

Genova 2014

***La Cappella della SS. Trinità presso l'Ere-  
mo di S. Alberto. Un'esperienza di pre-  
ghiera*** Genova 2014

***Preghiamo con Maria per la promozione  
della vita*** Genova 2011

Felice Traversa  
***La grazia della croce*** Genova 2014

***Novena a S. Alberto monaco eremita***  
Genova 2014

***Preghiamo in attesa del S. Natale***  
Genova 2014

***30 giorni con Maria*** Genova 2014

FINITO DI STAMPARE DICEMBRE 2014

FELICE TRAVERSA

***Sull'umiltà***

EDIZIONI LA RETE

Genova 2014

***La Cappella della SS. Trinità presso l'Ere-  
mo di S. Alberto. Un'esperienza di pre-  
ghiera*** Genova 2014

***Preghiamo con Maria per la promozione  
della vita*** Genova 2011

Felice Traversa  
***La grazia della croce*** Genova 2014

***Novena a S. Alberto monaco eremita***  
Genova 2014

***Preghiamo in attesa del S. Natale***  
Genova 2014

***30 giorni con Maria*** Genova 2014

FINITO DI STAMPARE DICEMBRE 2014

FELICE TRAVERSA

***Sull'umiltà***

EDIZIONI LA RETE

Testi e composizione grafica:  
P. Felice Traversa

© EDIZIONI LA RETE

***Proprietà letteraria riservata***

Diffusione e stampa:  
Associazione Ora et Labora  
Via S. Alberto 48  
16154 Sestri P. Genova  
Tel/Fax 010.6988929  
e-mail:  
oraetlabora@eremosantalberto.it

Genova 2014

***Preghiamo con Maria madre della divina  
grazia*** Genova 2012

***Preghiamo in attesa della Pentecoste***  
Genova 2012

***Preghiamo con Maria per la pace***  
Genova 2013

***Preghiamo con Maria per la buona morte***  
Genova 2013

***Il Padre nostro, preghiera di guarigione***  
Genova 2011

***Preghiamo con Gesù nell'ora della prova***  
Genova 2011

***Preghiamo insieme a Gesù sulla via della  
croce*** Genova 2012

***Davanti al presepe*** Genova 2013

***Preghiamo nell'attesa della S. Pasqua***

27

Testi e composizione grafica:  
P. Felice Traversa

© EDIZIONI LA RETE

***Proprietà letteraria riservata***

Diffusione e stampa:  
Associazione Ora et Labora  
Via S. Alberto 48  
16154 Sestri P. Genova  
Tel/Fax 010.6988929  
e-mail:  
oraetlabora@eremosantalberto.it

Genova 2014

***Preghiamo con Maria madre della divina  
grazia*** Genova 2012

***Preghiamo in attesa della Pentecoste***  
Genova 2012

***Preghiamo con Maria per la pace***  
Genova 2013

***Preghiamo con Maria per la buona morte***  
Genova 2013

***Il Padre nostro, preghiera di guarigione***  
Genova 2011

***Preghiamo con Gesù nell'ora della prova***  
Genova 2011

***Preghiamo insieme a Gesù sulla via della  
croce*** Genova 2012

***Davanti al presepe*** Genova 2013

***Preghiamo nell'attesa della S. Pasqua***

27

*Preghiamo con Maria contemplando la fede* Genova 2012

*La benedizione dell'obbedienza*

Genova 2012

*La beatitudine della fede* Genova 2013

*Imploriamo con Maria i doni dello Spirito Santo* Genova 2010

*Un mese con Maria* Genova 2011

*Preghiamo con Maria davanti all'Eucarestia* Genova 2011

*Preghiamo con Maria contemplando l'amore di Dio* Genova 2011

*Preghiamo con Maria per la guarigione, contemplando i misteri dolorosi della passione di Gesù* Genova 2011

*Preghiamo con Maria contemplando la sua persona* Genova 2011

26

## **Liturgia della Parola della XX domenica del tempo ordinario anno C**

Prima lettura Sir 3,17-18.20.28-29

<sup>17</sup>Figlio, compi le tue opere con mitezza, e sarai amato più di un uomo generoso.

<sup>18</sup>Quanto più sei grande, tanto più fatti umili, e troverai grazia davanti al Signore.

<sup>20</sup>Perché grande è la potenza del Signore, e dagli umili egli è glorificato.

<sup>28</sup>Per la misera condizione del superbo non c'è rimedio, perché in lui è radicata la pianta del male.

<sup>29</sup>Il cuore sapiente medita le parabole, un orecchio attento è quanto desidera il saggio.\*

Salmo responsoriale Dal Salmo 67

*Hai preparato ,o Dio, una casa per il povero.*

I giusti si rallegrano,  
esultano davanti a Dio

3

*Preghiamo con Maria contemplando la fede* Genova 2012

*La benedizione dell'obbedienza*

Genova 2012

*La beatitudine della fede* Genova 2013

*Imploriamo con Maria i doni dello Spirito Santo* Genova 2010

*Un mese con Maria* Genova 2011

*Preghiamo con Maria davanti all'Eucarestia* Genova 2011

*Preghiamo con Maria contemplando l'amore di Dio* Genova 2011

*Preghiamo con Maria per la guarigione, contemplando i misteri dolorosi della passione di Gesù* Genova 2011

*Preghiamo con Maria contemplando la sua persona* Genova 2011

26

## **Liturgia della Parola della XX domenica del tempo ordinario anno C**

Prima lettura Sir 3,17-18.20.28-29

<sup>17</sup>Figlio, compi le tue opere con mitezza, e sarai amato più di un uomo generoso.

<sup>18</sup>Quanto più sei grande, tanto più fatti umili, e troverai grazia davanti al Signore.

<sup>20</sup>Perché grande è la potenza del Signore, e dagli umili egli è glorificato.

<sup>28</sup>Per la misera condizione del superbo non c'è rimedio, perché in lui è radicata la pianta del male.

<sup>29</sup>Il cuore sapiente medita le parabole, un orecchio attento è quanto desidera il saggio.\*

Salmo responsoriale Dal Salmo 67

*Hai preparato ,o Dio, una casa per il povero.*

I giusti si rallegrano,  
esultano davanti a Dio

3

e cantano di gioia.  
Cantate a Dio, inneggiate al suo nome:  
Signore è il suo nome.

Padre degli orfani e difensore delle vedove  
è Dio nella sua santa dimora.  
A chi è solo, Dio fa abitare una casa,  
fa uscire con gioia i prigionieri.

Pioggia abbondante hai riversato, o Dio,  
la tua esausta eredità tu hai consolidato  
e in essa ha abitato il tuo popolo,  
in quella che, nella tua bontà,  
hai reso sicura per il povero, o Dio.

Eb 12,18-19.22-24

<sup>18</sup>Voi infatti non vi siete avvicinati a qualcosa di tangibile né a un fuoco ardente né a oscurità, tenebra e tempesta, <sup>19</sup>né a squillo di tromba e a suono di parole, mentre quelli che lo udivano scongiuravano Dio di non rivolgere più a loro la parola.

4

e cantano di gioia.  
Cantate a Dio, inneggiate al suo nome:  
Signore è il suo nome.

Padre degli orfani e difensore delle vedove  
è Dio nella sua santa dimora.  
A chi è solo, Dio fa abitare una casa,  
fa uscire con gioia i prigionieri.

Pioggia abbondante hai riversato, o Dio,  
la tua esausta eredità tu hai consolidato  
e in essa ha abitato il tuo popolo,  
in quella che, nella tua bontà,  
hai reso sicura per il povero, o Dio.

Eb 12,18-19.22-24

<sup>18</sup>Voi infatti non vi siete avvicinati a qualcosa di tangibile né a un fuoco ardente né a oscurità, tenebra e tempesta, <sup>19</sup>né a squillo di tromba e a suono di parole, mentre quelli che lo udivano scongiuravano Dio di non rivolgere più a loro la parola.

4

La Collana OMELIE propone la trascrizione di alcune omelie tematiche tratte da celebrazioni liturgiche presiedute da P. Felice Traversa nel corso dei lunghi anni da lui trascorsi all'Eremo di S. Alberto.

Omelia 1: **Sull'umiltà**, risale al 30 agosto 1992.

Altre pubblicazioni di P. Felice Traversa sono reperibili presso il Santuario di S. Alberto o richiedibili a:

**EDIZIONI LA RETE**

**ASSOCIAZIONE ORA ET LABORA**

**Via S. Alberto, 48 - 16154 Genova**

**Tel/Fax 010.6988929 -**

**e-mail:larete@edizionilarete.it**

*L'eremita del monte Contessa ,  
S. ALBERTO da Sestri Ponente*  
Genova 2006

*Pregare l'Ave Maria* Genova 2010

25

La Collana OMELIE propone la trascrizione di alcune omelie tematiche tratte da celebrazioni liturgiche presiedute da P. Felice Traversa nel corso dei lunghi anni da lui trascorsi all'Eremo di S. Alberto.

Omelia 1: **Sull'umiltà**, risale al 30 agosto 1992.

Altre pubblicazioni di P. Felice Traversa sono reperibili presso il Santuario di S. Alberto o richiedibili a:

**EDIZIONI LA RETE**

**ASSOCIAZIONE ORA ET LABORA**

**Via S. Alberto, 48 - 16154 Genova**

**Tel/Fax 010.6988929 -**

**e-mail:larete@edizionilarete.it**

*L'eremita del monte Contessa ,  
S. ALBERTO da Sestri Ponente*  
Genova 2006

*Pregare l'Ave Maria* Genova 2010

25

non sono giunte a questo livello di umiltà, a questo distacco, a questo saper rinunciare ed io penso che realmente ci sia una proporzionalità. Perciò, più nella nostra vita saremo riusciti a vivere nell'umiltà, più riusciremo a vivere la morte umilmente e più il Signore ci darà una vita gloriosa nel suo Regno.

Ripercorriamo la stessa parabola e lo stesso itinerario che ha percorso Gesù. Un atto di umiltà oggi è importante perché ci prepara a quell'atto finale conclusivo di umiltà, che saremo chiamati a vivere al momento della nostra morte ed è la premessa per quella esaltazione che ci verrà donata da Dio dopo di essa.

Sia lodato Gesù Cristo.

24

non sono giunte a questo livello di umiltà, a questo distacco, a questo saper rinunciare ed io penso che realmente ci sia una proporzionalità. Perciò, più nella nostra vita saremo riusciti a vivere nell'umiltà, più riusciremo a vivere la morte umilmente e più il Signore ci darà una vita gloriosa nel suo Regno.

Ripercorriamo la stessa parabola e lo stesso itinerario che ha percorso Gesù. Un atto di umiltà oggi è importante perché ci prepara a quell'atto finale conclusivo di umiltà, che saremo chiamati a vivere al momento della nostra morte ed è la premessa per quella esaltazione che ci verrà donata da Dio dopo di essa.

Sia lodato Gesù Cristo.

24

Voi invece vi siete accostati al monte Sion, alla città del Dio vivente, alla Gerusalemme celeste e a migliaia di angeli, all'adunanza festosa <sup>23</sup>e all'assemblea dei primogeniti i cui nomi sono scritti nei cieli, al Dio giudice di tutti e agli spiriti dei giusti resi perfetti, <sup>24</sup>a Gesù, mediatore dell'alleanza nuova, e al sangue purificatore, che è più eloquente di quello di Abele.

Lc 14 ,1.7-14

<sup>1</sup> Un sabato si recò a casa di uno dei capi dei farisei per pranzare ed essi stavano a osservarlo.

<sup>7</sup>Diceva agli invitati una parabola, notando come sceglievano i primi posti: <sup>8</sup>"Quando sei invitato a nozze da qualcuno, non metterti al primo posto, perché non ci sia un altro invitato più degno di te, <sup>9</sup>e colui che ha invitato te e lui venga a dirti: "Cedigli il posto!". Allora dovrai con vergogna occupare l'ultimo posto. <sup>10</sup>Invece, quando sei invitato, va' a metterti all'ultimo posto, per-

5

Voi invece vi siete accostati al monte Sion, alla città del Dio vivente, alla Gerusalemme celeste e a migliaia di angeli, all'adunanza festosa <sup>23</sup>e all'assemblea dei primogeniti i cui nomi sono scritti nei cieli, al Dio giudice di tutti e agli spiriti dei giusti resi perfetti, <sup>24</sup>a Gesù, mediatore dell'alleanza nuova, e al sangue purificatore, che è più eloquente di quello di Abele.

Lc 14 ,1.7-14

<sup>1</sup> Un sabato si recò a casa di uno dei capi dei farisei per pranzare ed essi stavano a osservarlo.

<sup>7</sup>Diceva agli invitati una parabola, notando come sceglievano i primi posti: <sup>8</sup>"Quando sei invitato a nozze da qualcuno, non metterti al primo posto, perché non ci sia un altro invitato più degno di te, <sup>9</sup>e colui che ha invitato te e lui venga a dirti: "Cedigli il posto!". Allora dovrai con vergogna occupare l'ultimo posto. <sup>10</sup>Invece, quando sei invitato, va' a metterti all'ultimo posto, per-

5

ché quando viene colui che ti ha invitato ti dica: "Amico, vieni più avanti!". Allora ne avrai onore davanti a tutti i commensali.  
<sup>11</sup>Perché chiunque si esalta sarà umiliato, e chi si umilia sarà esaltato".

<sup>12</sup>Disse poi a colui che l'aveva invitato: "Quando offri un pranzo o una cena, non invitare i tuoi amici né i tuoi fratelli né i tuoi parenti né i ricchi vicini, perché a loro volta non ti invitino anch'essi e tu abbia il contraccambio. <sup>13</sup>Al contrario, quando offri un banchetto, invita poveri, storpi, zoppi, ciechi; <sup>14</sup>e sarai beato perché non hanno da ricambiarti. Riceverai infatti la tua ricompensa alla risurrezione dei giusti".

ché quando viene colui che ti ha invitato ti dica: "Amico, vieni più avanti!". Allora ne avrai onore davanti a tutti i commensali.  
<sup>11</sup>Perché chiunque si esalta sarà umiliato, e chi si umilia sarà esaltato".

<sup>12</sup>Disse poi a colui che l'aveva invitato: "Quando offri un pranzo o una cena, non invitare i tuoi amici né i tuoi fratelli né i tuoi parenti né i ricchi vicini, perché a loro volta non ti invitino anch'essi e tu abbia il contraccambio. <sup>13</sup>Al contrario, quando offri un banchetto, invita poveri, storpi, zoppi, ciechi; <sup>14</sup>e sarai beato perché non hanno da ricambiarti. Riceverai infatti la tua ricompensa alla risurrezione dei giusti".

severanza, a vivere sempre in questa lunghezza d'onda.

Pensare a come avrebbe agito Gesù, come si sarebbe comportato.

*Signore, fa' che non giudichi più i miei fratelli.*

Certo che è un cammino ed una lotta incessante contro il nostro egoismo, contro il nostro orgoglio, la nostra concupiscenza, contro il retaggio del peccato originale che ci portiamo dietro ed è un cammino che durerà per tutta la nostra vita.

Io penso che ci sia un banco supremo di prova per misurare la nostra umiltà: è la nostra morte.

Nella morte noi saremo chiamati a vivere nella maniera totale l'umiltà, accettando di spogliarci e di rinunciare alla nostra stessa vita fisica, quindi sarà per noi come la croce è stata per Gesù, il momento culminante della sua umiltà.

Alcune persone, quando si ammalano di una malattia incurabile o sono anziane, hanno un così grande rifiuto a morire, perché

severanza, a vivere sempre in questa lunghezza d'onda.

Pensare a come avrebbe agito Gesù, come si sarebbe comportato.

*Signore, fa' che non giudichi più i miei fratelli.*

Certo che è un cammino ed una lotta incessante contro il nostro egoismo, contro il nostro orgoglio, la nostra concupiscenza, contro il retaggio del peccato originale che ci portiamo dietro ed è un cammino che durerà per tutta la nostra vita.

Io penso che ci sia un banco supremo di prova per misurare la nostra umiltà: è la nostra morte.

Nella morte noi saremo chiamati a vivere nella maniera totale l'umiltà, accettando di spogliarci e di rinunciare alla nostra stessa vita fisica, quindi sarà per noi come la croce è stata per Gesù, il momento culminante della sua umiltà.

Alcune persone, quando si ammalano di una malattia incurabile o sono anziane, hanno un così grande rifiuto a morire, perché

Non chiediamo solo il dono dell'umiltà nella sua astrattezza, ma chiediamo che il Signore ci aiuti a vivere le modalità concrete che abbiamo evidenziato nella riflessione e così ci metteremo di fatto nella condizione di vivere nell'umiltà.

*Signore, donami una vita onesta, fa' che io non ricerchi l'approvazione del prossimo, ma che sia contento della tua approvazione. Fa' che io scelga sempre l'ultimo posto. Signore, opera tu in me.*

Poi la seconda cosa: esercitarsi con tanta pazienza e perseveranza, impegnando tutta la propria buona volontà.

Ci vuole l'impegno, lo sforzo, la determinazione, ma prima bisogna esserne convinti: ecco che il fine prioritario che mi sono proposto con questa riflessione era quella di rendere a tutti chiaro e mettere nella testa che l'umiltà è un valore buono e desiderabile. Poi toccherà a ciascuno di noi, nel corso della nostra vita, chiederlo a Dio nella preghiera e di cercare di impegnarci poco per volta, giorno per giorno con pazienza e per-

Non chiediamo solo il dono dell'umiltà nella sua astrattezza, ma chiediamo che il Signore ci aiuti a vivere le modalità concrete che abbiamo evidenziato nella riflessione e così ci metteremo di fatto nella condizione di vivere nell'umiltà.

*Signore, donami una vita onesta, fa' che io non ricerchi l'approvazione del prossimo, ma che sia contento della tua approvazione. Fa' che io scelga sempre l'ultimo posto. Signore, opera tu in me.*

Poi la seconda cosa: esercitarsi con tanta pazienza e perseveranza, impegnando tutta la propria buona volontà.

Ci vuole l'impegno, lo sforzo, la determinazione, ma prima bisogna esserne convinti: ecco che il fine prioritario che mi sono proposto con questa riflessione era quella di rendere a tutti chiaro e mettere nella testa che l'umiltà è un valore buono e desiderabile. Poi toccherà a ciascuno di noi, nel corso della nostra vita, chiederlo a Dio nella preghiera e di cercare di impegnarci poco per volta, giorno per giorno con pazienza e per-

## RIFLESSIONE OMILETICA

La Parola di Dio che ci propone la liturgia ci invita a riflettere su una dimensione essenziale della vita cristiana, su una virtù che non sempre è ben capita e raramente vissuta integralmente: questa virtù è l'umiltà.

Dobbiamo perciò sviluppare la nostra riflessione quest'oggi in due momenti successivi: in un primo momento capire che cosa è l'umiltà, in un secondo momento scoprire come viverla concretamente nella nostra vita quotidiana.

Poniamoci dunque una domanda: che cosa è l'umiltà?

Cerchiamo di dare una risposta un po' come una definizione: l'umiltà è la consapevolezza, non solo a livello intellettuale, ma a livello esistenziale della verità del nostro essere umano.

Ciò significa che c'è una relazione profonda fra l'umiltà e la verità: per l'uomo essere vero è essere umile, essere umile è essere

## RIFLESSIONE OMILETICA

La Parola di Dio che ci propone la liturgia ci invita a riflettere su una dimensione essenziale della vita cristiana, su una virtù che non sempre è ben capita e raramente vissuta integralmente: questa virtù è l'umiltà.

Dobbiamo perciò sviluppare la nostra riflessione quest'oggi in due momenti successivi: in un primo momento capire che cosa è l'umiltà, in un secondo momento scoprire come viverla concretamente nella nostra vita quotidiana.

Poniamoci dunque una domanda: che cosa è l'umiltà?

Cerchiamo di dare una risposta un po' come una definizione: l'umiltà è la consapevolezza, non solo a livello intellettuale, ma a livello esistenziale della verità del nostro essere umano.

Ciò significa che c'è una relazione profonda fra l'umiltà e la verità: per l'uomo essere vero è essere umile, essere umile è essere

vero.

L'umiltà non è altro che una faccia della verità: nella misura in cui l'uomo ha una consapevolezza vera del suo io è una persona umile. Chi non è umile, cioè l'orgoglioso, ha una concezione errata del proprio essere. Si reputa più di quello che è ed è condizionata dallo spirito di menzogna, che gli fa sembrare qualcosa, in questo caso se stesso, diverso da quello che in realtà è.

Voi capite l'illusorietà degli atteggiamenti orgogliosi, perché si fondano su una concezione errata del proprio io.

La verità ultima del nostro io personale noi l'attingiamo contemporaneamente da due fonti: la ragione umana e la rivelazione divina e queste sono le due sorgenti dalle quali attingiamo i criteri per giudicarci, per avere un concetto giusto, adeguato della verità.

Si capisce bene che per una persona che non ha la fede e non può attingere alla verità rivelata, rimane molto difficile avere una retta e vera consapevolezza di sé e di con-

vero.

L'umiltà non è altro che una faccia della verità: nella misura in cui l'uomo ha una consapevolezza vera del suo io è una persona umile. Chi non è umile, cioè l'orgoglioso, ha una concezione errata del proprio essere. Si reputa più di quello che è ed è condizionata dallo spirito di menzogna, che gli fa sembrare qualcosa, in questo caso se stesso, diverso da quello che in realtà è.

Voi capite l'illusorietà degli atteggiamenti orgogliosi, perché si fondano su una concezione errata del proprio io.

La verità ultima del nostro io personale noi l'attingiamo contemporaneamente da due fonti: la ragione umana e la rivelazione divina e queste sono le due sorgenti dalle quali attingiamo i criteri per giudicarci, per avere un concetto giusto, adeguato della verità.

Si capisce bene che per una persona che non ha la fede e non può attingere alla verità rivelata, rimane molto difficile avere una retta e vera consapevolezza di sé e di con-

spiegare sempre più tutti i molteplici aspetti di questo grande valore che è l'umiltà.

Per concludere, io direi questo: l'umiltà è una virtù base, la madre di tutte le altre virtù, cioè un presupposto fondamentale per condurre una vita cristiana, autentica e, a maggior ragione, per perseguire un cammino di perfezione, per giungere alla santità, ma, al di là di questo, che per alcuni di noi potrebbe sembrare arduo, è una condizione fondamentale per vivere bene, per avere una vita serena, felice.

Può sorgere un interrogativo: come fare per acquisire l'umiltà?

Perché forse la desideriamo, ma non sappiamo quali mezzi adoperare per conseguirla. La prima cosa è chiederla in dono a Dio nella preghiera.

*Signore, donami un cuore umile, io rinuncio allo spirito di orgoglio. Signore, io desidero imparare a perdonare subito quando qualcuno mi fa qualcosa di male. Aiutami a chiedere subito perdono quando sbaglio. Ecco la nostra preghiera.*

spiegare sempre più tutti i molteplici aspetti di questo grande valore che è l'umiltà.

Per concludere, io direi questo: l'umiltà è una virtù base, la madre di tutte le altre virtù, cioè un presupposto fondamentale per condurre una vita cristiana, autentica e, a maggior ragione, per perseguire un cammino di perfezione, per giungere alla santità, ma, al di là di questo, che per alcuni di noi potrebbe sembrare arduo, è una condizione fondamentale per vivere bene, per avere una vita serena, felice.

Può sorgere un interrogativo: come fare per acquisire l'umiltà?

Perché forse la desideriamo, ma non sappiamo quali mezzi adoperare per conseguirla. La prima cosa è chiederla in dono a Dio nella preghiera.

*Signore, donami un cuore umile, io rinuncio allo spirito di orgoglio. Signore, io desidero imparare a perdonare subito quando qualcuno mi fa qualcosa di male. Aiutami a chiedere subito perdono quando sbaglio. Ecco la nostra preghiera.*

Noi potremmo riflettere a lungo sulle componenti psicologiche, perché in certi casi scatta un meccanismo di difesa per attenuare il senso di colpa che emerge.

Questo senso di colpa ci porta alla auto-justificazione: in fin dei conti, non è che ho sbagliato: c'è lo spirito di menzogna, che lavora nell'auto-justificazione, c'è sempre lo spirito di menzogna ed è molto più onesto dire: sì, ho sbagliato, non lo voglio più fare. Oppure chiedo perdono a chi posso aver offeso, magari senza intenzionalità.

L'umile è la persona che preferisce il nascondimento alla fama. Non cerca la notorietà, l'apprezzamento...

Oggi tutto il mondo funziona in altro modo: più uno è conosciuto meglio è, e, oltre alle persone, più una cosa è conosciuta più ha successo. La persona umile è colei che sa apprezzare il silenzio, chi non si fa propaganda, chi è consapevole che tutto è dono di Dio.

E se noi riflettessimo ne troveremmo altre determinazioni concettuali, che vengono a

Noi potremmo riflettere a lungo sulle componenti psicologiche, perché in certi casi scatta un meccanismo di difesa per attenuare il senso di colpa che emerge.

Questo senso di colpa ci porta alla auto-justificazione: in fin dei conti, non è che ho sbagliato: c'è lo spirito di menzogna, che lavora nell'auto-justificazione, c'è sempre lo spirito di menzogna ed è molto più onesto dire: sì, ho sbagliato, non lo voglio più fare. Oppure chiedo perdono a chi posso aver offeso, magari senza intenzionalità.

L'umile è la persona che preferisce il nascondimento alla fama. Non cerca la notorietà, l'apprezzamento...

Oggi tutto il mondo funziona in altro modo: più uno è conosciuto meglio è, e, oltre alle persone, più una cosa è conosciuta più ha successo. La persona umile è colei che sa apprezzare il silenzio, chi non si fa propaganda, chi è consapevole che tutto è dono di Dio.

E se noi riflettessimo ne troveremmo altre determinazioni concettuali, che vengono a

sequenza vivere nell'umiltà.

I presupposti su cui si fonda l'umiltà sono la retta ragione e la vera fede. Alla luce di queste due fonti di conoscenza, l'uomo si riconosce come creatura limitata, la nostra ragione ci dice che non siamo noi all'origine di noi stessi, ma che c'è qualcuno da cui siamo stati creati.

Dio è il nostro creatore e noi dipendiamo da lui. Ciascuno di noi è una creatura limitata, dipendente da Dio, suo Padre, e nel vivere questo rapporto di dipendenza filiale, che in relazione al Padre si chiama obbedienza, vive nella verità il suo essere, cioè vive nell'umiltà.

Vivere nell'umiltà significa vivere nella verità dell'essere proprio un essere creaturale in relazione a Dio. E, siccome sappiamo che Dio ha un progetto di amore su ciascuno di noi, dobbiamo vivere nell'obbedienza e adeguare la nostra vita alla sua volontà: questa è umiltà.

A me premeva fare queste considerazioni, che possono essere un po' di natura teorica

sequenza vivere nell'umiltà.

I presupposti su cui si fonda l'umiltà sono la retta ragione e la vera fede. Alla luce di queste due fonti di conoscenza, l'uomo si riconosce come creatura limitata, la nostra ragione ci dice che non siamo noi all'origine di noi stessi, ma che c'è qualcuno da cui siamo stati creati.

Dio è il nostro creatore e noi dipendiamo da lui. Ciascuno di noi è una creatura limitata, dipendente da Dio, suo Padre, e nel vivere questo rapporto di dipendenza filiale, che in relazione al Padre si chiama obbedienza, vive nella verità il suo essere, cioè vive nell'umiltà.

Vivere nell'umiltà significa vivere nella verità dell'essere proprio un essere creaturale in relazione a Dio. E, siccome sappiamo che Dio ha un progetto di amore su ciascuno di noi, dobbiamo vivere nell'obbedienza e adeguare la nostra vita alla sua volontà: questa è umiltà.

A me premeva fare queste considerazioni, che possono essere un po' di natura teorica

e persino filosofica, per cercare di fondare il valore dell'umiltà, perché di per sé nel pensare comune c'è una connotazione fondamentalmente dispregiativa dell'umiltà.

Una persona umile sembra una persona che si fa schiacciare la testa sotto i piedi degli altri, una persona che non sa farsi le proprie ragioni, una persona debole, una persona rinunciataria. Tutte queste connotazioni non esprimono in maniera corretta ciò che significa essere umili.

L'umiltà è un titolo, una caratteristica, una qualità che caratterizza la dignità dell'uomo e che rivela la sua dignità in quanto figlio di Dio ed è una qualità positiva che deve essere ricercata.

Possiamo fare una specie di sintesi e dire che l'umiltà caratterizza l'essere della persona in relazione a tre oggetti: Dio, il prossimo e noi stessi: in relazione a Dio l'umiltà è vita obbediente; in relazione al prossimo l'umiltà è vita rispettosa (la persona umile è la persona che sa di essere uguale agli altri e che tutti siamo fratelli), in relazione a se

e persino filosofica, per cercare di fondare il valore dell'umiltà, perché di per sé nel pensare comune c'è una connotazione fondamentalmente dispregiativa dell'umiltà.

Una persona umile sembra una persona che si fa schiacciare la testa sotto i piedi degli altri, una persona che non sa farsi le proprie ragioni, una persona debole, una persona rinunciataria. Tutte queste connotazioni non esprimono in maniera corretta ciò che significa essere umili.

L'umiltà è un titolo, una caratteristica, una qualità che caratterizza la dignità dell'uomo e che rivela la sua dignità in quanto figlio di Dio ed è una qualità positiva che deve essere ricercata.

Possiamo fare una specie di sintesi e dire che l'umiltà caratterizza l'essere della persona in relazione a tre oggetti: Dio, il prossimo e noi stessi: in relazione a Dio l'umiltà è vita obbediente; in relazione al prossimo l'umiltà è vita rispettosa (la persona umile è la persona che sa di essere uguale agli altri e che tutti siamo fratelli), in relazione a se

È umile chi non vuole emergere. Pensate, oggi come oggi, la ricerca di farsi notare a tutti i livelli: allora vedete come la vanità, il farsi notare vada contro l'umiltà.

È umile chi non ricerca l'approvazione degli altri e guardate che l'approvazione degli altri è una delle molle o delle fonti di gratificazione psicologica tra le più importanti della nostra vita.

Non è facile andare contro corrente: se noi diciamo una cosa e l'altro ci approva, noi ne abbiamo una soddisfazione e se ci disapprova sentiamo un dispiacere.

Il cristiano è una persona che non dovrebbe andare di fatto a cercare l'approvazione degli altri, ma vivere per l'approvazione di Dio: quella sì, anche se quello che dice, quello che fa, suscita la disapprovazione o il disprezzo da parte degli altri.

La persona umile è la persona che sa riconoscere i propri limiti, ossia dice: io fin qua ci arrivo, ma non oltre.

È la persona che sa chiedere perdono quando sbaglia.

È umile chi non vuole emergere. Pensate, oggi come oggi, la ricerca di farsi notare a tutti i livelli: allora vedete come la vanità, il farsi notare vada contro l'umiltà.

È umile chi non ricerca l'approvazione degli altri e guardate che l'approvazione degli altri è una delle molle o delle fonti di gratificazione psicologica tra le più importanti della nostra vita.

Non è facile andare contro corrente: se noi diciamo una cosa e l'altro ci approva, noi ne abbiamo una soddisfazione e se ci disapprova sentiamo un dispiacere.

Il cristiano è una persona che non dovrebbe andare di fatto a cercare l'approvazione degli altri, ma vivere per l'approvazione di Dio: quella sì, anche se quello che dice, quello che fa, suscita la disapprovazione o il disprezzo da parte degli altri.

La persona umile è la persona che sa riconoscere i propri limiti, ossia dice: io fin qua ci arrivo, ma non oltre.

È la persona che sa chiedere perdono quando sbaglia.

oggettiva, ma, fra il consenso all'affermazione e la traduzione nella vita concreta, c'è tanta strada. Sì, è vero che la persona non deve giudicare nessuno, ma io come mi pongo nei confronti dei miei fratelli?

Ho questa capacità di sospensione del giudizio, oppure la mia vita non è altro che un continuo giudicare il mio prossimo?

La persona umile è una persona che pensa bene degli altri, che ricerca il bene comune e non il proprio, è una persona che non fa discriminazioni, è la persona che è sempre pronta a perdonare.

Qui troviamo uno dei punti chiave dell'umiltà.

Occorre questa disponibilità a vivere riconciliati con i nostri fratelli. Gesù, a chi gli aveva domandato quante volte doveva perdonare il suo fratello che peccava contro di lui, aveva risposto: non fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette.

L'umile è la persona che vive nell'onestà.

In ultimo, vediamo l'umiltà riguardo a noi stessi.

oggettiva, ma, fra il consenso all'affermazione e la traduzione nella vita concreta, c'è tanta strada. Sì, è vero che la persona non deve giudicare nessuno, ma io come mi pongo nei confronti dei miei fratelli?

Ho questa capacità di sospensione del giudizio, oppure la mia vita non è altro che un continuo giudicare il mio prossimo?

La persona umile è una persona che pensa bene degli altri, che ricerca il bene comune e non il proprio, è una persona che non fa discriminazioni, è la persona che è sempre pronta a perdonare.

Qui troviamo uno dei punti chiave dell'umiltà.

Occorre questa disponibilità a vivere riconciliati con i nostri fratelli. Gesù, a chi gli aveva domandato quante volte doveva perdonare il suo fratello che peccava contro di lui, aveva risposto: non fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette.

L'umile è la persona che vive nell'onestà.

In ultimo, vediamo l'umiltà riguardo a noi stessi.

stessi la persona umile conduce una vita vera.

Capite come ci troviamo realmente al cuore di quelli che sono i valori propri dell'antropologia cristiana, ossia di quella visione dell'uomo alla luce della retta ragione e della rivelazione di Dio, che ci consente di vivere pienamente la nostra umanità .

Se noi facessimo anche in maniera molto superficiale un confronto con il concetto di uomo dell'antropologia dei modelli culturali della società in cui viviamo, vedremo che sono completamente diversi: il mondo, la società attuale propongono come ideale l'uomo forte, arrivista, l'uomo che ha soldi, che ha successo, che sa farsi valere, possiamo dire l'uomo orgoglioso, non solo come stato d'animo, ma che vive nell'arroganza, nella violenza, nel sopruso, nella affermazione totale di sé a discapito degli altri, l'uomo che si fa valere: siamo in una concezione completamente opposta a quella del Vangelo.

Noi vediamo che l'umanità vera ci viene

stessi la persona umile conduce una vita vera.

Capite come ci troviamo realmente al cuore di quelli che sono i valori propri dell'antropologia cristiana, ossia di quella visione dell'uomo alla luce della retta ragione e della rivelazione di Dio, che ci consente di vivere pienamente la nostra umanità .

Se noi facessimo anche in maniera molto superficiale un confronto con il concetto di uomo dell'antropologia dei modelli culturali della società in cui viviamo, vedremo che sono completamente diversi: il mondo, la società attuale propongono come ideale l'uomo forte, arrivista, l'uomo che ha soldi, che ha successo, che sa farsi valere, possiamo dire l'uomo orgoglioso, non solo come stato d'animo, ma che vive nell'arroganza, nella violenza, nel sopruso, nella affermazione totale di sé a discapito degli altri, l'uomo che si fa valere: siamo in una concezione completamente opposta a quella del Vangelo.

Noi vediamo che l'umanità vera ci viene

rivelata da Gesù Cristo: egli muore su una croce e ci rivela la sua umanità e la sua umiltà.

Se noi scorriamo il Vangelo, vediamo come Gesù abbia dato diversi insegnamenti sull'umiltà, di cui abbiamo udito nel brano appena proclamato quello degli invitati a nozze e di come sia importante scegliere l'ultimo posto.

Non è una scelta per stare male, ma per mettersi nella condizione di poter essere chiamato più avanti e quindi ottenere onore davanti agli altri, non da sé, ma da chi ti ha invitato.

Allora l'insegnamento della parabola viene racchiuso in quell'affermazione "chi si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato".

Non è la ricerca dell'umiliazione per l'umiliazione, ma la scelta di una situazione di verità, della quale poi ci può essere un superamento e noi vediamo come questa affermazione sia stata proclamata da Gesù non solo col suo insegnamento, ma vissuta

rivelata da Gesù Cristo: egli muore su una croce e ci rivela la sua umanità e la sua umiltà.

Se noi scorriamo il Vangelo, vediamo come Gesù abbia dato diversi insegnamenti sull'umiltà, di cui abbiamo udito nel brano appena proclamato quello degli invitati a nozze e di come sia importante scegliere l'ultimo posto.

Non è una scelta per stare male, ma per mettersi nella condizione di poter essere chiamato più avanti e quindi ottenere onore davanti agli altri, non da sé, ma da chi ti ha invitato.

Allora l'insegnamento della parabola viene racchiuso in quell'affermazione "chi si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato".

Non è la ricerca dell'umiliazione per l'umiliazione, ma la scelta di una situazione di verità, della quale poi ci può essere un superamento e noi vediamo come questa affermazione sia stata proclamata da Gesù non solo col suo insegnamento, ma vissuta

Dio, non solo nella sua vita, ma in tutto il creato. Quindi è tutto un dono della grazia di Dio.

Non basta solo la riconoscenza: Dio ci chiede delle cose, che noi dobbiamo fare ad imitazione di Gesù ed allora ci vuole un'obbedienza che è costosa, non facile, ma che dobbiamo fare per vivere nella verità.

Direi che riguardo al prossimo la persona umile è la persona che lo rispetta, cioè sa amarlo nella libertà, non costringe gli altri a pensare come pensa lui o ad agire come agisce lui, perché è convinto che tutti gli uomini siano fondamentalmente uguali, che non ci sia disuguaglianza fra uomo e donna, che lui non sia superiore o migliore dei suoi fratelli, anche se, oggettivamente parlando, una persona può costatare di condurre una vita morale superiore a quella di un altro: è la persona che non giudica nessuno. È estremamente difficile, sono affermazioni che si fanno come frutto della riflessione e alle quali la nostra ragione da un consenso quasi immediato, perché la loro veridicità è

Dio, non solo nella sua vita, ma in tutto il creato. Quindi è tutto un dono della grazia di Dio.

Non basta solo la riconoscenza: Dio ci chiede delle cose, che noi dobbiamo fare ad imitazione di Gesù ed allora ci vuole un'obbedienza che è costosa, non facile, ma che dobbiamo fare per vivere nella verità.

Direi che riguardo al prossimo la persona umile è la persona che lo rispetta, cioè sa amarlo nella libertà, non costringe gli altri a pensare come pensa lui o ad agire come agisce lui, perché è convinto che tutti gli uomini siano fondamentalmente uguali, che non ci sia disuguaglianza fra uomo e donna, che lui non sia superiore o migliore dei suoi fratelli, anche se, oggettivamente parlando, una persona può costatare di condurre una vita morale superiore a quella di un altro: è la persona che non giudica nessuno. È estremamente difficile, sono affermazioni che si fanno come frutto della riflessione e alle quali la nostra ragione da un consenso quasi immediato, perché la loro veridicità è

tamente?

Perché noi ci rendiamo conto di questo, ma poi ci scontriamo con una resistenza che viene dalla nostra natura umana, dall'uomo vecchio, un impasto di orgoglio ed egoismo. È difficile spogliarsi delle proprie caratteristiche per assumere i connotati di Gesù, i connotati dell'uomo nuovo, allora chiediamoci chi è la persona umile, come vive la persona umile, riguardo a Dio.

La persona umile è colei che sa tradurre la propria fede in due atteggiamenti fondamentali, che sono: la riconoscenza e l'obbedienza.

Dire: *“Ho fede, credo in Dio”* tante volte non è sufficiente, perché riguarda solo la sfera intellettuale, non ci tocca nel concreto, nelle scelte pratiche della nostra vita.

Invece l'atteggiamento della gratitudine è l'atteggiamento di colui che sa vedere in tutto ciò che lo circonda un dono di Dio.

Vive quindi al 100% o con una buona percentuale quella famosa dipendenza filiale, creaturale, riconoscendo la sovranità di

tamente?

Perché noi ci rendiamo conto di questo, ma poi ci scontriamo con una resistenza che viene dalla nostra natura umana, dall'uomo vecchio, un impasto di orgoglio ed egoismo. È difficile spogliarsi delle proprie caratteristiche per assumere i connotati di Gesù, i connotati dell'uomo nuovo, allora chiediamoci chi è la persona umile, come vive la persona umile, riguardo a Dio.

La persona umile è colei che sa tradurre la propria fede in due atteggiamenti fondamentali, che sono: la riconoscenza e l'obbedienza.

Dire: *“Ho fede, credo in Dio”* tante volte non è sufficiente, perché riguarda solo la sfera intellettuale, non ci tocca nel concreto, nelle scelte pratiche della nostra vita.

Invece l'atteggiamento della gratitudine è l'atteggiamento di colui che sa vedere in tutto ciò che lo circonda un dono di Dio.

Vive quindi al 100% o con una buona percentuale quella famosa dipendenza filiale, creaturale, riconoscendo la sovranità di

con la sua stessa vita. Gesù è la parabola vivente, Gesù è il maestro che ha incarnato e dimostrato la veridicità di quanto ha insegnato.

Pensiamo alla bellissima sintesi di San Paolo. Nella sua lettera ai Filippesi, esprime molto bene questo concetto quando parla dell'incarnazione di Gesù :

*“Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù, il quale, pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio; ma spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini; apparso in forma umana, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e alla morte di croce. Per questo Dio l'ha esaltato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni altro nome; perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra; e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre” (Fil 2,5-11).*

La parabola dell'annientamento, dell'umi-

con la sua stessa vita. Gesù è la parabola vivente, Gesù è il maestro che ha incarnato e dimostrato la veridicità di quanto ha insegnato.

Pensiamo alla bellissima sintesi di San Paolo. Nella sua lettera ai Filippesi, esprime molto bene questo concetto quando parla dell'incarnazione di Gesù :

*“Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù, il quale, pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio; ma spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini; apparso in forma umana, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e alla morte di croce. Per questo Dio l'ha esaltato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni altro nome; perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra; e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre” (Fil 2,5-11).*

La parabola dell'annientamento, dell'umi-

liazione di Gesù che giunge al punto culminante sulla croce, nella dottrina della Chiesa il punto più basso non è nemmeno la morte in croce, ma la discesa agli inferi: Gesù che scende per annunciare la liberazione a coloro che erano morti prima di lui. Poi c'è l'esaltazione da parte del Padre mediante la resurrezione:

*“Per questo Dio l’ha esaltato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni altro nome; perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra; e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre”.*

Vedete realizzato perfettamente il tutto nella vita di Gesù e Gesù è il modello, il prototipo, l'esemplare a cui dobbiamo fare sempre riferimento, perché è venuto per rivelarci il volto del Padre e per incarnare il modello dell'umanità redenta, il modello dell'umanità come figlio di Dio ed allora, oltre ad ascoltare il suo insegnamento, dobbiamo viverlo, dobbiamo imitarlo.

Ora, queste verità non sono verità arrivate a

liazione di Gesù che giunge al punto culminante sulla croce, nella dottrina della Chiesa il punto più basso non è nemmeno la morte in croce, ma la discesa agli inferi: Gesù che scende per annunciare la liberazione a coloro che erano morti prima di lui. Poi c'è l'esaltazione da parte del Padre mediante la resurrezione:

*“Per questo Dio l’ha esaltato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni altro nome; perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra; e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre”.*

Vedete realizzato perfettamente il tutto nella vita di Gesù e Gesù è il modello, il prototipo, l'esemplare a cui dobbiamo fare sempre riferimento, perché è venuto per rivelarci il volto del Padre e per incarnare il modello dell'umanità redenta, il modello dell'umanità come figlio di Dio ed allora, oltre ad ascoltare il suo insegnamento, dobbiamo viverlo, dobbiamo imitarlo.

Ora, queste verità non sono verità arrivate a

noi esclusivamente da Gesù, erano verità che erano già state in qualche modo anticipate nella rivelazione dell'Antico Testamento e ne fa fede il brano che abbiamo ascoltato nella prima lettura, dove vengono fatte queste affermazioni nel libro del Siracide: guardate che in queste affermazioni mirate si racchiude tutta l'umiltà.

*“Figlio, compi le tue opere con mitezza e sarai amato più di un uomo generoso. Quanto più sei grande, tanto più fatti umile, e troverai grazia davanti al Signore”.* (Sir 3,17 s).

Il rapporto fondamentale dell'uomo con Dio e con gli altri. L'uomo umile trova grazia agli occhi di Dio ed è da lui benedetto, vive in un rapporto di amore, comunione, rispetto vicendevole nei confronti degli altri.

Siamo così giunti al secondo momento della nostra riflessione.

Dato per acquisito il valore dell'umiltà come valore tipicamente umano e cristiano, per incarnarsi nel vissuto come fare concre-

noi esclusivamente da Gesù, erano verità che erano già state in qualche modo anticipate nella rivelazione dell'Antico Testamento e ne fa fede il brano che abbiamo ascoltato nella prima lettura, dove vengono fatte queste affermazioni nel libro del Siracide: guardate che in queste affermazioni mirate si racchiude tutta l'umiltà.

*“Figlio, compi le tue opere con mitezza e sarai amato più di un uomo generoso. Quanto più sei grande, tanto più fatti umile, e troverai grazia davanti al Signore”.* (Sir 3,17 s).

Il rapporto fondamentale dell'uomo con Dio e con gli altri. L'uomo umile trova grazia agli occhi di Dio ed è da lui benedetto, vive in un rapporto di amore, comunione, rispetto vicendevole nei confronti degli altri.

Siamo così giunti al secondo momento della nostra riflessione.

Dato per acquisito il valore dell'umiltà come valore tipicamente umano e cristiano, per incarnarsi nel vissuto come fare concre-