

# A Humildade, fonte de alegria

A humildade é uma nota distintiva básica, um dos fundamentos da autêntica vida cristã, porque é a "morada da caridade". Publicamos um texto espiritual sobre esta virtude.

28/01/2007

**A Deus ninguém jamais o viu [1]**, afirma a Sagrada Escritura.

Enquanto vivemos nesta terra, não possuímos um conhecimento imediato da essência divina. Entre Deus e o homem há uma distância

infinita, e só Ele, adequando-se à condição do ser humano, permite transpô-la por meio da sua Revelação. Deus manifestou-se aos homens na Criação, na história de Israel, nas palavras que dirige através dos profetas e, finalmente, no seu próprio Filho, que é a Revelação última, completa e definitiva, a própria epifania de Deus: **quem me vê, vê também o Pai** [2].

Um Deus que se faz homem! É surpreendente. Um Deus que, em Cristo, vê e se deixa ver, ouve e se deixa ouvir, toca e se deixa tocar; que se rebaixa à condição humana e se utiliza dos sentidos para fazer-nos entender a chamada à intimidade do seu amor, à santidade. O assombro perante a Encarnação do Verbo move-nos a contemplar com veneração as ações, os gestos e as palavras de Jesus. Quando fazemos assim, descobrimos que tudo na vida de Cristo, do seu nascimento até a

morte na Cruz, está repleto de humildade, porque **existindo na condição de Deus, não se apegou à sua igualdade com Deus, mas aniquilou-se a si mesmo tomando a forma de servo, feito semelhante aos homens, e sendo reconhecido por condição como homem. Humilhou-se a si mesmo, feito obediente até a morte, e morte de Cruz [3].**

## **A HUMILDADE, MORADA DA CARIDADE**

A mensagem do amor de Deus chegou a nós por meio do abatimento do Filho. A humildade é uma nota distintiva básica, um dos fundamentos da autêntica vida cristã, porque é a morada da caridade. Santo Agostinho afirma: «Se me perguntais o que é mais essencial na religião e na disciplina de Jesus Cristo responderei que o primeiro é a humildade, o segundo a

humildade, e o terceiro a humildade»[4]. A humildade do Verbo encarnado, além de mostrar a profundidade do amor de Deus por nós, ensina-nos o caminho real que nos conduz à plenitude desse amor.

A vida cristã consiste na identificação com Cristo. Só na medida em que nos unimos a Ele somos introduzidos na comunhão com o Deus vivente, fonte de toda caridade, e nos tornamos capazes de amar os outros homens com o mesmo amor com que Ele nos amou [5]. Ser humilde como Cristo significa servir a todos, morrendo ao homem velho, às tendências que o pecado original desordenou na nossa natureza. Por isso, o cristão entende que «as humilhações, levadas por amor, são saborosas e doces, são uma bênção de Deus»[6]. Quem assim as recebe, abre-se a toda a riqueza da vida sobrenatural e pode exclamar com São Paulo: renunciei a todas as

coisas, e as considero como esterco para ganhar a Cristo, e ser encontrado nEle [7].

## **AS CAUSAS DO DESASSOSSEGO**

A soberba produz somente inquietação e insatisfação, em contraste com o profundo gozo interior que provém da humildade. A soberba orienta as coisas para o próprio eu e analisa todos os acontecimentos por uma perspectiva exclusivamente subjetiva: se as coisas agradam ou não, se trazem uma vantagem ou exigem esforço... E não considera se se trata de algo bom em si mesmo ou para os outros. Esse egocentrismo leva a julgar o modo de atuar ou de pensar dos outros de acordo com as próprias categorias, e a mover-se com a pretensão, mais ou menos explícita, de que os outros devem comportar-se como a pessoa deseja. Isto explica por que um homem soberbo é vítima de

frequentes aborrecimentos quando acha que não o consideram suficientemente, ou fica triste ao perceber os seus próprios erros ou as melhores qualidades dos outros.

Quando alguém se deixa levar pela soberba, ainda que procure buscar a sua própria complacência, sempre alberga um ponto de desassossego. O que lhe falta para ser feliz? Nada, porque tem tudo. E tudo, porque perdeu de vista o fundamental: a sua capacidade de dar-se aos outros. O seu comportamento forjou um modo de ser que lhe dificulta encontrar a verdadeira felicidade. Assim o advertia o Fundador do Opus Dei: «Se alguma vez se sentirem incômodos, e perceberem que a alma se enche de intranquilidade, é que estão penderes de si mesmos (...). Se você, meu filho, estiver centrado em si mesmo, não só vai por um mau caminho, mas, além disso, perderá a felicidade cristã nesta vida»[8].

A soberba é sempre um eco daquela primeira rebelião em que o homem tentou suplantar a Deus, perdendo, como consequência, a amizade com o Criador e a harmonia consigo mesmo. O indivíduo orgulhoso confia tanto em suas potencialidades, que chega a esquecer a sua natureza carente de redenção. Por isso fica desconcertado, não somente perante a doença física, mas até mesmo pela inevitável experiência dos limites, defeitos e misérias, e pode até desesperar. Vive de tal modo apegado aos seus próprios gostos e opiniões que não consegue apreciar nem valorizar positivamente uma visão diferente da sua. Por isso não consegue resolver os seus conflitos interiores e está sujeito a reiteradas discordâncias com os outros. Esta dificuldade de submeter-se a outras vontades leva-o também a não aceitar a vontade de Deus. Convencer-se-á facilmente da impossibilidade de que Deus lhe peça

aquilo que ele não deseja e pode suceder inclusive, que a própria consciência de ser uma criatura dependente de Deus se converta para ele em um objeto de ressentimento.

## **A FORÇA DE ATRAÇÃO DA HUMILDADE**

Por outro lado, para a pessoa humilde, confrontar-se com a vontade de Deus é causa de alegria. Mais ainda, é o único motivo de verdadeiro júbilo. Certamente, ao pôr-se diante dEle, descobre a sua finitude e a sua pequenez. Mas a sua condição de criatura, longe de ser uma ocasião de tristeza ou desesperança, é fonte de íntima alegria. A humildade é uma luz que leva o homem a descobrir a grandeza da sua própria identidade, como ser pessoal capaz de dialogar com o seu Criador, e a aceitar, com completa liberdade, a sua dependência dEle.



A alma da pessoa humilde experimenta a maior plenitude interior quando percebe que o Ser absoluto é um Deus pessoal de magnificência infinita, que nos criou, nos mantém na existência, e se nos revela com um rosto humano em Jesus Cristo. Conhecer a generosidade divina e a sua condescendência para com as suas criaturas leva a pessoa humilde a desfrutar — contemplando a beleza das coisas criadas, onde descobre um reflexo do amor de Deus —, e sente-se movida a compartilhar com os outros esse permanente deslumbramento.

As reações do soberbo e do humilde perante a chamada de Deus são também muito diferentes. O soberbo esconde-se numa atitude de falsa modéstia, alegando que tem poucos méritos, porque não quer renunciar ao mundo que construiu para si. A pessoa humilde, pelo contrário, não

se detém a julgar se é demasiado pouca coisa para alcançar a santidade. Basta-lhe identificar o convite de entrar em comunhão com Deus para aceitá-lo com alegria, por muito que isto o surpreenda.

Os que lutam para ser verdadeiramente humildes — como é o caso dos santos — adquirem uma personalidade atraente. Com o seu comportamento habitual, conseguem criar em torno de si um remanso de paz e de alegria, porque reconhecem o valor dos outros. Apreciam-nos de verdade e, por isso, em suas conversas cotidianas, na vida em família ou no relacionamento com colegas e amigos, sabem compreender e desculpar. O interesse em ajudar e conviver com todos é aquilo que os move. São capazes de reconhecer o que devem aos que o cercam, sem pretender e nem reclamar direitos. Numa palavra, ao seu lado se apalpa o amor

de Deus que anima as suas vidas. Todos experimentam a sua confiança: não se sente julgadas, mas queridas.

## **RECOMEÇAR A APRENDER A SER HUMILDES**

A causa do sufoco ou do pessimismo que às vezes nos invadem, em geral não se encontra na pequenez humana ou no esforço que devemos realizar diante de uma determinada tarefa, mas em ver as coisas com uma perspectiva demasiadamente centrada no eu. «Por que é que nós, os homens, nos entristecemos? », perguntava São Josemaria. E respondia: «Porque a vida na terra não se desenvolve como nós pessoalmente esperávamos, porque surgem obstáculos que impedem ou dificultam que levemos a cabo o que pretendemos»[9].

É possível experimentar certa sensação de tristeza perante as

dificuldades pessoais ou alheias, perante defeitos próprios observados com mais rigor do que no passado, ou que se julgavam superados; perante a possibilidade de alcançar objetivos profissionais ou apostólicos, perseguidos com entusiasmo e esforço durante muito tempo. Também é possível experimentar a rebeldia por não querer aceitar alguns acontecimentos ou circunstâncias que contrariam ou fazem sofrer. Sempre, mas especialmente em tais momentos, é necessário — como aconselhava D. Álvaro del Portillo em uma de suas cartas — renovar o propósito de recomeçar a aprender a ser humildes [10]: pedindo ao Senhor a humildade, a sua humildade, e recorrendo à Virgem Maria para que nos ensine e nos dê forças. Este é o sentido das palavras do Senhor: **vinde a mim todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o**

**meu jugo, e aprendei de mim que sou manso e humilde de coração, e achareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu peso é leve [11].** Por isso a alma enamorada aprende a ser humilde, cada dia, na oração: «A oração» é a humildade do homem que reconhece a sua profunda miséria e a grandeza de Deus, a quem se dirige e adora, de maneira que tudo espera dEle e nada de si mesmo»[12]. A paz somente é recuperada quando, ao invés de raciocinarmos e refletirmos em nosso interior sobre o que nos acontece, procuramos deixar de lado estas preocupações e voltamos a Cristo.

«Alma calma»[13]. Estas palavras, muito apreciadas pelo Fundador, sintetizam todo um programa de vida em que a alma, contando com a graça divina, enfrenta qualquer dificuldade com ardor e prudência.

Quando se vive assim, cumpre-se o que São Josemaria ensinava: «Todas aquelas contradições que tantas vezes nos fizeram sofrer, não foram a causa da perda da alegria e da paz em momento algum, porque pudemos experimentar que o Senhor **tira doçura — mel saboroso — das rochas áridas da dificuldade: *de Petra, melle saturavit eos* (Sal 80, 17)»[14].**

A nossa Mãe Santa Maria faz-nos presente a necessidade de sermos humildes para vivermos perto de Deus. Ela é modelo de alegria, precisamente porque também é modelo de humildade: **A minha alma glorifica o Senhor; e o meu espírito exulta de alegria em Deus, meu Salvador. Porque pôs os olhos na baixeza da sua escrava** [15].

[1] 1 Jo 4, 12

[2] Jo 14, 9

[3] Fl 2, 6-8

[4] Santo Agostinho, Epist. 118, 22

[5] Cf. Rom 5,5

[6] São Josemaria, anotações tomadas numa meditação, 25/12/1973

[7] Fl 3, 8-9

[8] São Josemaria, anotações tomadas numa meditação, 25/12/1972

[9] São Josemaria, Amigos de Deus, n. 108

[10] D. Álvaro del Portillo, Carta 1/5/1990

[11] Mt 11, 28-30

[12] São Josemaria, Sulco n. 259

[13] São Josemaria, anotações tomadas numa tertúlia, 9/11/1972

[14] São Josemaria, Carta, 29/09/1957, n. 4

[15] Lc 1, 46-48

© *Fonte: Documentos, outubro de 2006*

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/a-humildade-  
fonte-de-alegria/](https://opusdei.org/pt-br/article/a-humildade-fonte-de-alegria/) (29/03/2025)