



Le Litanie dell'Umiltà sono una delle preghiere più impegnative, profonde e trasformanti di tutta la spiritualità cattolica. Non sono una semplice raccolta di frasi pie. Sono una vera scuola di combattimento interiore contro l'orgoglio, l'amor proprio disordinato e la vanagloria. A prima vista possono sembrare esagerate o persino impossibili da recitare con sincerità. Tuttavia, più ci si addentra in esse, più si scopre che costituiscono un autentico cammino verso la libertà spirituale.

Viviamo in un'epoca che ha trasformato l'ego in una religione.

I social network premiano l'esibizione di sé.

La pubblicità ci invita continuamente a distinguerci.

La cultura contemporanea identifica il successo con l'essere ammirati, riconosciuti e applauditi.

Tutto sembra dirci:

«Fa' in modo che tutti ti guardino.»

Cristo, invece, insegna esattamente il contrario.

«*Chiunque si esalta sarà umiliato, e chi si umilia sarà esaltato.*»

(Luca 14,11)

Questa frase riassume tutta la logica del Vangelo.

L'umiltà non è semplicemente una virtù tra molte altre. È il fondamento sul quale poggiano tutte le altre. Senza umiltà non esistono la vera fede, l'autentica carità, l'obbedienza né la perseveranza.

Proprio per questo uno dei più grandi tesori della spiritualità cattolica sono le **Litanie dell'Umiltà**, una preghiera capace di mettere a nudo il cuore e di mostrare dove l'orgoglio continua ancora a regnare.

Non è una preghiera comoda.



Le Litanie dell'Umiltà: la preghiera che distrugge l'orgoglio e apre il cammino verso la santità | 2

Non è stata scritta per farci sentire bene.

È stata scritta per renderci santi.

Che cosa sono esattamente le Litanie dell'Umiltà?

Le Litanie dell'Umiltà sono una preghiera composta all'inizio del XX secolo dal **Cardinale Rafael Merry del Val (1865-1930)**, Segretario di Stato durante il pontificato di **San Pio X**.

Paradossalmente, Merry del Val era uno degli uomini più importanti del suo tempo.

Aveva potere.

Prestigio.

Influenza.

E proprio lui pregava ogni giorno per non desiderare nessuna di queste cose.

La sua preghiera era così profonda che ben presto iniziò a diffondersi nei monasteri, nei seminari e nelle comunità religiose, fino a diventare una delle preghiere più conosciute della Chiesa.

Ancora oggi viene recitata in tutto il mondo.

Non perché sia piacevole.

Ma perché funziona.

Una preghiera che va contro la nostra natura decaduta

Dopo il peccato originale accadde qualcosa di drammatico.

L'uomo smise di guardare anzitutto a Dio e iniziò a guardare se stesso.

L'orgoglio nacque nel cuore umano.

Per questo il primo peccato dell'umanità non consistette semplicemente nel mangiare un frutto proibito.



Consistette nel voler essere come Dio.

«*Sarete come Dio.*»
(Genesi 3,5)

Da allora tutti portiamo dentro di noi una costante inclinazione a cercare:

- il riconoscimento;
- l'ammirazione;
- l'approvazione;
- il prestigio;
- l'importanza;
- il successo;
- la superiorità.

La tradizione spirituale chiama tutto questo **amor proprio disordinato**.

Le Litanie colpiscono precisamente questa malattia.

Chi ha scritto questa preghiera?

L'autore fu il **Cardinale Rafael Merry del Val**, nato a Londra da una famiglia spagnola.

Fu uno dei più stretti collaboratori di San Pio X.

Tuttavia, invece di cercare gli onori, scelse di vivere una profonda spiritualità segnata dall'umiltà.

Si racconta che recitasse queste litanie ogni giorno.

Non per sembrare umile.

Ma per diventarlo realmente.

Il suo esempio dimostra che l'umiltà non consiste nell'aver pochi talenti.

Consiste nell'attribuire tutto a Dio.



Che cosa significa veramente l'umiltà?

Esiste un grande equivoco riguardo a questa virtù.

Molti credono che essere umili significhi pensare male di se stessi.

Questo non è umiltà.

Può persino essere segno di scarsa autostima o di una visione distorta della realtà.

San Tommaso d'Aquino spiega che l'umiltà consiste nel vivere secondo la verità.

E la verità è duplice:

Siamo capaci di compiere grandi cose...

...ma tutto ciò che siamo lo abbiamo ricevuto.

Come dice **San Paolo**:

«*Che cosa possiedi che tu non abbia ricevuto? E se l'hai ricevuto, perché te ne vanti come se non l'avessi ricevuto?*»
(1 Corinzi 4,7)

L'umiltà non nega i doni.

Riconosce il Donatore.

Una preghiera che mette a disagio... perché rivela il nostro cuore

Molti cristiani rimangono sorpresi quando leggono per la prima volta frasi come:

«*Dal desiderio di essere stimato, liberami, Gesù.*»



| «*Dal desiderio di essere amato...*»

| «*Dal desiderio di essere lodato...*»

| «*Dal desiderio di essere preferito...*»

| «*Dal desiderio di essere consultato...*»

| «*Dal desiderio di essere approvato...*»

La nostra prima reazione è spesso:

«**Come posso chiedere una cosa simile?**»

Perché ci rendiamo conto che proprio queste sono le cose che cerchiamo.

Ed è proprio lì che inizia la conversione.

Il grande nemico: l'orgoglio

Tutti i Padri della Chiesa concordano su un punto.

L'orgoglio è la radice di quasi tutti i peccati.

Sant'Agostino diceva:

| «*Fu l'orgoglio a trasformare gli angeli in demoni; è l'umiltà che rende gli uomini simili agli angeli.*»



L'orgoglio può nascondersi perfino dietro azioni apparentemente religiose.

Possiamo pregare...

...per sembrare pii.

Possiamo aiutare...

...per ricevere riconoscimento.

Possiamo evangelizzare...

...per sentirci superiori agli altri.

Le Litanie strappano via tutte queste maschere.

Analizzando ogni invocazione

«Dal desiderio di essere stimato»

Questo non significa rifiutare l'affetto.

Significa smettere di dipendere da esso.

Chi ha costantemente bisogno di essere stimato finisce per diventare schiavo dell'opinione degli altri.

Cristo visse in piena libertà.

Un giorno le folle lo acclamavano.

Pochi giorni dopo gridavano:

«**Crocifiggilo!**»

Ed Egli rimaneva lo stesso.

«Dal desiderio di essere amato»

Tutti abbiamo bisogno di amore.



Ma solo Dio può colmare pienamente il cuore umano.

Quando facciamo dipendere la nostra felicità dall'amore degli uomini, finiamo per pretendere troppo dagli altri.

Le Litanie ci insegnano a riposare anzitutto nell'amore di Dio.

«Dal desiderio di essere lodato»

La lode può essere una cosa buona.

Ricercarla continuamente, invece, non lo è.

Gesù ammonì:

«*Come potete credere voi, che ricevete gloria gli uni dagli altri e non cercate la gloria che viene dall'unico Dio?*»
(Giovanni 5,44)

«Dal timore di essere umiliato»

Questa invocazione è particolarmente difficile.

Tutti cerchiamo di evitare l'umiliazione.

Ma Cristo abbracciò liberamente la Croce.

Fu insultato.

Sputato.

Coronato di spine.

Abbandonato.

Ed è proprio lì che manifestò la sua vera grandezza.



La seconda parte: desiderare il bene degli altri

La seconda metà delle Litanie è ancora più rivoluzionaria.

Non basta smettere di cercare gli onori.

Dobbiamo anche gioire quando sono gli altri a riceverli.

Per questo preghiamo:

| *«Che gli altri siano più amati di me...»*

| *«Più stimati...»*

| *«Più lodati...»*

| *«Più scelti...»*

| *«Più santi di me...»*

Queste invocazioni distruggono l'invidia alla radice.

Significa forse disprezzare se stessi?

Assolutamente no.

La Chiesa non ha mai insegnato una cosa simile.



L'umiltà cristiana non consiste nel pensare:

«**Non valgo nulla.**»

Ma nel pensare:

«**Tutto il bene che è in me appartiene a Dio.**»

È una differenza enorme.

Cristo: il modello perfetto

Tutta questa preghiera è ispirata a Cristo.

San Paolo scrive:

«*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 svuotò se stesso assumendo la condizione di servo...*»

(Filippesi 2,5-7)

Qui troviamo il cuore dell'umiltà cristiana.

Dio si fece servo.

Il Re lavò i piedi.

Il Creatore obbedì.

Il Signore morì per le sue creature.

L'umiltà secondo i santi

I santi non hanno mai smesso di parlare di questa virtù.



Santa Teresa di Gesù

| *«L'umiltà è camminare nella verità.»*

Non consiste nell'abbassarsi.

Consiste nel vedersi come Dio ci vede.

San Benedetto

Nella sua **Regola** dedica un intero capitolo ai dodici gradi dell'umiltà.

Per lui tutta la vita monastica si fonda su questa virtù.

San Francesco d'Assisi

Si considerava l'ultimo di tutti.

Non per falsa modestia.

Ma perché contemplava continuamente la grandezza di Dio.

Santa Teresa di Gesù Bambino

Scoprì che la vera umiltà consiste nel lasciarsi amare da Dio con assoluta fiducia.

L'umiltà in una società ossessionata dall'immagine

Non è mai stato così necessario pregare queste Litanie.

Viviamo circondati dai confronti.

Numero di follower.

“Mi piace”.

Successo professionale.



Immagine.

Popolarità.

Tutto questo alimenta l'ego.

Le Litanie ci ricordano che la nostra identità non dipende dall'approvazione del mondo.

Dipende unicamente dal fatto di essere figli di Dio.

Perché è così difficile recitarle?

Perché ogni frase colpisce direttamente il nostro orgoglio.

Vorremmo essere umili...

...purché nessuno ci contraddica.

Vorremmo servire...

...purché ci ringrazino.

Vorremmo obbedire...

...purché siamo d'accordo.

Le Litanie rivelano quanto ancora debba essere convertito dentro di noi.

La vera libertà interiore

L'uomo umile possiede una libertà immensa.

Non ha bisogno di impressionare.

Non ha bisogno di competere.

Non ha bisogno di fingere.

Non ha bisogno di dimostrare continuamente il proprio valore.



Il suo cuore riposa in Dio.

Come afferma il salmista:

«Signore, il mio cuore non è superbo e i miei occhi non sono alteri; non vado in cerca di cose grandi, superiori alle mie forze.»

(Salmo 131,1)

Applicazioni pratiche nella vita quotidiana

Le Litanie non sono pensate soltanto per i religiosi.

Sono profondamente attuali per ogni battezzato.

Possiamo viverle quando:

- accettiamo una correzione senza reagire con ira;
- lasciamo che un altro riceva il merito di un lavoro svolto insieme;
- evitiamo di parlare continuamente di noi stessi;
- ascoltiamo prima di rispondere;
- serviamo senza aspettarci ringraziamenti;
- riconosciamo con semplicità i nostri errori;
- chiediamo perdono senza cercare scuse;
- ringraziamo Dio per i doni degli altri invece di provare invidia;
- compiamo opere di carità in modo discreto, senza il bisogno di renderle pubbliche;
- offriamo un'umiliazione quotidiana per amore di Cristo.

Ognuna di queste situazioni diventa un esercizio concreto di umiltà.

Tutti dovrebbero recitare queste Litanie?

Sì, ma con il giusto atteggiamento interiore.

Non si tratta di cercare artificialmente le umiliazioni.



Né di permettere gli abusi.

Né di perdere la propria dignità.

Si tratta di chiedere a Dio un cuore libero dal dominio dell'orgoglio.

Molti direttori spirituali consigliano di recitarle lentamente, soffermandosi su quelle invocazioni che suscitano maggiore resistenza interiore.

Proprio lì, di solito, si trova il punto in cui Dio desidera operare più profondamente.

Maria: la maestra dell'umiltà

Dopo Cristo, nessuno incarna meglio questa virtù della Beatissima Vergine Maria.

Nel Magnificat proclama:

«*Perché ha guardato l'umiltà della sua serva.*»

Maria non cercò mai il protagonismo.

Tutta la sua vita consistette nell'indicare Cristo.

Quando parla alle nozze di Cana pronuncia una frase che riassume tutta la sua spiritualità:

«*Fate quello che vi dirà.*»

(Giovanni 2,5)

La vera umiltà conduce sempre a Gesù e mai a se stessi.

Una medicina per la Chiesa di oggi

La Chiesa ha bisogno di grandi predicatori, di buoni teologi, di eccellenti catechisti e di santi pastori. Ma, prima di ogni altra cosa, ha bisogno di cristiani umili.



Molte divisioni nascono dall'orgoglio.

Molti conflitti nelle parrocchie hanno origine dal desiderio di imporre la propria opinione.

Molte ferite all'interno delle comunità scaturiscono dalla ricerca del potere, del riconoscimento o del prestigio.

Le Litanie dell'Umiltà agiscono come un continuo esame di coscienza. Ci ricordano che il vero discepolo non lotta per occupare i primi posti, ma cerca l'ultimo posto per servire con gioia. Come insegnò il Signore stesso:

«*Chi vorrà essere il primo tra voi, sarà vostro servo.*»
(Matteo 20,27)

Il rinnovamento della Chiesa non inizierà soltanto con strutture migliori o con nuovi progetti pastorali, ma con cuori convertiti che vivono il Vangelo dell'umiltà.

Conclusione: la preghiera che può cambiare una vita

Le Litanie dell'Umiltà non promettono successo, prestigio o riconoscimento. Promettono qualcosa di infinitamente più grande: la libertà dei figli di Dio.

Chi le recita con perseveranza scopre, poco a poco, di non avere più bisogno di vivere dipendendo dagli applausi, dall'approvazione o dal giudizio degli altri. Impara a trovare la propria sicurezza in Cristo, l'unico che conosce pienamente il cuore umano e il cui amore non dipende né dai nostri successi né dai nostri fallimenti.

Non è un cammino facile. Ogni invocazione è una chiamata a far morire l'uomo vecchio affinché nasca l'uomo nuovo di cui parla San Paolo. Tuttavia, è proprio questa morte dell'ego che permette alla vera gioia di fiorire. La storia della Chiesa dimostra che i santi più grandi non furono coloro che cercarono di occupare il primo posto, ma quelli che accettarono di scomparire affinché Cristo potesse risplendere maggiormente.

Come scrisse San Giovanni Battista, in una frase che riassume perfettamente lo spirito di queste Litanie:



«*Bisogna che Egli cresca e che io diminuisca.*»

(Giovanni 3,30)

Questo è il segreto di ogni santità.

In un mondo che grida continuamente: «**Guardami!**», le Litanie dell'Umiltà ci insegnano a dire con serenità:

«**Signore, fa' che sia Tu ad essere visto in me.**»

E quando questa preghiera cessa di essere soltanto parole per diventare uno stile di vita, l'orgoglio comincia a perdere terreno, la pace invade l'anima e il cristiano scopre che la vera grandezza non consiste nell'essere ammirato dagli uomini, ma nell'essere trovato fedele da Dio. È lì che comincia la vera libertà, è lì che fiorisce la vera carità ed è lì che nasce il cammino sicuro verso la santità.