

La humilitat, font d'alegria

La humilitat és una nota distintiva bàsica, un dels fonaments de la vida cristiana autèntica, perquè és l’“estatge de la caritat”. Oferim un text espiritual sobre aquesta virtut.

17/01/2007

A Déu ningú no l’ha vist mai [1], afirma la Sagrada Escriptura. Mentre vivim a aquesta terra, no tenim un coneixement immediat de l’essència divina; entre Déu i l’home hi ha una distància infinita, i només Ell,

adequant-se a la condició de l'ésser humà, ha pogut franquejar-la per mitjà de la seva revelació. Déu s'ha manifestat als homes en la creació, en la història d'Israel, en les paraules dels profetes i, finalment, en el seu mateix Fill, que és la revelació última, completa i definitiva; l'epifania mateixa de Déu: **qui m'ha vist a mi ha vist el Pare** [2].

Un Déu que es fa home! N'hi ha per sorprendre's. Un Déu que, en el Crist, veu i es deixa veure, escolta i es deixa escoltar, toca i es deixa tocar; que es rebaixa a la condició humana i es val dels sentits per a fer-nos entendre la crida a la intimitat del seu amor, a la santedat. La sorpresa davant l'Encarnació del Verb mou a contemplar amb veneració les accions, gestos i paraules de Jesús. Si es feia així, hom descobreix que tot en la vida del Crist, des del naixement fins a la mort en la Creu, està impregnat d'humilitat, **perquè**

essent de condició divina, no cregué haver-se d'aferrar gelosament a la seva igualtat amb Déu, sinó que s'anorreà prenent la condició d'esclau, esdevingut semblant als homes. I, trobat en el seu capteniment com un altre home, s'humilià fent-se obedient fins a la mort, i una mort de creu. [3].

LA HUMILITAT, ESTATGE DE LA CARITAT

El missatge d'amor de Déu ens ha arribat a través de l'anorreament del Fill. La humilitat és una nota distintiva bàsica, un dels fonaments de la vida cristiana autèntica, perquè és l'estatge de la caritat. San Agustí afirma: «Si em preguntàveu quina cosa és la més essencial en la religió i en la disciplina de Jesucrist, us respondré: primer és la humilitat, segon, la humilitat, i tercer, la humilitat» [4]. En la humilitat del

Verb encarnat, a més de palesar-se la fondària de l'amor de Déu per nosaltres, se'ns ensenya el camí real que condueix a la plenitud d'aquest amor.

La vida cristiana consisteix a la identificació amb el Crist: només en la mesura que ens unim a Ell som introduïts en la comunió amb el Déu vivent, font de tota caritat, i ens fem capaços d'estimar als altres homes amb el seu mateix amor [5]. Ser humil com el Crist ho va ser significa servir tots, morint a l'home vell, a les tendències que el pecat original va desordenar en la nostra naturalesa. Per això, el cristià entén que "les humiliacions, dutes per amor, són savoroses i dolces, són una benedicció de Déu" [6]. Qui les rep així, s'obre a tota la riquesa de la vida sobrenatural i pot exclamar amb sant Pau: **m'he avingut a perdre-ho tot i a considerar-ho com a escòries per tal de poder**

guanyar el Crist i ser trobat en ell
[7].

LES CAUSES DEL DESASSOSSEC

En contrast amb el goig interior profund que prové de la humilitat, la supèrbia no produeix sinó inquietud i insatisfacció. La supèrbia mena a orientar les coses cap al propi jo, i a analitzar quant succeeix des d'una perspectiva exclusivament subjectiva: si una cosa agrada o no, si suposa un avantatge o requereix esforç...; i no considera si es tracta de quelcom bo en si mateix o pels altres. Aquest egocentrisme porta a jutjar que els altres actuen i pensen segons les categories que un té, i a moure's amb la pretensió, més o menys explícita, que han de comportar-se com un desitja. Així s'explica que un home superb sigui víctima de freqüents empipaments quan considera que no es compta suficientment amb ell, o que

s'entristeixi en advertir els propis errors o les qualitats millors dels altres.

Quan hom es deixa menar per la supèrbia, encara que tracti de cercar la seva pròpia complaença, sempre alberga un punt de desassossec. Què li manca per ser feliç? Res, perquè ho té tot; i tot, perquè ha perdut de vista el fonamental: la seva capacitat per a donar-se a l'altre. El seu comportament ha forjat una manera de ser que li dificulta trobar la veritable felicitat. Ho advertia el fundador de l'Opus Dei: "si alguna vegada ho passeu malament, i us adoneu que l'ànima s'omple d'inquietud, és que esteu pendents de vosaltres mateixos (...). Si tu, fill meu, et centres en tu mateix, no només agafes un mal camí, sinó que, a més, perdràs la felicitat cristiana en aquesta vida" [8].

La supèrbia és sempre un ressò d'aquella rebel·lió primera amb què l'home va tractar de suplantar Déu, i la conseqüència de la qual va ser la pèrdua de l'amistat amb el Creador i de l'harmonia amb un mateix.

L'individu orgullós confia tant en les seves potencialitats que arriba a oblidar la seva naturalesa necessitada de redempció. Per això, no només la malaltia física, sinó fins i tot la inevitable experiència dels límits, defectes i misèries, el desconcerta i fins i tot el pot arribar a desesperar. Viu enganxat de tal manera als propis gustos i opinions que no aconsegueix apreciar ni valorar positivament una visió diferent a la seva. Per això, no assoleix resoldre els seus conflictes interiors i està subjecte a reiterades discrepàncies amb els altres. Aquesta dificultat de sotmetre's a altres voluntats el condueix a no acceptar tampoc la voluntat de Déu: fàcilment es convencerà que no és possible que

Déu li demani allò que ell no desitja, i pot succeir que fins la consciència de ser una criatura depenent de Déu es converteixi per a ell en causa de ressentiment.

LA FORÇA D'ATRACCIÓ DE LA HUMILITAT

Per a la persona humil, en canvi, confrontar-se amb la glòria de Déu és causa d'alegria, més encara, l'únic motiu de goig veritable. És cert que, en posar-se davant d'Ell, descobreix la seva limitació i la seva petitesa; però la seva condició de criatura, lluny de ser ocasió de tristesa o desesperança, és font de goig íntim. La humilitat és una llum que fa descobrir a l'home la grandesa de la seva pròpia identitat, com ésser personal capaç de dialogar amb el Creador, i acceptar la seva dependència d'Ell amb completa llibertat.

L'ànima de la persona humil experimenta la plenitud interior més gran quan adverteix que l'ésser absolut és un Déu personal de magnificència infinita, que ens ha creat, ens manté en l'existència i se'ns revela amb un rostre humà en Jesucrist. Conèixer la generositat divina, la seva condescendència envers les seves criatures, duu a qui és humil a gaudir contemplant la bellesa de les coses creades, en les quals descobreix un reflex de l'amor de Déu; i el mou al desig de compartir amb els altres aquest permanent enlluernament.

Les reaccions del superb i de l'humil són també molt diferents davant la crida de Déu. El superb s'amaga en una actitud de falsa modèstia, al·legant que té pocs mèrits, perquè no desitja renunciar al món que ha construït per a si; la persona humil, en canvi, no es deté a jutjar si és massa poca cosa per a arribar a la

santedat. En té prou amb percebre la invitació a entrar en comunió amb Déu per a acceptar-la amb alegria, per molt que el desconcerti.

Els qui –com és el cas dels sants– lluiten per ser veritablement humils, adquireixen una personalitat que atreu els altres. Amb el seu capteniment habitual aconseguen crear al voltant d'ells un recés de pau i d'alegria, perquè reconeixen el valor dels altres. Els aprecien veritablement i, per això, en la conversa, en la vida en família o en el tracte amb col·legues i amics, saben comprendre i disculpar; els mou l'interès d'ajudar i conviure amb tots: són capaços de reconèixer el que deuen a qui els envolten, sense pretendre ni reclamar drets. Al seu costat, en definitiva, es palpa l'amor de Déu que anima les seves vides: hom es troba en confiança, no se sent jutjat, sinó estimat.

RECOMENÇAR A APRENDRE A SER HUMILS

Tot sovint la raó de l'aclaparament o del pessimisme, que de vegades ens envaeixen, no rau en la petitesa humana o en l'esforç que hem de realitzar davant una determinada tasca, sinó a veure les coses amb una perspectiva massa centrada en el jo. "Per què ens entristim els homes?", preguntava sant Josepmaria. I responia: "perquè la vida a la terra no s'esdevé tal com nosaltres personalment ho esperàvem, perquè sorgeixen obstacles que impedeixen o dificulten de tirar endavant cap a la satisfacció d'allò que pretenem" [9].

Es pot provar certa sensació de tristesa davant les dificultats pròpies o alienes; davant alguns defectes que es perceben amb més rigor que en el passat o que es creien superats; davant la impossibilitat d'arribar a objectius professionals o apostòlics,

perseguits amb il·lusió i esforç durant molt de temps. També es pot experimentar la rebel·lia de no voler acceptar alguns esdeveniments o circumstàncies que contrarien i fan sofrir. Sempre, però especialment en moments així, resulta necessari, com aconsellava Álvaro del Portillo en una de les seves cartes, que renovem el propòsit de recomençar a aprendre a ser humils [10]: demanant al Senyor la humilitat, la seva humilitat, i acudint a la Mare de Déu perquè ens ensenyi i ens doni força. Aquest és el sentit de les paraules del Senyor: **Veniu a mi tots els qui esteu cansats i afeixugats, i jo us alleujaré. Preneu el meu jou damunt vostre i feu-vos deixebles meus, que sóc benigne i humil de cor, i les vostres ànimes trobaran repòs, perquè el meu jou és suau i la meva càrrega, lleugera.** [11]. Per això cada dia l'ànima enamorada aprèn a ser humil en l'oració: “L'oració és la humilitat de l'home

que reconeix la seva profunda misèria i la grandesa de Déu, al qual s'adreça i adora, de manera que tot ho espera d'Ell i gens de si mateix" [12]. Només es recupera la pau quan, en lloc de raonar i reflexionar en el nostre interior sobre allò que ens passa, mirem de deixar de banda aquestes preocupacions i tornem al Crist.

"Ànima, calma" [13]. Aquestes paraules, que tant agradaven al fundador de l'Opus Dei, sintetitzen tot un programa de vida pel qual l'ànima, comptant amb la gràcia divina, s'enfronta amb valor i prudència a qualsevol dificultat. Si hom viu així, es compleix l'ensenyament de sant Josepmaria: "totes aquelles contradiccions que tantes vegades ens han fet sofrir, no han estat causa que perdéssim en cap moment l'alegria ni la pau, perquè hem pogut experimentar com el Senyor **treu dolçor –mel**

saborosa– de les roques àrides de la dificultat: *de petra, melle saturavit eos* (Ps 80, 17)" [14].

La nostra Mare santa Maria ens fa present la necessitat de ser humils, per a viure prop de Déu. Ella és model d'alegria, precisament perquè també ho és d'humilitat: **La meva ànima magnifica el Senyor, i el meu esperit celebra el Déu que em salva, perquè ha mirat la humilitat de la seva serventa** [15].

Jn 1, 18

2. Jn 14, 9.

3. Flp 2, 6-8.

4. Sant Agustí, Epíst. 118, 22.

5. Cfr. Rom 5, 5

6. Sant Josepmaria, Notes preses d'una meditació, 25-XII-1973.

7. Flp 3, 8-9.

8. Sant Josepmaria, Notes preses d'una meditació, 25-XII-1972.

9. Sant Josepmaria, Amics de Déu, n. 108.

10. Álvaro del Portillo, Carta 1-V-1990.

11. Mt 11, 28-30.

12. Sant Josepmaria, Solc, n. 259.

13. Sant Josepmaria, Notes preses d'una tertúlia, 9-XI-1972.

14. Sant Josepmaria, Carta 29-IX-1957, n. 4.

15. Lc 1, 46-48

.....

opusdei.org/ca-es/article/la-humilitat-
font-dalegria/ (20/03/2026)