



## Sociedade das Ciências Antigas

### ***SOBRE A HUMILDADE***

A Humildade é a virtude que dá o sentimento exato da nossa fraqueza, modéstia, respeito, pobreza, reverência e submissão.

Humildade vem do Latim "humus" que significa "filhos da terra", ao analisarmos esta frase, encontramos material suficiente para apreender sobre a humildade:

Filhos da Terra: sentimo-nos oprimidos sabendo que nosso lugar não é aqui, fomos criados a imagem e semelhança do Criador, descemos por nossa própria culpa, devendo retornar através do nosso esforço e trabalho, fazendo florescer as virtudes latentes em nossa alma, para que o Espírito Santo desça sobre ela e assim poder um dia retornar ao Pai.

Se diz que a humildade é uma virtude humilde, quem se vangloria da sua, mostra simplesmente que lhe falta.

Ela torna as virtudes discretas, despercebidas de si mesma.

A humildade não é depreciação de si mesmo, não é ignorância com relação ao que somos, mas ao contrário, se tem conhecimento exato do que não somos. Apresenta-se com humildade, sem que a vaidade se manifeste.

Podem-se encontrar diferentes graus de humildade, como também falsas humildades, pode-se ser humildade em breves momentos, ante algo que nos parece grandioso.

São falsas humildades: aqueles que se rebaixam ante os outros querendo parecer humildes, porém estão cheios de ressentimentos, inveja ou ambição.

Outra falsa humildade é não reconhecer ou não acreditar em seu real valor e se sentir inferior, pode até possuir humildade, porém se inferioriza a tal ponto ante seus semelhantes, sentindo grande sofrimento em seu interior, este ser não respeita a sua dignidade.

Ter humildade não significa ser servil. Ter humildade não é sinal de fraqueza.

Pode-se ser humilde sem depreciar ou reconhecer os valores de cada um.

Mas, a verdadeira humildade, é aquela que o homem tem consciência e possui uma convicção do que ele é, da sua capacidade, da sua força ou da sua fraqueza, compreende a sua inferioridade, reconhece seus limites, mas, não sofre por isso, se esforça e trabalha para ser melhor e procura constantemente seu aperfeiçoamento físico, moral e espiritual.

Ser humilde é saber ir até o ponto de não interferir nos outros, ser humilde é não se intrometer nem comentar a vida dos outros.

Esta humildade, esta consciência, este sentimento se adquire lentamente pelo trabalho interior ou pode ser provocada pelo recolhimento da existência de algo superior em nós mesmos, reconhecer a

grandeza de Deus, o Ser Supremo, das suas Forças Universais ou das leis que as regem, ante essa compreensão e reconhecimento interior há humildade, reverência à grandeza do Criador.

A verdadeira humildade sempre está acompanhada de outras virtudes: caridade, misericórdia, amor, verdade e compaixão. Temos para isto o exemplo de São Francisco de Assis.

A humildade condiciona a oração e a discrição é a virtude dos santos.

Nosso Senhor Jesus Cristo deixou grandes ensinamentos de humildade: ao lavar os pés dos seus discípulos, assim como nos ensinou o amor ao próximo e a caridade, quando mitigava o sofrimento dos pobres.

Suas bem-aventuranças são os humildes que alcançam o Reino dos Céus, humildes no coração, nos sentimentos e na alma.

O homem pode nascer com tendências à virtude da humildade, pode nascer humilde, como também pode trabalhar para adquiri-la.

A humildade é uma virtude que atua sem ilusão, sendo guiada pela razão. Um bom conhecimento teórico da humildade favorecem o aprofundamento nesta virtude assim como também o conhecimento exato de nossas limitações.

A humildade produz no interior do homem alegria, paz e serenidade, todo o ser tem conformidade do que ele realmente é e se sente satisfeito em sua fraqueza.

A força da virtude está na alma e não precisamos ser santos para ter humildade, afastando o orgulho, a vaidade, a prepotência e o egoísmo, tal como disse Davi em seus Salmos: "oferecendo o arrependimento ao Senhor, de nossas faltas, seremos melhores". É neste ser que encontramos eloquente expressão de humildade a virtude que o coroou com majestade.

Quando Deus disse a Davi que Ele o tinha escolhido para ser rei, Davi prostrou-se diante de Deus e exclamou: "Nada fiz de merecedor, todas as minhas realizações foram inteiramente as Tuas ações".

Como fazer para se tornar humilde?

Humilde é aquele que ao carregar a sua cruz não reclama do seu peso nem suplica que a tirem de cima de si, mas pede forças para poder carregá-la.

Humilde é aquele que tendo carregado a sua cruz nela se deixa pregar sem desesperança.

Humilde é aquele que tendo sido pregado na cruz compreende que quem está crucificado não pode se mexer. Humilde é aquele que diz: "Não estou aqui para fazer a minha vontade, mas, sim, a de Deus".

Humilde é aquele que atribui a Deus tudo o que há de bom em si e atribui a si próprio tudo o que tiver de ruim.

Humilde é aquele que obedece.

Humilde é aquele que ao prestar o serviço se reconhece como o mais incompetente operário para realizá-lo, mas assim mesmo tenta dar o máximo de si para que a obra seja boa.

Humilde é aquele que ao ser insultado baixa os olhos e cala. Humilde é aquele que ao ser enaltecido diz que não é digno de enaltecimento.

Humilde é aquele que ao ser açoitado pelo infortúnio diz: "Obrigado Senhor, obrigado por esta oportunidade de evoluir".

Humilde é aquele que reconhece, com toda a humildade, que não pode compreender a natureza de Deus, mas pode senti-la em todo o seu Amor e sua Luz. Este é o humilde que, finalmente, conseguiu ser admitido no Primeiro Grau da Humildade.

- Se para se atingir apenas o Primeiro Grau da Humildade passa-se por tantas provações, bendizendo-as, quer dizer que ainda há mais?

- A Via da Humildade tem 12 graus. O Segundo Grau da Humildade consiste em se colocar em prática tudo o que se aprendeu no Primeiro, dedicando-se com todo o empenho ao serviço, sem esperar qualquer tipo de recompensa.

- Em que consiste o Terceiro Grau da Humildade?

- O Terceiro Grau da Humildade consiste em não ter pressa em progredir e ser promovido ao Quarto.

- E em que consiste o Quarto Grau da Humildade?

- O Quarto Grau da Humildade consiste em retornar, espontaneamente ao Primeiro, todos os dias.

- E o Quinto Grau?

- Consiste o Quinto Grau da Humildade em se reconhecer, com toda a sinceridade, que não se está sendo suficientemente humilde e tentar se aprimorar na humildade. Quando se consegue isso, passa-se automaticamente ao Sexto Grau.

- Em que consiste o Sexto Grau da Humildade?

- O Sexto Grau da Humildade consiste em colocar o interesse do próximo à frente do nosso e dizer: "Se para ajudar alguém eu tiver que parar de progredir, farei isso; se para ajudar alguém eu tiver que sofrer infortúnios, farei isso; se para ajudar alguém eu tiver que me mortificar, farei isso".

- Em que consiste o Sétimo Grau da Humildade?

- O Sétimo Grau da Humildade consiste em se amar todos os seres vivos como a si mesmo, sejam homens, animais ou plantas, compreendendo que nenhum deles é inferior a si.

- E o Oitavo Grau?

- Consiste o Oitavo Grau em se regozijar plenamente em nada possuir, dando graças a Deus por isso.

- Em que consiste o Nono Grau da Humildade?

- Este grau harmoniza três triângulos e consiste em se vivenciar e demonstrar grande alegria e

autêntica exultação na realização dos serviços mais vis, cansativos e repetitivos, realizados sob as mais duras condições, sob pressões e cobranças, sem qualquer tipo de reconhecimento.

- E o Décimo Grau?

- Consiste este grau em aceitar como naturais o envelhecimento, a degeneração física e a morte, repetindo sempre: "Obrigado Senhor, obrigado por me ter sido permitido viver até agora".

- Em que consiste, o Décimo - Primeiro Grau da Humildade?

- O Décimo Primeiro Grau consiste em aceitar as doenças incuráveis, quando elas sobrevêm, e repetir incessantemente, por mais atroz que seja o sofrimento pelo qual se passe: "Obrigado, Senhor, muito obrigado por este sofrimento que me faz evoluir".

- Finalmente, em que consiste o Décimo - Segundo Grau da Humildade?

- Consiste em dizer, de todo o coração: "Senhor, eu nada sou, eu nada sei, sou o último dos vermes, e nem sequer posso orar pelos meus inimigos, porque não os tenho. Mesmo sendo tão indigno e insignificante, ofereço este sofrimento pelo qual passo como purgação do carma de meus semelhantes, para que não tenham eles que passar por coisa igual. Passarei por eles o que eles teriam de passar e faço isso com grande alegria. Suplico que meus rogos sejam aceitos e bendigo o Vosso Santo Nome, Senhor, pois sois Justo e Misericordioso e nada acontece sem que Vós o permitais".

- Que prêmio receberei, ao atingir tão elevado grau? Que título terei e de que poderei ser investido?

- Tua recompensa será o anonimato, teu título será o Mestrado, e teus poderes serão os de ensinar o que tenhas apreendido, mas somente àqueles que realmente queiram aprender.

- Que satisfação terei nesta condição tão especial?

- Poderás irradiar a Paz Profunda sobre todos os seres e estarás liberto do medo do desconhecido e do sofrimento advindo das perdas, pois nada terás para perder. Esta é a satisfação que terás ao atingir o Décimo - Segundo Grau da Humildade, condição que te qualifica para admissão no Primeiro Grau do Amor.

### **Salmos recomendados para adquirir a humildade:**

73 – 88 – 105 – 112 – 113 – 114 – 120 – 130 - 137

### **Ladainha da humildade por Cardeal Merry del Val**

Ó Jesus, manso e humilde de coração, ouvi-me.

Do desejo de ser estimado, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser amado, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser conhecido, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser honrado, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser louvado, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser preferido, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser consultado, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser aprovado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser humilhado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser desprezado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de sofrer repulsas, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser caluniado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser esquecido, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser ridicularizado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser infamado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser objeto de suspeita, livrai-me, ó Jesus.

Que os outros sejam amados mais do que eu, Jesus, dai-me a graça de desejá-lo.

Que os outros sejam estimados mais do que eu, Jesus, dai-me a graça de desejá-lo.

Que os outros possam elevar-se na opinião do mundo, e que eu possa ser diminuído, Jesus, dai-me a graça de desejá-lo.

Que os outros possam ser escolhidos e eu posto de lado, Jesus, dai-me a graça de desejá-lo.

Que os outros possam ser louvados e eu desprezado, Jesus, dai-me a graça de desejá-lo.

Que os outros possam ser preferidos a mim em todas as coisas, Jesus, dai-me a graça de desejá-lo.

Que os outros possam ser mais santos do que eu, embora me torne o mais santo quanto me for possível, Jesus, dai-me a graça de desejá-lo.

### **Pequeno Tratado das Grandes Virtudes - de André Comte-Sponville. Ed. Martins Fontes.**

#### **A humildade**

A humildade é uma virtude humilde: ela até duvida que seja uma virtude! Quem se gabasse da sua mostraria simplesmente que ela lhe falta.

Isso todavia não prova nada: não nos devemos gabar, nem nos orgulhar, de nenhuma virtude, e é isso que a humildade ensina. Ela torna as virtudes discretas, como que despercebidas de si mesmas, quase negadas. Inconsciência? É antes uma consciência extrema dos limites de qualquer virtude, e de si. Essa discrição é o sinal – ele mesmo discreto – de uma lucidez sem falha e de uma exigência sem fraquezas. A humildade não é a depreciação de si, ou é uma depreciação sem falsa apreciação. Não é ignorância do que somos, mas, ao contrário, conhecimento, ou reconhecimento, de tudo o que não somos. É seu limite, pois refere-se a um nada. Mas é nisso, também, que ela é humana: “Tão sábio quanto quiser, mas enfim é um homem: o que é mais caduco, mais miserável e mais nada?” Sabedoria de Montaigne: sabedoria da humildade. É absurdo querer superar o homem, o que não podemos, o que não devemos fazer. A humildade é virtude lúcida, sempre insatisfeita consigo mesma, mas que o seria ainda mais se não o fosse. É a virtude do homem que sabe não ser Deus.

Assim, é a virtude dos santos, quando os sábios, fora Montaigne, às vezes parecem desprovidos dela. Pascal não está de todo errado ao criticar a *soberba* dos filósofos. É que alguns deles levaram a sério sua divindade, sobre a qual os santos não se iludem. “*Divino, eu?*” Seria preciso ignorar Deus, ou ignorar a si mesmo. A humildade recusa pelo menos a segunda dessas duas ignorâncias, e é nisso, antes de tudo, que ela é uma virtude: está vinculada ao amor à verdade e a ele se submete. Ser humilde é amar a verdade mais que a si mesmo.

É nisso também que todo pensamento digno desse nome supõe a humildade: o pensamento humilde, isto é, o pensamento, opõe-se nisso à vaidade, que não pensa mas crê em si. Dirão que essa humildade não dura muito... Mas o pensamento também não. Daí os orgulhosos sistemas.

A humildade, por sua vez, pensaria antes sem crer em si: ela duvida de tudo, especialmente de si mesma. Humana, humana demais... Quem sabe se ela não é a máscara de um orgulho muito sutil? Mas tentemos antes de tudo defini-la.

“A humildade” escreve Spinoza, “é uma tristeza nascida do fato de o homem considerar sua impotência ou sua fraqueza.” Essa humildade é menos uma virtude do que um estado: é um afeto, diz Spinoza, em outras palavras, um estado de alma. Se alguém imagina sua própria impotência, sua alma “se entristece por isso mesmo”. É a experiência de nós todos, e seria enganoso fazer dela uma força. Ora, a virtude, para Spinoza, não é outra coisa: virtude é força de alma, e sempre alegre! A humildade, portanto, não é uma virtude, e o sábio não tem por que se preocupar com ela.

É possível, no entanto, que seja apenas uma questão de palavras. Não apenas porque a humildade, para Spinoza, sem ser uma virtude, é não obstante “mais útil que prejudicial” (ela pode ajudar quem a pratica a “viver enfim sob a condução da razão”, e os Profetas tiveram razão de recomendá-la), mas também, e sobretudo, porque Spinoza tem em vista expressamente um outro afeto, positivo, que corresponde exatamente a nossa humildade virtuosa: “Se supusermos um homem concebendo sua impotência porque ele conhece algo mais potente que ele mesmo, e por esse conhecimento delimita sua potência de agir, estaremos concebendo então apenas que esse homem se conhece distintamente, isto é, que sua potência de agir é secundada.” Essa humildade é de fato uma virtude, pois é uma força maior, para a alma, conhecer-se adequadamente (o contrário da humildade é o orgulho, e todo orgulho é ignorância) ao mesmo tempo em que se conhece outra coisa maior. Sem tristeza? Por que não, se cessa de amar unicamente a si?

Portanto, apesar de alguns tradutores, evite-se confundir a humildade com a *micropsuchia* de Aristóteles, que é mais bem vertida por *baixeza* ou *pequenez*. De que se trata? Estamos lembrados de que toda virtude, para Aristóteles, é uma cumeada entre dois abismos. Assim é no caso da magnanimidade ou grandeza de alma: quem se afasta dela por excesso cai na vaidade; quem se afasta por falta, cai na baixeza. Ser baixo é privar-se daquilo de que se é digno, é desconhecer seu valor real, a ponto de se interditar qualquer ação um pouco elevada, por nunca se acreditar capaz dela. Essa pequenez corresponde muito bem ao que Spinoza, distinguindo-a da humildade (*humilitas*), chama de *abjectio*, que se costuma traduzir por desestima ou desprezo por si, mas que Bernard Pautrat teve razão de traduzir por *baixeza*: “A baixeza (*abjectio*) é fazer de si, por tristeza, menos caso do que seria justo.” É evidente que essa baixeza pode nascer da humildade, e é isso então que torna esta última viciosa. Mas não há aí nenhuma fatalidade: alguém pode sentir-se triste com sua impotência sem com isso exagerá-la, e mesmo – é o que chamo de humildade virtuosa – achando nessa tristeza um acréscimo de força para combatê-la. Dir-se-á que isso sai do spinozismo.

Não estou certo, e, claro, pouco me importa. Que a tristeza é uma força em nós, às vezes, ou que ela pode mobilizar a força de que dispomos, a experiência ensina, parece-me, o que Spinoza por sinal reconhece e que importa muito mais do que os sistemas. Há uma coragem do desespero, e também uma coragem da humildade. De resto, não podemos escolher. Mais vale uma verdadeira tristeza do que uma falsa alegria.

A humildade, como virtude, é essa tristeza verdadeira de sermos apenas nós. E como poderíamos ser outra coisa? A misericórdia também vale para nós mesmos, temperando a humildade com um pouco de doçura. Que é necessário contentar-se consigo, é o que ensina a misericórdia. Mas sentir-se contente consigo, quem poderia, sem vaidade? Misericórdia e humildade vão de par e se completam. Aceitar-se – mas não se iludir.

“O contentamento de si” escreve Spinoza, “é na realidade o objeto supremo de nossa esperança.” Digamos que a humildade é seu desespero, e tudo estará dito.

Tudo? Ainda não, porém. Pode até ser que o essencial não tenha sido abordado. O essencial? O *valor* da humildade. Virtude, disse eu. Mas de que importância? De que nível? De que dignidade?



Vê-se o problema: se a humildade é digna de respeito ou de admiração, não é um erro ela ser humilde? E se ela tiver razão de o ser, como se teria razão de admirá-la? Parece que a humildade é uma virtude contraditória, que só poderia justificar-se por sua própria ausência, ou só valer à sua custa.

“Sou muito humilde”: autocontradição performática.

“Falta-me humildade”: é um primeiro passo em sua direção.

Mas como um sujeito pode valer desvalorizando-se?

Alcançamos aqui, no fundo, a dupla crítica, kantiana e nietzscheana, da humildade. Vejamos um pouco os textos. Na *Doutrina da virtude*, Kant opõe legitimamente o que chama de “falsa humildade” (ou baixeza) ao dever de respeitar em si a dignidade do homem como sujeito moral: a *baixeza* é o contrário da *honra*, explica ele, e aquela é tão certamente um vício quanto esta, uma virtude. Kant apressa-se evidentemente em acrescentar que também existe uma verdadeira humildade (*humilitas moralis*), da qual ele dá esta bela definição: “A consciência e o sentimento de seu pequeno valor moral *em comparação com a lei* é a humildade.” Longe de atentar à dignidade do sujeito, esta última humildade a supõe (não haveria razão alguma para submeter à lei um indivíduo que não fosse capaz de tal legislação interior: a humildade implica a elevação) e a confirma (submeter-se à lei é uma exigência da própria lei: a humildade é um dever).

O fato é que Kant a mantém dentro de limites rigorosíssimos, bem aquém, diga-se de passagem, dos hábitos cristãos (ou apenas católicos?), e mesmo, parece-me, de certa disposição espiritual de que os místicos, e não só no Ocidente, atestam a generalidade e – em todo caso para quem leva a sério o que eles têm a nos dizer – o valor. “Ajoelhar-se ou prosternar-se até o chão, mesmo para tornar sensível a si a adoração das coisas celestes, é contrário à dignidade humana”, escreve Kant, e isso é bonito. Mas é verdade? É evidente que ninguém deve ser servil nem bajulador. Mas será necessário para tanto – e contra as tradições espirituais mais elevadas e mais comprovadas – condenar também, por exemplo, a mendicância? São Francisco de Assis ou Buda pecaram contra a humanidade? A rigor, podemos admitir que é “em todos os casos indigno de um homem humilhar-se e curvar-se diante de outro”. Mas, além de que humildade não é humilhação e nada tem a ver com ela (a humilhação só serve para os orgulhosos ou para os perversos), acaso devemos por isso levar totalmente a sério, tratando-se de nós, essa *sublimidade*, como diz Kant, de nossa constituição moral? Não seria, precisamente, carecer de humildade, de lucidez – e de humor? O homem empírico (*homo phaenomenon*, *animal rationale*) não tem importância, explica Kant, mas considerado como pessoa (*homo noumenon*), isto é, como sujeito moral, ele possui uma dignidade absoluta: “seu pequeno valor enquanto *homem animal* não pode prejudicar sua dignidade como *homem razoável*”. Que seja. Mas o que sobra, se os dois são apenas um? São mais humildes os materialistas, que nunca esquecem o animal neles. Filhos da terra (*humus*, de que vem *humildade*) e indignos para sempre do céu que inventam para si. E mesmo se tratando da “comparação de si com outros homens?": é de fato condenável ou baixo inclinar-se diante de Mozart, Cavallès ou do *abbé Pierre*? “Quem se transforma em minhoca não deve queixar-se, depois, de ser pisado”, escreve altivamente Kant. Mas quem se transforma em estátua – ainda que uma estátua à glória do Homem ou da Lei -, deverá se queixar se o acharem suspeito de presunção ou frieza? Mais vale o mendigo sublime, que lava os pés do pecador.

Quanto a Nietzsche, poderíamos segui-lo e retomá-lo interminavelmente: ele tem razão em tudo, está errado em tudo, e o que diz da humildade não escapa desse turbilhão. Quem pode contestar que há na humildade, tantas vezes, uma boa parte de niilismo ou de ressentimento? Quantos só se acusam para melhor acusar o mundo ou a vida – e com isso se desculparem? Quantos só se negam por incapacidade de afirmar – e fazer! – o que quer que seja? Sim. “Aqueles que imaginamos mais cheios de desestima por si mesmos e de humildade são geralmente os mais cheios de ambição e de inveja”, já dizia Spinoza. Mais uma vez sim. No entanto, será o caso de todos? Há uma humildade

em Cavailès, em Simone Weil, em Ety Hillesum – e mesmo em Pascal ou Montaigne! -, ao lado da qual a grandeza nietzscheana é que parece presunção. Nietzsche retoma a mesma imagem de Kant, a da minhoca: “A minhoca se enrola quando pisamos nela. Isso encerra muita sabedoria. Com isso, ela diminui a possibilidade de que tornem a pisar nela. Na linguagem da moral: *humildade*.”

Mas a humildade é só isso? Será isso o essencial? Alguém imagina, com esse gênero de psicologia, explicar a humildade de um São Francisco de Assis ou de um São João da Cruz? “Os mais generosos costumam ser os mais humildes”, escreve Descartes, que nada tinha de minhoca. Também não se poderia ver na humildade apenas o inverso de não sei que ódio a si. Não confundamos humildade e consciência pesada, humildade e remorso, humildade e vergonha. Trata-se de julgar não o que se fez, mas o que se é. E somos tão pouco... Haverá mesmo o que julgar? O remorso, a consciência pesada ou a vergonha supõem que poderíamos ter agido de outro modo, e melhor. A humildade constataria, antes, que não poderíamos ser melhores. “Você pode fazer melhor”: esta fórmula do mestre acusa antes de incentivar, e é também o que diz o remorso. A humildade diria antes: “É o que ele pode.” Humilde demais para se acusar ou se desculpar. Lúcida demais para ter plena raiva de si. Mais uma vez, humildade e misericórdia andam juntas – e a coragem não precisa de encorajamentos. O remorso é um erro (porque supõe o livre-arbítrio: os estóicos e Spinoza recusam-no por isso) antes de ser uma falta. A humildade, um saber antes de ser uma virtude. Triste saber? Se quisermos. Porém mais útil ao homem do que uma alegre ignorância. Mais vale se depreciar do que se enganar.

Sem confundir uma com a outra, poderíamos aplicar à humildade, e *a fortiori* (pois ela não supõe a ilusão do livre-arbítrio, nem mesmo o aumento de sofrimento), o que Spinoza diz da vergonha: “Embora seja triste, na realidade, o homem que tem vergonha do que fez é, no entanto, mais perfeito do que o impudente que não tem nenhum desejo de viver honestamente.” Mesmo triste, o homem humilde é, entretanto, mais perfeito do que o impudente pretensioso. É o que todos sabem (mais vale a humildade do homem de bem do que a arrogância satisfeita do canalha), e que faz Nietzsche estar errado. A humildade é virtude de escravo, diz ele; os amos, “altaneiros e orgulhosos”, nada têm a ver com ela: toda humildade lhes é desprezível. Admitamos. Mas o desprezo não é mais desprezível do que a humildade? E a “glorificação de si mesmo”, graças à qual o aristocrata se reconhece, é compatível com essa lucidez, da qual aliás Nietzsche, e com razão, faz a virtude filosófica por excelência? “Conheço-me demais para me glorificar do que quer que seja”, objetaria o homem humilde; “preciso antes de toda a misericórdia de que sou capaz apenas para poder me suportar...” O que é mais ridículo do que bancar o super-homem? Para que deixar de crer em Deus, se é para se enganar a este ponto sobre si mesmo? A humildade é o ateísmo na primeira pessoa: o homem humilde é ateu de si, como o não-crente o é de Deus. Por que pretender quebrar todos os ídolos, se é para glorificar o último (o eu!), se é para celebrar seu próprio culto? “Humildade igual a verdade”, dirá Jankélévitch – como isso é mais verdadeiro, e mais humilde, do que a *glorificação* nietzscheana! Sinceridade e humildade são irmãs: “A implacável e lúcida sinceridade, a sinceridade sem ilusões é, para o sincero, uma lição contínua de modéstia; e, vice-versa, a modéstia favorece o exercício da autoscopia sincera.” É esse também o espírito da psicanálise (“sua majestade, o eu”, como diz Freud, nela perde seu trono), pelo qual, sobretudo, ela é estimável. Deve-se amar a verdade, ou amar a si. Todo conhecimento é uma ferida narcísica.

Devemos então nos odiar, como queria Pascal? Claro que não: seria faltar com a caridade, à qual todos têm direito (inclusive nós mesmos), ou antes, que dá a cada um, para além de todo direito, o amor que cada um não merece mas que o ilumina, como uma graça injustificável e devida, gratuita e necessária – o pouco de amor verdadeiro, mesmo nos dizendo respeito (mas então ele não se refere mais ao ego: ele o atravessa), de que às vezes somos capazes!

Amar ao próximo como a si mesmo, e a si mesmo como a um próximo: “Onde está a humildade”, dizia santo Agostinho, “está também a caridade.” É que a humildade leva ao amor, como



Jankélévitch recordou, e todo amor verdadeiro, sem dúvida, a supõe: sem a humildade, o eu ocupa todo o espaço disponível, e só vê o outro como objeto (de concupiscência, não de amor!) ou como inimigo. A humildade é esse esforço, pelo qual o eu tenta se libertar das ilusões que tem sobre si mesmo e – porque essas ilusões o constituem – pelo qual ele se dissolve. Grandeza dos humildes. Eles vão ao fundo de sua pequenez, de sua miséria, de seu nada: onde não há mais nada, onde não há mais que tudo. Ei-los sós e nus, como qualquer um: expostos sem máscara ao amor e à luz.

Mas o amor sem ilusões nem concupiscência – a caridade -, será que somos capazes dele?

Não cabe aqui responder a essa questão. Mas, ainda que não sejamos, resta a compaixão, que é sua face mais humilde e sua aproximação cotidiana.

Em seu capítulo sobre a humildade, Jankélévitch observa com razão que “os gregos quase não conheceram esta virtude”. Talvez seja por não se terem dado um Deus suficientemente grande para que a pequenez do homem aparecesse como deveria? Não é certo, entretanto, que eles tenham se enganado sempre acerca da sua grandeza (Jankélévitch se engana, me parece, como Pascal, sobre o “orgulho estóico”: também há uma humildade em Epicteto, pela qual o ego sabe não ser Deus, e não ser nada); mas talvez eles tivessem menos narcisismo a combater, ou menos ilusões a dissipar. O fato é que esse Deus (o nosso: o dos judeus, dos cristãos e dos muçulmanos), quer se creia nele ou não, é agora, para todos, por diferença, uma terrível lição de humildade. Os antigos se definiam como mortais: apenas a morte, pensavam eles, os separava do divino. Não estamos mais nesse ponto e sabemos agora que mesmo a imortalidade seria incapaz (e por isso, sem dúvida, insuportável) de fazer de nós outra coisa, infelizmente, que não o que somos... Quem às vezes não aspira a morrer, para ser libertado de si?

A humildade é nisso, talvez, a mais religiosa das virtudes. Como gostaríamos de nos ajoelhar nas igrejas! Por que recusá-lo? Estou falando apenas por mim: é que eu precisaria imaginar que um Deus me criou – e dessa pretensão ao menos estou libertado. Somos tão pouca coisa, tão fracos, tão miseráveis... A humanidade constitui uma criação tão irrisória: como imaginar que um Deus tenha querido *isso*?

### **A Humildade nas Sagradas Escrituras**

Uma das parábolas de Jesus que é bem conhecida é a do Filho Pródigo. Ela é contada em Lucas 15: 11 a 32.

Através desta parábola, Jesus nos mostra que Deus, na sua infinita bondade e misericórdia nos perdoa e nos aceita de volta quando nós o abandonarmos e depois nos arrependermos.

O final é bem emocionante, o filho, depois de perder tudo o que o pai lhe deu, volta arrependido, e sabendo que não merecia o perdão de seu pai, lhe pede para ser ao menos um empregado. O importante para o filho naquele momento era estar novamente perto de seu pai, mesmo que fosse como um empregado.

Como sabemos, o pai não só o aceita de volta como filho, como dá um banquete em comemoração a sua volta.

Vamos agora, analisar alguns fatos importantes nesta parábola que contribuiu para o seu final tão emocionante.

Nos versículos 12 a 13, o filho mais faz com que seu pai lhe dê sua parte da fazenda e vai “viver a vida”.

Desperdiçando todo o seu dinheiro dissolutamente. Começa a passar por várias dificuldades em meio a tudo isso, se lembra da casa de seu pai, e como era bem tratado. Vem então sobre ele o arrependimento e ele decide voltar e pedir ao pai que o receba como empregado, pois depois de tudo o que fez, não se acha digno de ser recebido como filho.

Encontramos nesta parte da história, o grande segredo para o final emocionante que lemos na Bíblia.

Nos versículos 20 e 21 o filho arrependido, se mostra humilde perante o pai e reconhece que não merece perdão. Mas o pai lhe perdoa e lhe dá um grande banquete e um anel e ele é tratado com grande honra e alegria por ter retornado.

Mas, como seria o final desta história, se este mesmo filho que perdeu tudo o que tinha, ao reencontrar seu pai, ao invés de Ter sido humilde tivesse dito a seu pai:

“Bom pai, eu perdi tudo o que o senhor me deu, agora voltei e o senhor vai ter me agüentar e me sustentar com o que sobrou, porque eu não tenho mais nada e minha última alternativa era voltar pra casa“.

Como teria sido a reação daquele pai, se ao invés de ver um filho humilde que pedia perdão, tivesse recebido um filho soberbo que achava que o pai era obrigado a perdoá-lo e aceita-lo de volta? Como teria sido o final desta história?

Isso nos leva a pensar, como muitas vezes temos nos comportado perante Deus. Nós pecamos e achamos que Deus é obrigado a nos perdoar, não somos nem um pouco humildes, achamos que se Deus nos perdoar não está fazendo mais que sua obrigação. Somos orgulhosos e soberbos, achando que podendo entrar e sair da presença de Deus quando quisermos .

Devemos usar a humildade daquele rapaz como exemplo para as nossas vidas, e se pecarmos sermos humildes o suficiente para saber que Deus não é obrigado a nos perdoar, Ele o faz por causa do seu infinito amor e misericórdia. Mas a humildade é essencial para que possamos receber verdadeiramente o perdão de Deus. A Bíblia nos testifica isto no seguinte versículo: Tiago 4: 6 “...Deus resiste aos soberbos; dá, porém, graça aos **humildes**.”

Jesus também nos adverte a sermos humildes: Mateus 11: 29

*Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e **humilde** de coração; e achareis descanso para as vossas almas.*

Portando, o segredo da benção de Deus é a humildade, não adianta chegarmos a Deus, como se Ele fosse obrigado a nos perdoar ou abençoar. Precisamos aprender a seguir os passos de Jesus e sermos humildes não somente para com Deus, mas também uns com os outros.

### **A Humildade à luz da cabala**

A chave para o aperfeiçoamento do caráter é reconhecer a própria inferioridade existencial. Para ter certeza, a base de todo o serviço Divino é o reconhecimento do próprio valor intrínseco. Todo judeu possui uma alma Divina singular, completa, com uma série das mais sublimes e nobres habilidades de intelecto e emoção, e este fato em si o dota com um potencial e valor inestimáveis. No entanto, a grandeza acarreta grandes expectativas, e assim a própria conscientização de nosso notável valor paradoxalmente nos torna dolorosamente conscientes do quanto a traímos.

De fato, quanto mais a pessoa se sintoniza e avalia a nobreza de sua alma Divina, mais decai sua autoestima quando avaliada contra o registro de sua fidelidade a ela.

O Rei David resume esta humildade. Quando punido por sua esposa, Michal, por aparentemente aviltar o ofício de rei dançando publicamente perante a Arca da Aliança, ele declarou: "Eu sou [e sempre serei] inferior a meus próprios olhos" (Samuel II 6:22).

O constrangimento essencial de alguém perante Deus é que a vasta maioria dos pensamentos e sensações na vida são carentes da Divina consciência. A fé judaica afirma que "não há espaço sem Ele" (Tikunei Zohar 57 [91b]), "sendo que "espaço" não significa apenas espaço físico, mas também espaço psicológico" (Sod Hashem Lireiav, cap. 3).

Todo pensamento e sensação ocupam espaço na consciência da pessoa. Nosso propósito na terra é preencher tal espaço com a conscientização da onipresença de Deus. Quando deixamos de fazê-lo, ficamos perante Deus como um recipiente vazio de Divindade, e portanto repleto de vergonha, pois assim como a natureza abomina um vácuo, a mente não pode permanecer vazia. Se não é preenchida com pensamentos sagrados, ficará - por omissão - repleta de pensamentos profanos.

Quando a pessoa está consciente da própria inferioridade, não faz mais exigências aos outros, nem espera receber coisa alguma deles; sabe que não merece "nada". Isso se aplica também ao relacionamento da pessoa com Deus.

Na mesma medida que alguém cultiva a verdadeira humildade, considerará toda a infinita bondade que Deus lhe demonstra no decorrer da vida como não sendo merecida (como está declarado em Tehilim 16"2: "Tu não me deves a bondade que eu recebo").

Esta humildade também foi exemplificada pelo Patriarca Yaacov. Quando ele estava para enfrentar seu irmão Essav após ter fugido dele por trinta e quatro anos, rezou a Deus pedindo proteção, dizendo: "Tenho sido humilhado por toda a amorosa bondade e verdade que Tu tens feito para Teu servo" (Bereshit 32:11).

Ele sentia que, quaisquer que fossem os méritos que poderia ter possuído, já teriam mais que se exaurido pela bondade infinita que Deus tinha lhe concedido até então.

A Torá declara que esta atitude é um traço dominante do povo judeu: quanto mais bondade recebe, mais humilde se torna. No comentário de Rashi sobre a Escritura, ele explica: "'Vocês são o mais inferior de todos os povos' (Devarim 7:7) por vocês [pela sua própria natureza] estão continuamente se depreciando, como fez Avraham ao dizer: 'Pois eu sou poeira e cinzas' (Bereshit 28:27), e como disseram Moshê e Aharon: 'O que somos nós?' (Shemot 16:7)."

Em contraste, uma má característica é quando o sucesso engrandece o ego, pois este conceito auto-exaltador convence a pessoa que todas suas realizações e fortuna devem-se a seus próprios esforços e méritos (Tanya, Iguêret HaKôdesh, capi. 2).

De modo contrário, quando acontecem coisas más, a pessoa humilde imediatamente assumirá a responsabilidade, presumindo que Deus a está fazendo sofrer a fim de efetuar a expiação (Tanya, Iguêret HaTeshuvá, capi, 11).

Lançar todas as exigências da pessoa sobre Deus e o homem, enquanto também aceita a responsabilidade pelo infortúnio pode poupar a alguém a dor de ser ferido ou ofendido na vida. A fúria e a depressão resultam da frustração gerada pela crença que realmente se merece algo melhor

neste mundo, e seu direito presumido de gratificação está sendo infringido. Atitudes corretas, em contraste, possibilitam que a pessoa seja sincera e continuamente feliz e otimista.

A humildade que acabamos de descrever contrasta completamente com os tristemente comuns abismos psicológicos da autodesvalorização, e baixa autoestima. Estes resultam da dessensibilização à espiritualidade, na qual alguém perde sua conexão ou identidade com sua alma Divina ou permite que se torne enfraquecida. Quando menos a pessoa se identifica com sua alma Divina, mais se concentra em sua natureza animal, que ele corretamente entende como um complexo labirinto de ânsias e desejos básicos. Quando isso acontece, uma depressão profunda e subjacente justifica sua consciência e inevitavelmente lhe traz um sutil senso de desespero para com a vida cotidiana; um desespero que pode às vezes aflorar e se manifestar de diversas maneiras. A cura óbvia para uma autoestima arruinada, portanto, é simplesmente redobrar os esforços para espiritualizar a própria vida e realinhar sua consciência com sua alma Divina.

O cultivo da autoestima adequada, equilibrado com a correta humildade sob o ponto de vista da Torá, é um dos principais desafios que os pais enfrentam ao criar e educar seus filhos. Numa escala menor (porém não menos importante), amigos, parceiros comerciais e, evidentemente, cônjuges, podem também minar ou reforçar a autoimagem positiva e adequada, bem como o senso de humildade da pessoa. Tendo em vista a importância da humildade nos relacionamentos da pessoa, tanto com o próximo como em relação a Deus, é claramente essencial cultivá-la continuamente.

A respeito do casamento: Quando existe conflito entre marido e mulher, cada qual deveria considerar-se a causa primária da dificuldade, como foi dito acima. Se isso não basta para resolver o problema, o próximo pensamento da pessoa deveria ser: "O que me faz pensar que eu, por direito, mereço ser tratado de modo melhor que esse?" A pessoa deveria se lembrar que tudo que é seu, foi um presente que nada fez para merecer, concedido por Deus. Isso inclui também o cônjuge e os filhos, juntamente com suas possessões materiais e espirituais.

### **Sobre a humildade de Pedro**

O Cristianismo surgiu entre os Apóstolos e primeiros discípulos de Jesus como sendo uma espécie de seita judaica, pois, naquela época, em sua maioria esmagadora, quase todos os habitantes da Palestina eram judeus, inclusive o próprio Mestre dos Mestres.

Destarte, foi inevitável a sua judaização, mormente quando ele começou a ser instituído. E é sobre esse tema que dedicamos estas linhas, embora devamos reconhecer que houve também nele outras influências religiosas - como as há até hoje -, notadamente as oriundas das Culturas e Filosofias Grega, Zoroastrista e Maniqueísta.

Dos grandes líderes dos primórdios do Cristianismo, destacam-se Pedro e Paulo. Este, mais afoito, já que era dotado de uma inteligência de gênio, assimilou mais de pronto e mais a fundo a Mensagem Evangélica de Jesus, enquanto que aquele, um simples pescador, além de ser muito humilde - não tanto de recursos materiais, mas, de virtude -, parece ter sido tomado de uma certa dificuldade para se libertar, totalmente e de imediato, das Leis Mosaicas.

Assim é que, por ser a prática ritualística da Circuncisão uma das características fundamentais do Judaísmo - e ainda hoje o é -, não deu outra na conversão dos judeus ao ainda mal estruturado e frágil Cristianismo: uma grande parte dos judeus recém-convertidos a ele, por estar ainda muito apegada às tradições da Lei Antiga, entendeu e passou a ensinar que quem não era judeu e, portanto, não circuncidado, deveria submeter-se, primeiro, a esse importante ritual judeu, como sendo uma espécie de um tirocínio, antes de se converter ao Cristianismo.

Havia, pois, dois blocos de cristãos: o dos apegados à exigência incondicional da Circuncisão, e o dos que a consideravam dispensável à conversão ao Cristianismo. E essa polêmica passou a atingir, principalmente, os gentios (povos pagãos, ou não judeus), que não eram, pois, circuncidados, tornando-se um problema sério para esses povos abraçarem a Nova Doutrina, já que simpatizavam com ela, mas não aceitavam a Circuncisão.

E esse problema passou a ser sentido bem de perto por Paulo, o Apóstolo dos Gentios, porquanto era ele o líder cristão dos pagãos, isto é, daqueles povos de nações distantes da Palestina, o que vale dizer daqueles povos completamente desligados da influência dos costumes judaicos, entre eles, o da Circuncisão.

E Paulo não teve dúvidas. Apesar de ter até circuncidado Timóteo – o que fez para não escandalizar judeus gregos, segundo ele mesmo no-lo afirma -, passou quase a desmoralizar a Circuncisão, a qual para ele era simplesmente uma mudança exterior, material, enquanto que os cristãos deveriam primar por uma mudança interior, do Eu Espiritual.

E tanto Paulo criticava a Circuncisão, como criticava os seus adeptos. E, talvez, tenha-lhe faltado até um pouco de humildade, o que, conforme à nossa menção acima, era uma virtude especial de Pedro.

E o certo é que São Paulo, de tanto esbravejar, assim, contra a Circuncisão, e de tanto mostrar a sua inutilidade, ao mesmo tempo em que criticava seus defensores, acabou mostrando-nos que São Pedro liderava o bloco oposto a ele, ou seja, o dos circuncisos, sendo o pregador do Evangelho para eles, enquanto que ele, Paulo, o era dos incircuncisos. Isso, que estamos afirmando, consta de Gálatas 2:7. É, pois, o próprio Paulo que nos fala desses dois blocos e dessas duas lideranças, exercidas na pregação do Evangelho, por ele e por Pedro, aos seus respectivos subordinados, isto é, os incircuncisos e os circuncisos.

E, quando destacamos a virtude da humildade de Pedro, temos um motivo para isso, pois tudo o que sabemos sobre essa polêmica envolvendo os cristãos daquele tempo, afeiçoados da Circuncisão e os que passaram a renegá-la, chegou-nos através da fala paulina encontrada em suas Epístolas e em Lucas, em Atos, já que o humilde Pedro não nos deixou registrada uma palavra, sequer, a favor da Circuncisão e dos seus correligionários, ou contra a Incircuncisão e os seus defensores liderados por Paulo. Mas este, como vimos, não poupou críticas a seus adversários.

Esse assunto sempre causou um certo mal-estar nos teólogos cristãos, que, geralmente, evitam fazer abordagem dele, pois ele nos mostra a fragilidade dos próprios dois grandes Apóstolos de Jesus, e que, no entanto, escreveram partes das mais importantes da Bíblia, ou mais precisamente, do Novo Testamento, fato esse que traz certas dúvidas para o cristão.

O Concílio de Jerusalém, em 49, teve por objetivo principal resolver essa polêmica. E, quando todos esperavam que Pedro, ao tomar a palavra, fizesse uma veemente condenação do bloco dos incircuncisos, nem aí a sua humildade deixou de vir novamente à tona, pois não mencionou uma só palavra sobre esse assunto. E esse seu virtuoso e respeitado silêncio serenou os ânimos.

Daí em diante, é verdade que ainda houve entreveros entre os dois blocos adversários, mas, aos poucos, prevaleceu o ponto de vista Paulino, graças à humildade de Pedro, sem a qual o Cristianismo ter-se-ia rachado ao meio, antes mesmo de acabar de ser instituído!

**O que é realmente a humildade?**

Aí está uma pergunta de difícil resposta, já que a humildade não pode ser aparente nem fingida. Ela existe ou não existe. É uma virtude para Deus ver, e não para o homem ver. A humildade não é a negação pura e simples de dons, capacitação e virtudes pessoais. Pelo contrário, é o reconhecimento de que estes dons, capacitação e virtudes vêm de Deus. Se eles existem em nós, é somente porque Deus existe antes de tudo e quis nos presentear com eles. É o reconhecimento também de que, junto com estes dons, todos têm fraquezas, latentes ou não, das quais nunca poderemos nos orgulhar.

Não há como negar: a humildade é uma das virtudes mais raras e difíceis, possível apenas com o auxílio do próprio Deus e pela zelosa imitação da humildade de Jesus.

a) A prática da humildade é a arte da contenção e privação da soberba e seus semelhantes, como o orgulho, a vaidade, a autossuficiência e a estima exagerada, aliada à arte de sentir-se constantemente necessitado de Deus, reconhecendo que só Ele é digno de receber louvor, honra e glória.

b) O primeiro passo rumo à humildade é o reconhecimento do nosso orgulho.

c) Humildade não é a mera rejeição de prêmios e coroas, mas a transferência destes para quem de direito, como acontece com os vinte e quatro anciãos no Apocalipse (Ap 4:9-11). Não é a inatividade, mas a atividade comandada e alimentada pela sabedoria e pela providência de Deus.

Se a tolerância é o motor da vida, a humildade é o combustível. Assim como guevurá (disciplina) focaliza o chesed (amor), HOD dá netzach (tolerância). Humildade é o parceiro silencioso da tolerância. Sua força reside em seu silêncio. Seu esplendor está em seu repouso.

**Humildade** - e a conseqüente submissão - não deve ser confundida com fraqueza e ausência de autoestima. Humildade é modéstia; é o reconhecimento (da raiz da palavra hebraica "hoda'a"). É dizer "muito obrigado" a Deus. É aceitar suas qualidades e forças, reconhecendo que elas não lhe pertencem; foram concedidas a você por Deus, para um propósito mais elevado que o de apenas satisfazer suas próprias necessidades. Humildade é modéstia; é reconhecer o quão pequeno você é o que lhe permite entender quão grande pode se tornar. Isso é o que torna grandiosa a humildade.

Tolerância suga sua energia do reconhecimento da humildade. A resistência humana vai apenas até seu nível de tolerância. Reconhecer que suas forças vêm de um local mais elevado lhe dá o poder de tolerar muito além de sua capacidade presumida. Concede a você parte da força de tolerância de Deus.

### **Uma xícara repleta não pode ser enchida.**

Quando você está repleto consigo mesmo e suas necessidades, "Nada mais sou," não há espaço para mais. Quando você "esvazia" a si mesmo perante algo maior que você, sua capacidade de receber aumenta além de seus limites prévios. Humildade é a chave para a transcendência; para atingir além de si mesmo. Apenas a verdadeira humildade lhe dá a força da objetividade total.

### **Humildade é sensibilidade.**

É uma vergonha saudável que vem do reconhecimento de que você pode ser melhor do que é e que pode esperar mais de si mesmo.

**Embora a humildade seja silenciosa**, não é um vácuo. É uma expressão dinâmica de vida que inclui todas as sete qualidades de amor, disciplina, compaixão, tolerância, humildade, vínculo e soberania. A humildade é ativa, não passiva, não é um estado, mas uma interação mesmo na sua calma e ausência de ação.



**Bondade na Humildade. Examine o amor na sua humildade.**

Humildade saudável não é desmoralizante; traz amor e alegria, não medo. Humildade que carece de amor precisa ser reexaminada para ter sua autenticidade conferida. Às vezes, humildade pode ser confundida com baixa auto-estima, o que a faria tornar-se desamor.

**Humildade provoca o amor** porque dá a você a habilidade de elevar-se acima de si mesmo e amar outra pessoa. Arrogância à guisa de amor significa amar a si mesmo, ou ainda pior: tornar os outros uma parte e uma extensão de você mesmo e de seu auto-amor.

Minha humildade faz-me ser mais amoroso e generoso?

Mais expansivo?

Ou me constrange e me torna inibido?

Sou humilde e feliz ou humilde e angustiado?

Antes de rezar com humildade e reconhecimento de Deus, faça caridade. Isto ampliará suas preces.

**Disciplina na Humildade. A humildade deve ser disciplinada e focalizada.**

Quando minha humildade deve me fazer assumir um comprometimento e quando não deve?

Em nome da humildade, às vezes permaneço silencioso e neutro em face da maldade?

Outro aspecto da guevurá de hod: humildade deve incluir respeito e reverência pela pessoa ou experiência perante quem você fica humilde.

Se minha humildade é voluntária, ou ocorre por que eu não respeito o próximo?

Concentre-se em sua relutância em comprometer-se numa área qualquer e veja se isso se origina de um sentimento saudável e humilde.

**Compaixão na Humildade. Examine se sua humildade é compassiva.**

Minha humildade faz-me ser contido e antissocial ou se expressa em empatia pelos outros?

Minha humildade é equilibrada e bela?

Ou é inconveniente?

Assim como a humildade traz compaixão, a compaixão pode levar a pessoa à humildade. Se você carece de humildade, tente agir compassivamente, o que poderá ajudar a trazê-lo à humildade.

Expresse um sentimento humilde num ato de compaixão.

**Tolerância na Humildade.**

Examine a força e a tolerância de sua humildade.

Minha humildade suporta desafios?

Sou firme em minhas posições ou me dobro em nome da humildade?

Humildade e modéstia não deveriam fazer a pessoa sentir-se fraca e insegura. Netzach de Hod sublinha o fato de que a verdadeira humildade não o transforma num "capacho" para os outros pisarem; ao contrário, a humildade o torna resistente.

Minha humildade é percebida como fraqueza?  
Faz com que outros tirem vantagem de mim?

Demonstre a força de sua humildade iniciando ou participando ativamente numa boa causa.

### **Humildade na Humildade.**

Examine a humildade da humildade. Todos têm humildade e modéstia em seu coração, a questão é a medida e o modo pelos quais alguém conscientemente o sente.

Tenho medo de ser humilde demais?  
Mascaro e protejo minha modéstia com comportamento agressivo?

**Aprenda a cultivar sua humildade** interagindo com pessoas que sejam mais refinadas que você, provocando em você a modéstia e a humildade que o motiva a crescer como pessoa. Humildade também pode ser examinada pela sua autenticidade.

Minha humildade é humilde?  
Ou não passa de uma expressão de arrogância?  
Fico muito orgulhoso pela minha humildade?  
Faço alarde dela?  
Ou serve-se a si mesma?  
Minha humildade é parte de uma cruzada ou é genuína?

Seja humilde apenas por amor à humildade.

### **União na Humildade. A humildade não deveria ser uma experiência solitária.**

Deveria resultar em forte vínculo e comprometimento. Não há ligação mais forte que aquela vinda da humildade.

Minha humildade afasta-me dos outros ou nos aproxima?  
Minha humildade produz resultados?  
Resultados duráveis?  
Cria um alicerce permanente sobre o qual eu e os outros podemos confiar e construir?

Use sua humildade para construir algo duradouro.

### **Nobreza na Humildade. Caminhar humildemente é caminhar elevadamente.**

A dignidade é a essência da humildade e modéstia. O esplendor da humildade é majestoso e aristocrático. A humildade que suprime o espírito humano e nega a soberania individual e não é humildade.

Minha humildade faz-me sentir dignificado?  
Sinto-me vivo e vibrante?

Ensine a alguém como a humildade e a modéstia ampliam a dignidade humana.