



Viviamo in un'epoca ossessionata dall'immagine. I social network ci invitano costantemente a costruire una versione idealizzata di noi stessi. Siamo incoraggiati a distinguerci, a mostrare i nostri successi, a proiettare un'immagine di successo e a coltivare un'autostima apparentemente incrollabile. La cultura contemporanea ripete continuamente lo stesso messaggio: «Credi in te stesso», «Sei straordinario», «Meriti tutto».

Tuttavia, la spiritualità cattolica tradizionale insegna da secoli qualcosa che sembra andare nella direzione opposta: più una persona conosce profondamente se stessa, meno motivi trova per glorificare se stessa.

Questa affermazione può sembrare strana all'uomo moderno. I santi avevano forse una bassa autostima? Vivevano complessati? Disprezzavano se stessi?

Niente potrebbe essere più lontano dalla verità.

I santi possedevano una visione straordinariamente realistica di se stessi. Proprio perché conoscevano profondamente Dio, comprendevano chiaramente chi erano. E questa luce permetteva loro di scoprire simultaneamente due verità fondamentali:

- L'immensa dignità dell'uomo creato da Dio.
- La profonda miseria prodotta dal peccato.

Dall'unione di queste due verità nasceva la vera umiltà.

Oggi, quando l'orgoglio viene presentato come autostima e la vanità viene confusa con l'amore per se stessi, è più necessario che mai recuperare questa grande lezione spirituale.

Il grande problema del nostro tempo: un'umanità che non conosce più se stessa

Una delle frasi più famose dell'antichità era incisa sul tempio di Delfi:

«**Conosci te stesso.**»

Sebbene provenisse dal mondo pagano, questa intuizione fu accolta e perfezionata dalla



tradizione cristiana.

I Padri della Chiesa compresero che la conoscenza di sé è l'inizio del cammino verso Dio.

Perché?

Perché nessuno può convertirsi se non sa chi è.

Nessuno può guarire se nega la propria malattia.

Nessuno può raggiungere la santità se si considera già perfetto.

Il problema oggi è che viviamo circondati da distrazioni.

Molti conoscono perfettamente le opinioni politiche di sconosciuti, i risultati sportivi, le tendenze virali o la vita privata delle celebrità, ma ignorano completamente lo stato della propria anima.

Conoscono il mondo intero, ma sono estranei a se stessi.

Per questo tante persone vivono intrappolate in una pericolosa illusione spirituale.

I santi non avevano un'opinione esagerata di se stessi

Quando si studiano le vite dei santi, si scopre qualcosa di sorprendente.

I più grandi santi della storia si consideravano grandi peccatori.

Non perché mentissero.

Non perché volessero apparire umili.

Ma perché avevano ricevuto una luce speciale per contemplare la propria anima.

Mentre le persone superficiali vedono solo le proprie virtù, i santi vedevano anche i loro



difetti più nascosti.

Mentre l'uomo orgoglioso confronta i propri peccati con quelli degli altri, i santi confrontavano i loro con la santità infinita di Dio.

Per questo, quanto più avanzavano nella vita spirituale, tanto più diventavano umili.

Non meno santi.

Più umili.

Il paradosso della santità

Esiste un paradosso spirituale che spesso sorprende:

I peccatori credono di essere migliori di quanto siano realmente.

I santi credono di essere peggiori di quanto siano realmente.

Perché accade questo?

Perché il peccato oscura l'intelligenza.

L'orgoglio agisce come una benda sugli occhi dell'anima.

La persona orgogliosa percepisce appena i propri difetti.

Trova sempre delle scuse.

Giustifica sempre le proprie azioni.

Dà sempre la colpa agli altri.

Quando invece la grazia illumina il cuore, emergono difetti che prima erano nascosti.

È come pulire una stanza.



A prima vista sembra pulita.

Ma quando entra un raggio di sole, si vede la polvere sospesa nell'aria.

La luce non crea la polvere.

La rivela semplicemente.

Allo stesso modo, la grazia non inventa i nostri difetti.

Li mette in evidenza.

Per questo i santi si sentivano così piccoli davanti a Dio.

Isaia: il profeta che tremò davanti alla santità divina

Un esempio straordinario appare nel libro di Isaia.

Il profeta contempla una visione celeste.

Vede la gloria del Signore.

Ascolta i serafini che cantano:

| *«Santo, santo, santo è il Signore degli eserciti.» (Is 6,3)*

La reazione di Isaia è rivelatrice.

Non si congratula con se stesso per essere stato scelto.

Non si vanta di aver ricevuto una visione.

Non si considera speciale.



Al contrario.

Esclama:

«Guai a me! Sono perduto, perché sono un uomo dalle labbra
impure.» (Is 6,5)

Più contempla Dio, più vede chiaramente la propria povertà.

Questa è una legge spirituale costante.

La conoscenza di Dio conduce alla conoscenza di sé.

E la conoscenza di sé conduce all'umiltà.

San Pietro e la scoperta della propria miseria

Qualcosa di simile accade nel Vangelo.

Dopo la pesca miracolosa, San Pietro comprende di trovarsi davanti a qualcuno infinitamente superiore a lui.

La sua reazione non è chiedere onori.

Non cerca una posizione.

Non si vanta di essere stato scelto.

Cade in ginocchio e dice:

«Signore, allontanati da me, perché sono un peccatore.» (Lc 5,8)



Pietro ha appena scoperto due cose contemporaneamente:

La grandezza di Cristo.

E la propria piccolezza.

Ogni autentica umiltà nasce precisamente da questa esperienza.

La conoscenza di sé secondo i maestri spirituali

I grandi autori della tradizione cattolica hanno insistito continuamente su questo punto.

Santa Teresa d'Avila affermava che tutta la vita spirituale si fonda su due conoscenze inseparabili:

- La conoscenza di Dio.
- La conoscenza di sé.

Per lei, l'anima che smette di esaminarsi corre un grave pericolo.

Può finire per vivere in una finzione spirituale.

Può credere di avanzare quando in realtà sta arretrando.

Può pensare di amare Dio quando in realtà ama se stessa.

Da parte sua, San Bernardo di Chiaravalle insegnava che l'umiltà consiste nel vivere nella verità.

Non nell'esagerare i propri difetti.

Non nel negare le proprie virtù.

Ma nel vedere le cose come realmente sono.



E la verità è che ogni bene proviene da Dio.

L'orgoglio: il peccato che distrugge la visione spirituale

La tradizione cristiana considera l'orgoglio la radice di tutti i peccati.

Perché?

Perché impedisce di riconoscere la nostra dipendenza da Dio.

L'orgoglioso desidera occupare il posto che appartiene al Creatore.

Vuole essere autosufficiente.

Vuole attribuirsi i doni ricevuti.

Vuole ricevere la gloria che appartiene a Dio.

Per questo l'orgoglio è così pericoloso.

Non produce soltanto peccati.

Produce cecità.

La persona orgogliosa finisce per credere sinceramente di essere migliore di quanto sia realmente.

E questa illusione spirituale può durare tutta una vita.



L'esame di coscienza: un rimedio dimenticato

Per secoli i cattolici hanno praticato quotidianamente l'esame di coscienza.

Era un'abitudine comune.

Prima di andare a dormire ripassavano:

- I propri pensieri.
- Le proprie parole.
- Le proprie azioni.
- Le proprie omissioni.

Non per diventare ossessionati.

Non per vivere nell'angoscia.

Ma per conoscere se stessi.

Chi non esamina mai la propria anima rischia di diventare uno sconosciuto a se stesso.

Al contrario, chi pratica regolarmente l'esame di coscienza comincia a scoprire schemi ricorrenti, difetti, debolezze e tentazioni.

E allora può combatterli.

L'umiltà non nasce dall'ignoranza.

Nasce dalla conoscenza di sé.

La falsa umiltà e la vera umiltà

Esiste anche una falsa umiltà.

Consiste nel disprezzare i doni che Dio ha concesso.



Alcune persone dicono:

«Non valgo nulla.»

«Non servo a nulla.»

«Non possiedo alcuna virtù.»

Nemmeno questo è vero.

E l'umiltà non può mai basarsi sulla menzogna.

La vera umiltà riconosce:

«Tutto ciò che di buono c'è in me viene da Dio.»

Perciò l'uomo umile può riconoscere i propri talenti senza vanità.

Può riconoscere le proprie virtù senza orgoglio.

Può accettare gli elogi senza appropriarsene interiormente.

Sa di essere un amministratore, non un proprietario.

Tutto gli è stato donato.

Più si diventa santi, meno ci si considera protagonisti

Esiste una caratteristica comune a tutti i santi.

Non si consideravano protagonisti.

Si vedevano come strumenti.

Sapevano che Dio era l'autore principale di ogni opera buona.



Per questo non cercavano il riconoscimento.

Non avevano bisogno costante di approvazione.

Non dipendevano dagli applausi.

La loro identità era radicata in Dio.

Oggi spesso accade esattamente il contrario.

Molti vivono dipendendo dai “mi piace”, dalle visualizzazioni, dai complimenti e dall’ammirazione degli altri.

Quando l’approvazione scompare, appare il vuoto.

I santi, invece, trovavano il proprio valore nell’essere figli di Dio.

Non nell’opinione degli altri.

Il pericolo spirituale della cultura dell’auto-idolatria

La società moderna ha sviluppato una vera cultura dell’auto-idolatria.

Siamo costantemente incoraggiati a parlare di noi stessi.

A promuoverci.

A costruire un marchio personale.

A diventare il centro della nostra stessa storia.

Il problema non è l’utilizzo degli strumenti moderni.

Il problema è finire per adorare la propria immagine.



La Sacra Scrittura mette continuamente in guardia contro questa tentazione.

Il Signore dice:

▮ *«Senza di me non potete far nulla.» (Gv 15,5)*

Non alcune cose.

Nulla.

Ogni grazia.

Ogni virtù.

Ogni perseveranza.

Ogni santità.

Tutto proviene da Dio.

Dimenticarlo è l'inizio dell'orgoglio.

Ricordarlo è l'inizio dell'umiltà.

L'umiltà della Beata Vergine Maria

Nessuno ha conosciuto Dio meglio della Beata Vergine Maria.

E nessuno è stato più umile di lei.

Quando pronuncia il Magnificat, non parla dei propri meriti.

Non si vanta della propria santità.

Non glorifica se stessa.



Dice:

▮ *«L'anima mia magnifica il Signore.» (Lc 1,46)*

L'attenzione non è rivolta a Maria.

È rivolta a Dio.

Proprio perché conosceva perfettamente se stessa, sapeva che tutto proveniva da Lui.

Per questo la Chiesa la chiama Regina dei Santi e Specchio di Giustizia.

Ella rappresenta l'armonia perfetta tra dignità e umiltà.

Applicazioni pratiche per la vita quotidiana

Come possiamo vivere oggi questo insegnamento?

1. Praticare ogni giorno l'esame di coscienza

Dedica qualche minuto ogni sera a ripercorrere la giornata.

Chiediti:

- Dove ho sbagliato?
- Dove sono stato egoista?
- Dove ho resistito alla grazia?

2. Accettare le correzioni

Le critiche giuste sono una scuola di umiltà.

Chi si arrabbia sempre quando viene corretto manifesta un forte attaccamento all'orgoglio.



3. Attribuire a Dio i propri successi

Ogni talento ricevuto è un dono.

Ogni opportunità è una grazia.

Ogni vittoria spirituale viene da Dio.

4. Confessarsi frequentemente

La confessione distrugge molte illusioni spirituali.

Ci obbliga a guardarci con sincerità.

5. Meditare la Passione di Cristo

Nulla distrugge l'orgoglio più efficacemente della contemplazione del Figlio di Dio crocifisso per i nostri peccati.

La grande libertà dell'umiltà

Molti credono che l'umiltà diminuisca l'uomo.

La realtà è esattamente il contrario.

L'orgoglio rende schiavi.

L'umiltà rende liberi.

L'orgoglioso deve proteggere costantemente la propria immagine.

Deve fingere.

Deve giustificare i propri errori.

Deve nascondere i propri difetti.



L'uomo umile può vivere nella verità.

Non ha bisogno di fingere.

Non ha bisogno di impressionare.

Non ha bisogno di dimostrare continuamente il proprio valore.

Riposa in Dio.

E per questo è libero.

Conclusione: il cammino dimenticato verso la santità

La grande lezione dei santi rimane profondamente attuale anche oggi.

Più siamo vicini a Dio, più vediamo chiaramente chi siamo.

E più vediamo chiaramente chi siamo, meno motivi troviamo per glorificare noi stessi.

Non perché non valiamo nulla.

Non perché ci manchi dignità.

Ma perché scopriamo che ogni bene viene dal Signore.

L'umiltà cristiana non consiste nel pensare meno di se stessi.

Consiste nel pensare meno a se stessi e più a Dio.

Quando l'anima raggiunge questa verità, scompare il bisogno costante di cercare riconoscimento, ammirazione o applausi.

Allora comprende le parole di 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 Cor 4,7)

Questa domanda risuona ancora oggi con la stessa forza di duemila anni fa.

Perché è la domanda che distrugge ogni orgoglio.

Ed è anche la porta che conduce all'autentica santità.