

# A PRÁTICA DA HUMILDADE

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Leão XIII, Papa, 1810-1903

A prática da humildade / Leão XIII ; tradução de Maria do Rosário de Castro Pernas. – São Paulo : Paulus, 2026.

(Coleção *Communio Sanctorum*)

ISBN 978-85-349-6088-5

Título original: La pratica dell'umiltà

1. Humildade - Aspectos religiosos - Cristianismo 2. Igreja Católica – Doutrinas  
I. Título II. Perna, Maria do Rosário de Castro III. Série

26-0644

CDD 241.699

Índice para catálogo sistemático:

1. Humildade - Aspectos religiosos - Cristianismo

### Coleção *Communio Sanctorum*

- *Visitas ao Santíssimo Sacramento e a Maria Santíssima*, Santo Afonso Maria de Ligório
- *Preparação para a missa*, São Boaventura
- *Devocionário em honra ao patriarca São José*, R. P. Francisco de P. Garzon
- *Novena ao Coração de Jesus*, Santo Afonso Maria de Ligório
- *Novena de Natal*, Santo Afonso Maria de Ligório
- *Novena ao Divino Espírito Santo*, Santo Afonso Maria de Ligório
- *Via-sacra*, Santo Afonso Maria de Ligório
- *Os quatorze santos auxiliares: instruções, lendas, novenas e orações*, Frei Boaventura Hammer
- *A veneração dos santos*, Frei Boaventura Hammer
- *Maria, Auxiliadora dos cristãos: novenas em preparação às principais festas da Santíssima Virgem Maria*, Frei Boaventura Hammer
- *A prática da humildade*, Papa Leão XIII

GIOACCHINO PECCI  
(Papa Leão XIII)

Tradução:  
Maria do Rosário de Castro Pernas

# A PRÁTICA DA HUMILDADE



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Título original: *La pratica dell'umiltà*

© PAULUS Editora, 2014

Estrada de São Paulo, 63 A

2680-294 – Apelação

#### **Direção editorial**

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

#### **Gerência editorial**

Elisa Zuigeber

#### **Adaptação para o português do Brasil**

Darlei Zanon

#### **Revisão**

Tiago José Risi Leme

Tatianne Francisquetti

Pe. Zolferno Tonon

#### **Design**

Andrea Cristina Florez Marin

#### **Imagem da capa**

Getty Images

#### **Impressão e acabamento**

PAULUS

1ª edição, 2026



Conheça o catálogo PAULUS  
acessando: [paulus.com.br/loja](http://paulus.com.br/loja),  
ou pelo QR Code.  
Televendas: (11) 3789-4000 /  
0800 016 40 11

© PAULUS - 2026

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091  
São Paulo (Brasil)  
Tel.: (11) 5087-3700  
[paulus.com.br](http://paulus.com.br) • [editorial@paulus.com.br](mailto:editorial@paulus.com.br)

ISBN 978-85-349-6088-5

# INTRODUÇÃO



A humildade, segundo a opinião unânime dos Padres da Igreja, é o fundamento da perfeição cristã. “Para ser grande, é preciso começar fazendo-se pequeno”, escreve Santo Agostinho. Você quer erguer o edifício das virtudes cristãs? É muito alto: procure, portanto, colocar uma base muito funda, graças à humildade, porque quem quer construir um edifício deve escavar os alicerces proporcionais ao tamanho e à altura que quer alcançar.<sup>1</sup>

Este pequeno livro que dedicamos a vocês, filhos amados, ensinará a praticar a humildade, ou seja, os ajudará a colocar os alicerces da perfeição cristã. Considerem, portanto, a importância que tem para vocês, que têm a obrigação de ser perfeitos como o Pai celeste;<sup>2</sup> por isso, estamos certos de que nosso presente agradará a vocês, como novo sinal do nosso amor e, sobretudo, como meio muito eficaz para a salvação das almas, que é o negócio mais importante que vocês têm em mãos.

---

<sup>1</sup> Cf. 1Cor 4,7. “O que é que você possui, que não tenha recebido? E se recebeu, por que se vangloria como se não o tivesse recebido?”

<sup>2</sup> Cf. Mt 5,48. “Portanto, sejam perfeitos como é perfeito o Pai celeste de vocês”.

Um último motivo nos moveu a aconselhar-lhes este livro: o objetivo da carreira eclesíastica que vocês empreenderam,<sup>3</sup> objetivo que consiste não só em alcançar a própria santificação, mas também em promover a dos outros, alargando o Reino de Cristo com os próprios meios que ele empregou em sua vida mortal, e a humildade de coração foi seu principal distintivo. Desse modo, vocês poderão vencer a soberba do mundo e semear em todos os corações a mortificação e a humildade da cruz. E se – já que Jesus Cristo quis fazer antes de ensinar –, seguindo seu exemplo, vocês chegarem ao ministério sacerdotal já formados na prática da humildade, desse inesgotável manancial de todas as virtudes brotarão as palavras de alento, de estímulo e de zelo que confirmarão os justos na santidade e atrairão os que estão no vício e na perdição para o caminho das virtudes e da saúde.

Cada um de vocês seja, portanto, esse discípulo que recebe destas páginas que agora dedicamos a vocês – como de um mestre espiritual – as lições sobre a prática da humildade; e não esqueçam, meus queridos filhos, que o maior consolo que vocês podem dar é ser humildes, mansos e obedientes. Confiando que veremos vocês sempre assim, e desejando que o sejam realmente, abençoando a todos no Senhor, exortamos uma vez mais, com todas as nossas forças, a que ponham todo o empenho em cumprir aquilo que este livro aconselha a vocês.

CARDEAL GIOACCHINO PECCI

*Bispo de Perugia*

---

<sup>3</sup> Efetivamente, trata-se de um presente para os seminaristas e para os jovens sacerdotes, que estão começando sua nova vida de serviço ao próximo, mas não temos dúvidas de que seja igualmente eficaz para todo cristão que se decida a utilizar os meios necessários para ser santo, como o é também a exigência apostólica que vem a seguir: *promover a santidade dos demais*.

# A PRÁTICA DA HUMILDADE



É uma verdade que não dá lugar a dúvidas que não haverá misericórdia para os soberbos, que as portas do céu permanecerão fechadas para eles, e que o Senhor só as abrirá aos humildes. Para nos convenceremos, basta abrir a Sagrada Escritura, que nos ensina continuamente como Deus resiste aos orgulhosos e humilha os que se exaltam; e como devemos nos fazer semelhantes às crianças para entrar na sua glória, pois quem a elas não se assemelhar será excluído; e, finalmente, como Deus outorga sua graça unicamente aos humildes.

Nunca estaremos totalmente convencidos da importância que tem, para os cristãos, esforçar-se por praticar a humildade e por expulsar da alma toda presunção, toda vaidade e todo orgulho. Não podemos poupar esforços nem empenho para termos êxito nessa empresa tão santa; e, como é coisa que não se alcança sem a ajuda de Deus, precisamos pedi-la com insistência, sem jamais esmorecer. O cristão contraiu, pelo batismo, a obrigação de seguir os passos de Jesus Cristo, que é o modelo com o qual se deve conformar nossa vida. Ora, este divino Salvador viveu a humildade até ao extremo de se tornar a vergonha da terra, a fim de abaixar o mais elevado e de curar a chaga do nosso orgulho,

ensinando-nos, com seu exemplo, o único caminho que leva ao céu. Esta é, para falar com propriedade, a lição mais importante do Salvador: *Discite a me.*<sup>4</sup>

Você, portanto, ó discípulo desse divino Mestre, se quiser adquirir essa pérola preciosa, que é o penhor mais seguro de santidade e o sinal mais certo de predestinação, receba docilmente as advertências que vou fazer-lhe e coloque-as fielmente em prática.

---

<sup>4</sup> Mt 11,29: “Aprendam de mim”.

# 1



Abra os olhos da alma e considere que não tem nada de que se gloriar. De seu só tem o pecado, a debilidade e a miséria; e, quanto aos dons da natureza e da graça que há em você, só a Deus – de quem os recebe como princípio do seu ser – pertence a glória.

## 2



Conceba um sentimento profundo do seu nada e faça-o crescer continuamente no seu coração, a despeito do orgulho que o domina. Persuada-se, no mais íntimo de si, de que não há no mundo coisa mais vã e ridícula do que querer ser apreciado por dotes que recebeu em empréstimo da gratuita generosidade do Criador, visto que – como diz o Apóstolo – “se recebeu, por que se vangloria como se não o tivesse recebido?” (1Cor 4,7).

### 3



Pense, com frequência, em sua debilidade, em sua cegueira, em sua baixaza, em sua dureza de coração, em sua sensualidade, na insensibilidade perante Deus, no apego às criaturas e em tantas outras más inclinações que brotam de sua natureza corrompida; e que isso leve você a se abismar continuamente em seu nada e a fazer-se muito pequeno e baixo aos seus olhos.

## 4



Imprima em sua alma a recordação dos pecados da vida passada. Convença-se de que o pecado da soberba é um mal tão abominável que qualquer outro – na terra ou no inferno – é muito pequeno em comparação a ele. Esse pecado foi o que seduziu os anjos no céu e os precipitou nos abismos; foi ele que corrompeu todo o gênero humano e desencadeou sobre a terra a multidão infinita de males que durarão tanto quanto durar o mundo, quanto durar a eternidade. Por outro lado, uma alma carregada de pecados só é digna de ódio, de desprezo e de tormento. Veja que estima pode ter por você, depois de tantos pecados dos quais é culpado.

## 5



Considere, além disso, que não há delito – por enorme e detestável que seja – para o qual não se incline sua malvada natureza e do qual não possa imaginar-se réu; e que só pela misericórdia de Deus e pelo auxílio de sua graça você se livrou de cometê-lo até o dia de hoje (conforme a frase de Santo Agostinho, de que “não há pecado no mundo que o homem não possa cometer, se a mão que o fez deixar de sustentá-lo”).<sup>5</sup> Desse modo, lamente interiormente um estado tão desprezável e resolva com firmeza incluir-se entre os piores pecadores.

---

<sup>5</sup> Solil. XV. Cf. volume 11 (SOLILÓQUIOS) da coleção Patrística. Paulus, São Paulo.

## 6



Pense frequentemente que mais cedo ou mais tarde você morrerá, e que seu corpo apodrecerá no sepulcro. Tenha sempre diante dos olhos o tribunal inexorável de Jesus Cristo, diante do qual todos necessariamente nos apresentaremos. Medite nas dores eternas que esperam os condenados e, em especial, os que imitam Satanás, que são os soberbos. Pense seriamente que o véu impenetrável que esconde os juízos divinos do olho mortal o impede de saber se será, ou não, do número dos réprobos que, em companhia dos demônios, serão lançados, por toda a eternidade, para aquele lugar de tormentos, sendo vítima para sempre do fogo ateadado pelo sopro da ira divina. Essa incerteza será útil para mantê-lo em uma profunda humildade e para inspirar-lhe um saudável temor.