

---

## Benedetto, maestro di ascesa

**Autore:** Pasquale Foresi

**Fonte:** Città Nuova

Sia i Padri greci che i Padri latini, sin dall'inizio con san Clemente, riprendono il tema dell'umiltà. Tra gli altri va citato sant'Agostino (354-430) che, pur non avendo dedicato un libro all'umiltà, se ne può considerare un grande maestro. Si comincia a parlare di gradi dell'umiltà con Giovanni Cassiano (360-435 circa), il quale indica dieci indizi di umiltà e sedici segni di superbia nel suo libro *De institutis coenobiorum*. Per Cassiano l'umiltà del cuore nasce dalla più segreta umiliazione della mente, e non la si possiede che nella spogliazione di tutto, nel disprezzo e nella privazione di ogni potere. Ma il grande sistematizzatore dell'umiltà, sia pure intesa nel senso più generale di vita spirituale, è san Benedetto da Norcia (480- 547). Riportiamo quasi per intero il capitolo settimo della sua Regola, dove egli tratta dell'umiltà, per conoscere e amare i grandi maestri della vita spirituale cristiana. Benedetto riprende i gradi dell'umiltà di Giovanni Cassiano e descrive l'ascesa a Dio con l'immagine della scala di Giacobbe: con l'orgoglio si discende e con l'umiltà si sale, su dodici gradini, alla carità di Dio. L'inizio della scalata Il primo gradino dell'umiltà è quello in cui l'uomo, con la visione continua della presenza di Dio dinanzi agli occhi, ispirato dal suo timore (Sal 35, 2)..., ricorda sempre i precetti di Dio e ripensa dentro di sé perennemente come l'inferno bruci per i loro peccati i dispregiatori di Dio, e come la vita eterna sia preparata per quelli che lo temono; e custodendosi sempre dai peccati e dai vizi, cioè dei pensieri, della lingua, delle mani, dei piedi, della propria volontà, stronca con sollecitudine le inclinazioni della natura corrotta. Rifletta l'uomo che sempre e senza tregua Dio lo guarda dal cielo, e che le sue azioni in ogni luogo sono vedute dall'occhio divino, e riferite dagli angeli ad ogni momento. E appunto ciò che ci manifesta il profeta, quando ci addita Dio così presente ai nostri pensieri, dicendo: Il Signore conosce i pensieri degli uomini (Sal 93, 11). Così pure dice: Hai visto i miei pensieri da lontano (Sal 138, 3)... Ora, per esser cauto riguardo ai suoi cattivi pensieri, il fratello fervoroso ripeta di continuo nel suo cuore: Allora sarò mondo dinanzi a lui, quando mi sarò guardato da ogni incentivo di peccato (Sal 17, 24). Il divieto, poi, di far la volontà propria lo abbiamo dalla Scrittura che ci ordina: E allontanati dalle tue voglie (Eccl 18,30), e similmente nell'orazione supplichiamo Dio che si compia in noi la sua volontà (Mt 6, 10)... Quanto poi alle inclinazioni della guasta natura, dobbiamo allo stesso modo credere che Dio è sempre presente, secondo ciò che dichiara il Profeta del Signore: Ogni mio desiderio sta dinanzi a te (Sal 37, 10). Bisogna dunque evitare il cattivo desiderio... La Scrittura ci avverte: Non andare dietro alle tue concupiscenze (Eccl 18, 30). Dunque se gli occhi del Signore vedono i buoni e i cattivi (Prov 15, 3), e il Signore dal cielo guarda sempre sui figli degli uomini per scorgere se vi sia chi abbia intelletto e cerchi Dio (Sal 3, 2); e se dagli angeli a noi assegnati sono riferite quotidianamente al Signore, giorno e notte, le nostre singole azioni, bisogna, fratelli, far di tutto assiduamente perché il Signore non ci veda mai, come dice nel Salmo il profeta, incamminati al male e divenuti infruttuosi (Sal 3, 3), e se perdona adesso, perché è misericordioso ed aspetta la nostra conversione, non ci debba dichiarare in avvenire: Hai fatto questo, ed io ho taciuto (Sal 49, 21). Proseguendo il cammino Il secondo gradino dell'umiltà si ha quando uno, non amando la volontà propria, non si compiace di soddisfare ai suoi desideri, ma imita il Signore mettendo in pratica quel suo detto: Non sono venuto a fare la volontà mia, ma di colui che mi ha mandato (Gv 6, 36)... Il terzo gradino dell'umiltà è quello per cui uno con perfetta obbedienza si sottomette per amor di Dio al superiore, imitando il Signore di cui dice l'Apostolo: Fattosi obbediente fino alla morte (Fil 2, 8). Il quarto gradino dell'umiltà è quello del monaco che nell'esercizio dell'obbedienza, pur se riceve ordini difficili o ripugnanti, o anche qualunque specie di torti, sa nel silenzio abbracciare volentieri la sofferenza, e sopportando pazientemente non si perde d'animo né indietreggia, poiché avverte la Scrittura: Chi avrà perseverato sino alla fine, questi sarà

---

salvo (Mt 10, 22)... Similmente la Scrittura in altro luogo: Ci hai provati, Signore; ci hai sperimentati col fuoco, come col fuoco si sperimenta l'argento; ci hai tratti nel laccio, hai aggravato di tribolazioni il dorso nostro (Sal 65, 10-11)... Il quinto gradino dell'umiltà si ha quando tutti i pensieri cattivi che s'affacciano alla mente e i peccati commessi nel segreto il monaco li svela con umile confessione al suo abate, secondo l'esortazione della Scrittura: Manifesta al Signore la tua via e spera in lui (Sal 36, 5). Similmente dice: Aprite l'animo vostro al Signore, perché egli è buono, perché eterna è la sua misericordia (Sal 105, 1). Così pure il profeta: Il mio peccato te l'ho reso noto, e non ho nascosto le mie colpe; ho detto: paleserò contro di me le mie mancanze al Signore, e tu hai perdonato l'empietà del mio cuore (Sal 31, 5). Il sesto gradino dell'umiltà consiste in ciò, che il monaco si contenta delle cose più vili e spregevoli, e a tutto quello che gli venga imposto si giudica inetto ed indegno operaio (cf. Lc 17, 10), appropriandosi il detto del profeta: Mi sono ridotto a nulla e san divenuto uno stolto; mi sono fatto dinanzi a te come una bestia da soma, ma sono sempre con te (Sal 12, 22-23). Il settimo gradino dell'umiltà è quello del monaco che non solo con la lingua si professa più indegno e spregevole di tutti, ma ne è convinto anche nell'intimo sentimento del cuore, umiliandosi e dicendo col profeta: Io poi sono un verme e non un uomo; obbrobrio degli uomini e rifiuto della plebe (Sal 71, 7). Sono stato esaltato, e poi umiliato e confuso (Sal 87, 16). E similmente: Buon per me che mi hai umiliato, perché io impari la tua legge (Sal 118, 71). L'ottavo gradino dell'umiltà è di quel monaco che non fa se non ciò che è suggerito dalla regola comune del monastero o dall'esempio dei maggiori. Il nono gradino dell'umiltà è quello per cui il monaco frena la lingua dal parlare, e mantenendosi fedele al silenzio, non parla finché non sia interrogato, poiché la Scrittura insegna che nel molto parlare non si sfugge al peccato (Prov 10, 19) e che l'uomo dalle molte chiacchiere va senza direzione sulla terra (Sal 139, 12). Il decimo gradino dell'umiltà si ha se il monaco non è facile e pronto al ridere, perché è scritto: Lo stolto nel ridere alza la sua voce (Eccl 21, 23). L'undicesimo gradino dell'umiltà è quello del monaco che quando parla lo fa delicatamente e senza ridere, con umiltà e compostezza, e dice poche ed assennate parole, e non fa chiasso con la voce... Il dodicesimo gradino dell'umiltà si ha quando il monaco non solo nutre l'umiltà nel cuore, ma la mostra anche con l'atteggiamento esterno a quelli che lo vedono: cioè nell'Officio divino, in chiesa, nell'interno del monastero, nell'orto, per via, nei campi, dappertutto insomma, quando siede, cammina o sta in piedi.... La carità alla fine Asceti dunque tutti questi scalini dell'umiltà, il monaco giungerà subito a quella carità che divenuta perfetta scaccia il timore (1 Gv 4, 18): e per essa tutto ciò che prima compiva con trepidazione, ora comincerà ad eseguirlo senza alcuna fatica, quasi spontaneamente, in forza della consuetudine, e non già per timore dell'inferno, ma per amore di Cristo, per la stessa buona abitudine e per il gusto delle virtù. Sono questi i frutti che il Signore, per l'opera dello Spirito Santo, si degnerà di manifestare nel suo operaio, quando già sia mondo dei suoi vizi e peccati.