

# HUMILITAT, HUMILITAT, HUMILITAT

## **.. Textos de la Sagrada Escritura:**

- . "Feu-vos deixebles meus, que sóc benèvol i humil de cor, i trobareu el repòs" (Mt 11, 29).
- . "Va dir llavors Maria: Sóc l'esclava del Senyor, que es compleixin en mi les teves paraules" (Lc 1, 38).
- . "Perquè ha posat els ulls en la humilitat de la seva serventa; per això des d'ara em diran benaurada totes les generacions" (Lc 1, 48).
- . "Us dic que aquest va baixar a casa seva justificat, i l'altre no. Perquè tothom qui s'enalteix serà humiliat; i qui s'humilia, serà enaltit" (Lc 18, 14)
- . "Revestiu tots d'humilitat en el tracte mutu, perquè Déu resisteix als superbs i dona la seva gràcia als humils" (1 Pdr 5, 5).

. 1. El primer pecat de la història va ser un pecat de supèrbia: el "no servir" a Déu de Lucifer. I el primer pecat de la humanitat també va ser d'orgull: "sereu com déus", va temptar el dimoni a Adam i Eva.

L'enemic número u de la nostra santedat -i de la nostra felicitat - és la supèrbia, l'orgull, el "jo". Quan volem ser el centre, desplaçant a Déu i als altres, és un "desastre", i ho fem passar molt malament: "si m'han dit, si em valoren, si no em tenen en compte, si he quedat bé o malament." (és un autèntic "infern", del qual és difícil escapar).

. 2. L'home "modern" tendeix a ser "autosuficient": no li agrada dependre de res ni de ningú, ni deure favors, o haver de demanar ajuda. Vol ser "independent". I això el porta a sentir-se sol, a no confiar en els altres, a aïllar-se (evita adquirir compromisos que el lliguin, que li "treguin" llibertat). I com els "altres" també pretenen imposar-se, el conflicte d'interessos i la discussió són l'habitual. Vivim en una societat molt "competitiva": l'egoisme és fred, dificulta l'afecte.

. 3. La supèrbia molesta especialment a Déu, i als homes: creure's millor, menysprear els altres, donar-se-les perfecte, produeix "rebuig", fa mal. I a l'inrevés, la virtut que més agrada a Déu (per això es va fixar en la Verge), i també als homes, és la humilitat. La persona humil, senzilla, natural, que reconeix les seves limitacions i que demana ajuda, "cau bé", desperta simpatia.

El superb està tot el dia criticant, tot li sembla malament (perquè ell podria fer-ho millor, és un perfeccionista, i li dóna enveja que altres facin les coses bé). L'humil aprèn dels altres, als que sempre admira per alguna cosa, i és comprensiu amb els errors del proïsme. Per això l'orgullós no és alegre (és irònic, cínic), i l'humil està de bon humor (es riu de si mateix).

. 4. La humilitat és la veritat: fem coses bé i fem coses malament. Hi ha coses que ens surten a la primera, i altres que no ens sortiran mai. Qui digui que ho fa tot bé (no tinc res del que penedir-me), o tot malament (sóc un desastre, no serveixo per a res), no es coneix.

Ser humil no és anar capcot o dir tonteries d'un mateix. Ni tenir poca personalitat. És acceptar la realitat: Déu és Déu, i jo sóc una criatura (abans de néixer jo, el món ja existia, i quan em mori seguirà existint). I és alegrar-nos amb la nostra "grandesa" de ser fills de Déu.

. 5. El millor per guanyar en humilitat és la "sinceritat". La supèrbia porta a quedar bé (ocult els defectes, exagero les virtuts), a excusar-se, a tirar la culpa als altres. La sinceritat porta a la humilitat (reconec els meus encerts i els meus errors). L'humil no té problemes per confessar-se. Però la sinceritat veritable exigeix un "examen de consciència" ben fet (comptabilitzar els fets, no quedar-se en impressions o en simples desitjos).

. 6. Un altre mitjà per a créixer en humilitat és aprendre a "servir". Per al superb servir és una "humiliació" (per què ho he de fer jo, sempre em toca a mi, etc.). L'orgullós es creu amb "dret" a tot, fins i tot a ser servit (no agraeix els serveis que li presten, menysprea als inferiors). A l'humil li sembla "normal" servir els altres (la Mare de Déu serveix a la seva cosina santa Elisabet; serveix a les noces de Canà, Jesús no ha vingut a ser servit sinó a servir; renta els peus als seus deixebles); i utilitza molt el "per favor" i el "gràcies".

. 7. La paciència també és molt amiga de la humilitat. Hem d'aprendre a "conviuire" amb els nostres defectes i amb els defectes aliens. Aquest saber "suportar-se" en el fons és un sa realisme. Mai serem "perfectes", és una aspiració impossible ..., què hi farem! La paciència és la ciència de la pau.

. 8. Un síntoma clar d'humilitat és "resar". Per al superb tot és molt fàcil, se sent molt segur, confia en les seves forces (no demana ajuda, ni consell, ni resa a Déu davant les dificultats: la propera vegada ho aconseguiré, he tingut mala sort). L'humil està acostumat a resar, i a resar molt: demana per ell i pels altres (implora la misericòrdia de Déu).

L'humil confia sempre en Déu; se sap "dependent" de Déu; però també "sap" que Déu mai li fallarà, perquè ens estima amb bogeria (no "exigeix" de Déu ajuda, sinó que implora la seva misericòrdia, ple d'esperança).

. 9. La humilitat és la veritat. No reconèixer les qualitats que Déu ens ha donat (i donar-li gràcies) és falsa humilitat.

. L'humil recorda en tot moment que les seves qualitats les ha rebut de Déu (intel·ligència, simpatia, capacitat de treball, etc.), que no li "pertanyen"; i que són per posar-les al servei de Déu i dels altres. I com sap que altres les haurien aprofitat millor no s'omple de supèrbia.

. 10. Convé fomentar l' "autoestima". Tenim moltes més qualitats que defectes. Per això és molt el que Déu espera de cadascú. Tenim un "encàrrec" important que complir, una missió (no confonguem humilitat amb mandra o amb apocament).

#### **.. Examen sobre humilitat:**

- . ¿Saps escoltar, o sempre vols parlar tu?
- . ¿Admires i t'alegres amb les coses bones dels altres?
- . ¿Intentes cridar l'atenció, ser el centre, o aprens a passar ocult?
- . ¿Et molestes quan et corregeixen per ajudar-te?
- . ¿Ets comprensiu amb els defectes aliens perquè coneixes les teves limitacions?
- . ¿Penses que les teves opinions són les més objectives i intel·ligents?
- . ¿Saps "conviuere" amb els teus defectes i els dels altres?
- . ¿Et costa demanar ajuda, reconèixer que no pots amb tot?
- . ¿Comptes amb les derrotes en la teva lluita interior o et falta realisme?
- . ¿Aprens dels altres, els demanes consell, acceptes seus suggeriments?
- . ¿Dones gràcies a Déu contínuament?