatto per amare e vive d'amore, perché possa vivere e dare frutti d'amore le occorrono tre virtù: **LA CARITÀ, L'UMILTÀ E LA DISCREZIONE**, virtù che vanno sempre insieme:

– Sai come stanno queste tre virtù? Stanno come se tu avessi un cerchio posto sopra la terra, e dal mezzo del cerchio uscisse un albero con un pollone a lato, unito a lui. L'albero si nutre nella terra contenuta dal cerchio; se invece fosse fuori della terra, l'albero morrebbe, né potrebbe dare frutto fino a che non fosse piantato nella terra. In modo simile pensa che l'anima è un albero fatto per amare, e però non può vivere altro che d'amore. Se ella non ha l'amore divino di perfetta carità, non produce frutto di vita, ma di morte. Conviene che la radice di questo albero, cioè l'affetto dell'anima, stia dentro, senza uscire dal cerchio del vero conoscimento di sé. Questo conoscimento è unito a Me, che non ho principio né fine, a somiglianza del cerchio, il

quale è tondo, e per quanto tu vada aggirandoti dentro, non trovi né fine né principio, e pure vi ti trovi dentro. Questa conoscenza di se stessi e di Me dentro se stessi, si trova e sta sopra la terra della vera umiltà, la quale è tanto grande, quanto è la larghezza del cerchio, cioè quanto il conoscimento di sé, unito a Me. Altrimenti non sarebbe un cerchio senza fine e principio; ma con l'aver cominciato a conoscersi, avrebbe un principio, e finirebbe nella confusione, se questa conoscenza non fosse unita a Me. Allora l'albero della carità si nutre nell'umiltà, emettendo da lato il germoglio della vera discrezione. Midollo dell'albero della carità è la pazienza, la quale è un segno che dimostra che lo sono nell'anima, e l'anima sia unita a Me. Quest'albero, piantato così dolcemente, getta fiori odoriferi di virtù, con molti e svariati sapori, esso rende frutto di grazie all'anima, e frutto di utilità al prossimo, secondo la sollecitudine di chi vorrà ricevere i frutti dei servi miei. A me rende odore di gloria e lode al mio nome. Così l'uomo fa quello per cui lo creai, e così giunge al suo termine, a me, che sono vita durevole, e non gli posso essere tolto, se egli non vuole – (CATERINA DA SIENA, *Dialogo* 10).

Anche il Ruysbroeck pone a fondamento della vita spirituale tre virtù: carità, umiltà e giustizia. Possiamo dire che indica le stesse virtù di Caterina perché la **DISCREZIONE** di cui parla la Santa di Siena è l'agire secondo verità che il mistico fiammingo chiama **GIUSTIZIA**:

– Sono tre le direzioni che l'anima può prendere: Dio, se stessa, il prossimo, ma qualunque sia la direzione, il cammino non può non essere fatto senza la compagnia dell'**UMILTÀ, DELLA CARITÀ E DELLA GIUSTIZIA**.

La carità tende sempre al regno di Dio, a Dio stesso che è fonte e sorgente della carità, e da Lui questa virtù ci viene direttamente, senza canali, e in Lui abita sempre. La giustizia, che nasce dall'amore, s'adopera sempre ad acquistare le virtù che s'addicono al regno di Dio e a se stessa. La carità e la giustizia, nell'anima in cui regna Dio, gettano le basi di una profonda umiltà. Così queste tre virtù sostengono la mole dell'intero edificio della santità.

La carità tiene l'anima ininterrottamente innanzi a Dio, dal quale essa viene, perché viva sempre degna di Dio, perseveri e cresca in tutte le virtù e nella vera umiltà.

La giustizia pone l'anima innanzi all'eterna verità, che è Dio, perché veda e comprenda tutto correttamente e pratici, senza errori e sempre, tutte le virtù.

L'umiltà mette l'anima in perpetua contemplazione della potenza e maestà di Dio, perché rimanga spiritualmente piccola e umile, s'affidi a Dio e si ritenga un nulla. Questo è il modo di trattare con Dio, se si vuol crescere sempre in virtù.

Poiché abbiamo detto che l'umiltà è il fondamento di tutte le virtù, è giusto che nel tracciare il cammino della perfezione partiamo da questa.

L'umiltà interna è una sottomissione del cuore innanzi alla sublime dignità di Dio; questa sottomissione la esige la giustizia di Dio, ma la desidera anche la carità, poiché l'anima che ama Dio vuole sottomettersi a Lui. Infatti, quando uno pensa con quanto amore, umiltà e lealtà Dio ha servito l'uomo; Lui, Dio, così potente, forte, eccelso, che si è fatto così povero, spregevole, incapace; quando un uomo, dico, ne prende coscienza, non può non concepire un sentimento di profonda ammirazione e riverenza.

Diversamente da quanto si potrebbe pensare, rendere onore a Dio in tutti gli atti interni ed esterni, tutt'altro che mortificante, è cosa giocondissima; è il primo e il più grande interesse dell'anima umile, ed è insieme cosa dolcissima per la carità e la più dignitosa per la giustizia. Il cuore che ama non si sazia mai di venerare Dio e la sua splendida umanità, e non riesce mai a disprezzarsi quanto vorrebbe; gli sembra di essere sempre impari e difettoso nel suo rapporto con Dio e nel suo servizio. Un cuore umile venera anche la Chiesa e i suoi sacramenti; è moderato nel cibo, nel bere; nelle parole e nel tratto, non va oltre il necessario; è modesto nella conversazione, nell'abbigliamento; rispettoso nei modi, umile e semplice nel gesto,

così attento che nessuno può mai ricevere un torto da lui. In questo modo vince e disperde la superbia, causa di tutti i vizi.

Con l'umiltà si spezzano le reti del demonio, del mondo e del peccato; l'uomo si raccoglie in se stesso, si pone nel posto giusto, e gli si aprono le porte del cielo; Dio è sempre pronto ad ascoltare le sue preghiere, ed egli viene riempito di grazia, vive fondato sulla salda roccia di Cristo, nel quale non può errare, chi costruisce in umiltà le sue virtù.

Ricordiamoci, infine, che l'umiltà acquisterà nel nostro cuore un fascino sempre maggiore nella misura che crescerà in noi l'amore verso Gesù e la sua Madre Santissima.

ESERCIZIO SPIRITUALE DA FARSI

- Leggere il testo del Lanfrance sull'adorazione e l'umiltà nella Vergine Maria [\[clicca qua per scaricare il testo\]](#).
- Guardare il VIDEO 3 e seguire le indicazioni per l'esercizio spirituale da farsi attraverso il VIDEO 3/B e mettere in pratica le indicazioni ivi ricevute mettendomi alla presenza di Dio consapevole della sua gioia di stare con me, facendo atti di fede, di speranza, di carità, umiliandomi davanti a Dio, prostrandomi interiormente davanti a Lui.
- Chiedo allo Spirito Santo che mi faccia ricordare quali sono stati i momenti nella mia vita in cui mi sono riconosciuto piccolo davanti alla maestà di Dio, sporco davanti alla santità di Dio, indegno e graziato nell'esperienza della sua misericordia e tenerezza verso di me.

J.M.J.