



M.V. Mendes

CÓMO SER ALGUIEN

Cultivando el jardín interior
CONTACTO PLENO

*Estima • Riqueza • Éxito • Estatus • Poder • Placer •
Fama • Alabanza • Respeto • Admiración*

Cómo "Ser Alguien"

Cultivando el jardín interior

CONTACTO PLENO

Tercera edición

Escrito y compilado por Mark Mendes

Traducido al español por Camila Duque Aristizábal

*Está prohibida la comercialización de este libro tanto en su forma oral como escrita. Asimismo, fue creado específicamente **para distribuirse de manera gratuita** a todo el que desea aprender más sobre la importante virtud de la humildad. Al final puedes encontrar una lista de recursos usados para la creación de este libro.*

Las citas bíblicas en las siguientes páginas son tomadas de las ediciones del antiguo y nuevo testamento de la Biblia de Jerusalén, de la Biblia Latinoamericana, y de la Biblia Dios Habla Hoy.

IMPRIMATUR:

Reverendísimo Armando X. Ochoa, D.D. Obispo
de Fresno en California

Mayo 28, 2014

Nihil Obstat:

Rev. Mons. E. James Peterson

Censor Deputatus

Mayo 15, 2014

El Imprimatur y Nihil Obstat son
declaraciones oficiales de que un libro es
libre de errores doctrinales o morales.

Cómo usar este libro:

- Es recomendable que leas uno o dos párrafos por día de los capítulos 1-11. Empieza con la "*Oración antes de la meditación personal*" ubicada en la página 5.
- Lee una meditación personal por día. (Ver capítulo 13)
- Lee una cita del capítulo 14 por día.
- Lee una pregunta del "medidor de soberbia" por día. (Ver capítulo 15)
- Y si realmente quieres regar la tierra de tu alma, añade las *Letanías de la Humildad* a tu jardinería diaria. (Ver capítulo 12)
- **ADVERTENCIA -- Regar demasiado la tierra en un día puede ahogar tu jardín interior.**

Tabla de contenido

Capítulo 1. El llamado a la grandeza	6
Capítulo 2. ¿Qué es la humildad?.....	10
Capítulo 3. ¿Qué es el vicio de la soberbia?	14
Capítulo 4. Los cuatro tipos de soberbia.....	19
Capítulo 5. Lo que los santos tienen por decir sobre la humildad	29
Capítulo 6. Lo que otros dicen sobre la humildad	35
Capítulo 7. Viviendo la humildad.....	41
Capítulo 8. Las tres etapas de la humildad.....	47
Capítulo 9. Los santos recomiendan estas prácticas para crecer en la humildad	74
Capítulo 10. Ejemplos de humildad.....	97
Capítulo 11. Ejemplos de soberbia	117
Capítulo 12. Oraciones y letanías de la humildad....	125
Capítulo 13. Meditaciones personales sobre la humildad.....	132
Capítulo 14. Otras citas y versículos sobre la humildad.....	159
Capítulo 15. El medidor de soberbia: Ponte a prueba.....	198

Oración antes de leer este libro sobre la humildad

¡Ven, oh Espíritu Santo! Ilumina mi entendimiento a fin de que pueda conocer tus mandatos. Fortalece mi corazón contra las acechanzas del enemigo, enciende mi voluntad. He escuchado tu voz, y no quiero endurecer mi corazón ni resistirme diciendo: "Más tarde, mañana". Ahora mismo, ¡no sea que no haya mañana para mí! ¡Oh, Espíritu de verdad y de sabiduría, Espíritu de entendimiento y de consejo, Espíritu de gozo y de paz! Quiero lo que tú quieres, porque tú lo quieres, como tú lo quieras, cuando tú lo quieras, donde tú lo quieras. Amén.

Capítulo 1.

El llamado a la grandeza

En el mundo de hoy todos queremos ser "alguien". Hubo una vez una historia de un hombre, antes de su conversión, siendo un millonario en el sur de California, él conducía su Porsche rojo, usando gafas de sol y traje de tres piezas. Cuando conducía, la gente giraba sus cabezas y miraba como queriendo decir, "**Ahí va ALGUIEN**". Muchos de ustedes pueden imaginar el resto de la historia. ¡Ese hombre y su Porsche rojo fueron figurativamente capturados por nuestra Santísima Madre!

Todos queremos ser alguien. Queremos sobresalir, queremos destacar entre la multitud, queremos el respeto y admiración de otros. ¿Recuerdas la canción country de Travis Tritt: *I'm Gonna Be Somebody Someday, que significa "Voy a ser alguien algún día"*? Ese es el modo americano: Sales adelante por tus propios medios y vas por el éxito. No hay nada malo con eso, en su debido lugar, pues Dios nos llama a hacer lo mejor que podamos con los dones que Él nos ha dado. Tal como el viejo anuncio de reclutamiento de la Armada de los Estados Unidos: "Sé todo lo que puedas ser". No hay nada malo con eso, siempre y cuando sepamos Quién está a cargo, dónde está el poder, al servicio de Quién estamos, a Quién tenemos que dar toda la gloria y alabanza, de Quién tiene que

ser el modo, y de Quién debe ser hecha la voluntad en cada paso del camino. Ya ves, en el plan de Dios solo hay una manera en el que puedes "ser todo lo que puedas ser". ¡Tienes que ser santo! No hay otro modo.

En cierto sentido, todos estamos llamados a la grandeza en la vida. Puede sorprenderte escuchar esto, pero en verdad todos estamos llamados a la grandeza. Humilde, pero grande a los ojos del cielo. Uno de los mensajes principales que resultó del Concilio Vaticano II fue el llamado universal a la santidad. **San Juan Pablo II** explicó: *En nuestros días, tenemos una inmensa necesidad de santos. El mundo necesita más que reformadores sociales, necesita santos. La santidad no es un privilegio de pocos; es un don ofrecido a todos.* **San Josemaría Escrivá** nos enseña: *Siente cada día la obligación de ser santo. ¡Santo! Que no es hacer cosas raras: es luchar en la vida interior y en el cumplimiento heroico, acabado, del deber.*

La verdadera grandeza no es la grandeza a los ojos del mundo. El mundo tiene en gran estima la riqueza, el éxito, el estatus, el poder, el placer, la fama, y todas esas cosas que no tienen ningún valor a los ojos de Dios para la eternidad. Lo que eres, lo que *verdaderamente* eres, es lo que eres a los ojos de Dios todopoderoso, nada más ni nada menos. Eso es lo que eres en realidad.

Todos estamos llamados a ser grandes a los ojos del cielo. ¿Qué significa esto? La grandeza es el cumplimiento perfecto de la voluntad de Dios en

tu vida. Esto significa esforzarse por una obediencia perfecta a la sabiduría y voluntad de Dios, no importa cuán simple sea, no importa cuán difícil sea, incluso en las circunstancias más ordinarias de tu vida cotidiana. Esto aplica sin importar quién eres, o dónde estás, o lo que eres. **Grandeza, en otras palabras, es SANTIDAD.** Recordemos a **Santa Teresita del Niño Jesús.** Ella hizo cosas sencillas, ordinarias, todas las pequeñas cosas que hacemos cada día, pero ella las hizo en un espíritu de amor perfecto, de humildad, y de simplicidad. Y así es como puedes tocar el corazón del Padre, siendo un niño pequeño. Jesús nos dice en las Escrituras: *"Les aseguro que si ustedes no cambian y se vuelven como niños, no entrarán en el reino de los cielos"*.

Santa Teresa de Calcuta señala: *Dios no nos llama a ser exitosos, Él nos llama a ser fieles.* **Tomás de Kempis** nos alerta en la *Imitación de Cristo*: *No seas orgulloso en los sucesos prósperos, ni quieras complacerte en ti mismo por aquello que no eres.*

Entonces, ¿cuál es el "**secreto**" para alcanzar la grandeza? El secreto para ser santo, disfrutar la felicidad terrena y eterna, el secreto para convertirse en "alguien" es la humildad. Sí, desarrollar la virtud de la humildad nos traerá éxito y alegría. **San Juan Vianney** advierte que sin humildad todo lo demás es como un enorme montón de paja, el cual tenemos apilado, pero con el primer soplo de viento se derrumba y se esparce por todas partes. El diablo tiene poco respeto por esas devociones que no están cimentadas en la humildad, porque él sabe muy

bien que puede deshacerse de ellas en el momento que él quiera.

En el cielo hay muchos santos que nunca dieron limosna mientras estaban en la tierra, su pobreza era suficiente. Hay muchos santos que nunca mortificaron sus cuerpos con ayuno o con fuertes penitencias corporales, sus enfermedades físicas los eximieron. También hay muchos santos que no fueron vírgenes, su vocación los llamó a otros deberes. **Pero en el cielo no hay ni un santo o ángel que no haya sido humilde.**

Dios no ha llamado a todos a ser doctores, predicadores o sacerdotes, ni ha dado a todos el don de restaurar la vista al ciego, sanar al enfermo, resucitar al muerto, o expulsar demonios, pero a todos ha hecho el llamado a *aprender de Él a ser humildes de corazón*. Hubo muchas cosas dignas de imitar en el Hijo de Dios, pero Él solo nos pidió específicamente imitar su humildad. Podemos condensar todos los tesoros de la Sabiduría Divina que estuvieron en Cristo en la virtud de la humildad. Pensemos por un minuto en eso, Él pudo haber dicho, aprendan de mí a ser sabios, aprendan de mí a ser prudentes, justos, o castos. Pudo haber dicho cualquier cosa, pero solo en la humildad incluye todas las cosas por aprender de Él. Por eso se dice que cualquiera que posea la virtud de la humildad posee de alguna manera todas las virtudes, y a quien le falte, le faltan todas. ¹

¹Fray Cayetano María de Bérnago, **La humildad del corazón**

Capítulo 2.

¿Qué es la humildad?

Tristemente, la humildad es una virtud muy mal entendida hoy en día. San Lorenzo Justiniano dice: *Nadie puede entender bien lo que es la humildad a menos que Dios le dé el don de ser humilde, pues no hay nada en lo que los hombres estén a menudo más equivocados que en sus nociones de lo que significa la humildad.* Primero, definiremos la virtud de la humildad y lo que no es esta virtud; luego discutiremos su importancia y la razón por la que el vicio de la soberbia es tan peligroso.

Para practicar cualquier virtud debemos ejercitar la humildad, ya que es la virtud base de la vida espiritual. ¿Por qué? La humildad cumple dos funciones. Primero que todo, nos hace avanzar rápidamente en el camino de la santidad. Una persona sin humildad no puede crecer en santidad porque está tan llena de sí misma que no deja espacio para Dios. La humildad nos da el autoconocimiento para saber que no somos nada y no podemos hacer nada sin Dios. En segundo lugar, la virtud de la humildad es **necesaria** para crecer en la fe católica. Esta nos previene de convertirnos en "católicos a la carta", que eligen creer solo las enseñanzas de la Iglesia que prefieren o que les conviene.

San Alfonso insiste: *La fe requiere un*

entendimiento humilde y dócil... y no solo para la recepción de la fe, sino también para su preservación. Es doctrina común de doctores y santos que la soberbia es el principio de todas las herejías. Un hombre se enorgullece mucho de su propia opinión y juicio que los prefiere por encima de lo que los santos y la Iglesia han dicho, y entonces se hunde en la herejía.

Santa Teresa de Ávila explica: *La humildad es la verdad. La humildad nos da una visión correcta de nosotros mismos y una visión correcta de cómo Dios nos ve.* Es la virtud que nos frena en nuestro deseo desordenado de gloria personal y nos ayuda a darnos cuenta de que hay una distancia infinita entre la creatura y el Creador. Con Cristo como nuestro modelo, podemos decir que la humildad es un vaciamiento de uno mismo que permite a Dios trabajar en nosotros con su gracia.

La palabra "humildad" viene del latín *humus*, que significa tierra, barro, polvo o suelo. Eso nos recuerda las palabras de Dios en el libro del **Génesis**: *Porque eres polvo y al polvo tornarás.* En la vida espiritual estamos llamados a **cultivar el jardín interior**, el jardín del alma, de modo que podamos dar en adelante buenos frutos, buenas obras, y un crecimiento en la virtud. Cualquier jardinero o agricultor sabe que no se puede cultivar nada sin el tipo de tierra apropiado. Igualmente, si vas a cultivar santidad en el jardín de tu alma, necesitas la tierra fértil de la humildad, la cual es la base de todas las demás virtudes. La virtud de la humildad nos recuerda que toda buena cosa que tenemos, cada don que disfrutamos, cada gracia y bendición, y

cada talento que poseemos viene de Dios y no de nosotros.

La humildad también juega un rol en el desarrollo de la virtud de la esperanza. Cuando vivimos la humildad sabemos que todo depende de Dios, no de nosotros. Pero cuando ignoramos vivir esta virtud, dependemos entonces de nosotros mismos.

Cuando no podemos lidiar con los problemas, las contradicciones o los sufrimientos de la vida, perdemos la esperanza, a veces hasta el punto del suicidio.

Si buscamos la verdadera felicidad tenemos que imitar el ejemplo de humildad de **Jesús** quien nos dice: *Aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón.* La humildad es la virtud excepcional de Jesucristo. Dios ha predestinado que debemos ser *como su Hijo y semejantes a Él.* Por lo tanto, en todos los cristianos debe haber necesariamente una semejanza a Cristo. Como Cristo fue humilde, nosotros debemos ser humildes. **Cristo** también nos dice: *El que entre ustedes quiera ser el primero, deberá ser el esclavo de los demás. Porque ni aun el Hijo del hombre vino para que le sirvan, sino para servir y dar su vida en rescate por una multitud.* Nuestro Señor dio una imagen de esta enseñanza en la Última Cena, cuando lavó los pies de cada uno de sus apóstoles. Pero el ejemplo de humildad de Cristo no empezó al final de su vida. Jesús nos enseña la humildad empezando con su encarnación; luego, su humilde nacimiento; su pobre existencia material a lo largo de su vida, sus 30 años de vida oculta; su

aceptación del abuso de sus detractores; y finalmente, su terrible pasión y muerte. Pero no termina allí, hoy Él continúa viviendo la virtud de la humildad en el Santísimo Sacramento. Él permite a hombres imperfectos y pecadores traerlo del cielo a la tierra en el momento de la consagración en la misa. Luego Él permite a gente pecadora consumirlo en la Santa Eucaristía.

La humildad es una virtud difícil de desarrollar pues su vicio correspondiente, la soberbia, es considerado el mayor de los vicios. La soberbia es considerada también un pecado capital o uno de los siete pecados mortales porque mata el alma. Este vicio causó la caída de Satanás al igual que el pecado original. ¿Por qué? Si nuestro ego es demasiado grande, no hay espacio para Dios. De hecho, ¡la soberbia es tan fuerte que **San Josemaría** creía que esta muere muchas horas después de que nosotros morimos!

Capítulo 3.

¿Qué es el vicio de la soberbia?

El término en latín para el vicio de la soberbia es *hubris*. **Es un amor propio exagerado** que nos inclina a vernos mejores que los demás. Es un deseo de autoexaltación que nos lleva a buscar nuestro propio honor y gloria separados de la gloria de Dios.

La soberbia ve al yo como el centro del universo, el centro de la existencia, la medida de toda verdad, la métrica de toda realidad, el criterio de toda moral. La soberbia se establece a sí misma en oposición a la sabiduría y a la voluntad de Dios, configurando al yo como el juez por encima de la palabra y la ley de Dios. Además, la soberbia busca ser el centro de atención y salirse siempre con la suya. Busca controlar, dominar y manipular. Cuando miramos atrás en la vida y vemos nuestros peores momentos, peores humillaciones, malos comportamientos, más grandes metidas de pata, caídas vergonzosas, relaciones rotas, fracasos profesionales, en otras palabras, los recuerdos más amargos de nuestra vida, por lo general tienen su origen en nuestra soberbia absurda y necia, siendo fracasos en la virtud de la humildad.

El vicio de la soberbia es el peor destructor de matrimonios, es la piedra de tropiezo para

crecer en santidad, y el obstáculo más grande para la gracia y el arrepentimiento, formando un bloqueo mental para el perdón, la paz, y la reconciliación. La soberbia es la fuente de eterno autoengaño, vanidad y delirio. A través de ella viene el **deseo de poder**, y es la puerta que lleva a la ira, a la violencia, y a la guerra. Es una ofensa hacia Dios, una puerta abierta para el diablo, y **la puerta de entrada al infierno**. Si le das rienda suelta al vicio de la soberbia, si la dejas gobernar tu vida, estarás solo a un paso de otra desgracia.

La soberbia al final siempre nos causa problemas, y hay solo un antídoto para ella: **la humildad**. La soberbia solo se supera con la virtud de la humildad, la raíz de todas las virtudes como ya se mencionó antes. Una regla simple en la vida espiritual: sin humildad no hay santidad. Sin humildad hay muy poco mérito en tus buenas obras a los ojos del Dios todopoderoso.

Del mismo modo, el obstáculo más grande para el discipulado cristiano es el vicio de la soberbia. La mayoría de nosotros lucha cada día con momentos de soberbia, pues esta es sutil e inconsciente. Si no estamos en guardia constante, si no somos vigilantes, el enemigo puede usarla para hacernos tropezar.

El castigo para la soberbia está diseñado en el orden de la creación. **Jesús** dijo: *"Porque el que a sí mismo se engrandece, será humillado; y el que se humilla, será engrandecido"*. Para enfatizar en este punto, Jesús afirma que el

primero será el último y el último será el primero en el reino de Dios.

¿Queda más claro por qué la soberbia es tan peligrosa para la vida del alma? Bien, pero ¿por qué es la raíz de los pecados capitales? Veamos: La soberbia arrojó a Lucifer y a sus seguidores fuera del cielo cuando él le dijo a Dios: "*No serviré*". Fue también el pecado de Adán y Eva, quienes quisieron ser como Dios. Ellos quisieron decidir por ellos mismos lo que era bueno y lo que era malo, lo que era verdad y lo que era mentira sin referencia a Dios. Quisieron ser "libres" de cualquier restricción, quisieron ser "independientes". La soberbia los llevó a cometer el pecado de la desobediencia. Estos dos pecados introdujeron dolor, sufrimiento, miseria, y muerte a nuestro mundo y se transmitió a todas las generaciones futuras.

La soberbia es el pecado de los disidentes teológicos de nuestros tiempos, que creen saber más que el Santo Padre y el Magisterio de la Iglesia Católica. Recuerda las palabras de **Jesús**: *Yo te alabo, Padre, Señor del Cielo y de la tierra, porque has mantenido ocultas estas cosas a los sabios y entendidos y las has revelado a la gente sencilla.* **San Pablo** describe a los soberbios como aquellos que: *jactándose de sabios se volvieron estúpidos.*

Por esto, **San Agustín** llamó a la soberbia el principio de todo pecado. Después continuó diciendo: *La soberbia es el mayor pecado, la cabeza y causa de todos los pecados, y su principio radica en apartarse de Dios. Querido, no le restes importancia a este vicio, para el*

hombre orgulloso que desprecia la carga de Cristo es contenido por un peso más duro de pecado: puede que no desee servir, pero tiene que hacerlo, porque si no va a ser servidor del Amor, será inevitablemente un esclavo del pecado... Pues por este gran pecado de la soberbia, Dios se humilló a sí mismo, tomando la naturaleza de un siervo, soportando insultos y colgando de una cruz. Para sanarnos, Él se hizo humilde; ¿no deberíamos estar avergonzados de ser tan soberbios?

El libro de **Proverbios** dice: *El orgullo acarrea deshonra; la sabiduría está con los humildes.* En Proverbios también dice: *Tras el orgullo viene el fracaso.* Dios pagará con creces a quienes actúan con soberbia.

Santa Teresa de Calcuta reflexionaba: *Si lo he recibido todo, ¿qué tengo yo que sea mío?* Si nos convencemos de esto, nunca alzaremos la cabeza con arrogancia. Si somos humildes, nada nos tocará -ni la alabanza ni el odio- pues sabemos lo que somos.

San Josemaría nos dice: *Alejemos del corazón el orgullo, la ambición, los deseos de predominio; y, junto a nosotros y en nosotros, reinarán la paz y la alegría, enraizadas en el sacrificio personal.*

El padre Joseph Malaise, S.J., explica los muchos vicios conectados con la soberbia, tales como la presunción, la ambición, la vanagloria, la vanidad, el alarde, la jactancia y la ostentación. Él dice: *La presunción es una inclinación y deseo por realizar lo que está por*

encima de la propia capacidad. La gente presuntuosa nunca busca la opinión o consejo de nadie.

La presunción lleva a la ambición, la cual busca honores, dignidad, autoridad y poder sobre otros. La vanagloria o vanidad busca la alabanza de los hombres. Una persona vanidosa no se satisface consigo misma ni con sus cualidades, sino que quiere que otros la admiren, se adora a sí misma y quiere que otros la adoren. Es vanidosa por su apariencia física, por su ropa, sus joyas, o por cualquier cosa que la haga sentir que sobresale entre la multitud. Las personas vanidosas aprecian la atención de la gente popular, pero evitan a los modestos y pobres. Además, se preocupan profundamente cuando no reciben la alabanza de sus supuestos admiradores. La vanidad lleva al alarde, que es jactarse por las propias cualidades o logros con la intención de incitar la alabanza y estima de los demás. También, esta lleva a la ostentación, que consiste en aparentar, en ponerse a uno mismo a la vista con el fin de llamar la atención y la admiración luciéndose.

Capítulo 4.

Los cuatro tipos de soberbia

San Buenaventura menciona **dos tipos de soberbia**: soberbia espiritual y terrenal o soberbia temporal. La soberbia espiritual es la más grave de las dos, pues en esta atribuimos a nosotros mismos el mérito por crecer en santidad y en nuestro éxito en la evangelización, que es tocar las almas de las personas. En realidad, estamos robándole a Dios el crédito correspondiente a Él. Para evitar caer en la soberbia espiritual debemos referir todos nuestros logros al Espíritu Santo. A lo largo de la historia de la salvación Dios ha elegido a los débiles para enfrentar a los soberbios. Si Dios nos elige para una tarea específica, es porque somos débiles. Esto permite que su gloria sea visible en el trabajo que hacemos.

San Alfonso nos recuerda: *Si poseyeras grandes habilidades, tal vez Dios no te hubiera elegido para la obra, porque te habrías enorgullecido de ella, y atribuirías el haberlo hecho a ti mismo. Esa es la forma de Dios de elegir gente humilde, personas que no toman ningún crédito para sí mismas, y a través de ellas Dios desea hacer grandes cosas.*

Mientras que solo hay dos tipos de soberbia espiritual, hay **cuatro tipos de soberbia terrenal**. La **primera es la soberbia de**

autoridad o arrogancia. Los síntomas de este tipo de soberbia incluyen el uso repetitivo de las palabras “yo”, “mí”, “mío”. Una persona bajo el control de este tipo de soberbia rechaza pedir consejos, le complace humillar a la gente, o criticar personas, lugares, o cosas. Aunque es aguda en encontrar fallas en otros, debe tener la última palabra. Persevera para ser la primera en la fila y encuentra maneras de llamar la atención. Esta persona argumentará en defensa de un asunto incluso cuando sabe que está equivocada, y se irrita cuando se oponen a sus ideas. **San Pedro** nos exhorta: *Revístanse todos de humildad en sus mutuas relaciones, pues Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes. Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que, llegada la ocasión, los ensalce.*

El segundo tipo de soberbia es la soberbia de timidez. Esta es una falsa humildad, una persona que esconde su soberbia y su debilidad siendo tímido. Se avergüenza fácilmente, exagera su fragilidad, y se sonroja con facilidad. También es tímida para hacer cosas en público. Es importante entender que la verdadera humildad no debería confundirse con timidez, mediocridad, falta de iniciativa, autodesprecio, odio a sí mismo, derrotismo, y cosas por el estilo. La verdadera humildad no niega los dones, talentos y habilidades que Dios nos ha dado. Esto significa que no reclamamos esos dones como propios, sino como talentos dados por Dios para un propósito divino. Todos conocemos personas que tienen una falsa noción de humildad, la toman como una excusa para quedarse de brazos cruzados y no hacer nada.

Ellas insisten: *“Oh, soy tan débil; tan pecador; tan pequeño, ¿qué puedo hacer?”* En otros tiempos se lamentarán: *“Nunca llegaré a ser alguien en la vida, soy un bueno para nada”*. Entonces llega la excusa: *“Quisiera hacer más, pero soy tan indigno, simplemente no puedo”*. **El padre Bill Casey** dice: *Esa es una noción tonta y equivocada de lo que significa servir a Dios con humildad.*

Esto es clave: la virtud de **la humildad y la confianza en Dios van de la mano**. Permíteme ilustrarte este punto. Había un sacerdote profundamente devoto, quien era un gran pastor de almas, un hombre santo, un hombre fiel a las enseñanzas de la Iglesia Católica, dotado intelectualmente, un administrador capaz, un hombre respetado por todos los que lo conocían. Por causa de su espiritualidad y sus habilidades se le ofreció el cargo de obispo. Roma quería que él dirigiera una diócesis. Pero el sacerdote rehusó la propuesta diciendo: *“Soy indigno del cargo de obispo”*. Cuando él rechazó el llamado del Espíritu Santo, Roma ofreció el cargo a otro sacerdote que de verdad era indigno, y este aceptó con entusiasmo el puesto. Quince años después su diócesis quedó un caos y fue forzado a renunciar debido al escándalo.

La humildad y la confianza van de la mano. El devoto sacerdote olvidó las palabras de **Jesús**: *Te basta mi gracia; mi mayor fuerza se manifiesta en la debilidad*. Él también debería haber recordado las palabras de muchos santos, tal como **San Pablo** que escribe: *Con sumo gusto seguiré gloriándome sobre todo en mis flaquezas, para que habite en mí la fuerza de*

Cristo. O también: Dios más uno es un ejército, le habría dicho **Santa Teresa de Ávila. San Luis de Montfort** le habría aconsejado: *Nunca te dé miedo lograr grandes cosas por Cristo.*

Sí, somos débiles, almas pecadoras, todos somos pequeños a los ojos del Dios todopoderoso. Sin Él, no podemos hacer nada. Recuerda, Él es el Creador que hace algo de la nada, así que puede hacer algo a partir de nuestra nada. Es por esto que **San Agustín** rezaba: "*Sí, Señor, sin ti nada, contigo todo*".

Déjame ser claro en este punto, ser un alma humilde, ser pequeño a los ojos del Dios todopoderoso, no significa que como cristianos estemos llamados a dejarnos pisotear, a ser títeres, a ser debiluchos. Cuando las cosas sean importantes, especialmente defendiendo nuestra fe, moral y nuestra familia, imita la vida de los santos. Ellos fueron valientes defensores de la verdad y oponentes del mal. Por ejemplo, **Santa Teresa de Calcuta** fue invitada a Rusia a recibir un premio humanitario. Ella de forma reacia aceptó, no porque estuviera buscando alabanza humana u honores mundanos, sino porque por años había intentado abrir una casa para sus Misioneras de la Caridad en Rusia y nunca había podido obtener permiso del gobierno comunista. Ella pensó que Dios estaba abriendo una puerta con la invitación, así que fue a Moscú donde los soviéticos le realizaron una lujosa ceremonia. Con organizaciones mundiales de noticias presentes, la Madre Teresa dio su discurso de aceptación. Sin embargo, notó durante su discurso que el intérprete comunista estaba traduciendo mal sus palabras de forma

intencional. Él estaba convirtiendo sus palabras en ataques a los Estados Unidos, al capitalismo occidental, al imperialismo, al belicismo. La Madre Teresa paró su discurso, atravesó el escenario, agitó su dedo al intérprete y le dijo: *¡Pare! ¡Pare! ¡Eso no es lo que estoy diciendo! O traduce mis palabras correctamente, o salgo de acá, me voy de aquí ahora y esto se termina.* Él entendió el mensaje y ella volvió al podio para terminar su discurso. Cuando acabó, una de las hermanas le preguntó: *Madre, Madre, ¿cómo supiste si tú no hablas ruso?* La Madre Teresa le respondió: *No yo no hablo ruso, pero el Espíritu Santo sí.*

Consideremos estas preguntas para la soberbia de timidez: *¿Me comparo con los demás? ¿El respeto humano guía mis acciones diarias? ¿Me preocupa lo que otros estén pensando de mí?* Si respondiste "sí" a estas preguntas, entonces la soberbia de timidez es una de tus áreas de lucha.

El tercer tipo de soberbia es la soberbia de sensibilidad, la cual es un amor propio herido. Una persona con este tipo de soberbia desconfía de todo lo que se dice. Una broma inofensiva la toma como un ataque personal. Sus sentimientos son fácilmente heridos. La gente tiene que andar con mucho cuidado alrededor de esta persona porque una mirada, una palabra, o una acción puede volverse ofensiva debido a su hipersensibilidad. Deja volar la imaginación pensando que los otros la están hiriendo voluntariamente. Este tipo de soberbia hace a la persona rumiar demasiado los pensamientos.

El cuarto tipo de soberbia es la soberbia de

vanidad. Anhelamos ser alabados, ser honrados, que tengan una buena opinión de nosotros. Podemos incluso ser vanidosos por la manera en que practicamos nuestra fe, criticando a otros por su modo de practicar la virtud o por su falta de virtud. A esta soberbia le gusta lucirse o jactarse, ya sea por apariencia, posesiones, o talentos. La mejor manera de cortar este tipo de soberbia es recordar que todo lo que somos, todo lo que tenemos, viene de Dios. No tenemos nada que ver con el color de nuestros ojos, nuestros talentos, nuestro conocimiento, o posesiones. Cada uno es un don de Dios que puede ser quitado en cualquier momento. Un ejemplo de este tipo de soberbia puede ser visto en muchos presentadores de programas de entrevistas. Muchas veces no dejan a sus invitados terminar una oración o una idea, bruscamente interrumpen para traer de nuevo la atención a ellos mismos y a su "brillo intelectual". Si el invitado continúa hablando, ellos simplemente gritan por encima de este. Un escritor del *Wall Street Journal* criticaba a una pareja de comentaristas "católicos" al escribir: *Él ama el sonido de su propia voz... ellos callan a la persona con quien discrepan... Y vanidad de vanidades.*

Otro ejemplo de este tipo de soberbia es una madre que manipuló los resultados de la prueba de su hijo de seis años para que fuera catalogado como un genio. No solamente lo hizo memorizar las respuestas de la prueba, sino que alteró las calificaciones. La mujer finalmente confesó lo que había hecho solo después de que su hijo, dos años después, intentara suicidarse. Si aún no lo has hecho, ¡ahora es tiempo de que retires de tu

parachoques la calcomanía presuntuosa de tu estudiante de honor! ²

Este tipo de soberbia puede llevar al suicidio. La gente soberbia se suicida por perder una competencia de cocina, por perder una "estrella" en la calificación de su restaurante, o por no obtener una A en un examen o en un trabajo final. Otros se suicidan porque perdieron el prestigio en el canto, en la pintura, o perdieron una carrera por pocos puntos o segundos; o debido a que recibieron un análisis crítico de lo que lograron o de cómo se desempeñaron. Estas personas existen por la alabanza humana y los honores, y sin ellos no quieren vivir más. **G. K. Chesterton** diría: *Los ángeles vuelan porque se toman a sí mismos a la ligera.*

La gente soberbia puede volverse manipuladora, tratando a las personas como marionetas. Son expertos en culpar a otros por sus problemas. Ellos deciden que su mejor defensa es un buen ataque. Tratan de deshacerse de sus sentimientos de culpa enfureciéndose y dirigiendo hacia otros la ira, el juicio, los insultos y pullas. Van tan lejos como para calumniar, sabotear, y mentir sobre la gente. Déjame compartir contigo un fragmento del libro de **Mary Ann Budnik** *Raise Happy Children... Teach Them Joy* (en español "Cría niños felices... Enséñales la alegría") que explica claramente los diferentes tipos de soberbia que acabamos de discutir:

² Algunos padres en Estados Unidos tienen la tradición de pegar la calcomanía de "Estudiante de Honor" en el parachoques del carro cuando su hijo ha ganado esa distinción en el colegio o la universidad.

Lo que quiere decir

Aquel que cuando habla grita fuerte, quiere decir que sus argumentos son débiles.

Aquel que habla mucho, quiere decir que sus palabras son de poco valor.

Aquel que se exalta a sí mismo y habla mal de otros, quiere decir que él es de poco valor.

Aquel que imagina que es capaz de resolver fácilmente todos los problemas de un país, quiere decir que él nunca ha intentado resolver sus propios problemas.

Aquel que ve todos los defectos de los demás, quiere decir que sus ojos no han madurado para ver sus propios defectos.

Aquel que utiliza palabras soeces, quiere decir que no vivió una vida humilde cuando joven o que se embriagó de su alto estatus.³

En el transcurso de la vida los diferentes tipos de soberbia se mezclan y alternan, alertándonos que tenemos que estar en guardia todo el tiempo. Cuando no luchamos con los defectos de nuestro temperamento y con la soberbia, estos pecados se vuelven un virus espiritual, corroyendo nuestra unión con Dios. Esto puede compararse con un cáncer, el cual crece lentamente inadvertido, hasta que estalla en una enfermedad

³ Mary Ann Budnik, **Raise Happy Children... Teach Them Joy**. Estoy muy agradecido con Mary Ann, quien me permitió usar su capítulo sobre la humildad como un bosquejo para este libro. También estoy extremadamente agradecido con ella por todo el trabajo de edición realizado en este libro a pesar de que se encontraba muy enferma.

mortal, a menudo terminal. Recuerda cómo a Santa Teresa de Ávila se le mostró el lugar reservado para ella en el infierno si no vencía sus defectos. El descuido en cometer pecados veniales nos lleva eventualmente a cometer pecados mortales.

Una vez hemos identificado nuestros defectos soberbios, necesitamos trabajar con los grandes medios de **la penitencia, la mortificación, la oración, la limosna y la confesión frecuente** para ayudarnos a luchar contra ellos. Para evitar abrumarte, solo selecciona tres áreas en las que planeas trabajar. Escríbelas, y junto a ellas escribe la penitencia o mortificación que planeas utilizar para vencerlas. Las Escrituras nos dice en el libro de **Eclesiástico**: *El comienzo de la soberbia en el hombre es apartarse del Señor y no tomar más en cuenta su Creador. El pecado es el comienzo del orgullo; al perseverar en el pecado se abren de par en par las puertas a la soberbia impía. El Señor ha arrancado de cuajo a los orgullosos y en su lugar plantó a los humildes. El Señor ha assolado tierras de paganos, las destruyó totalmente.*

El apóstol **Santiago** tiene unas palabras muy fuertes sobre la soberbia: *Dios se opone a los orgullosos, pero trata con bondad a los humildes. Sométanse, pues, a Dios. Resistan al diablo y este huirá de ustedes. Acérquense a Dios, y Él se acercará a ustedes. ¡Límpiese las manos, pecadores! ¡Purifiquen sus corazones, ustedes que quieren amar a Dios y al mundo a la vez! ¡Aflíjanse, lloren y láméntense! Humíllense delante del Señor, y Él los enaltecerá.*

Podemos contrarrestar los cuatro tipos de soberbia con estos actos de humildad:

La oración es la humildad del hombre que reconoce su profunda miseria y la grandeza de Dios. Se dirige a Dios y lo adora como alguien que espera todo de Él y nada de sí mismo.

La fe es la humildad de la mente, que renuncia a su propio juicio y se somete al veredicto y autoridad de la Iglesia.

La obediencia es la humildad de la voluntad, que se somete a la voluntad de otro, por amor a Dios.

La castidad es la humildad de la carne, que se somete al espíritu.

La mortificación externa es la humildad de los sentidos.

La penitencia es la humildad de todas las pasiones, sacrificadas al Señor.

Capítulo 5.

*Lo que los santos
tienen por decir
sobre la
humildad.*

Comencemos con **San Pedro**: Revístanse todos de humildad en sus mutuas relaciones, pues Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes. Humíllense pues, bajo la poderosa mano de Dios para que, llegada la ocasión, los ensalce. (1 Pedro 5:5-7)

San Pablo añade: No hagan nada por rivalidad o vanagloria. Que cada uno tenga la humildad de creer que los otros son mejores que él mismo. No busque nadie sus propios intereses, sino más bien preocúpese cada uno por los demás. Tengan unos con otros las mismas disposiciones que estuvieron en Cristo Jesús: Él, siendo de condición divina, no se apegó a su igualdad con Dios, sino que se redujo a nada, tomando la condición de servidor, y se hizo semejante a los hombres. Y encontrándose en la condición humana, se rebajó a sí mismo haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte en una cruz. (Flp. 2:3-8)

San Agustín señala: Si me preguntas qué es lo esencial en la religión y en la disciplina de

Jesucristo, te responderé: lo primero, la humildad; lo segundo, la humildad; y lo tercero, la humildad... Fue el orgullo el que convirtió a los ángeles en demonios. Es la humildad la que convierte a los hombres en ángeles. Añade: Cuando en un siervo de Dios se infiltra la soberbia, al instante aparece en él también la envidia. El soberbio no puede no ser envidioso.

San Jerónimo tiene mucho por decir sobre el vicio de la soberbia: Los soberbios... son enemigos de Dios. Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes. El diablo es el príncipe de los soberbios. No sea que, llevado por la soberbia, dice las Sagradas Escrituras, caiga en la misma condenación del diablo, porque todo el que se glorifique a sí mismo en su corazón es partidario del diablo.

San Gregorio explica: El que busca ganar virtudes sin humildad, es como aquel que lleva un poco de polvo o ceniza en dirección contra el viento, todo se dispersa, todo sale volando a causa del ventarrón.

San León Magno aconseja: Dejemos que la humildad sea amada, que los fieles eviten todo exceso de alabanza, que todos prefieran a los demás antes que a sí mismos... De esa manera, cuando una inclinación a hacer el bien abunde en nosotros, el veneno del odio no podrá ser encontrado en ninguno.

Santo Tomás Moro reconoce: Cristo el jefe enseña con su propio ejemplo que sus soldados deben tomar la humildad como su punto de partida.

Santa Juana Francisca de Chantal explica: *Debemos servir a nuestro Señor conforme a su agrado y no conforme al nuestro.*

Dios dijo a **Santa Catalina de Siena**: *Tu eres la que no eres; Yo soy El que soy.*

San Pedro Julián Eymard confiesa: Las virtudes, incluso las más loables como la mansedumbre y la humildad, son naturalmente muy difíciles de practicar para nosotros. No es fácil ser mansos cuando nos insultan; y entiendo muy bien por qué un mundo sin fe encuentra las virtudes cristianas desalentadoras.

Santa Teresa de Ávila reflexionaba: Una vez estaba yo considerando por qué razón era nuestro Señor tan amigo de esta virtud de la humildad, y se me puso delante de mi parecer sin considerarlo, sino de presto esto: que es porque Dios es suma Verdad, y la humildad es andar en verdad, que lo es muy grande no tener cosa buena de nosotros, sino la miseria y ser nada; y quien esto no entiende, anda en mentira. A quien más lo entienda agrada más a la suma Verdad, porque anda en ella. Quiera Dios, hermanas, nos haga merced de no salir jamás de este propio conocimiento. Amén.

Cristo le dijo a la beata **Concepción Cabrera de Armida**: Todos tus males vienen de la soberbia y de la falta de recogimiento. En general, tu alma se turba cuando eres privada de alabanza, afecto, y consideración. Estos males también provienen del hecho de que buscas a la creatura, no para ser dirigida por mí, sino para satisfacer tu amor propio. Y si lo consigues, te turbas e

inquietas, buscando placeres vanos, que solo pueden dejarte un vacío en tu corazón... Hazte la idea de que para ser feliz solo es necesario que desaparezcas... que te bajes, que te desapegues de ti misma y que me dejes la plena libertad, porque solo yo puedo darte la felicidad en la humillación y el sufrimiento... La humildad: ese es el remedio si quieres ser sana. Olvídate de ti misma. Convéncete de tu propia nada. Esfuérzate por ser la más pequeña ante los hombres, y la más grande ante Dios.

Jesús le habló a **San Carlos de Foucauld** sobre los treinta y tres años que pasó en esta tierra siendo ejemplo de humildad. Le dijo: Sé tomado como por lo que yo fui tomado, hijo mío: ignorante, pobre, de origen humilde. También por lo que eres en realidad: poco inteligente, sin talento, sin don. Siempre busca las tareas más insignificantes, pero cultiva tu mente. Hazlo en secreto, no permitas que el mundo lo sepa. Yo era infinitamente sabio, pero nadie lo supo. No temas estudiar; es bueno para tu alma. Estudia con celo para ser mejor, para conocerme y amarme mejor, para conocer mi voluntad y hacerla más perfectamente, y también para parecerte más a mí, que soy el conocimiento perfecto. Sé muy ignorante a los ojos de los hombres, y muy docto en el conocimiento de Dios a los pies de mi tabernáculo. Yo fui humilde y despreciado más allá de toda medida. Busca, pide, y ama esas ocupaciones que te humillen: apilar estiércol, cavar, todo lo más bajo y ordinario. Cuanto menos importante seas en este sentido, más te parecerás a mí. Si te toman por tonto, mucho mejor. Dame infinitas gracias por eso. Yo fui tratado como a un loco,

esta es una de las maneras que te ofrezco para ser como Yo. Si te tiran piedras, si se burlan de ti, si te maldicen en las calles, mucho mejor. Agradéceme por eso, te estoy dando una gracia infinita, porque ¿no hicieron lo mismo conmigo? Cuán afortunado debes considerarte cuando te dé tan cercano parecido a mí.

El siervo de Dios, **el padre Walter J. Ciszek, S.J.** señala: Aprender la verdad plena de nuestra dependencia en Dios y nuestra relación con su voluntad es en lo que consiste la virtud de la humildad. Porque la humildad es la verdad, la verdad plena que abarca nuestra relación con Dios el Creador, y a través de Él con el mundo que Él ha creado y con nuestro prójimo. Y a lo que llamamos humillaciones son las pruebas por las cuales se evalúa nuestra más completa comprensión de esta verdad. Es el yo el que se humilla: No habría "humillación" si hubiéramos aprendido a poner al yo en su lugar, a vernos en la perspectiva correcta ante Dios y los demás hombres. Y cuanto más fuerte se desarrolle el ingrediente del yo en nuestras vidas, más severas deben ser nuestras humillaciones para purificarnos... Dudo mucho que Pedro volviera a alardear de que él nunca abandonaría al Señor incluso si los demás lo abandonaran. Me parece perfectamente comprensible que Pedro, en su carta a las primeras iglesias, recordara a los cristianos que debían trabajar por su salvación con temor y temblor. Porque tan seguro como un hombre comienza a confiar en sus propias habilidades, así de seguro ha dado el primer paso en el camino hacia el fracaso definitivo. Y la gracia más grande que Dios puede dar a un hombre así, es enviarle una prueba que no pueda soportar con sus propias fuerzas, entonces lo

sostiene con su gracia, de modo que soporte hasta el final y sea salvado.

San Luis Gonzaga advierte: El diablo te acata continuamente con vanidad y amor propio, y como este es el lado débil de tu alma, debes esforzarte aún más arduamente y sin cesar para resistirle con humildad y autodesprecio, tanto interior como exterior. Con este fin te propondrás algunas reglas para atender especialmente al estudio de esta virtud, que ha sido enseñada por nuestro Señor y confirmada por experiencia.

El Venerable Luis de Granada enseña: Si no puedes imitar la virginidad de la humilde, imita la humildad de la virgen. La virginidad es laudable, pero la humildad es más necesaria. La virginidad se nos recomienda, la humildad es una obligación; a la virginidad somos invitados, a la humildad estamos obligados... Entonces vemos que la virginidad se celebra como un sacrificio voluntario, pero la humildad se requiere como un sacrificio obligatorio. En fin, puedes salvarte sin la virginidad, pero no sin la humildad.

San Francisco de Asís tenía un barómetro específico para medir las virtudes: *Cuando aquellos que debieran cooperar contigo hacen exactamente lo opuesto, entonces podemos decir cuán paciente y humilde eres. Un hombre cuanta paciencia y humildad tenga entonces, esa tiene y no más.*

Capítulo 6.

Lo que otros dicen sobre la humildad.

San Juan Pablo II nos recuerda: Dios se deja conquistar por el humilde y rechaza la arrogancia del orgulloso... Dios hunde hasta el polvo de la tierra a quienes desafían el cielo con su soberbia. En un miércoles de audiencia dijo: La superficialidad y el arribismo no constituyen el bien real del hombre en la sociedad. Citando a San Pablo, el Santo Padre decía que El Reino de Dios lo preparan eficazmente las personas que llevan a cabo su trabajo con seriedad y honestidad, no aspirando a cosas demasiado elevadas, sino volviéndose, con fidelidad cotidiana, a los que son humildes. La mentalidad del mundo nos empuja a sobresalir, a ir por delante, con astucia y sin escrúpulos, afirmándonos a nosotros y a nuestros intereses. Las consecuencias pueden ser vistas por todos: rivalidades, abusos, frustraciones. El Reino de Dios, por el contrario, otorga "mansedumbre y humildad"... La prueba de esto es Jesús mismo. En esto está el secreto, de modo que cada actividad, profesional o en el hogar, pueda ser realizada en una atmósfera de humanidad genuina, gracias a la contribución humilde y activa de todos.

El papa Benedicto señala: El egoísmo y el amor genuino del yo, no son solo diferentes, sino que también son mutuamente excluyentes. Es

posible ser un egoísta empedernido y, al mismo tiempo, estar en conflicto con uno mismo. De hecho, el egoísmo se debe a menudo a la propia lucha interna, al intento de crear para uno mismo un yo diferente, mientras que la actitud adecuada hacia el propio yo crece espontáneamente en una atmósfera de libertad del yo... En la medida en que buscamos solo para nosotros mismos realizar nuestro propio potencial y nos preocupamos solamente por el éxito y realización de nuestro yo, en esa misma medida este yo se vuelve desagradable, irritable y repugnante. Esto se desintegra en miles de formas y al final solo queda una insatisfacción con el yo que lleva a huir de sí mismo y a recurrir a las drogas o a una de las tantas formas de egoísmo autodestructivo... Solo cuando nos hayamos aceptado a nosotros mismos podemos dirigir un sí genuino a alguien más. Aceptarse, "amarse", presupone la existencia de la verdad, y requiere que nunca renunciemos a nuestra búsqueda de la verdad.

Monseñor James Turro insiste: *La humildad dice mucho sobre el perfeccionamiento del carácter de una persona. "Las ramas que más cargan cuelgan más abajo" (proverbio inglés).*

El padre dominico Sertillanges constata: *La soberbia aspira a la menor altura, despreciando superarse a sí mismo; la humildad está preparada para los panoramas más sublimes. Algunos hombres serían capaces de grandes cosas si no se creyeran grandes.*

John Adams exhortaba a su nieto John, el hijo del **Presidente John Quincy Adams**: *El Señor*

nos libre de todo orgullo familiar. Nada de orgullo, John, nada de orgullo. A su nieta Caroline le escribió: No eres la única que piensa que ellos saben muy poco. Cuanto más vivo, más leo, más pacientemente pienso, y más ansiosamente indago, cuanto menos parezco saber... Haz justicia: Ama la misericordia, camina humildemente. Eso es suficiente.

G. K. Chesterton sostenía que: *La humildad es la clave de la felicidad. En cuanto al orgullo, este no viene antes de la caída. El orgullo es la caída.*

Demóstenes señaló: *No hay nada más fácil que el autoengaño. Ya que lo que desea cada hombre es lo primero que cree.*

Marie Curie confesaba: *Nunca veo lo que se ha hecho; solo veo lo que queda por hacer.*

El famoso **Miguel Ángel** cuando era elogiado por sus obras de arte decía: *Todavía estoy aprendiendo.*

El venerable, **arzobispo Fulton Sheen nos enseña:** Aunque la fe es un don de Dios, y aunque Dios la dará a quienes lo pidan, hay un gran obstáculo humano por el cual más mentes no pueden recibirla, y ese obstáculo es la soberbia. La soberbia es el pecado más común de la mente moderna, y aun así, es el pecado del que la mente moderna nunca es consciente. Has escuchado a personas decir: "Me gusta beber demasiado", o "soy malhumorado", pero ¿has escuchado alguna vez a alguien decir: "Soy engreído?"

La soberbia es la exaltación del yo como un estándar absoluto de verdad, bondad y moralidad. Este juzga todo por sí mismo, y por esa razón cualquier otro es un rival, especialmente Dios. La soberbia hace imposible conocer a Dios, pues si yo lo sé todo, entonces ni Dios puede enseñarme algo. Si estoy lleno de mí mismo, por consiguiente, no hay espacio para Dios. Como en las posadas de Belén, le decimos al Divino visitante: "No hay espacio".

Fulton Sheen continúa diciendo: Hay dos tipos de soberbia: una intenta convencer al prójimo de que tú lo sabes todo; y la otra intenta convencer a tu prójimo de que él no sabe nada. Esta última es una técnica usada por los "altamente educados", quienes se enorgullecen en el hecho de que el hombre nada puede saber. Por lo tanto, dudan de todo, y de esto están muy seguros. Parecen olvidar que dudar de todo es imposible, porque la duda es una sombra, y no puede haber sombra sin luz.

Si la soberbia es el obstáculo humano más grande para la fe, se deduce que, desde el lado humano, la condición esencial para recibir la fe es la humildad. La humildad no es una subestimación de lo que somos, sino la simple e inalterada verdad. Un hombre que mide 6 pies no es humilde si dice: "No, en realidad, solo mido 5 pies." Si alguna vez ha habido un momento en tu vida en el que admitiste que no lo sabías todo, o dijiste: "¡Oh! ¡Qué tonto soy!", creaste un vacío que la gracia de Dios podrá llenar. Después de haber aceptado el don de la fe, puede que haya un momento en el que pensarás que estás renunciando a tu razón; pero esa no es la realidad. Tu ojo no mira

constantemente a la luz, cada segundo parpadea, es decir, entra en una oscuridad temporal; el parpadeo aparentemente anula la visión. Realmente, el parpadeo es la condición para una mejor visión. Así es tu razón en relación a la fe. Llega un momento en la conversión en que parpadeas sobre tu razón, es decir, dudas sobre la capacidad de esta de conocerlo todo, y afirmas la posibilidad de que Dios pueda iluminarte. Entonces llega el don de la fe. Una vez recibida, descubres que, en lugar de anular tu visión, la ha perfeccionado. La fe ahora se vuelve para tu razón lo que un telescopio es para el ojo; abre nuevos campos de visión y nuevos mundos antes escondidos y desconocidos. ⁴

Aprende de los Padres del desierto:

+ Un hermano le preguntó a un anciano: "¿Qué es la humildad?" Él respondió: "Es cuando tu hermano peca contra ti y tú lo perdonas antes de que él venga a pedirte perdón".

+ El anciano solía decir: "Cuando no experimentamos el conflicto, debemos tanto más humillarnos. Porque Dios, viendo nuestra debilidad, nos protege; cuando nos glorificamos, Él retira su protección y nos perdemos".

+ El diablo se le apareció a un hermano, disfrazado como ángel de luz y le dijo: "Yo soy Gabriel y he sido enviado a ti".

⁴ P. John A. Hardon S.J., **The Treasure of Catholic Wisdom (El tesoro de la sabiduría católica)**

El hermano le dijo: "Mira si no es para alguien más a quién has sido enviado; en cuanto a mí, no soy digno de eso". E inmediatamente el diablo desapareció.

+ Un anciano dijo: "Si has adquirido la virtud del silencio, no consideres que has ganado una virtud," sino que di: 'Soy indigno de hablar'".

+ Un anciano dijo: "En tu corazón, no debes decir contra tu hermano que eres más vigilante y más ascético que él, sino que por la gracia de Cristo sométete en espíritu de pobreza y caridad sincera, de modo que no pierdas tu trabajo a través del espíritu de vanagloria". Incluso, está escrito: "Así, pues, el que crea estar en pie tenga cuidado de no caer" (1 Corintios 10:12).⁵

Benjamín Franklin señalaba: En realidad, ninguna de nuestras pasiones naturales es tan difícil de dominar como el orgullo. Disfrázalo, lucha contra él, golpéalo, sofócalo, mortifícalo lo más que quieras, pero él seguirá vivo, y de vez en cuando se asomará y se mostrará; lo verás, tal vez, con frecuencia en esta historia; porque, aunque yo pudiera concebir que lo hubiera superado por completo, probablemente estaría orgulloso de mi humildad.

⁵ <http://www.coptic.net/lessons/Humility.txt>
(Traducción propia)

Capítulo 7.

Viviendo la humildad.

La virtud de la humildad se basa no solo en la gracia sino también en el autoconocimiento. **San Josemaría Escrivá** señala: *Humildad es mirarnos como somos, sin paliativos, con la verdad. Y al comprender que apenas valemos algo nos abrimos a la grandeza de Dios: esta es nuestra grandeza.* En otras palabras, no solo conocemos nuestros puntos fuertes sino también nuestros defectos. La humildad nos permite estar a gusto con nuestras habilidades sin imponerlas a los demás. Gentilmente aceptamos los halagos en lugar de negar nuestra habilidad en alguna área. Negar las capacidades es otra forma de soberbia.

Para crecer en autoconocimiento necesitamos cooperar con un don especial del Espíritu Santo: el don de conocimiento. El conocimiento que el Espíritu Santo nos da no es un conocimiento intelectual o profético, sino un conocimiento sobre nosotros y nuestras fallas. **Gary Devery, fray menor capuchino,** desde Sídney, Australia, explica que: *El primer trabajo del Espíritu Santo es convencernos de nuestro pecado... Este es un convencimiento que no es acusativo sino diagnóstico. El Espíritu Santo nos lleva a un camino de conversión, a un vaciamiento de nosotros, de nuestro egoísmo... La Palabra de Dios nos pone en el camino del*

conocimiento profundo de nosotros. Cuando estamos salvíficamente convencidos de nuestro pecado llegamos a la humildad. Viviendo en humildad por gracia del Espíritu Santo, el camino cristiano de conversión permanente puede ser vivido en simplicidad. Con este autoconocimiento revelado por el Espíritu Santo, el cristiano tiene discernimiento sobre su vida. El discernimiento es un aspecto principal del don de conocimiento dado por el Espíritu Santo.

Recuerda, cada vez que recibimos uno de los sacramentos, recibimos una infusión de los dones del Espíritu Santo (sabiduría, entendimiento, consejo, conocimiento, fortaleza, piedad, y temor de Dios). Para crecer en humildad, necesitamos recibir frecuentemente los sacramentos para recibir **el don del autoconocimiento**. Los sacramentos abonan y nutren la tierra buena (la humildad) en el jardín del alma propiciando frutos espirituales buenos y fuertes para crecer. Sin la tierra de la humildad estos dones y gracias no pueden echar raíces y mueren. Recuerda la parábola de Jesús en las Escrituras cuando habla sobre las semillas que caen en tierra estéril. Si nos falta humildad, las gracias de Dios no pueden penetrar la arcilla sólida (dureza) de nuestras almas. Sabemos que cuando la soberbia entra en nuestra alma, esta envía una tormenta mortal directo al cultivo destruyéndolo todo.

El recibir frecuentemente el sacramento de la reconciliación es vital en el desarrollo de la humildad. Un indicio de que estamos creciendo en humildad es acercarnos con frecuencia a la confesión, pues la gente soberbia la evita. Esto

no quiere decir que las personas que se confiesan cada semana han alcanzado una gran humildad; quizá pueden ser culpables de soberbia espiritual. ¿Ves cuán cuidadosos debemos ser con esta virtud y sus vicios acompañantes?

Permíteme insistir, para adquirir la humildad, el autoconocimiento es absolutamente vital. Ningún hombre puede ser humilde si no se conoce a fondo. Debemos constantemente pedir en oración el don del autoconocimiento. Si no nos conocemos a nosotros mismos, tampoco conoceremos a nuestro Creador, pues los dos conocimientos están estrechamente conectados; el uno llevará al otro. No es posible llegar a una buena comprensión de Dios si no es por medio de un conocimiento verdadero de sí mismo. Y nadie se conoce realmente si no tiene en cuenta su propia nada. **San Buenaventura** dice: *Todos tus pecados se deben a la negligencia, a la pasión, o a la malicia. Cuando nos damos cuenta de que nuestras ofensas se originan en una u otra de estas causas, empezamos a comprendernos a nosotros mismos. Y a menos que, en el recuerdo de nuestros pecados pasados identifiquemos con precisión la causa exacta de cada pecado, nunca alcanzaremos el autoconocimiento perfecto.*

Cuando nos conocemos como realmente somos a los ojos de Dios, inmediatamente la opinión vana e imprecisa que tenemos de nosotros mismos se desvanece. Nuestros ojos se abren cuando vemos solo la nada y el pecado dentro de nosotros. Esta mentalidad humilde es muy importante y es el fundamento para ser humilde.

Pero esa no es la humildad, solo es conocimiento, y ninguna virtud existe solo en el conocimiento. La virtud no se funda en el intelecto, sino siempre en la voluntad. Saber el hecho de que somos nada no nos hace humildes. Esto es un mero conocimiento teórico que se aprende con facilidad, pero en sí mismo es inútil.

Hay dos tipos de saber: Sabemos, por ejemplo, que un día moriremos, pero lo sabremos de una manera diferente cuando el doctor diga que solo nos queda una semana de vida. Solo entonces **comprenderemos** el conocimiento. También tenemos el conocimiento de que Dios está en todos lados, pero realmente cuán poca gente **se da cuenta de ello**. De un modo similar podemos conocer nuestra nada, pero solo por la gracia de Dios la podemos comprender plenamente y volvernos profundamente conscientes de ella. Ya no es algo que simplemente está en nuestras cabezas, sino que se vuelve práctico.

La mentalidad humilde tiene que llevarnos a la humildad de corazón, lo que da lugar, por una consecuencia natural, a ser humildes en la voluntad. Cuando con la ayuda de Dios hemos alcanzado este conocimiento verdadero, llegamos a un desprecio del yo.

El verdadero autoconocimiento significa que no nos creemos por encima de lo que somos. Esto hace actuar a nuestra voluntad, la cual mantiene bajo control nuestra ansia de querer hacer cosas grandes todo el tiempo, de exaltarnos por encima del resto. De este don de luz que recibimos, llegamos a despreciarnos, y de este

anonadamiento surge la debida sumisión a Dios. En este sometimiento tenemos la esencia de la virtud. La humildad consiste principalmente en la sumisión del hombre a Dios. Esta subordinación debe existir en nosotros al menos hasta el punto de evitar el pecado grave.⁶

¿Cómo reacciona una persona humilde? David Isaacs, de la Universidad de Navarra, señala: *Una persona humilde reconoce sus propias deficiencias, cualidades y habilidades, y las pone al servicio, haciendo el bien sin atraer o esperar los aplausos de los demás.*

No olvides, la humildad es la virtud que nos abstiene de causar intencionalmente celos o envidia.

San Pedro Eymard nos enseña que *hay dos razones y dos formas de practicar la humildad: una viene de la comprensión de nuestra pecaminosidad, y la otra de nuestro amor a Jesucristo humillado. La primera es una humildad negativa; la segunda es positiva. Ambas se basan en la humildad de mente y de corazón.*

Para vivir en la virtud de la humildad aprende a imitar a Jesucristo. Él, siendo Dios, sabía todas las cosas, aun así nunca alardeó, ni se jactó, ni siquiera demostró que lo sabía todo. Nunca buscó brillar, ni dar la impresión de ser un genio, o parecer mejor informado que los otros. Incluso cuando se paró en medio de los maestros en el

⁶ P. Canice Bourke, **The Power of Humility. (El Poder de la Humildad).**

templo, escuchaba y les hacía preguntas para mejorar su conocimiento... Si le pedían un milagro, Él oraba al Padre antes de hacerlo, como si pidiera el poder necesario. Incluso en sus enseñanzas atestiguaba que simplemente repetía las palabras de su Padre. Siguiendo el ejemplo de Jesús, no deberíamos hacer de los dones de Dios un objeto de orgullo personal, ni mirarlos como propios, como si vinieran de nosotros, sino confesar que vienen de Dios. Especialmente los adolescentes, quienes piensan que lo saben todo, necesitan imitar el ejemplo humilde de Cristo.

Capítulo 8.

Las tres etapas de la humildad.

San Bernardo desglosó la virtud de la humildad en tres etapas: **humildad suficiente, humildad abundante, y humildad superabundante.**

- ▶ La humildad suficiente consiste en someterse a quien es su superior y no imponerse a quien es su igual.
- ▶ La humildad abundante consiste en someterse a quien es su igual y no imponerse a quien es inferior.
- ▶ La humildad superabundante consiste en someterse a quien es inferior. Esta es la humildad de San Juan Pablo II y la de los santos.

Aquí están algunos puntos a seguir para que tus hijos y tú desarrollen **la humildad suficiente:**

1. Entiende que eres hijo o hija de Dios, esta es la medida de tu verdadero valor.
2. Usa todos los dones, habilidades, talentos y belleza que vienen de la bondad de Dios para su honor y gloria.
3. Acepta las cosas que tus hijos y tú hacen bien, pero también con afecto señala las áreas en las que todos en la familia pueden mejorar.
4. Evita inculcar la soberbia en alguno, presumiendo de sus habilidades o

haciéndolo autoconsciente con halagos excesivos sobre su atractivo o sus talentos.

5. Refuerza las reglas y tu autoridad en el hogar.
6. Insiste en que se reconozca correctamente la responsabilidad de un acto. Todos cometemos errores, y aceptarlos es un signo de madurez y humildad.
7. Cuando hagas algo mal, pide perdón e insiste en que tus hijos digan “*lo siento*”. Esto es humildad de palabra y de obra.
8. Evita alabar a un hijo por hacer lo que debería hacer, anímalo, pero no lo alabes.
9. Sirve a otros y anima a tus hijos a servir sin buscar alabanza.
10. Enséñales que la integridad de carácter es más importante que el éxito.

Aquí están algunos puntos a seguir para que tus hijos y tú desarrollen **la humildad abundante**:

1. Dios está presente en cada persona; por consiguiente, todos somos iguales. Nunca somos superiores a los demás
2. Todos tienen talentos y habilidades, y aunque nuestros talentos puedan ser más notables, los de los demás pueden ser más importantes.
3. Aprecia los talentos de los otros exponiéndote a la música, al arte, a la cultura, etc. Siempre podemos aprender algo de los demás si nos enfocamos en sus cualidades en vez de sus defectos.
4. Interésate por los otros.
5. Reconoce en ti mismo actitudes soberbias y señala en tus hijos ejemplos

- de estas actitudes cuando las demuestren.
6. Evita la autosuficiencia que hace que una persona no pueda hablar de nada más que de sí misma, que se niega a pedir consejos, ayuda u orientación. Esto es una falsa sensación de libertad e independencia.
 7. Recuérdate continuamente a ti mismo y a tu familia los estándares y valores por los que deben vivir. Sin una fe viva en Dios, no se puede practicar la humildad.
 8. Enfatiza la importancia del autocontrol. Al mostrar a tus hijos un afecto generoso, ellos aprenden que no tienen por qué vanagloriarse de sus logros. Acepta la ingratitud de los demás y ofrécela a Dios. Debes evitar pensar demasiado en ti y más bien darte generosamente al servicio de los demás por amor a Dios.
 9. Evita ser ruidoso para llamar la atención, o actuar o vestirse de una manera extraña. Toda forma de llamar la atención debe evitarse.
 10. Ve y enseña el valor de aceptar la corrección. (La corrección fraterna se basa en las Escrituras).
 11. Antes de cualquier acción, pregúntate siempre: "¿Servirá esto a Dios o le será agradable?"

El nivel más alto de humildad, la de los santos, se llama **humildad superabundante**. El Santo Padre vivió este nivel de humildad: Se cuenta la historia de un sacerdote de Estados Unidos que visitaba Roma. Durante su visita, recibió una invitación para tener un almuerzo con el Papa Juan Pablo II. Antes de llegar, se detuvo en una

iglesia para hacer una visita. Entrando, se sorprendió al encontrar a un sacerdote de su clase del seminario pidiendo comida. Su compañero, que había dejado el sacerdocio, ahora no era más que un mendigo ordinario en Roma. Triste por este encuentro, el sacerdote dejó escapar su penosa experiencia en el almuerzo con el Santo Padre. Ante esto, el Papa le pidió que trajera al siguiente día ese sacerdote para cenar. Al otro día, el sacerdote pasó la mañana buscando al mendigo, quien al principio rechazó tener una cena con el Papa, pero que finalmente aceptó. El sacerdote lo aseó, le prestó ropa, y luego los dos cumplieron con su cita para cenar con el Papa. Después de la cena, Juan Pablo II le hizo un gesto amable al sacerdote estadounidense para que se retirara un momento. Dirigiéndose al mendigo, el Papa le pidió que lo confesara. Estupefacto, este se negó diciendo: *Santo Padre, yo ya no soy sacerdote, no puedo confesarlo.* El Papa amablemente le aseguró: *Tú eres sacerdote para siempre. Te lo digo yo, puedes confesarme.* Así que lo hizo. Luego, el mendigo se puso de rodillas pidiéndole al Santo Padre que escuchara su confesión. Al ex-sacerdote se le restableció su buena reputación y fue nombrado auxiliar en la parroquia romana donde anteriormente pedía comida. Ahora él pide a Dios por las almas.

Se necesita un profundo crecimiento interior para alcanzar este nivel. Cuando una persona lo consigue, entiende que es un gran pecador, que sin Dios no es nada, que sin la gracia de Dios sería culpable de los peores pecados. **Esto no se puede enseñar**, hay que aprenderlo. ¿De quién lo aprendemos? El padre Jay Álvarez, un sacerdote de la prelatura Opus Dei, recomienda

que vayamos a María, quien es la madre de la humildad. Cristo se humilló para asumir nuestra naturaleza humana, mientras que María se humilló para aceptar la misión que Dios le dio. La respuesta de María fue: ***He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra.*** (*Lucas 1:38*). Fíjate en la palabra de nuestra Señora "esclava", que es otra palabra para "servidora". No se llama a sí misma "primera dama", "primera madre", o "reina del cielo", sino servidora. ¡Qué humildad!

San Ignacio de Loyola en sus Ejercicios Espirituales explica con más profundidad los tres tipos de humildad.

1. *El primer tipo de humildad (humildad suficiente): Esta es necesaria para la salvación eterna. Es a saber que, en cuanto a mí sea posible, me someto y me humillo, para obedecer en todo a la ley de Dios nuestro Señor, de tal suerte que, aunque me hicieran señor de todas las cosas creadas en este mundo, ni siquiera por salvar la propia vida temporal, consentiría en quebrantar un mandamiento, sea divino, sea humano, que me obligue a pecado mortal.*
2. *El segundo tipo de humildad (humildad abundante): Esta es más perfecta que la primera. Es a saber que, si me hallo en tal punto que no quiero ni me siento inclinado más a tener riqueza que pobreza, a querer honor que deshonor, a desear vida larga que corta, es igual en cualquier alternativa el servicio de Dios nuestro Señor y la salvación de mi alma;*

y, con esto, ni por todo lo creado, ni porque la vida me quitaran, consentiría cometer un pecado venial.

3. **El tercer tipo de humildad (humildad superabundante):** Es humildad perfectísima. Es a saber, cuando, incluyendo la primera y la segunda, siendo igual alabanza y gloria de la Divina Majestad, por imitar y parecer más realmente a Cristo nuestro Señor, quiero y elijo más pobreza con Cristo pobre que riqueza, oprobios con Cristo que honores, y desear más de ser estimado por vano y loco por Cristo, que primero fue tenido por tal, que por sabio y prudente en este mundo. Así trataron a Cristo antes que a mí.⁷

San Francisco de Sales elabora una explicación de cuatro partes.

1. Humildad exterior: "Toma prestado algunas vasijas y vierte aceite en ellas". Para recibir la gracia de Dios en nuestros corazones deben estar vaciados de nuestra vanagloria. El cernícalo (un halcón pequeño) grita y mira fijamente a otras aves que quieren comérselo y así las espanta por alguna propiedad y poder secreto que tiene. Debido a esto, las palomas aman al cernícalo más que a cualquier otra ave y viven seguros cerca de este. De la misma manera, **la humildad ahuyenta a Satanás** y

⁷ P. Santiago Arzubialde, S.J., *Ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola*.

mantiene las gracias y dones del Espíritu Santo seguros en nosotros. Por esta razón, todos los santos, y particularmente el Rey de los santos y su Madre, siempre han honrado y apreciado esta valiosa virtud más que cualquier otra entre todas las virtudes morales.

Aplicamos el término "vanagloria" a lo que sea que nos atribuyamos, ya sea algo que en realidad no está en nosotros o algo que está en nosotros, pero no es de nosotros, o algo que está en nosotros y que es de nosotros, pero no de modo que podamos gloriarnos en ello. La ascendencia noble, el patrocinio de grandes hombres, y el honor popular son cosas que no están en nosotros sino en nuestros ancestros o en la estima de otros. Algunos hombres se enorgullecen y se vuelven prepotentes porque cabalغان muy bien, porque llevan una pluma en su sombrero, o porque se visten con espléndido traje. ¿Hay alguien incapaz de ver la locura en todo esto? Si hay alguna gloria en estas cosas, pertenece al caballo, al pájaro, y al sastre. Es un corazón mezquino el que toma el honor de un caballo, un pájaro, una pluma, o una moda pasajera. Otros se valoran y se enorgullecen por un bigote fino, una barba bien recortada, un cabello cuidadosamente rizado, unas manos suaves, la habilidad de bailar, jugar cartas bien o cantar.

Tales hombres de mente ligera buscan crecer en reputación por cosas frívolas y vanas. A otros les gustaría ser honrados y respetados por los hombres por un poco de

*conocimiento, como si todos debieran acudir a ellos y tomarlos por maestros. Por esta razón son llamados pedantes. Otros tienen cuerpos atractivos y por ello se lucen y piensan que toda la gente está muy enamorada de ellos. Todo esto es extremadamente vano, desagradable y ridículo; y la gloria basada en fundamentos tan débiles es llamada **vana, absurda y frívola.***

Reconocemos la bondad verdadera como lo hacemos con el bálsamo verdadero. Si el bálsamo se hunde y permanece en el fondo cuando cae al agua, se considera el mejor y el más valioso. Del mismo modo, para saber si un hombre es verdaderamente sabio, culto y noble, debemos observar si sus habilidades tienden a la humildad, la modestia y la obediencia, pues en ese caso serán verdaderamente buenas. Si flotan en la superficie y buscan mostrarse, son mucho menos auténticos en la medida en que sean más ostentosos. Las perlas concebidas y nutridas por el viento o por los truenos son meras costras, carentes de sustancia. Así también las virtudes y las buenas cualidades de los hombres concebidas y nutridas por la soberbia, el lucimiento, y la vanidad, tienen la mera apariencia de bondad, sin esencia, sin contenido ni solidez.

*Los honores, la dignidad, y el rango son como el azafrán, que se desarrolla mejor y crece más abundantemente cuando es pisoteado. **No es un honor ser guapo** si un hombre se valora a sí mismo por eso; si la belleza es tener buena gracia, esta debe ser natural. Aprender nos deshonra cuando infla*

nuestras mentes y degenera en mera pedantería. Si exigimos rango, posición y título, entonces no solo estamos exponiendo nuestras cualidades a examinación, a juicio y a condena, sino que las hacemos todas viles y despreciables. Así como el honor es algo excelente cuando se nos da libremente, también se vuelve vil cuando se exige, se busca y se pide. Un pavo real macho extiende su cola en autoadmiración, y por el mero hecho de levantar sus hermosas plumas, hace sentir amenazados a los demás pavos machos, mostrando así la fealdad de su arrogancia. Las flores son hermosas mientras crecen en la tierra, pero se marchitan y desaparecen cuando son arrancadas. Al igual que los hombres que huelen una hermosa flor desde la distancia y, al pasar cerca de ella, perciben su gran fragancia, mientras que aquellos que la huelen de cerca por un largo tiempo se enferman y quedan atontados, así los honores proporcionan placer y satisfacción a quienes los ven a la distancia con ligereza, sin dejarse engañar por ellos ni tomándolos tan en serio. Quienes se alimentan de ellos merecen gran culpa y reprobación.

Para nosotros, perseguir y amar la virtud nos proporciona un comienzo en la virtud, pero perseguir y amar el honor nos hace despreciables y merecedores de culpa. **Las mentes generosas no se entretienen con los juguetes insignificantes del rango, el honor ni los títulos, pues tienen otras cosas por hacer. Tales cosas pertenecen solo a las mentes ociosas. Un hombre que puede poseer perlas no se preocupa por las conchas, y aquellos que aspiran a la virtud**

*no se preocupan por los honores. Es verdad que todos pueden asumir y mantener su rango adecuado sin dañar la humildad si esto se hace sin afectación y sin pleitos. Los viajeros que vienen de Perú traen oro y plata, pero también traen simios y loros porque cuestan muy poco y no sobrecargan los barcos. Así también los hombres que aspiran a la virtud no necesitan rechazar el rango y el honor que se les debe si esto no les cuesta demasiado cuidado y atención o los envuelve en problemas, ansiedad, disputas y riñas. No me refiero a los hombres cuya dignidad concierne al público o a ciertas ocasiones particulares atendidas con grandes consecuencias. **En estos asuntos, cada uno debe conservar lo que le pertenece con prudencia y discreción, acompañado de caridad y cortesía.***

2. Humildad interior más profunda:
*¿Quieres ser guiado aún más en la humildad? Considerando que hacer lo que ya he dicho respecta a la sabiduría más que a la humildad, ahora procederé a hacerlo. Muchos ni desean ni se atreven a pensar y reflexionar en las gracias particulares que Dios les ha mostrado porque tienen miedo de que esto pueda generarles vanagloria y auto-complacencia. **Con esto se engañan a sí mismos.** Puesto que el verdadero medio para alcanzar el amor a Dios es la consideración de sus beneficios, como afirma el Doctor Angélico, entre más sabemos de ellos, más debemos amarlo a Él. Como los beneficios particulares que Él nos ha conferido nos afectan más profundamente que los que compartimos*

con otros, deben considerarse con mayor atención. Ciertamente, nada puede humillarnos de manera tan efectiva ante la misericordia de Dios como la multitud de sus beneficios; y nada puede humillarnos tan profundamente ante su justicia como nuestras innumerables ofensas contra Él. Consideremos lo que Él ha hecho por nosotros y lo que hemos hecho contra Él, y al reflexionar sobre nuestros pecados uno por uno, reflexionemos también en sus gracias una por una. No hay que temer que el conocimiento de sus dones nos enorgullezca, siempre y cuando recordemos esta verdad: que nada de lo bueno que tenemos viene de nosotros. ¿Acaso las mulas dejan de ser bestias torpes y desagradables solo porque estén cargadas con los bienes preciosos y perfumados de un príncipe? ¿Qué tenemos que no hayamos recibido? Y si lo hemos recibido ¿Por qué nos gloriamos en ello? Por el contrario, una consideración viva de las gracias recibidas nos hace humildes porque el conocimiento de estas nos concibe gratitud por ellas. Pero si somos engañados por la vanidad de ver las gracias de Dios que se nos han conferido, será un remedio infalible examinar nuestra propia ingratitude, imperfección y miseria. Si reflexionamos en lo que hacíamos cuando Dios no estaba con nosotros, fácilmente percibiremos que lo que hacemos ahora que sí está con nosotros no es el resultado de nuestros propios esfuerzos. Disfrutaremos y nos regocijaremos en las gracias porque las poseemos, pero glorificaremos a Dios porque solo Él es el autor. Así la Santísima

Virgen proclama que Dios ha hecho cosas grandes por ella, pero ella solo lo hace para humillarse y glorificar a Dios. **"Mi alma alaba la grandeza del Señor, porque el Todopoderoso ha hecho en mí grandes cosas"**. A menudo decimos que no somos nada, que solo somos miseria y el desecho del mundo, pero estaríamos muy apenados si alguien nos tomara como tal o dijera a los demás que somos como nosotros decimos. Por el contrario, nos hacemos los que salimos corriendo y nos escondemos, para que la gente corra tras nosotros y nos busque. Pretendemos querer ser los últimos del grupo y sentarnos al final de la mesa, pero eso con el fin de ser llevados más fácilmente al lugar más alto. **La humildad verdadera no hace alarde de sí misma** y casi no habla de manera humilde. No solo quiere ocultar todas las demás virtudes sino sobre todo ocultarse a sí misma. Si fuera legal mentir, disimular, o escandalizar a nuestro prójimo, la humildad simularía acciones arrogantes y altivas de manera que pudiera esconderse detrás de ellas y vivir completamente escondida y desconocida.

Mi consejo entonces es que no digamos palabras expresando humildad, o bien decirlas con un sentimiento interior sincero y acorde con lo que pronunciamos exteriormente. No bajemos la mirada sino cuando humillemos nuestros corazones. **No demos la apariencia de querer ser los más humildes a menos que deseemos serlo con todo el corazón**. Sostengo que esta regla es tan general que no necesita ninguna excepción. Solo le añado que algunas veces

los buenos modales nos exigen dar preferencia a aquellos que seguramente la rechazarán, y esto no es ni doblez ni falsa humildad. En tales casos, el ofrecer prioridad es solo el primer paso para mostrarles honor, y como no podemos otorgarlo en su totalidad, no está mal darles al menos su inicio. Digo lo mismo de ciertas palabras de honor o respeto que no parecen ser estrictamente verdaderas, pero que lo son suficientemente siempre que el corazón de quien lo dice contenga una intención sincera de honrar y respetar a la persona a quien se dirige. Aunque sea un poco exagerado el significado de las palabras que decimos, no actuamos mal al usarlas cuando el uso común lo requiera. Sin embargo, me gustaría de verdad que nuestras palabras siempre se ajustaran **lo más posible a lo que sentimos**, de modo que en todas las cosas y a través de todas las cosas mantengamos la sinceridad y la franqueza de corazón. Un hombre verdaderamente humilde prefiere que otro le diga que no vale nada, **que decirlo él mismo**. Al menos, si sabe que alguien dice eso sobre él, no lo contradice, sino que está de acuerdo con ello de corazón. Como lo cree firmemente, se satisface si otros adoptan su opinión.

Muchos dicen dejar la oración mental a los perfectos y que ellos son indignos de usarla. Otros protestan que no se atreven a recibir la Santa Comunión frecuentemente porque no se sienten suficientemente puros. Por causa de su gran miseria y debilidad, otros temen deshonorar la devoción si participan

en ella. Otros se niegan a usar sus talentos en el servicio de Dios y de su prójimo porque, ellos dicen, que conocen su debilidad y temen enorgullecerse si son instrumentos de algún bien, y que por dar luz a otros ellos serían consumidos. Todo esto no es más que **artificio y una forma de humildad que no solo es falsa, sino incluso maliciosa**. Por eso, de forma silenciosa y sutil, intentan encontrar defectos en las cosas de Dios, o al menos ocultar el amor por sus propias opiniones, estados de ánimo y pereza, bajo el pretexto de la humildad. "Pide al Señor tu Dios que haga un milagro que te sirva de señal, ya sea abajo en lo más profundo o arriba en lo más alto", dijo el profeta al infortunado Ahaz, y él respondió: "No, yo no voy a poner a prueba al Señor pidiéndole una señal". ¡Oh, hombre malvado! Pretende mostrar gran reverencia a Dios y bajo el disfraz de la humildad se excusa de aspirar a la gracia a la que la misericordia de Dios lo llama. ¿No ve él que cuando Dios desea darnos sus gracias, es soberbia rechazarlas, que el don de Dios nos obliga a aceptarlas, y que es humildad obedecer y cumplir lo más pronto posible sus deseos? Es la voluntad de Dios que seamos perfectos uniéndonos a Él e imitándolo lo más fielmente posible. **El hombre soberbio que confía en sí mismo tiene buenos motivos para no intentar nada**. El hombre humilde es aún más valiente porque pone toda su confianza en Dios, quien se regocija en desplegar su poder en nuestra debilidad y en elevar su misericordia sobre nuestra miseria. Por tanto, podemos presumir humildemente y

con devoción emprender todo lo que juzguen apropiado para nuestro progreso quienes dirigen nuestras almas.

*Pensar que sabemos lo que no sabemos es una completa locura. Desear parecer que sabemos lo que somos conscientes de no saber es una vanidad inexcusable. Por mi parte, así como no alardearía de conocimiento, incluso del que realmente tengo, de igual manera no pretendería ignorarlo. Cuando la caridad lo requiera, debemos abierta y gustosamente compartir con nuestro prójimo, no solo lo que sea necesario para su formación, sino también lo que sea conveniente para su consuelo. La humildad oculta y cubre las virtudes para preservarlas, pero las revela cuando la caridad así lo requiere con el fin de agrandarlas, incrementarlas y perfeccionarlas. En este sentido, la humildad imita a cierto árbol que se encuentra en la isla de Tilos. En la noche se contrae y cierra sus hermosas flores de clavel y solo las abre de nuevo en el sol de la mañana. Por ende, los nativos del país dicen que estas flores duermen en la noche. De la misma manera, la humildad cubre y esconde todas nuestras virtudes puramente humanas, las perfecciona y nunca las muestra, **excepto por el bien de la caridad**. Debido a que la caridad no es una virtud natural sino sobrenatural y no una virtud moral sino teológica, es la verdadera suma de todas las virtudes y debe tener dominio sobre ellas. Por lo tanto, podemos concluir que los actos de humildad que van en contra de la caridad son ciertamente falsos.*

*No quiero hacerme ni el tonto ni el sabio, porque si la humildad me prohíbe fingir ser un genio, la justicia y la sinceridad me prohíben actuar como un tonto. Así como la vanidad se opone a la humildad, así **el engaño, la exageración, y la mentira** son contrarios a la honestidad y a la sinceridad. Si ciertos grandes servidores de Dios se han hecho pasar por tontos para hacerse más miserables a los ojos del mundo, debemos admirarlos, pero no imitarlos. Ellos tuvieron sus motivos para actuar de esta forma inusual, y esos motivos fueron tan particulares y extraordinarios que nadie debería sacar conclusiones de ellos por sí mismo. Cuando David danzaba y saltaba ante el **Arca de la Alianza** con un vigor que el decoro ordinario no exige, no fue porque quisiera actuar tontamente. Con toda simplicidad y sin ninguna exageración hizo uso de tales movimientos externos para expresar la alegría extraordinaria y excesiva que sentía en su corazón. Es verdad que cuando Mical, su esposa, le reprochó por ese acto insensato, él no lamentó verse criticado. Continuando en una manifestación natural y genuina de gozo, testificó que se alegraba por ser criticado por amor a Dios. Por lo tanto, te digo que si la gente piensa que eres miserable o tonto por actos de verdadera y genuina devoción, la humildad hará que te regocijes ante tan afortunada crítica, porque su causa no está en ti, sino en quienes la hacen.*

3. La humildad nos hace amar nuestra propia abyección: Ahora paso a decirte que en todas y a través de todas las cosas debes amar tu propia abyección o miseria. En latín, "abyección" (abjectus) significa humildad, y humildad significa abyección. Así, Nuestra Señora dice en su cántico sagrado que, porque el Señor "ha puesto sus ojos en la humildad de su esclava, todas las generaciones la llamarán bienaventurada". Esto quiere decir que el Señor ha mirado con gracia su abyección, su nada y su pequeñez con el fin de derramar gracias y favores sobre ella. Sin embargo, **hay una diferencia entre la virtud de la humildad y la abyección.** La abyección es pequeñez y baja en nosotros a pesar de que no seamos conscientes de ello, mientras que la humildad es verdadero conocimiento y reconocimiento voluntario de nuestra abyección. El punto principal de tal humildad consiste, no solo en admitir voluntariamente nuestro estado de abyección, sino en amarlo y deleitarse en él. Esto no debe ser por falta de coraje y generosidad sino para exaltar aún más la majestad de Dios y tener al prójimo en más alta estima que a nosotros mismos. Te exhorto a hacer esto, y para que me entiendas mejor, es importante que sepas que entre los males que sufrimos, algunos son abyectos y otros son honorables. Muchas personas pueden adaptarse fácilmente a los males que traen honor, pero difícilmente pueden adaptarse a aquellos que son abyectos o bajos. Si ves a un anciano ermitaño devoto, cubierto con trapos y temblando de frío, cualquiera

*honra el hábito desgastado que usa y simpatiza con sus sufrimientos. Pero si un pobre vendedor, un pobre señor está en la misma condición, la gente se ríe y se burla de él. Por tanto, puedes ver que su pobreza es pobreza abyecta. Si un fraile recibe mansamente una fuerte reprobación de su superior, o un niño de su padre, todos lo ven como ejemplo de mortificación, obediencia, y sabiduría. Pero si un hombre o una mujer sufre estas mismas cosas por parte de alguien, aunque se acepte por amor a Dios, se le llama cobardía y falta de espíritu. Aquí te va otro mal abyecto: Un hombre tiene un cáncer en su brazo y otro hombre lo tiene en su rostro; el primero solo tiene la enfermedad, mientras que el otro sufre desprecio, vergüenza y abyección junto con la enfermedad. Por eso, sostengo que **no solo debemos amar la enfermedad**, que es el deber de la paciencia, sino que también debemos aceptar la abyección, y esto se hace a través de la virtud de la humildad.*

Asimismo, hay virtudes que son abyectas y virtudes que son honorables. La paciencia, la mansedumbre, la simplicidad, e incluso la humildad misma son virtudes que la gente del mundo considera mezquinas, abyectas u horribles. Por otro lado, tienen en gran estima la prudencia, el coraje, y la generosidad. También hay actos pertenecientes a una misma virtud, de los cuales unos son despreciables y otros tenidos en honor. Dar limosna y perdonar las injurias son ambos actos de caridad, pero el primero es honorable para todos, mientras que el segundo es despreciable

*ante los ojos del mundo. Un joven caballero que se niega a participar en las malas conductas de un mal grupo, o que rechaza hablar, jugar, bailar, tomar y vestirse como el resto, será despreciado y criticado por los demás y su modestia será tildada de fanatismo o extremismo. Amar esto es amar nuestra propia abyección. Miremos otro tipo de abyección: Si visito enfermos y soy enviado al más lamentable de todos, eso será una abyección para mí ante los ojos del mundo, y por esa razón amaré esta abyección. Pero si soy enviado a personas de clase, eso es una abyección espiritual, pues no hay mucha virtud o mérito en ello, y por lo tanto también amaré esta abyección. Un hombre se cae en la calle y adicional a la caída siente vergüenza. **Debemos amar tal abyección.***

Incluso hay faltas que no implican otro mal que la abyección. La humildad no exige que debamos cometer deliberadamente tales faltas, sino que exige que no nos perturbemos cuando las hayamos cometido. Entre ellas hay ciertos tipos de insensatez, descortesía y accidentes que deberíamos evitar por respeto a los buenos modales y por discreción. Pero si han sido cometidas estas faltas, deberíamos soportar la abyección en que incurrimos y aceptarla de buena gana para practicar la humildad. Agregó además que si por furor o enojo he dicho alguna palabra inapropiada por la que Dios o mi prójimo se haya ofendido, me arrepentiré sinceramente, estaré apenado por la ofensa y haré la mejor reparación posible. Al mismo tiempo, aceptaré la

abyección y el desprecio que ha traído sobre mí. Si el uno pudiera separarse del otro, gustosamente desecharía el pecado y humildemente me quedaría con la abyección.

Aunque amemos la abyección que se deriva de un mal, no podemos olvidar corregir por medios justos y legales el mal que la causó, especialmente cuando es serio. Si yo tuviera una infección desagradable en la cara, trataría de curarla, aunque no con la intención de olvidar la abyección que recibí de ella. Si he hecho algo que no ha ofendido a nadie, no me disculparé por ello, ya que, aunque haya sido una ofensa, no fue duradera. Siendo ese el caso, no podría disculparme, salvo con la intención de librarme de la abyección, y la humildad no permite esto. Sin embargo, si por un accidente o insensatez he ofendido o escandalizado a alguien, corregiré la ofensa con alguna explicación verdadera, porque el mal es duradero y la caridad nos obliga a eliminarlo. Asimismo, a veces pasa que la caridad requiere que quitemos la abyección por el bien de un prójimo ante quien debe preservarse nuestro buen nombre. En tales casos, aunque quitemos la abyección de la vista de nuestro prójimo para prevenir el escándalo, debemos guardarla cuidadosamente en nuestro corazón **para nuestra propia edificación.**

Si quieres saber cuáles son los mejores tipos de abyección, te digo claramente que los más provechosos para nuestras almas y los más aceptables para Dios son aquellos que

nos vienen accidentalmente o por causa de nuestro estado de vida. La razón es que no los hemos elegido nosotros mismos, sino que los hemos aceptado como enviados por Dios, y su decisión es siempre mejor que la nuestra. Si tuviéramos que elegir algún tipo de humillación, deberíamos preferir las más grandes y más contrarias a nuestras inclinaciones, siempre y cuando estén en consonancia con nuestras vocaciones. Para decirlo de una vez por todas, nuestra propia elección y selección echa a perder casi todas nuestras virtudes. ¿Quién dirá con el gran rey: "Prefiero quedarme en el umbral, delante de la casa de mi Dios antes que compartir la casa del malvado"? Nadie puede decir esto, excepto aquel que para exaltarnos vivió y murió de tal modo como para convertirse en "vergüenza del vulgo, asco del pueblo".

Muchas de las cosas que te he dicho pueden parecerte fuertes al reflexionar sobre ellas, pero créeme, serán más dulces que el azúcar y que la miel cuando las pongas en práctica.

4. *Cómo debemos conservar nuestro buen nombre mientras practicamos la humildad:*
La alabanza, el honor y la gloria no se dan a los hombres como recompensa por una mera virtud, sino por alguna virtud sobresaliente. Mediante la alabanza intentamos persuadir a otros a estimar la excelencia de cierta persona. Mediante el honor testificamos que le estimamos. La gloria, en mi opinión, es solo un tipo de

brillo que pertenece a la reputación de una persona y que surge de la concurrencia de muchos actos de alabanza y honor. Por ende, el honor y la alabanza son como piedras preciosas y de su conjunto procede la gloria como un esmalte.

*La humildad no nos permite tener alguna opinión sobre nuestra propia excelencia o algún derecho a ser preferidos ante los demás y, por lo tanto, no puede permitirnos buscar la alabanza, el honor y la gloria, que son cosas que solo se deben a la excelencia. Sin embargo, la humildad coincide con el consejo del sabio que nos advierte: "**Cuidemos nuestro buen nombre**", porque estimar nuestro buen nombre no es estimar una excelencia sino solo la honestidad ordinaria y la integridad de vida. La humildad no nos prohíbe reconocer esto en nosotros ni desear una reputación por ello. Es verdad que la humildad despreciaría un buen nombre si la caridad no lo necesitara, pero como el buen nombre es una de las bases de la sociedad, y sin él no solo somos inútiles sino peligrosos para el público por el escándalo que provocaría, la caridad requiere y la humildad coincide en que deberíamos **desear tener un buen nombre y conservarlo cuidadosamente.***

Igualmente, así como las hojas que crecen en el árbol no son en sí mismas muy valiosas, pero sirven a propósitos importantes, no solo para embellecer el árbol sino también para conservar su tierno fruto joven, lo mismo ocurre con una buena reputación. Por sí misma no es muy

deseable, pero es muy útil, no solo para el mejoramiento de nuestra vida, sino también para preservar la virtud, especialmente las virtudes que hasta ahora solo son débiles y nacientes. El deber de mantener nuestra reputación y de ser realmente tal y como se piensa que somos, insta a un espíritu generoso a seguir adelante con un impulso fuerte y agradable. Conservemos nuestras virtudes, pues ellas son aceptables a Dios, el gran y soberano fin de todas nuestras acciones. Pero, así como aquellos que quieren conservar frutas no se satisfacen simplemente con cubrirlas con azúcar, sino que las meten en recipientes que puedan conservarlas, así también, aunque el amor de Dios es el conservante principal de nuestras virtudes, también podemos usar nuestro buen nombre como algo muy apropiado y útil para ese fin.

No debemos ser demasiado **apasionados, meticulosos y exigentes** con respecto a preservar nuestro buen nombre. Quienes son excesivamente delicados y sensibles en este punto son como las personas que toman medicina por malestares leves. Aunque piensen que están protegiendo su salud, en realidad la están destruyendo. De la misma manera, aquellos que intentan muy cuidadosamente mantener su reputación, la pierden totalmente. Por tal sensibilidad se vuelven quisquillosos, beligerantes e insoportables, y provocan así la malicia de los detractores. Generalmente, ignorar y despreciar una injuria o calumnia es un remedio mucho más eficaz que el resentimiento, la pelea y la venganza.

Despreciar las injurias hace que desaparezcan, mientras que, si nos enojamos, parece que las admitiéramos. Los cocodrilos hieren solo a quienes les tienen miedo, y los ultrajes hacen daño solo a quienes se enojan por estos. El miedo excesivo a perder el buen nombre revela la gran desconfianza en su fundamento, que es en realidad una buena vida. Los pueblos que tienen puentes de madera sobre grandes ríos, temen ser arrasados por cualquier subida del agua, pero aquellos con puentes de piedra temen solo a las inundaciones extraordinarias. De la misma manera, aquellas almas sólidamente fundadas en las virtudes cristianas suelen despreciar las riadas desatadas por lenguas dañinas, mientras que quienes saben que son débiles se molestan por cualquier declaración. En resumen, un hombre demasiado ansioso por mantener su reputación la pierde. La persona que intenta ganar reputación con aquellos cuyos vicios los han hecho verdaderamente infames e inmorales merece perder honor.

La reputación es como un anuncio que señala a dónde moran las virtudes y, por lo tanto, esta virtud debe ser preferida en todas las cosas y por todas las cosas. Por consiguiente, si alguien te llama hipócrita porque eres devoto, o cobarde porque has perdonado una injuria, ríete de él. Aunque tales juicios los emitan personas necias y estúpidas, no debemos abandonar el camino de la virtud incluso si sufrimos la pérdida de reputación.

Debemos preferir los frutos antes que las

hojas, es decir, las gracias espirituales interiores sobre los bienes externos. Es legítimo tener celo por nuestra reputación, pero no ser idólatras de ella. Además, así como no debemos ofender la vista de los hombres buenos, tampoco debemos tratar de ser agradables a la vista de los malvados. La barba es un adorno en la cara de un hombre, lo mismo el cabello de una mujer en su cabeza. Si se le arranca al hombre la barba o a la mujer el cabello, con dificultad crecerá de nuevo, pero si solo se le corta o se le afeita al ras, pronto crecerá otra vez, más fuerte y con más grosor que nunca. Así también si nuestra reputación se corta o incluso es rasurada por las lenguas de los detractores (David dice que son como navajas afiladas), no debemos perturbarnos. Crecerá de nuevo, no solo tan bella como antes sino incluso más fuerte. Si nuestros vicios, actos viles y mala vida arruinan nuestra reputación, difícilmente volverá otra vez, pues ha sido arrancada de raíz. La raíz de un buen nombre es la virtud y la bondad, pues mientras estas permanezcan en nosotros, siempre se puede recuperar el honor que se les debe.

Si algún estilo de vida vano, hábito ocioso, amor insensato o costumbre de tener compañías inapropiadas dañan nuestra reputación, debemos renunciar a todo esto. Nuestro buen nombre vale más que cualquiera de esos placeres vacíos. Pero si por causa de un ejercicio de piedad, un avance en la devoción, o por un progreso hacia el cielo las personas se quejan, murmuran, y hablan mal de nosotros,

dejémoslas y no nos preocupemos por eso. Si en ocasiones pueden difamar nuestro buen nombre y así cortar y rasurar el cabello y la barba de nuestra reputación, rápidamente crecerá de nuevo. La navaja de la calumnia será tan útil para nuestro honor como el cuchillo de podar es para la viña, que hace que abunde y multiplique sus frutos.

*Siempre **mantengamos nuestra mirada fija en Jesucristo crucificado** y sigamos adelante en su servicio con confianza y sinceridad, pero con prudencia y discreción. Él protegerá nuestra reputación. Si permite que sea retirada de nosotros, será o para darnos una mejor o para beneficiarnos de santa humildad, de la cual una sola onza es preferible a mil libras de honor. Si somos condenados injustamente, opongamos serenamente la verdad a la calumnia. Si la calumnia continúa, sigamos humillándonos. Al entregar nuestra reputación junto con nuestra alma en las manos de Dios, la salvaguardamos de la mejor manera posible. Sirvámosle a Dios sin importar que recibamos "tanto críticas como alabanzas", siguiendo el ejemplo de San Pablo, de modo que digamos con David: "Por ti he soportado ofensas; mi cara se ha cubierto de vergüenza". No obstante, exceptúo de esto ciertos crímenes tan horribles e infames de los que ningún hombre debería soportar que se le acusara falsamente si pudiera absolverse justamente de ello. También exceptúo a ciertas personas de quienes su reputación depende la edificación de muchos otros. De acuerdo a la opinión de*

*teólogos, en tales casos debemos buscar silenciosamente la reparación por las injusticias recibidas.*⁸

⁸ San Francisco de Sales, *Introducción a la vida devota*.

Capítulo 9.

*Los santos
recomiendan estas
prácticas para crecer
en la humildad.*

Los santos recomiendan estas prácticas para nosotros y también para nuestros hijos:

1. Ten una baja opinión de ti mismo.
2. No desees ningún honor o estima.
3. Acepta con paciencia los insultos y la falta de aprecio de los demás.
4. No te regocijes con la alabanza de otros.
5. Recuerda que eres pecador.
6. Mantén la mirada en tus faltas, no en las de los demás.
7. Abstente de hablar de ti mismo.
8. Evita la obstinación, a menos que se trate de la verdad.
9. Evita toda envidia, pues es parte de la soberbia.
10. Pide y acepta consejos.
11. Pide y acepta correcciones.
12. Acude regularmente al sacramento de la confesión.

El primer y el último punto son claves para vivir esta virtud. David Isaacs insiste: Es muy importante que todos sean triunfadores y que sepan que lo son. Pero también es importante

para una persona aprender a perder, reconocer que no todo lo hace bien, que no es indispensable. Especialmente con los jóvenes tenemos que encontrar la manera en la que experimenten pequeños fracasos y, por supuesto, hay que ser exigentes con ellos. Una persona solo puede alcanzar el nivel más alto de humildad cuando se da cuenta de su objetiva insuficiencia personal.

Muchas de las virtudes ayudan a infundir la virtud de la humildad, tales como **la flexibilidad, la obediencia, la paciencia, la moderación, la modestia, la amabilidad y la diligencia.**

En cuanto al tema de la vanagloria, **el padre Dom Lorenzo Scupoli**, escritor del siglo XVI, afirma lo siguiente: *Sobre la tentación de la vanagloria y de la presunción. No le temas a nada tanto como a ceder en lo más mínimo a una opinión exaltada de tu persona o de tus buenas obras. No te gloríes sino en el Señor, y reconoce que todo lo que eres o lo que esperas ser se debe atribuir a los méritos de la vida y muerte de Jesucristo. Hasta el ocaso mismo de la vida, no escuches en tu corazón nada más que el sonido de tu propia nada. Deja que tu humildad se intensifique mientras el amor propio desaparece, e incesantemente agradece a Dios, el autor de toda tu grandeza. Permanece siempre en un santo y prudente temor, y simplemente reconoce que todos tus esfuerzos son vanos, salvo que Dios, en quien está toda tu esperanza, los corona con éxito.*

Si sigues este consejo, el enemigo nunca prevalecerá contra ti, tu camino estará abierto

ante ti, y pasarás gozosamente a la Jerusalén celestial.⁹

El venerable Luis de Granada nos brinda unos remedios contra la soberbia:

Remedios generales. Ya hemos mencionado que los pecados mortales o capitales son la fuente de todo mal. Son las raíces del árbol potente del vicio, y si podemos destruirlas, el tronco y las ramas pronto decaerán. Por lo tanto, comenzaremos siguiendo el ejemplo de Casiano y otros escritores espirituales, quienes estuvieron firmemente convencidos de que, si solo pudieran derrotar estos enemigos, la derrota de los demás sería una tarea fácil.

*Santo Tomás nos da una razón profunda para esto: **Todos los pecados nacen del amor propio**, porque nunca cometemos un pecado sin codiciar alguna gratificación para nosotros mismos. De este amor propio nacen aquellas tres ramas de pecado que menciona san Juan: "**La concupiscencia de la carne, la concupiscencia de los ojos y la soberbia de la vida**" (1 Jn. 2: 16), que son: el amor al placer, el amor a las riquezas y el amor a los honores. Tres de los pecados capitales, lujuria, gula y pereza, vienen del **amor al placer**; la soberbia viene del **amor a los honores**; y la avaricia viene del **amor a las riquezas**. Los dos pecados restantes, que son la ira y la envidia, sirven a todos estos amores ilícitos.*

La ira surge ante cualquier obstáculo que nos impide obtener lo que deseamos, y la envidia

⁹ P. Dom Lorenzo Scupoli, **Combate espiritual**

aparece cuando vemos que alguien posee aquello que el amor propio reclama para sí.

*Estas son las tres raíces de los siete pecados capitales y, en consecuencia, de todos los demás pecados. **Destruyamos estos jefes y todo el ejército será pronto derrotado.** Por lo tanto, debemos atacar vigorosamente estos poderosos gigantes, quienes disputan nuestra entrada a la tierra prometida.*

*El primero y más imponente de estos enemigos es la soberbia, que es el apetito desordenado de la propia excelencia. A esta los santos la ven como la madre y reina de todos los vicios. Por eso Tobit, entre los numerosos buenos consejos que le dio a su hijo, particularmente lo advirtió contra la soberbia diciéndole: "Nunca permitas que la soberbia tenga señorío sobre tu pensamiento ni sobre tus palabras, porque de ella tomó principio nuestra perdición". Así pues, cuando seas atacado por este vicio, que es justamente llamado una enfermedad mortal, defiéndete con las siguientes consideraciones. Primero, considera aquel espantoso castigo con que fueron castigados aquellos ángeles malos **por un pecado de soberbia.** Fueron instantáneamente expulsados del cielo a los abismos del infierno.*

*Mira, pues, cómo este vicio transformó a Lucifer, el príncipe de los ejércitos angélicos, al que resplandecía más que todas las estrellas del cielo. En un momento perdió toda su gloria, y no solamente se convirtió en un demonio, sino en el peor de todos los demonios. **Si esto se hizo con los ángeles,** ¿qué se hará contigo, que no eres*

sino polvo y ceniza? Dios siempre es el mismo, y no hay distinción de personas ante su justicia.

*Para Él, la soberbia le es tan horrible en el hombre como en un ángel, y la humildad le es igual de agradable en ambos. Por lo cual **dice san Agustín:** "La humildad hace de los hombres ángeles, y la soberbia, de los ángeles demonios". Y san Bernardo nos dice: "La soberbia derriba de lo más alto hasta lo más bajo, y la humildad levanta de lo más bajo hasta lo más alto. El ángel, por la soberbia cayó del cielo al infierno, y **el hombre, por la humildad, es levantado de la tierra al cielo**".*

Junto a este castigo de la soberbia, considera el asombroso ejemplo de humildad del Hijo de Dios, que por amor a nosotros tomó tan baja naturaleza, y obedeció al Padre "hasta la muerte y muerte de cruz". Aprende pues, oh hombre, con el ejemplo de Dios a obedecer. Aprende, oh tierra, a humillarte. Aprende, oh polvo, a tenerte por nada. Aprende, oh cristiano, de tu Señor y tu Dios, a ser "manso y humilde de corazón". Si desprecias imitar el ejemplo de los otros hombres, no rechaces imitar el de Dios, el cual no solamente murió para redimirnos, sino también para enseñarnos la humildad. Pon también los ojos en ti mismo, y dentro de ti hallarás suficientes motivos para la humildad.

*Considera, pues, lo que fuiste antes de tu nacimiento, lo que eres ahora después de nacido, y lo que serás después de muerto. Antes eras una materia no formada; ahora un exterior justo, pero falso, cubre lo que está condenado a la corrupción; **y después serás manjar de gusanos.** Pues ¿de qué te enorgulleces, oh*

*hombre, cuyo nacimiento es desdicha, cuya vida es miseria, y cuyo fin es corrupción? Si te enorgulleces por el resplandor de los bienes temporales que posees, recuerda que en pocos años vendrá la muerte, la cual nos hará iguales a todos. Porque, como todos nacimos iguales en cuanto a la condición natural, así todos moriremos iguales por la común necesidad; salvo que después de la muerte tendrán más de qué dar cuenta los que tuvieron más. Dice **san Crisóstomo**: "Mira con atención las tumbas de los ricos y poderosos de este mundo, y busca en ellos, si puedes, algún rastro de los lujos con los que vivieron, o de los placeres que buscaron con tanto afán y que tanto gozaron. ¿Qué queda de sus magníficos gastos y de sus vestiduras preciosas? ¿Qué queda de esos pasatiempos e ingenios destinados a gratificar sus sentidos? ¿Dónde queda aquella brillante sociedad de la que se rodeaban? ¿Dónde está la gran muchedumbre de los criados que atendían sus mandatos? Nada queda de sus suntuosos banquetes. Ya no se oyen los sonidos de las risas y alegría mundana; un sombrío silencio reina en estas casas de muerte. Acércate más al sepulcro y mira lo que queda de sus apariencias mundanas, de sus cuerpos que tanto amaron. **No hallarás más que polvo y ceniza, gusanos y huesos hediondos**".*

*Este, pues, es el fin inevitable de los cuerpos, por mucho que se les cuide con atención y delicadeza. ¡Ay! Quisiera Dios que todo el mal acabara aquí, **pero es mucho más terrible lo que sigue después de la muerte**: el temeroso tribunal del juicio divino, la sentencia que allí se dará, el llanto y rechinar de dientes, las tinieblas sin remedio, los gusanos roedores de la*

conciencia que nunca mueren, y el fuego que nunca se apagará.

*Considera también el peligro de la vanagloria, hija de la soberbia, de la cual **dice san Bernardo** que "livianamente vuela y livianamente penetra, mas no hace liviana herida". Por lo cual, si alguna vez los hombres te alaban y honran, debes luego mirar si verdaderamente posees las cualidades por las que eres alabado. Porque si no, ninguna razón tienes para gloriarte. Pero si has merecido justamente sus alabanzas, recuerda los dones de Dios, y di con el Apóstol: "Por la gracia de Dios soy lo que soy". Entonces humíllate cuando escuches el sonido de la alabanza, y da toda la gloria a Dios. Así no serás indigno de lo que Él te conceda. Pues es cierto que el respeto que los hombres te tienen y el bien por el que te honran se deben a Dios. Por lo tanto, le robas a Dios todo el mérito que te apropias a ti mismo. **Pues ¿qué siervo puede ser más desleal que el que roba la gloria a su señor?** Mira también qué insensato es medir tu mérito por la opinión inconstante de los hombres, que hoy están a tu favor y mañana están en tu contra; hoy te honran y mañana te injurian. Si tu mérito depende de un fundamento tan ligero, unas veces serás grande, otras pequeño, y otras no serás nada en absoluto, según las variaciones poco fiables de las mentes de los hombres.*

Por lo cual, nunca dependas de los elogios vanos de los demás, sino de lo que realmente sabes de ti mismo. Aunque te ensalcen hasta el cielo, escucha las advertencias de tu conciencia, y acepta el testimonio de este íntimo amigo más que en la opinión ciega de aquellos que pueden

juzgarle solo a la distancia y por lo que ellos escuchan. No hagas caso de los juicios de los hombres, sino que deposita tu gloria en las manos de Dios, el cual es sabio para guardarla y fiel para restituirla.

*Piensa también, hombre ambicioso, a cuánto peligro te expones deseando mandar a otros. Porque ¿cómo podrás mandar a otros sin haber aprendido a obedecer primero? ¿Cómo darás cuenta de muchos, si apenas puedes dar de ti mismo? Mira el gran peligro al que te expones añadiendo a tus pecados los de aquellos que están bajo tu autoridad. Las Escrituras nos dicen que **rigurosa es la sentencia para la gente que tiene un alto puesto**, y que los poderosos poderosamente serán atormentados. Mas ¿quién puede expresar las preocupaciones y los problemas de alguien que tiene muchos a cargo? Esto declaró muy bien un rey que, en el día de su coronación, tomó la corona en sus manos y, contemplándola, exclamó: "¡Oh corona!, más rica en sufrimientos que en felicidad, si alguien te conociera de verdad, aunque te encontrara en el suelo, no te levantaría".*

*Considera también, oh soberbio, que a todos desagradas con tu soberbia: a Dios, quien resiste a los soberbios, y a los humildes da su gracia; a los humildes, porque estos claro está que aborrecen toda altivez y soberbia; y a los otros soberbios, quienes naturalmente odian a todos los que proclaman ser más grandes que ellos. Incluso ni a ti mismo te agradarás, pues si pudieras entrar en ti mismo y reconocer tu vanidad y locura, indudablemente te avergonzarías de tu mezquindad, y **si no la***

corrige en este mundo, aún menos satisfacción alcanzarás en el venidero, donde la soberbia te acarreará tormentos eternos.

*San Bernardo nos dice que si conociéramos verdaderamente nuestros corazones, nos desagradaríamos a nosotros mismos y agradeceríamos a Dios; pero como no nos conocemos, nos ufanamos, y, por lo tanto, somos aborrecibles ante Dios. Llegará el tiempo en el que seremos detestables ante Dios y ante nosotros mismos. Ante Dios por causa de nuestros crímenes, y ante nosotros por causa del castigo que ellos nos traerán. **Nuestra soberbia solo le agrada al diablo**, pues fue la soberbia la que lo transformó de ángel puro y hermoso en un demonio abominable, se regocija al ver que este mal reduce a otros a su infeliz estado.*

Otra consideración que te ayudará a adquirir la humildad es pensar en cuán poco has hecho puramente por Dios. ¡Cuántos vicios se disfrazan de virtud! ¡Cuántas veces la vanagloria destruye nuestras mejores obras! ¡Cuántas veces las acciones que ante los hombres brillan con un resplandor deslumbrante no tienen ninguna belleza ante Dios! Los juicios de Dios son diferentes a los de los hombres. Un pecador humilde es menos desagradable ante Él que un justo soberbio, si es que a alguien soberbio se le puede llamar justo.

Aun si hubieras hecho buenas obras, acuérdate de tus malas acciones, las cuales probablemente exceden las obras de virtud. Y esas buenas obras pueden haber sido hechas con tantos defectos y negligencias que tienes más razones para pedir

*por ellas perdón que para esperar recompensa. Por eso dice san Gregorio: "¡Ay de la vida virtuosa, si la juzga Dios poniendo aparte su piedad! Porque por las mismas cosas con que piensa que agrada, puede ser que por esas quede confundida; porque nuestros males son puramente males, mas nuestros bienes no siempre son puramente bienes, porque muchas veces van acompañados con muchas imperfecciones". Por lo cual, más razón tienes para temer tus buenas obras, que para confiarte de ellas; como lo hacía aquel santo Job, que decía: "**Temía yo en todas mis obras, sabiendo que no perdonas al delincuente**" (Job 9,28).*

Remedios particulares. Así como el principal fundamento de la humildad es el conocimiento de sí mismo, así el de la soberbia es la ignorancia de sí mismo. Por tanto, el que desea de verdad adquirir la humildad, debe trabajar por conocerse. Porque ¿cómo no se humillará el que, mirando al interior de su corazón a la luz de la verdad, se halla lleno de pecados, sucio con las heces de los deleites carnales, envuelto en mil errores, espantado con mil vanos temores, cercado de muchas perplejidades, cargado con el peso del cuerpo mortal, tan adelantado para el mal y tan atrasado para todo lo bueno? Por tanto, **estúdiate a ti mismo diligentemente y con atención**, y no encontrarás en ti nada de lo que enorgullece.

Mas hay algunos que, aunque mirándose a sí se humillan, se llenan de soberbia al mirar la vida de otros a quienes consideran menos virtuosos que ellos. Los que por esta ilusión se elevan y presumen de sí, deberían considerar que, aunque en algunas virtudes superen a los otros,

en muchas son inferiores a ellos. Ten cuidado, pues, ¿por qué presumes de ti y desprecias a tu prójimo? ¿Por ser más disciplinado o más trabajador que él? Probablemente, él es mucho más humilde, o más paciente, o más caritativo que tú. Por tanto, debes tener mayor cuidado en descubrir lo que te falta, y no en lo que tienes, en admirar las virtudes que el otro tiene, y no en las que tienes tú. Así te mantendrás en una actitud de humildad y se despertará en ti el deseo de la perfección. Pero si pones tu mirada en tus virtudes, reales o imaginarias, y ves en los demás solo sus faltas, naturalmente te preferirás a ti. Así estarás satisfecho de tu condición, y dejarás de esforzarte por mejorar.

*Si por alguna buena obra sientes que empiezas a enorgullecerte, entonces has de mirar con atención los sentimientos de tu corazón, teniendo en cuenta que esta satisfacción y vanagloria destruirán todo el mérito de tu labor. No te atribuyas ningún bien a ti mismo, sino que refiere todo a Dios. Reprime todas las sugerencias de la soberbia con las hermosas palabras del gran apóstol: **¿Qué tienes, que no hayas recibido? Y, si lo recibiste, ¿por qué te glorías?** Cuando tus buenas obras sean prácticas de perfección, a menos que tu puesto lo requiera, que no sepa tu mano izquierda lo que hace la derecha, pues la vanagloria se despierta muy fácilmente con las buenas obras que se hacen en público.*

*Cuando sientas que en tu corazón nacen sentimientos de vanidad o de soberbia, apresúrate a aplicar **inmediatamente** un remedio. El más eficaz es traer a la memoria tus pecados, especialmente los más vergonzosos. De*

*esta manera, contraatacarás un veneno con otro, como hacen los médicos. Imita a los pavos, y cuanto te sientas elevado por la soberbia, voltea la mirada hacia tu mayor deformidad, y tu vanidad pronto caerá al suelo. Cuanto más alta sea tu posición, mayor debe ser tu humildad, porque no hay mucho mérito en ser humilde en la pobreza y la oscuridad. Si sabes cómo conservar la humildad en medio de los honores y las distinciones, adquirirás verdadero mérito y virtud, porque la humildad en la grandeza es el mayor acompañamiento de los honores, y es la dignidad de las distinciones, sin la cual no hay verdadera excelencia. Si deseas con sinceridad adquirir la humildad, debes entrar en el camino de la humillación con valentía, porque **si no soportas humillaciones, nunca llegarás a ser humilde**. Y, aunque muchos se humillan sin disminuir su soberbia, como dice san Bernardo, la humillación es camino para la humildad, así como la paciencia es para la paz, y el estudio para la sabiduría. No estés satisfecho, pues, con obedecer humildemente a Dios, sino a todas las creaturas por amor a Él.*

*En otro lugar san Bernardo habla de tres temores con los que quiere que vigilemos nuestro corazón: Teme **cuando estás en gracia**, para no hacer alguna cosa indigna de ella; teme **cuando la pierdes**, porque, faltando ella, quedas tú desamparado de la guarda que te defendía; y **si, después de pérdida, la recobras**, teme por no volverla a perder. Así nunca confiarás en tus propias fuerzas; el temor de Dios, que llenará tu corazón, te salvará de la presunción.*

Ten paciencia en todas tus persecuciones, porque soportar pacientemente las injurias es la característica distintiva de la verdadera humildad. Nunca desprecies a los pobres y necesitados, porque la miseria del prójimo debe movernos más a la compasión que al menosprecio. No te afanes demasiado por tener ropa lujosa, porque la humildad es incompatible con el amor a la ostentación. Alguien que está demasiado preocupado por su vestido es un esclavo de las opiniones de los hombres, porque seguramente no se esmeraría tanto en eso si pensara que no sería observado. No obstante, ten cuidado de no ir al otro extremo y vestirte de una manera inadecuada para tu posición. Aunque muchos afirman despreciar la alabanza o la atención del mundo, se esfuerzan por conseguirla en secreto con su singularidad y sencillez exagerada. Finalmente, no desprecies los oficios modestos y bajos. Solo el soberbio busca evitarlos, en cambio el verdaderamente humilde considera que nada en el mundo está por debajo de él.¹⁰

San Benito enseña que hay 12 niveles de humildad: Las Sagradas Escrituras nos claman diciendo: "Porque el que se ensalza será humillado y el que se humilla será ensalzado". Diciendo esto se nos muestra que toda exaltación es un tipo de soberbia, contra la cual el profeta demuestra estar en guardia cuando dice: "Señor, mi corazón no es engreído ni mis ojos altaneros: no he tomado un camino de grandezas ni de prodigios que me superaran".

¹⁰ Ven. Luis de Granada, *Guía de pecadores*.

Pero ¿cómo actuó él? "Al contrario, tranquila y en silencio he mantenido mi alma como un niño saciado que se aprieta a su madre; mi alma en mí nada reclama".

Por lo tanto, si deseamos alcanzar el punto más alto de humildad y llegar rápidamente a la exaltación celestial con la que se viaja a través de la humildad en esta vida presente, debemos por nuestras acciones ascendientes (acciones que nos llevan hacia el cielo) erigir la escalera que Jacob vio en su sueño, en la que los ángeles se le aparecieron, descendiendo y ascendiendo. Por ese descenso y ascenso no debemos entender otra cosa que esto, que descendemos con la autoexaltación y ascendemos con la humildad. Y la escalera así colocada es nuestra vida en el mundo, la cual el Señor erige hacia el cielo si nuestros corazones son humildes. Porque llamamos a nuestro cuerpo y a nuestra alma los lados de la escalera, y entre estos lados nuestra vocación divina ha insertado diferentes peldaños de humildad y disciplina que debemos escalar.

El primer nivel de humildad consiste entonces en que una persona conserve ante sus ojos el temor de Dios y tenga cuidado de jamás olvidarlo. Que tenga siempre presente todo lo que Dios ha mandado; que sus pensamientos constantemente recurran al fuego del infierno, el cual arderá por los pecados de aquellos que desprecian a Dios, y a la vida eterna que está preparada para aquellos que le temen. Que en todo momento se guarde de pecados y vicios, sean de mente, de lengua, de manos, de pies, o de la obstinación, y que revise también los deseos de la carne.

Que considere que Dios siempre lo está mirando desde el cielo, que sus acciones son visibles en todas partes a los ojos divinos y constantemente son comunicadas a Dios por los ángeles. Esto es lo que el profeta nos muestra cuando representa a Dios como siempre presente en nuestras mentes, en las palabras: "[Dios] examina los pensamientos y los sentimientos más profundos" y también al decir: "El Señor conoce los pensamientos del hombre". De nuevo dice: "Conociste de lejos mis pensamientos".

Por tanto, para cuidarse de sus malos pensamientos, que la persona fiel diga constantemente en su corazón: "Solamente seré puro en tu presencia si me mantuviere alerta contra mi iniquidad".

En cuanto a la obstinación, **se nos prohíbe hacer nuestra propia voluntad según las Escrituras**, las cuales nos dicen: "No te dejes llevar de tus pasiones", e igualmente por la oración en la que pedimos a Dios que se haga su voluntad. Y con razón se nos enseña a no hacer nuestra voluntad cuando prestamos atención a las advertencias de la Palabra de Dios: "A algunos su camino les parece recto, pero al final del camino está la muerte"; y también nos estremecemos ante lo que dice de los descuidados: "Corrompidos están, de conducta abominable".

Y en cuanto a los deseos de la carne, creamos con el profeta que Dios siempre está presente ante nosotros, cuando dice al Señor: "Ante ti están todos mis deseos".

Debemos, pues, estar en guardia contra los malos deseos, porque la muerte está cerca de la puerta del placer. Por eso las Escrituras nos dan esta orden: "No te dejes llevar por el deseo". Así pues, ya que los ojos del Señor observan el bien y el mal y "desde el cielo, Dios mira a los hombres para ver si hay alguien con entendimiento, alguien que busque a Dios", y ya que los ángeles que se nos asignaron reportan diariamente, día y noche, nuestras obras al Señor, debemos estar en constante alerta como dice el profeta en el Salmo, no sea que en cualquier momento Dios nos vea caer en el mal y nos volvamos infructíferos; y no sea que habiéndonos perdonado por el momento, porque en su bondad espera que cambiemos, nos diga en el futuro: "Esto haces tú, ¿y he de callarme?"

(Santo Tomás de Aquino resume el primer nivel: *El primer nivel de humildad es "el temor de Dios": A este se opone "la costumbre de pecar", que implica el desprecio de Dios*).

El segundo nivel de humildad consiste en que una persona no ama su propia voluntad ni se complace en satisfacer sus deseos, sino que modela sus acciones siguiendo lo que dice el Señor: "He bajado del cielo, no para hacer mi voluntad, sino la voluntad del que me ha enviado". También está escrito: "La voluntad lleva su castigo y la sumisión gana una corona".

(Santo Tomás de Aquino resume el segundo nivel: *El segundo nivel de humildad es "no deleitarse en satisfacer los propios deseos": a esto se opone "el libertinaje", por el que una*

persona se deleita en hacer libremente lo que quiera).

El tercer nivel de humildad consiste en que una persona, por amor a Dios, se somete a la Iglesia en total obediencia, imitando al Señor, de quien los apóstoles dicen: "Fue obediente hasta la muerte".

(Santo Tomás de Aquino resume el tercer nivel: *El tercer nivel de humildad es "la obediencia", a la que se opone "la rebeldía"*).

El cuarto nivel de humildad consiste en mantenerse firme en la paciencia con una mente silenciosa cuando en esta obediencia se encuentra con dificultades y contradicciones; incluso topándose con algún tipo de injusticia, soportando todo sin cansarse o sin huir. Las Escrituras dicen: "Pero el que persevere hasta el fin, ese se salvará"; y de nuevo: "¡Ten valor, no te desanimes! ¡Sí, ten confianza en el Señor!"

Y para mostrar cómo los que son fieles deben soportar por el Señor todas las cosas, por contrarias que sean, dicen las Escrituras sobre las personas que sufren: "Pero por causa tuya estamos siempre expuestos a la muerte; nos tratan como a ovejas para el matadero". Entonces, seguros de su esperanza en la recompensa divina, prosiguen con alegría y declaran: "Pero en todo esto salimos vencedores gracias a aquel que nos amó". De nuevo, en otro lugar de las Escrituras dice: "Dios nuestro, tú nos has puesto a prueba, ¡nos has purificado como a la plata! Nos has hecho caer en la red; nos cargaste con un gran peso". Y para mostrar que debemos estar bajo la guía de alguien,

continúa diciendo: "Dejaste que un cualquiera nos pisoteara".

Además, con su paciencia, esos fieles cumplen el mandato del Señor en las adversidades y en las injurias: Cuando les pegan en una mejilla, ofrecen la otra; cuando son privados de su túnica, entregan también su manto; cuando se ven obligados a recorrer una milla, recorren dos; con el apóstol Pablo soportan a los falsos hermanos y bendicen a los que los maldicen.

(Santo Tomás de Aquino resume el cuarto nivel: *El cuarto nivel es "abrazar la paciencia obedeciendo ante dificultades y circunstancias contrarias", a lo que se opone "la confesión engañosa", en la que una persona, no estando dispuesta a ser castigada por sus pecados, los confiesa de manera engañosa*).

El quinto nivel de humildad consiste en no esconder ante nuestro confesor ninguno de los malos pensamientos que entran en nuestros corazones, o los pecados cometidos en secreto, pero que humildemente los confesamos. Las Escrituras nos instan a ello cuando dicen: "Pon tu vida en las manos del Señor; confía en Él", Y de nuevo dicen: "¡Den gracias al Señor, porque Él es bueno, porque su amor perdura para siempre!" Y el profeta también dice: "Te confesé mi pecado, no te escondí mi culpa. Yo dije: 'Ante el Señor confesaré mi falta'. Y tú, tú perdonaste mi pecado, condonaste mi deuda".

(Santo Tomás de Aquino resume el quinto nivel: *El quinto nivel de humildad es "confesar los pecados", al que se opone "la defensa de los propios pecados"*).

El sexto nivel de humildad consiste en contentarse con lo más pobre y con lo peor de todo, y que en cada ocupación que se nos asigne, nos consideremos siervos malos e inútiles, diciendo con el profeta: "Porque era un necio que no entendía; ¡era ante ti igual que una bestia! Sin embargo, siempre he estado contigo".

(Santo Tomás de Aquino resume el sexto nivel: *El sexto nivel de humildad es "considerarse sin valor y que no sirve para ningún propósito", a lo que se opone "la presunción", con la que una persona se cree capaz de hacer cosas que están por encima de ella*).

El séptimo nivel de humildad consiste en considerarnos inferiores y de menos importancia que los demás, y esto no solo en proclamación verbal sino también con la más profunda convicción interior, humillándonos y diciendo con el profeta: "Mas yo soy un gusano y ya no un hombre, los hombres de mí tienen vergüenza y el pueblo me desprecia". "Me he ensalzado y he sido humillado y confundido". Y también: "Fue bueno para mí que me humillaras para que así aprendiera tus preceptos".

(Santo Tomás de Aquino resume el séptimo nivel: *El séptimo nivel de humildad es "creerse y reconocerse más vil que todos los demás", a lo que se opone "la arrogancia", con la que la persona se pone por encima de los demás*).

El octavo nivel de humildad consiste en que una persona solo debe hacer en su vocación lo que manda Jesús, la Iglesia, y el ejemplo de los santos.

(Santo Tomás de Aquino resume el octavo nivel: *El octavo nivel de humildad es "no hacer otra cosa que a lo que uno es exhortado por los deberes de su vocación", a lo que se opone la "singularidad", por la que la persona desea parecer más santa que los demás*).

El noveno nivel de humildad consiste en refrenar nuestra lengua y guardar silencio, no hablar hasta que se te pregunte. Pues las Escrituras muestran que "en el mucho hablar no faltará el pecado" y que el hombre que mucho habla no anda rectamente en la tierra".

(Santo Tomás de Aquino resume el noveno nivel: *El noveno nivel de humildad es "guardar silencio hasta que se le pregunte", a lo que se opone "la presunción"*).

El décimo nivel de humildad consiste en no estar prontos y precipitados a reír, porque está escrito: "El necio, cuando ríe, lo hace a carcajadas". [San Benito no se opone a la risa como tal, sino a perder el tiempo en necesidades].

(Santo Tomás de Aquino resume el décimo nivel: *El décimo nivel de humildad es "no estar fácilmente movido y dispuesto a reírse", a lo que se oponen "las risas sin sentido"*).

El undécimo nivel de humildad consiste en que cuando una persona hable, lo haga gentilmente y sin reírse [con insensatez], tan humilde y seriamente, de forma sensata y con pocas palabras, y así no ser ruidosa al hablar. Está escrito: "Es de sabios hablar poco". [Debemos evitar monopolizar las conversaciones y ser

demasiado habladores].

(Santo Tomás de Aquino resume el undécimo nivel: *El undécimo nivel de humildad es "hablar poco y con palabras sensatas, y no ser ruidosos al hablar", a esto se opone la "frivolidad de mente", por la cual una persona se enorgullece de su discurso*).

El duodécimo nivel de humildad consiste en que una persona no solo tiene humildad en su corazón, sino que también, por su misma apariencia, siempre la manifiesta a quienes la ven. Es decir que así esté en la obra de Dios, en la iglesia, en la tienda, en el jardín, en la carretera, en el campo, o en cualquier otro lugar, y ya sea que esté sentado, caminando, arrodillado, o de pie, siempre tendrá su cabeza inclinada y su mirada hacia el suelo. [Lo que San Benedicto nos enseña acá es que debemos custodiar nuestra mirada. Debemos evitar mirar o fijarnos en cosas o personas que puedan ser ocasión de pecado, especialmente hoy en día con la inmodestia en cada esquina]. Sintiendo a cada instante el peso de sus pecados, debe considerarse ya presente en el temible juicio y decir constantemente en su corazón lo que decía el publicano del Evangelio con los ojos fijos en la tierra: "¡Señor! ¡soy un pecador y soy indigno de alzar los ojos al cielo!", y de nuevo con el profeta: "He sido profundamente encorvado y humillado".

Por lo tanto, habiendo subido todos estos escalones de humildad, la persona llegará en seguida al perfecto amor a Dios, el cual echa fuera el temor. Y todos estos preceptos que anteriormente habíamos observado sin temor, ahora los empezaremos a guardar por razón de ese amor, sin ningún esfuerzo, como si fuera

naturalmente y por costumbre. Ya el temor al infierno no será más tu motor, sino el amor a Cristo, los buenos hábitos, y el deleite en las virtudes que el Señor se dignará manifestar por medio del Espíritu Santo en su siervo ya limpio de vicios y pecados.¹¹

(Santo Tomás de Aquino resume el duodécimo nivel: *El duodécimo nivel de humildad es "ser humilde de corazón, y mostrarlo en la propia persona, con la mirada puesta en el suelo", y a esto se opone la "curiosidad", que consiste en mirar alrededor en todas las direcciones de manera curiosa y desmesurada*).

De acuerdo con **San Juan de la Cruz**, una persona debe ser libre de todo apego, desnuda espiritualmente (Mt. 5:3), antes de poder alcanzar la unión íntima con Dios. Él recoge esta enseñanza radical en su poema, a menudo llamado “Doctrina de la nada”:

Para venir a gustarlo todo,
no quieras tener gusto en nada.
Para venir a saberlo todo,
no quieras saber algo en nada.
Para venir a poseerlo todo,
no quieras poseer algo en nada.
Para venir a serlo todo,
no quieras ser algo en nada.
Para venir a lo que gustas,
has de ir por donde no gustas.
Para venir a lo que no sabes,
has de ir por donde no sabes.

¹¹ P. John A. Hardon S.J., **The Treasury of Catholic Wisdom. (El tesoro de la sabiduría católica)**

Para venir a poseer lo que no posees,
has de ir por donde no posees.
Para venir a lo que no eres,
has de ir por donde no eres.
Cuando reparas en algo,
dejas de arrojarte al todo.
Para venir del todo al todo,
has de dejarte del todo en todo.
y cuando lo vengas del todo a tener,
has de tenerlo sin nada querer.
En esta desnudez halla el espíritu su descanso,
porque no comunicando nada,
nada le fatiga hacia arriba,
y nada le oprime hacia abajo,
porque está en el centro de su humildad.

San Anselmo tiene una lista más corta de los niveles de humildad:

Siete niveles de humildad:

- 1) *Reconocerse a sí mismo despreciable.*
- 2) *Afligirse debido a esto.*
- 3) *Confesar o admitir lo que somos.*
- 4) *Convencer a nuestro prójimo de esto, es decir, desear que ellos lo crean.*
- 5) *Soportar pacientemente que esto sea dicho de nosotros.*
- 6) *Dejarse tratar con desprecio.*
- 7) *Amar ser tratado así.*

Capítulo 10.

Ejemplos de humildad.

Todos los santos tuvieron un alto grado de humildad. **Santa Bernardita Soubirous**, la vidente de Lourdes, comentó: *La Virgen me usó como escoba para quitar el polvo. Cuando el trabajo está hecho, la escoba se vuelve a poner detrás de la puerta.* Bernardita se refería a su vida oculta en un convento tras las apariciones de la Virgen. No era la vida que Bernardita buscaba, pero la abrazó por obediencia a las autoridades eclesiásticas.

Cuando **San Francisco Marto**, uno de los tres niños videntes de Fátima, se estaba preparando para hacer su primera comunión, le pidió a su hermana, Santa Jacinta, y a su prima, Lucía, que le dijeran sus faltas. No quería dejar pasar por alto ningún pecado para estar apto para recibir a Jesús por primera vez. Cuando ellas le recordaban algunos de sus defectos, él aceptaba con gratitud sus correcciones. Y nosotros ¿pedimos o aceptamos de buena gana las correcciones o, por el contrario, **buscamos airadamente excusas para nuestras fallas?**

San Francisco Javier conoció a **San Ignacio de Loyola**, el fundador de los jesuitas, en la Universidad de París. Como Francisco era un brillante joven doctor en filosofía, San Ignacio le

enviaba alumnos para que fuera su tutor. **San Pedro Fabro**, uno de los primeros jesuitas, protestó diciendo: *“Con Francisco ya arruinado por su poco éxito, ¿crees que es prudente añadirle algo? Cuando un hombre ya está lleno de soberbia y vanidad, ¿por qué no dejarlo en paz?”* Ignacio sonrió. *“Admito que estoy jugando un juego peligroso, pero lo que está en juego merece la pena. A menos que me equivoque del todo, es demasiado genuino para dejarse engañar mucho tiempo por un poco de éxito, o incluso por mucho. Mientras más pronto lo consiga, más pronto verá la inutilidad de su éxito”*.

Cuando Francisco tenía sueños de grandeza, Ignacio estaba allí para señalarle la realidad: *“Supongamos que descubres un nuevo sistema de filosofía, como tú lo llamas. ¿Qué significaría más allá de las alabanzas de unas pocas mentes vacías? Supongamos el mayor éxito que puedas imaginar. ¿De qué te serviría sino para exponerte al único gran peligro, que es la soberbia? ‘¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero, si pierde su alma?’”*

Francisco no tardó mucho en quedarse sin dinero para financiar su activa vida social. Ignacio pidió préstamos para ayudarlo. De nuevo, San Pedro Fabro protestó: *“Como tú quieras, por supuesto. Pero no estoy del todo seguro de que eso sea sensato. Para colmo le prestas dinero para que siga con sus tonterías. Más vanidad, eso es todo. ¿Qué bien puede hacer eso?”* *“Puede servir para mostrarle la vanidad de las vanidades, tal vez”,* respondió Ignacio. *“Sé que la gratitud es la más rara de las virtudes, pero también debes recordar que estamos tratando*

con el más raro de los hombres. Deja que despierte a la realidad, y verás el retorno a mi inversión". Y así fue, Ignacio fue recompensado con creces por su inversión, pues cuando Javier aprendió por fin la insensatez de la soberbia y la vanidad, se unió a los jesuitas y acabó convirtiéndose en santo. Pero antes de hacerlo, al final de cada año académico, la Universidad de París organizaba un torneo de interclases. El campeón indiscutible, el francés San Martín de Tours, se enfrentó a Francisco Javier. En esta reñida carrera, Javier ganó en los últimos segundos convirtiéndose en el nuevo campeón de la Universidad. Aunque Francisco nunca alardeó de su destreza en la carrera ni se refirió a su victoria sobre Martín de Tours, en su interior luchaba violentamente contra los pensamientos soberbios. **(No hace falta alardear para ser soberbios. ¡Los pensamientos también cuentan!)** Para matar su soberbia, sin decírselo a nadie, empezó a usar cuerdas apretadas alrededor de los tobillos, ya que eran la fuente de su soberbia (por ellos había ganado la carrera). Con el tiempo, las cuerdas tan apretadas hicieron que su piel creciera sobre ellas, causándole un dolor extremo al caminar. Tras ver el lamentable estado de los tobillos de Javier, San Pedro Fabro confesó: *"Nunca dijo una palabra sobre su carrera, ni siquiera cuando fue campeón. ¿Cómo podría un hombre ser más modesto? Por supuesto, podría haber tenido sus propios pensamientos al respecto. De todos modos, Dios seguramente aceptará su pequeño y tonto sacrificio"*. Al día siguiente, Javier admitió el motivo de su desacertada mortificación: *"Perdóname, Pedro. Fue a causa de ganar los torneos en la universidad, ya sabes. Fue una tontería, pero tenía que hacer algo"*.

San Osmundo, de origen normando, fue nombrado obispo de Salisbury, Inglaterra, en 1078. Su humildad se puede ver en la forma en que terminó una disputa con **San Anselmo**. Mientras Anselmo viajaba a Windsor, Osmundo vino a arrodillarse ante él, rogando su perdón.

Muchos reyes y emperadores católicos mostraron humildad al ofrecer sus países a Dios o a la Virgen María. El primer rey de Portugal, Alonso I, ofreció Portugal a Nuestra Señora de Claraval en 1147. En 1646, siguiendo el ejemplo del primer monarca, el rey Juan IV de Portugal juró fidelidad a María bajo su título de la Inmaculada Concepción (esto fue anterior al dogma de la Inmaculada Concepción). Dado que María era considerada Reina y Patrona de Portugal, los monarcas portugueses nunca usaron las coronas. La corona estaba reservada exclusivamente para la Virgen Inmaculada.

Santa Magdalena Sofía Barat, nacida en 1779 en Francia, se convirtió en fundadora de la Sociedad del Sagrado Corazón. De niña y adolescente, su hermano mayor, Louis, se convirtió en su maestro. Cuando fue ordenado y luego enviado a París, pidió a sus padres que permitieran que Magdalena lo acompañara para que pudiera continuar su formación, particularmente en el camino de la santidad. Un día ocurrió algo que lo llevó a regañarla diciéndole: *¡Nunca serás santa, Sofía!* Después del regaño, ella reflexionó sobre sus acciones: *Debo proponerme ser muy humilde*. Esta fue su lucha personal a lo largo de su vida. En su lecho de muerte, aconsejó a sus hermanas: *Sean muy humildes, porque, ya ven, si falta este escalón de la escalera, nunca llegarán al cielo. Por favor,*

oren por mí... los santos han hecho mucho por las almas porque no dieron más cuenta de sí mismos que del polvo bajo sus pies.

San Martín de Porres ejerció una humildad heroica. Como médico, atendía a todos los hermanos y sacerdotes enfermos en la enfermería del monasterio. A uno de los sacerdotes le molestaba que lo cuidara un mulato. Gritándole a Martín le preguntó: "*¿Qué estás haciendo aquí, mulato? No deberías estar en un convento. ¡Deberías estar en una cárcel! ¿Qué idiota te dejó entrar a mi habitación? Preferiría que me tocara una serpiente a que me pusieras un dedo encima*". ¿Te imaginas cómo reaccionarías tú en una situación como esta? Martín reaccionó cayendo de rodillas junto a la cama del sacerdote enfermo, diciéndole: "*¡Oh Padre, qué ojos tan agudos te ha dado Dios! ¡Has visto mi pecado de un vistazo! Me maravilla tu paciencia con una persona como yo. Hablas de verdad, padre. Si no fuera por la misericordia de Dios, de hecho, estaría en una penitenciaría ahora*". Cuando otros hermanos vinieron a ayudar a Martín, él les dijo: "*Todo está bien. **Mi paciente ha descubierto que no soy digno de besarle las manos. Por lo tanto, beso sus pies para demostrar que estoy de acuerdo con él***". ¡Impresionante! Por eso Martín es santo y nosotros todavía seguimos luchando.

Los pacientes que trataban a Martín con desprecio y desdén, él los trataba con la mayor paciencia, atención y amor. Martín también desarrolló el hábito de traer enfermos al convento y cuidarlos en su habitación. Los otros sacerdotes y hermanos se quejaban por temor a que trajera personas con enfermedades que se

propagaran por todo el monasterio. Su superior lo sometió a obediencia para que no trajera más personas de fuera. Poco después, Martín encontró a un Inca sangrando en la calle y lo llevó en secreto a su habitación donde lo curó mediante un milagro. A su superior no le hizo gracia la desobediencia de Martín, así que recibió un duro castigo. Humildemente recibió el castigo en silencio y luego lo cumplió fielmente. Mucho más tarde, el asunto debió haber vuelto a surgir. En ese momento, Martín explicó que tenía que elegir entre una regla hecha por el hombre y la vida de un hombre. *"Tal vez estaba equivocado, pero sabía que el indio moriría antes de que pudiera llevarlo a la casa de mi hermana, mientras que podría vivir si lo llevaba a mi celda, que estaba mucho más cerca. Pensé que, en este caso, la obediencia debía ceder a la misericordia, a la caridad. ¿Estaba equivocado, padre?"* El superior respondió: *"Actuaste de buena fe, hijo mío. Y quizás lo hiciste bien. En cualquier caso, en el futuro, guíate por tu propio sentido común y caridad"*.

La humildad fue una virtud inculcada en las hijas de Luis y Celia Martin. **Santa Teresita** relata que un día su madre le dijo: *"Teresa, si besas el suelo, te daré cinco céntimos"*. Ella respondió: *"No, gracias, mamá, prefiero quedarme sin los cinco céntimos"*. **Teresita era entonces demasiado orgullosa para besar el suelo**, pero su madre siguió tratando de enseñarle humildad por diferentes medios. Años más tarde, en el convento, la humildad que su madre trabajó tan duro para desarrollar en su hija dio sus frutos. La alegre aceptación de Teresita de la culpa injusta junto con las críticas de la Madre María Gonzaga, su Madre

Superiora, ¡hicieron que Teresita besara el suelo cada vez que se topaba con ella! Ella escribe: *"Me veo sujeta a muchas fragilidades, pero nunca me sorprenden... Es tan dulce sentirme débil y pequeña"*. Cuando se estaba muriendo, una de las hermanas le pidió un favor. Ella mostró impaciencia ante la solicitud. Inmediatamente se compuso y le dijo a otra hermana: *"Qué contenta estoy de que hayas visto mi imperfección"*. Le confió a otra Hermana: *"Estoy fortalecida por el hecho de que esta hermana ha visto mi falta de virtud; me alegro de verme como realmente soy"*. Luego, poco antes de su muerte, reveló su sobreabundante humildad: *"En cuanto a mí, la única luz que tengo es ver mi absoluta nada... Lo más grande que el Todopoderoso ha obrado en mí, es haberme hecho ver mi pequeñez y mi impotencia para todo bien"*.

Durante la **Guerra del Halcón Negro**, un gran porcentaje de los soldados que luchaban provenían de milicias estatales. Agricultores y artesanos se apuntaban a recorridos de veinte días. Cuando se les acababa el tiempo, simplemente se iban a casa a pesar de que la guerra todavía estuviera en su apogeo. Los comandantes de cada unidad instaban a sus hombres a volver a enlistarse, pero solo un cuarto aceptaba. **Abraham Lincoln**, incapaz de asegurar suficientes hombres para volver a enlistarse con él, inmediatamente se volvía a enlistar como soldado. Ese fue un acto de humildad para Lincoln. **Pocos hombres que ocupan puestos importantes se ofrecerán como voluntarios para puestos menores.** Solo los hombres que son verdaderamente grandes toman posiciones menores. Lincoln no fue el

único gran hombre en la compañía de Elijah Iles. De hecho, su compañía estaba formada por soldados rasos que eran ex-generales, coroneles, capitanes y otros hombres distinguidos.

Charles Dickens era un hombre muy humilde. Varias veces fue invitado a interpretar sus obras ante la reina Victoria, pero siempre declinaba. **A él no le interesaba tal honor.** Dickens era actor más que escritor. De hecho, se le había organizado una audición con una famosa compañía de teatro, pero, debido a una enfermedad, perdió la prueba. Al perder el papel, no tuvo más remedio que dedicarse a la escritura. Su desgracia le dio al mundo una literatura preciada.

Después de escribir **“Cuento de Navidad”** Dickens decidió representar el libro como una obra unipersonal. Quería que cada personaje se hiciera correctamente, así que decidió dramatizar la obra él mismo. Después de su primera actuación, un periodista se quejó de que uno de los personajes no se interpretó como se planteaba en el papel, por lo que Dickens cambió su adaptación para adecuarse al concepto del periodista diciendo: ***Siempre que me equivoco, estoy en deuda con quien me lo dice.***

Una vez escribió una crítica hiriente a los estadounidenses. Pero más tarde, mientras estaba de gira por los Estados Unidos, pronunció un discurso en el que se retractó de sus críticas. Además, pidió que este discurso se incluyera en cada edición de su libro titulado **“Notas de América”**.

Hace décadas, otro hombre muy humilde rezaba su rosario mientras viajaba en tren. Un estudiante universitario ocupó el mismo vagón y pensó que el hombre era un campesino acomodado, pero también que estaba desconectado de la realidad ya que estaba rezando el rosario. El estudiante interrumpió al hombre diciendo: “*Señor, ¿todavía cree en cosas tan anticuadas?*”. Ante esto, el hombre preguntó: “*Sí, así es, ¿tú no?*”. Riendo, el estudiante respondió: “***No creo en esas tonterías. Siga mi consejo. Tire ese rosario por la ventana y aprenda lo que la ciencia tiene que decir al respecto***”. “*¿La ciencia? ¿No entiendo esta ciencia? Quizás puedas explicármelo*”, dijo humildemente el hombre con algunas lágrimas en los ojos. El estudiante vio que aquel estaba profundamente conmovido. Entonces, para evitar herir aún más los sentimientos de este hombre, dijo: “*Por favor, deme su dirección y le enviaré algo de literatura para ayudarle en este asunto*”. El hombre buscó a tientas el bolsillo interior de su abrigo y le dio su tarjeta de visita. Al mirar la tarjeta, el estudiante inclinó la cabeza avergonzado y guardó silencio. En la tarjeta leyó: ***Louis Pasteur. Director del Instituto de Investigaciones Científicas de París.***

En Vietnam, era costumbre que anualmente en una sesión familiar el padre reprendiera a sus hijos pequeños y adultos. Parte del propósito de esto era corregir, mientras que la otra parte era inculcar humildad en los miembros de la familia. A la muerte del padre, esta responsabilidad recaía en el hijo mayor. Pero en la familia del **Cardenal Thuan**, cuando su abuelo materno Kha agonizaba, se reunieron y el abuelo asignó a la madre de Thuan la tarea de corregir a sus

hermanos en el aniversario de la muerte de su padre. No importaba que sus hermanos fueran obispos y figuras políticas. Era su deber decirle a cada uno de ellos cuándo habían hecho lo correcto y cuándo lo incorrecto. Él dijo: *“Es natural que Hiep, quien me escuchó tan bien en mi vida, hable en mi nombre cuando me haya ido”*. Cada año, cuando Hiep se dirigía a la familia, ellos escuchaban con la cabeza inclinada y siempre le agradecían por sus palabras fuertes y reprobatorias. El rito anual continuó hasta que, por causa de una serie de eventos trágicos, varios de los hijos de Kha fueron forzados al exilio o asesinados.

La humildad estaba tan arraigada en su familia que el cardenal Thuan quiso unirse a una orden contemplativa para evitar una carrera eclesiástica llena de honores. Su cardenal tenía otros planes. Más tarde escribiría: ***“El verdadero liderazgo se funda en un espíritu de humildad y caridad, como se muestra en el Evangelio”***. Cuando el padre Thuan fue nombrado obispo de la ciudad de Nha Trang, quedó decepcionado. Desde la muerte de sus tíos, quiso llevar una vida oculta a la vida pública. Había visto el precio que se pagaba por los honores y el poder, y no quería nada de eso. Su madre, en lugar de estar orgullosa del nuevo honor de su hijo, le aconsejó: *“Un sacerdote es un sacerdote. La Iglesia te ha honrado y te ha dado una misión mayor; pero como persona, no has cambiado. Sigues siendo sacerdote, y eso es lo más importante que debes recordar”*. En su libro **“El Camino de la esperanza”**, él ofrece este consejo para aquellos que buscan crecer en la virtud de la humildad: *“Cuando asumas las responsabilidades del liderazgo, recuerda que*

incluso después de haber logrado el éxito en la tarea en cuestión, aún debes considerarte un siervo inútil y reconocer que todavía tienes muchas faltas y fallas. Y no te sorprendas ni te molestes cuando la respuesta a tus esfuerzos sea solo incomprensión e ingratitud”.

Al tío del cardenal Thuan, Diem, el emperador vietnamita le ofreció el cargo de primer ministro. Diem no aceptó de inmediato el puesto. En cambio, quería ser un benedictino contemplativo. De hecho, había tomado votos preliminares en la Abadía de San Andrés en Brujas, Bélgica. Todavía era un patriota y no había olvidado el deseo de su padre, pero Diem había comenzado a pensar que vivir la vida de un monje también podría ser una gran contribución para su país. Con el tiempo, al igual que su abuelo, dejó atrás sus deseos personales de ayudar a su país en un papel que no buscaba. **Un hombre soberbio se habría apoderado del título y del puesto en un instante.**

Peggy Noonan, en su libro sobre el **Presidente Ronald Reagan**, confiesa: “*Creo que su carácter es el menos criticado de cualquier gran líder político del siglo*”. Ella explica cómo buscó historias que dieran una imagen completamente equilibrada de él, pero le resultó difícil encontrar algo negativo. Ella expresó que las historias son casi invariablemente sobre su amabilidad, generosidad y buen humor. La única historia negativa que encontró terminó en un acto de humildad. Parece que Reagan hizo una reserva en un restaurante popular, pero cuando llegó no había constancia de su reserva. Reagan perdió los estribos... se molestó con el hombre,

fue grosero e impaciente y se fue. Pero a la mañana siguiente, volvió a disculparse con el hombre. Peggy, en su investigación, descubrió que no era engreído, que no jugaba con la gente cuando tenía ocasión, no llegaba tarde a ningún lugar para no hacerse el hombre más importante ni el invitado más interesante, ni pensaba que la diversión debía comenzar cuando él llegara.

Cuando prestó juramento como presidente de los Estados Unidos, le abrieron la Biblia de su madre en **2 Crónicas 7:14**: ***“Si mi pueblo, sobre el cual es invocado mi Nombre, se humilla, orando y buscando mi rostro, y se vuelven de sus malos caminos, yo les oiré desde los cielos, perdonaré su pecado y sanaré su tierra”***. Junto a este versículo, su madre había escrito anteriormente: *“Un versículo muy maravilloso para la sanación de las naciones”*. Cuando Reagan entró a la Oficina Oval por primera vez, se detuvo a orar primero. Tuvo la humildad de saber Quién era el poderoso que controlaba el mundo, y no era él. Cuando dejó la oficina ocho años después, resumió ese periodo: *“Nunca pensé que fuera mi estilo o las palabras que usaba lo que marcaba la diferencia: fue el contenido. No fui un gran comunicador, pero comuniqué grandes cosas, y no brotaron completamente de mi frente, sino que surgieron del corazón de una gran nación, de nuestra experiencia, nuestra sabiduría y nuestra creencia en los principios que nos han guiado durante dos siglos. La llamaron la revolución Reagan. Bueno, lo aceptaré, pero para mí siempre me pareció el gran redescubrimiento, un redescubrimiento de nuestros valores y nuestro sentido común”*.

Henry Ward Beecher, un famoso autor y ministro, vivía en Brooklyn, Nueva York. En su área de trabajo se convirtió en un proverbio la frase: "Si quieres un favor de Beecher, **¡patéalo!**" Entre más desagradable fueran las personas con él, más amable era él con ellas ¡Eso es humildad!

Incluso los adolescentes son capaces de practicar la humildad. En una fiesta, una chica estaba recibiendo mucha atención debido a sus talentos recién descubiertos de actuación y canto. Su hermano mayor estaba de pie en el grupo escuchando con interés a todos los fanáticos de su hermana. Finalmente me volví hacia él preguntándole cómo iba la escuela. Charlamos durante unos quince minutos, yo rebuscaba información, hasta que al final me dijo que recientemente él había ganado dos medallas de primer lugar en campo traviesa. Alguien, al escuchar nuestra conversación, agregó que estos se sumaban a la colección de medallas que el joven ya tenía. **En lugar de que se sumergiera en nuestras alabanzas**, dirigió en cambio nuestra atención hacia su hermana y nos dijo que ella también tenía una colección de medallas de primer lugar. Estos adolescentes han sido entrenados por sus padres para hacer lo mejor que puedan en todo lo que hacen, pero nunca para presumir de sus éxitos.

Santa Gema entendió esto. Su santidad se demostró, no por los extraordinarios dones y gracias que Dios generosamente le otorgó, sino **por su heroica práctica de las virtudes** y, sobre todo, por la virtud de la humildad.

Dios eligió a Gema como su esposa, uniéndola a Él en una unión mística y espiritual, y a medida

que los lazos entre Él y Gema se fortalecían, le otorgaba algunos de los mayores dones que rara vez se otorgan a una creatura terrenal. Todas estas maravillas fueron un asombro para quienes las vieron, pero ¡cuántas veces Gema suplicó a Dios retirarlas y dárselas a alguna otra alma que supiera mejor cómo retribuir las!

Gema siempre irradiaba la fragancia de la humildad. *“Oh Jesús”,* decía ella, *“no me dejes hacer cosas que están por encima de mí. No sirvo para nada. No sé cómo devolver todas estas grandes gracias que me has dado. Busca a alguien más que sepa hacerlo mejor que yo”.* Y a ella respondió Dios: ***“Haces lo que puedes: quiero servirme de ti, porque eres la más pobre y la más débil de todas las creaturas”.***

A veces Dios, ante cuya presencia ni siquiera los ángeles son puros, se le mostraba en el resplandor de su luz infinita para humillarla. *“¿Cómo es posible que te muestres a mí? ¡Qué vergüenza para mí, oh Jesús! ¿Y quieres mi alma? ¡Tómala, pero escóndela, para que nadie la vea!”*

A su director espiritual le confió: ***“¡Si tan solo vieras lo horrible que es mi alma! Jesús me ha hecho verla... ¡Oh!, ¡cuánto debería maravillarme de la infinita misericordia de Dios! ¡Sí, Jesús es de hecho mi Jesús! Él está lleno de bondad para conmigo, una pecadora miserable e ingrata. Él ha obrado de nuevo el milagro de mi conversión. A través de la luz que Él se ha dignado concederme, he llegado a conocer mi bajeza.***

La amiga más querida de Gema, Eugenia Giannini, quien más tarde se convirtió en

hermana pasionista con el nombre de Madre Gema, dice: *“Dotada como estaba, solo un poquito de orgullo habría derrocado su gran edificio espiritual. Sin embargo, como si no hubiera sabido nada de todo esto, siempre permanecía en su lugar, el último, serena y tranquila. Ella no percibía si la gente la amaba o cargaba con su mala voluntad; si se preocupaban por ella o no. Los elogios y las culpas la dejaban indiferente. Ella había conocido la verdad sobre sí misma, y vivía de acuerdo con esa verdad, y siempre fue muy **feliz de su nada**. Había aprendido a conocer la importancia de esta virtud y a amarla, a través de una visión que tuvo y que ella misma me contó. Jesús le mostró una llanura inmensa cubierta de árboles, en medio había una plaza donde un árbol señorial estaba más alto que los demás, y le dijo: Estos árboles son virtudes; la más alta y señorial es la humildad.*

Fue este sentimiento de humildad lo que una vez la impulsó a decirle a mi tía Cecilia: ‘...Debes pensar que estás haciendo por un pobre hombre de la calle lo que estás haciendo por mí, de lo contrario no mereces nada’. El progreso que hizo la santa niña en tan fina virtud fue maravilloso. Cuanto más grande y querida se volvía a los ojos de Dios, más humilde trataba de ser con todos, mientras se esforzaba siempre por ocultarse. Yo, que la he conocido en la vida familiar, puedo decir que se consideraba una nada, que siempre estaría empleada en los deberes más humildes, y recuerdo que, en los últimos días de su enfermedad, a las Hermanas enfermeras de San Camilo que le habían preguntado cuál era su oración preferida, ella respondió con gran sentimiento: ‘¡Jesús mío,

*misericordia!’ Se podía ver la virtud de la humildad en ella por su semblante tímido, su actitud serena, su voz baja y por cada acto o palabra, de modo que **ella fue un modelo, un ejemplo y una escuela de humildad para todos nosotros en casa**”.*

Este sentimiento de pobreza espiritual la hacía pedir a todos sus conocidos que oraran por ella. Ella decía: *"Ruega a Jesús por mí, y di esto también a los demás: es una gran caridad rezar por mí"*, y en otra carta: *"Si supieras los caminos que Jesús busca para mortificar mi orgullo. ¡Oh, qué mala soy! ¡Si tan solo lo supieras! Oren y hagan que la gente ore a Jesús por mí, para que en poco tiempo Él pueda ayudarme a enmendar mis muchas faltas, e iluminarme para que conozca la horrible oscuridad de mi alma"*.

¡Cuán angustiada estaba cuando otros le pedían oración! *"Oh Jesús"*, exclamaba en éxtasis, *"si la gente me conociera, no vendrían a pedir mis oraciones"*. A su madre "adoptiva" y amiga, Cecilia Giannini, le escribió: *"Estaba tan asombrada de que me pidieras que rezara por esa dama. **Si no me conocieras, podrías ser excusada** ¡pero me conoces lo suficiente! No digo más... ¿qué puedes esperar obtener a través de un alma pecadora que está llena de defectos y que está tan poco preocupada, si es que está preocupada por Jesús? Y sin embargo obedezco, pero no confíes en mí, porque no valgo para nada"*.

Incluso cuando Jesús estaba oculto para ella y sufría profundamente por su ausencia, nunca se quejó, estaba tan firmemente convencida de que no era digna de las comodidades celestiales,

pensando que merecía el abandono de Dios. Con mano temblorosa le escribió a su director: "*Mi Jesús por fin se ha cansado de mi frialdad. ¡Pobre Jesús! ¡Él tiene toda la razón!*" Y cuando fue acosada por el diablo, se humilló profundamente, pensando que había incitado a la justicia divina a castigarla por algunas faltas ocultas suyas. En resumen, todo era un motivo para hacerla humilde. Gema se veía a sí misma como una "nada" ante Dios, y con este humilde pensamiento siempre presente ante ella, a menudo firmaba sus cartas *La Povera Gemma* [*Soy la pobre Gema*].¹²

En su libro "*La vida de Santa Gema Galgani*" el venerable Padre Germán escribe: "*En una ocasión la reprendí y mortifiqué, y al mismo tiempo le advertí que estuviera en guardia, para que la soberbia no la tomara desprevenida. También le permití imaginar que había notado algún germen secreto de este vicio en su corazón. Observe los términos en que ella me respondió: 'He leído su carta. ¡Dios mío, ten piedad de mí! Es cierto, demasiado cierto, que la soberbia está en mí. Escuche, padre, apenas leí esa palabra soberbia, el diablo se apoderó de ella para llevarme casi a la desesperación. Ya había pasado una hora muy mala, y por fin, llevada al extremo, corrí hacia el crucifijo y, postrada sobre mi rostro, le pedí perdón muchas veces y le imploré que me dejara morir allí y luego a sus pies. Pero esto no me fue concedido. Unos momentos después, la tranquilidad y la paz regresaron de repente. ¡Pobre Jesús! ¡Oh!*

¹² www.stgemmaagalgani.com, *Humildad de Santa Gema*

¡Cuántas veces no le causaré dolor! ¿Dónde voy a terminar si continúo de esta manera? ¡Pero no! Ya no lo seré más, y le pido perdón, padre. No se enoje conmigo: ya verá; no volveré a hacer lo mismo. Su carta decía lo que era verdad, y se lo agradezco de rodillas. ¿Pero por qué me deja que lo moleste tanto? ¿No sabe que tengo la cabeza dura y poca inteligencia? Entonces perdóneme, y nunca más le disgustaré. ¡Qué dolor debo haberle dado a Jesús con estos pensamientos soberbios!'

Ni siquiera ella podía decir cuáles eran esos pensamientos, sino que simplemente creía lo que había dicho su director. Luego continuó: *'Padre, pídale a Jesús que me perdone por piedad de mi pobre alma. En lugar de ser siempre buena, he logrado llenarme de malicia, iniquidad y soberbia. Sin embargo, Jesús me ha dado la gracia de reconocer este pecado perverso, y ahora me permite corregirlo'*. Luego agrega más: *'Tiemblo, temo que Jesús me castigue porque lo ofendí a Él y lo disgusté a usted. ¿Conoce el castigo que temo?, y lo mereceré, ser condenada a no amar más a mi Jesús. ¡No, no! Deje que Jesús me castigue de cualquier otra manera que Él elija, pero no de esta. Padre, si todavía encuentra soberbia en mí, no se demore; acabe conmigo; haga todo lo posible, pero quíteme la soberbia rápidamente'*". En una de sus cartas ella escribió: *"Gema sola no puede hacer nada. ¡Pero juntos, Gema y Jesús, pueden hacer todas las cosas!"*

Otro ejemplo es **Omar Bradly**, un general de cinco estrellas, uno de los hombres de más alto rango en el ejército estadounidense y una

leyenda de la Segunda Guerra Mundial. Era un hombre muy humilde que siempre fue un caballero.

En una ocasión, durante la Segunda Guerra Mundial, este general dirigía las tropas de combate estadounidenses en Sicilia. Estaba en el frente donde se estaban librando los combates más feroces. Mientras los alemanes bombardeaban fuertemente las tropas estadounidenses, corrió a cubrirse en una zanja al costado de la carretera. Minutos después, un soldado saltó en la zanja a su lado y le preguntó: "*¿Quién es el idiota a cargo de esta operación?*" Sin pausa, el general Bradley respondió: "*¡Quiquiera que sea, deberían colgarlo!*"

Abraham Lincoln era un hombre muy humilde. Un día, durante la Guerra Civil, este presidente visitó a los heridos en un hospital en Washington D.C. Mientras atravesaba una de esas puertas de hospital que se abren en ambos sentidos, un joven corpulento corrió por la misma puerta al mismo tiempo, yendo en la dirección opuesta, y derribó al presidente Lincoln. Pero este no lo reconoció, pues los periódicos de ese entonces rara vez publicaban fotos. El joven lo insultó diciendo: "*¿Por qué no miras por dónde vas, larguirucho?*" El presidente Lincoln se puso de pie, se sacudió y luego preguntó: "*Joven, ¿qué te aflige por dentro?*"

Otro gran ejemplo para nuestro tiempo es **el papa San Juan Pablo II.** ¿Sabías que se confesaba con mucha frecuencia? Cada vez que visitaba un país extranjero cuando desembarcaba, se arrodillaba y besaba el suelo.

El Jueves Santo, en la Misa de la Cena del Señor, además de lavar los pies de doce personas, también besaba sus pies. Esta es muestra de una gran humildad.

Capítulo 11

Ejemplos de soberbia

Las Escrituras están llenas de ejemplos de soberbia. La soberbia de Satanás, de Adán y Eva, de los constructores de la torre de Babel, de los israelitas, del rey Saúl, incluso de los apóstoles, quienes discutían sobre quién era el más grande. San Juan Bautista fue asesinado por la soberbia de Herodes, quien se sentía radiante por la generosa promesa hecha a su sobrina, hasta que esta le exigió la cabeza de Juan en una bandeja. De repente, Herodes se encontró **atrapado en el vicio del respeto humano**. Aunque no quería matar a Juan, tampoco quería quedar en ridículo ante los ojos de sus invitados. Pensó que era mejor ser un asesino.

Otro ejemplo de soberbia es **el franciscano Roger Bacon**. Un hombre brillante, capaz de ser un gran santo, pero su soberbia se interpuso en el camino. Nacido en 1214, tuvo sed de verdad durante toda su vida. Cuando tenía treinta y siete años se hizo franciscano con la esperanza de satisfacer su sed de conocimiento, pero la mansedumbre de San Francisco de Asís no caló muy hondo en su corazón. Arremetía contra todos aquellos de quienes sospechaba que defendían opiniones equivocadas. Bacon criticó a San Alberto Magno, al igual que a San Buenaventura, el maestro general de su Orden. Causó problemas en todas partes, incluso entre

sus propios hermanos. Luego, llegó al punto de lanzar **el horóscopo de Cristo**, sosteniendo que Dios no podría haber salvado al mundo sino en virtud de ciertas conjunciones celestiales. Fue necesaria la intervención de dos papas para salvarlo de sí mismo. Pero era un hombre brillante. Casi no hay ciencia que Bacon haya dejado intacta: las matemáticas, la óptica y la medicina fueron solo tres de las que abarcó... Su libro titulado *“Los Secretos del Arte y la Naturaleza”* está lleno de visiones del futuro: barcos de vapor, ferrocarriles, globos, grúas, submarinos, microscopios, telescopios y los terribles efectos de la pólvora. En óptica, mucho antes que Galileo y Newton, formuló las leyes de la reflexión y refracción de la luz. Fue él quien sugirió al Papa Clemente IV la reforma del calendario juliano, aunque esto no se hizo sino hasta tres siglos después. Este gran erudito ayudó a fundar el método racional, entre muchas cosas más. Pero a pesar de que era un genio cristiano, Bacon llevaba dentro de sí fuerzas hostiles a su fe. Si alcanzó el cielo fue a pesar de su brillantez, porque sabemos que **su inteligencia no lo convirtió en santo.**

Una de las cosas más desconcertantes de la vida es ver a personas con poca sabiduría, pocas virtudes, poco sentido común, poca humildad y, en muchos casos, poca inteligencia, alcanzar cargos altos en los negocios, la política y otros puestos de autoridad. ¿Podría Dios planear esto para enseñar paciencia y longanimidad a los que están bajo estas personas? Cualquiera que sea la razón, la historia está llena de estos ejemplos.

El general de Brigada, William Hull, durante la guerra de 1812, fue uno de esos ejemplos.

Antes de la declaración de guerra, Hull encargó a un velero que llevara al norte, hacia Detroit, el exceso de equipaje y el personal que no era esencial. Su hijo, no conocido por sobriedad o inteligencia, empacó los papeles, órdenes, notas, correspondencia, cuentas e informes de campo de su padre. Como era fin de mes, su hijo también incluyó "cuidadosamente" las listas de reunión actualizadas de todo el ejército, compañía por compañía. Una delegación de oficiales le pidió a Hull que reconsiderara hacer esto, ya que era posible que la guerra ya se hubiera declarado y que el velero pudiera ser capturado por los británicos, quienes también merodeaban por el lago. **Pero Hull era demasiado orgulloso para escuchar consejos o para recapacitar.** Los oficiales tenían razón: la guerra había sido declarada y los británicos capturaron todas las órdenes de Hull y la información sobre la fuerza del ejército estadounidense. También fue a partir de su correspondencia que los británicos se enteraron de su mórbido miedo a los indígenas.

Hull, cuando se enteró de que se había declarado la guerra, olvidó informar al Fuerte Mackinac, al Fuerte Dearborn y al Fuerte Wayne. Estaba muy molesto por la pérdida de sus documentos privados a causa de su soberbia como para concentrarse en sus responsabilidades. Esto dejó a los tres fuertes vulnerables a los ataques. Cuando Hull finalmente escribió a los fuertes ordenándoles que se prepararan para la defensa, pasó por alto enviar las órdenes. Si el comandante del Fuerte Dearborn hubiera recibido esa orden, este no habría tenido la evacuación que resultó en masacre.

En esta matanza que tuvo lugar en Chicago, el comandante se negó a prestar atención a los consejos y a la información dada por los indígenas, los agentes indígenas y los comerciantes. El fuerte tenía suficiente comida, provisiones y armas para resistir cualquier ataque. De hecho, antes de desalojar, los soldados pasaron toda la noche deshaciéndose de las armas para que no cayeran en manos indígenas. Pero el comandante se negó a creer que estos atacarían después de que los blancos abandonaran el fuerte. Así, la soberbia fue la única responsable de esta masacre.

Luego, una vez comenzado el ataque, el comandante se negó nuevamente a seguir los consejos de amigos y combatientes indígenas sobre cómo repeler el ataque. Insistió en hacer las cosas a su manera. **Su soberbia le costó la mayoría de vidas que estaban bajo su protección, aunque él escapó de la muerte.** Si bien los soberbios causan sufrimiento y muerte a otros, parecen tener una habilidad especial para sobrevivir.

Mientras tanto, en Detroit, donde Hull estaba cómodamente al control, una pequeña fuerza de británicos le exigió que entregara la ciudad. Inicialmente, los soldados de las tropas estadounidenses estallaron en carcajadas ante el descaro absoluto de la fuerza inferior que exigía la rendición de una fuerza superior a salvo dentro de sus fortificaciones... Pero luego, cuando Hull permaneció encerrado con los dos oficiales británicos, las risas disminuyeron y fueron reemplazadas por un temor débil pero creciente. Seguramente el general no podía siquiera considerar tal petición. Pero no solo la

consideró, sino que se rindió en contra de los fuertes consejos de sus oficiales. **¡Mira el alto costo de la soberbia!**

Antes del inicio de la Guerra del Halcón Negro, **Reynolds, Gobernador de Illinois**, decidió ganar reconocimiento a nivel nacional. Se le había ordenado formar una milicia estatal y luego unir su milicia al Ejército de los Estados Unidos al mando del General Atkinson, quien comandaría ambos. Reynolds y sus hombres estaban ansiosos por actuar, por lo cual desobedeció las órdenes. Redactó órdenes como si vinieran del Ejército de los Estados Unidos y las hizo firmar por un brigadier mayor. No tenía las virtudes de la obediencia, la sinceridad y la humildad. Fue su milicia la que desencadenó la Guerra del Halcón Negro cuando los soldados, quienes estaban borrachos, empezaron a dispararle a los indígenas que se rendían.

En mayo de 1863, la Guerra Civil estaba en su apogeo. Uno de los principales líderes militares de la Unión, **el General Joseph Hooker (Joe el luchador)**, se ganó la reputación de soberbio, profano y arrogante. Era un bebedor empedernido, mujeriego y blasfemo de temperamento violento. Permitió todo tipo de inmoralidad dentro y fuera de su campamento, como el dejar que un pequeño grupo de prostitutas y apostadores siguieran al Ejército de la Unión. Hooker era un hombre sin Dios. La noche anterior a la batalla de Chancellorsville, reunió a sus generales para un consejo de guerra en el que se jactó de cómo iba a derrotar al General Lee y a todo el sur. Afirmó que no les mostraría piedad al decir: *"Que Dios tenga misericordia de ellos, porque yo no la tendré"*.

Después, sorprendió a sus generales al levantar la mano, señalar con el dedo hacia el cielo y decir: *“El Dios todopoderoso no podrá impedirme que gane la victoria mañana”*.

Esa misma noche, el general Winfield Scott Hancock regresó a su tienda y escribió una carta a su esposa preguntándole: *“¿Cómo podemos esperar que ganemos bajo un comandante que se atreve a pronunciar tal blasfemia?”*

El general Hooker planeaba atacar a los confederados al día siguiente, pero cuando llegó la mañana, él fue el sorprendido: el general Lee lo atacó primero. Joe el luchador fue tomado por sorpresa. Los oficiales de su equipo dijeron que simplemente quedó estático. Lo paralizó el miedo y la indecisión. Durante la mayor parte del día ni siquiera salió de su cuartel general para liderar la batalla, y cuando salió, ya era demasiado tarde. Los sureños habían logrado uno de los movimientos de flanco más espectaculares de la historia militar. Le dieron al ejército federal una paliza sangrienta y una humillante derrota. Inmediatamente, el presidente Abraham Lincoln despidió con deshonra al General Hooker, quien tuvo que vivir con la vergüenza de tal blasfemia y derrota por el resto de su vida. Esta es una lección para los soberbios y arrogantes.

La historia de la Iglesia también muestra casos de soberbia: Hubo una orden religiosa en Italia llamada **“Los Hermanos de la Humildad”**, quienes se llamaban a sí mismos "los Humiliati". Por un tiempo fueron una gran orden. Pero en el siglo XVI cayeron en declive, pues se volvieron laxos y corruptos. Su orden estaba muriendo y

llegaron a reducirse a solo seis miembros. Estos seis hermanos se quedaron con vastas propiedades, casas y dinero, lo que los hizo muy ricos. Comenzaron a vivir estilos de vida extravagantes que se convirtieron en un escándalo y una vergüenza para la Iglesia. **San Carlos Borromeo**, Obispo de Milán, los quiso reformar, diciéndoles que tenían que deshacerse de su gran riqueza y vastas propiedades. Negándose a obedecer a San Carlos, los Humiliati contrataron a un asesino para acabar con su vida. Con una pistola, el sicario le disparó mientras estaba de pie en el altar celebrando la Misa. La bala falló pasando por debajo del brazo de San Carlos y atravesando su casulla. Ese fue el fin de los Hermanos de la Humildad. No eran muy humildes, ¿verdad?

En nuestro tiempo, hace mucha falta la virtud de la humildad, especialmente entre nuestros líderes. Durante los terribles escándalos de 2002, un arzobispo tuvo que renunciar cuando se descubrió que había pagado medio millón de dólares del dinero de la Iglesia para silenciar su escándalo. Cuando fue confrontado por los reporteros sobre el mal uso que hizo de los fondos de la Iglesia, el arzobispo dijo: *"En todos mis años de recaudación de fondos traje mucho más dinero que eso"*. **Para nada humilde, ¿no?**

Recuerda el ejemplo que Jesús usó en las Escrituras sobre **el recaudador de impuestos y el fariseo**. El recaudador estaba justificado porque sus ojos miraban al suelo y ni siquiera levantaba la cabeza para orar. Se golpeaba el pecho y decía: *"¡Oh Dios, ten compasión de mí, que soy un pecador!* Sus pecados fueron perdonados. Por el contrario, el fariseo levantaba

la cabeza y decía: *"Oh Dios, te doy gracias porque no soy como los demás, que son ladrones, malvados y adúlteros, ni como ese cobrador de impuestos"*. Este no fue justificado.

Probablemente uno de los símbolos más famosos del vicio de la soberbia es el anillo en el libro *"El Señor de los Anillos"*, de J.R.R. Tolkien. Joseph Pearce, escribiendo sobre el libro, explica que *el personaje de Gollum se envilece por su apego al anillo, símbolo del pecado de la soberbia. El poseedor del anillo está poseído por su posesión y, en consecuencia, es desposeído de su alma. El portador del anillo siempre se vuelve invisible ante los buenos, pero al mismo tiempo se vuelve más visible ante los ojos del mal.*

Capítulo 12

Oraciones y letanías de la humildad.

Oración de propósitos de Año Nuevo

Señor, tú sabes mejor que yo mismo que estoy envejeciendo y que algún día seré anciano.

Librame del hábito fatal de pensar que debo dar mi opinión sobre cada tema y en cada ocasión.

Libérame del ansia de tratar de arreglar los asuntos de todos.

Hazme reflexivo, pero no temperamental, servicial, pero no mandón. Con mi vasto depósito de sabiduría, es una lástima no usarlo en absoluto. Pero sabes, Señor, que al final quiero amigos.

Mantén mi mente libre de dar infinitos detalles, dame alas para ir al punto.

Cierra mis labios en mis dolores y molestias.

No me atrevo a pedir una mejor memoria, sino una humildad creciente y disminuir mi confianza arrogante cuando mi memoria parece chocar con los recuerdos de los demás.

Enséñame la gloriosa lección de que puedo equivocarme ocasionalmente.

Mantenme razonablemente dulce. Sí, quiero ser santo, pero una persona anciana y amargada es una de las obras cumbre del diablo.

Dame la capacidad de ver cosas buenas en lugares inesperados y talentos en personas inesperadas, y dame la gracia de decírselo. Amén.

LETANÍAS DE LA HUMILDAD

Oh Jesús, manso y humilde de corazón... **Óyeme.**

Del deseo de ser estimado... **Líbrame, Señor.**

Del deseo de ser amado...

Del deseo de ser ensalzado...

Del deseo de ser honrado...

Del deseo de ser alabado...

Del deseo de ser preferido a otros...

Del deseo de ser consultado...

Del deseo de ser aprobado...

Del temor a ser humillado...

Del temor a ser despreciado...

Del temor a ser reprendido...

Del temor a ser calumniado...

Del temor a ser olvidado...

Del temor a ser puesto en ridículo...

Del temor a ser injuriado...

Del temor a ser juzgado con malicia...

Que otros sean amados más que yo...

Jesús, dame la gracia de desearlo.

Que otros sean más estimados que yo...

Que otros crezcan en la opinión del mundo y yo me eclipse...

Que otros sean elegidos y yo dejado de lado...

Que otros sean alabados y yo pase desapercibido...
Que otros sean preferidos a mí en todo...
Que otros sean más santos que yo, con tal que yo
sea todo lo santo que pueda...

Oh Jesús, concédeme:

Conocimiento y amor a mi nada.
El recuerdo continuo de mis pecados.
Conciencia de mi egoísmo.
Aborrecimiento de toda vanidad.
La intención pura de servir a Dios.
Sumisión perfecta a la voluntad del Padre.
Un verdadero espíritu de dolor por el pecado.
Obediencia ciega a mis superiores.
Santo odio a toda envidia y celos.
Prontitud para perdonar ofensas.
Prudencia en guardar silencio sobre los asuntos de
los demás.
Paz y caridad hacia todos.
Ardiente deseo de desprecio y humillaciones.
El anhelo de ser tratado como tú.
Y la gracia de saber aceptarlo de una manera
santa.

Santa María, Reina, Madre y Maestra de los
humildes... **Ruega por nosotros.**

San José, protector y modelo de los humildes...
San Miguel Arcángel, que fuiste el primero en
derribar a los arrogantes...
Todos los Santos, santificados por el espíritu de
humildad...

Oremos:

Oh Jesús que, siendo Dios, te humillaste hasta la
muerte, y muerte de cruz, para ser un ejemplo
perenne que confunda nuestro orgullo y amor
propio. Concédenos la gracia de aprender y

practicar tu ejemplo, para que humillándonos como corresponde a nuestra miseria aquí en la tierra, podamos ser ensalzados hasta gozar eternamente de ti en el cielo. Amén.

Oración de la mañana para pedir humildad

He sido humillado hasta el polvo, amado Señor, y te pido valor para beneficiarme de lo que me enviaste. Enséñame a saber que las grandes gracias no se pueden obtener sin humildad, por lo que aquellos que las van a tener deben ser humillados, para ser dignos por la humildad de recibir las bendiciones que se les retienen a los soberbios. Habiendo experimentado la humillación presente, que pueda confiar en ella como una señal segura de que me tienes reservada alguna gracia especial. Amén.

Oración de humilde confianza para la noche

En cada necesidad déjame acudir a ti con humilde confianza diciendo... **Jesús, ayúdame.**

En todas mis dudas, congojas y tentaciones...

En horas de soledad, cansancio y pruebas...

En el fracaso de mis planes y esperanzas...

En las decepciones, problemas y tristezas...

Cuando otros me fallen y solo tu gracia pueda ayudarme...

Cuando me arroje a tu tierno amor de padre y salvador...

Cuando mi corazón se sienta abatido por el fracaso

al no ver nada bueno en mis esfuerzos...
Cuando me sienta impaciente y la cruz me irrite...
Cuando esté enfermo y la cabeza y las manos no
me funcionen, y me sienta solo...
A pesar de mis debilidades, caídas y defectos de
todo tipo, ayúdame siempre, siempre, Jesús, y
nunca me abandones. Amén.

Oración para pedir la humildad

Sagrado Corazón de Jesús, te pido la gracia de
una profunda humildad, siguiendo el tercer grado
de esta virtud:

Evitando hablar de mí mismo y tratando de no
llamar la atención.

Soportando las críticas sin desanimarme ni
enfadarme.

Aceptando consejos cuando me los den;
pidiéndolos y siguiéndolos cuando sea necesario.

Poniéndome en el último lugar y contentándome
con que otros sean preferidos a mí.

Reconociendo francamente mis faltas y defectos,
tanto interior como exteriormente.

Ayúdame, amado Señor, a vivir el ideal que San
Ignacio me propuso, de hacer en todas las cosas
lo contrario de lo que hace la gente mundana,
rechazando con horror lo que buscan y buscando
ansiosamente lo que rechazan, para llegar a ser
más como tú, que eres manso y humilde de
corazón. Amén.

Oración para pedir la gracia de ser humilde

Oh Dios, que resistes a los soberbios y das gracia a los humildes, concédeme la gracia de la verdadera humildad, de la cual tu Hijo unigénito mostró en sí mismo el ejemplo a los fieles, para que nunca, agrandado por la soberbia, incurra en tu ira, sino que, sumiso a tu voluntad, reciba los dones de tu gracia. Amén.

Oración antes de leer este libro sobre la humildad

¡Ven, oh Espíritu Santo! Ilumina mi entendimiento a fin de que pueda conocer tus mandatos. Fortalece mi corazón contra las acechanzas del enemigo, enciende mi voluntad. He escuchado tu voz y no quiero endurecer mi corazón ni resistirme diciendo: "Más tarde, mañana". ¡Ahora mismo! No sea que no haya mañana para mí.

¡Oh, Espíritu de verdad y de sabiduría, Espíritu de entendimiento y de consejo, Espíritu de gozo y de paz! Quiero lo que tú quieres, porque tú lo quieres, como tú lo quieras, cuando tú lo quieras, donde tú lo quieras. Amén.

Oración para pedir ayuda en la lucha

Presérvame, te lo ruego, oh Dios misericordioso, de los afanes de esta vida, para que no me enreden demasiado; de las muchas necesidades del cuerpo, para que no quede atrapado por los placeres y por todas las cosas que pesarán sobre mi alma; menos para ser vencido por las tribulaciones y abatirme.

Oh Dios mío, que eres dulzura inefable, conviértete en amargura para mí todas las comodidades de la carne que me apartan del amor por las cosas eternas y me atraen impíamente hacia sí mismas, poniéndome ante un cierto bien deleitable presente, que solo durará un poco.

Oh Señor, no dejes que la carne y la sangre tengan su victoria en mí, que no me venzan; que el mundo y su gloria temporal no me engañen. Dame fortaleza para que pueda mantenerme firme; paciencia para que pueda soportar, y mucha resistencia para que pueda perseverar. Amén.

Oración antes de la meditación personal

Señor mío y Dios mío, creo que estás en todas partes, que estás dentro de mí, que me ves, que me oyes. Te adoro con profunda humildad y reverencia. Te pido perdón por mis pecados. Y, aunque soy indigno de presentarme ante ti, confiado en tu infinita misericordia, pido tu ayuda para hacer fecundo este tiempo de oración, que ofrezco para tu mayor gloria. Amén.

Oración después de la meditación personal

Mi Señor y mi Dios, te agradezco por todos los buenos pensamientos, afectos y resoluciones que me has inspirado durante este tiempo de oración. Los ofrezco para tu mayor gloria y pido tu gracia para ponerlos en práctica. Ayúdame a cumplir tu voluntad. Amén.

Capítulo 13

Meditaciones personales sobre la humildad

Para las meditaciones diarias sigue esta guía:

I. Preparación

1. Si es posible, arrodíllate donde haces tu meditación.
2. Si es posible, haz tu meditación ante el Santísimo Sacramento.
3. Comienza la meditación haciendo la "*Oración antes de la meditación personal*" que se encuentra en el capítulo 12.
4. Sé consciente de que Dios está mirándote y escuchándote.
5. Con tu imaginación, haz una representación mental del lugar donde sucederá la meditación o donde te veas a ti mismo en esa representación. Por ejemplo, en la primera meditación, puedes imaginarte de pie ante el trono de Dios; o si la meditación es sobre la Encarnación de Jesús, podrías hacer una representación mental de la Natividad. Esto ayudará a que tu imaginación no se distraiga mientras meditas.
6. Pídele a Dios las gracias especiales que deseas obtener de cada meditación.

II. Cuerpo de la meditación

1. Lectura: Lee el texto atentamente, haciendo pausas para escuchar la voz de Dios. Lee solo una meditación por día.

2. Intelecto: Razona y piensa con calma en la verdad o misterio sobre el que estás meditando. Hazte, por ejemplo, estas preguntas:
 - ¿Qué debo considerar sobre este tema?
 - ¿Cómo debo comportarme a partir de ahora?
 - ¿Qué conclusiones debo sacar para mi vida?
 - ¿Qué dificultades tendré que soportar?
 - ¿Qué razones encuentro para concluir esto?
 - ¿Qué medios usaré para superar estos obstáculos?
 - ¿Cómo me he comportado en este aspecto?

3. Voluntad: Esta es la parte más importante de la meditación. Ejercita tu voluntad a través de afectos piadosos, peticiones y resoluciones:
 - a) Afecciones: Acción de gracias, alabanza, humildad, amor a Dios, compasión, adoración, ofrenda, arrepentimiento, y confianza ilimitada.
 - b) Peticiones: Implorar a Dios las gracias necesarias para tu perseverancia, tu salvación y santificación.
 - c) Resoluciones: La oración ha sido buena si te lleva a vivir una vida cristiana mejor; de lo contrario, no ha cumplido su función. Por eso, toma algunas resoluciones concretas que puedas poner en práctica el mismo día, poniendo la confianza en la ayuda de Dios.

III. Diálogo

Ten una conversación sencilla y familiar con Dios Padre, Jesucristo, el Espíritu Santo, San José, la Santísima Virgen María, o cualquier santo. Este diálogo debe hacerse con total confianza, como cuando dos amigos conversan, dejando que el corazón se esponga, se abra y se desahogue.

IV. Conclusión

Haz la "*Oración después de la meditación personal*" que se encuentra en el capítulo 12.

Meditaciones:

- Una persona de oración muestra que es humilde al reconocer su profunda miseria y la grandeza de Dios. Se dirige a Dios y lo adora como alguien que espera todo de Él y nada de sí mismo.
- Considera la humildad del Hijo de Dios, Dios mismo, que descendió del cielo al casto vientre de una humilde Virgen. Ora por la verdadera humildad de corazón. Pon todo tu esfuerzo por erradicar, en la medida de lo posible, toda soberbia, así como la vanagloria y la autosatisfacción. Conserva siempre en la mente tus innumerables faltas y tu pequeño progreso en virtud y santidad.
- A través de la vanidad, muchas personas dirigen un "mercado negro" para

adquirir su valor propio de manera artificial.

- Jesús dijo: *“El que me sigue, no caminará en tinieblas”*. Debemos imitar la vida de Cristo y sus virtudes, si queremos ser verdaderamente iluminados y liberados de toda ceguera de corazón. Este debería ser el estudio principal en nuestras vidas, meditar en la vida de Jesucristo. Con frecuencia escuchamos el Evangelio, pero nos impacta muy poco porque no tenemos el espíritu de Cristo en nosotros. El hombre que entiende completamente las palabras de Jesús, debe trabajar para que toda su vida sea conforme a la de Él.

- La castidad es la humildad de la carne, que se somete al espíritu. La mortificación exterior es la humildad de los sentidos. Dios concede la santa pureza cuando se pide con humildad.

- Considera cuán humilde fue Cristo al ser bautizado por Juan el Bautista, como si fuera un pecador necesitado de purificación. Él, el perfecto y libre de toda mancha, le da a la humanidad todas las gracias necesarias para la salvación. Humíllate y sé dócil a todos los mortales, incluso a tus inferiores que deseen instruirte o corregirte.

- ¿Te sientes solo? ¿Todo te molesta? ¿Siempre te estás quejando? Esto se

debe a que estás aislado por el egoísmo.
Acércate a Dios.

- Entre nosotros no hay lugar para los tibios. Si te humillas, Cristo encenderá de nuevo en ti el fuego de su amor. ¡No eres de los que se rinden! ¡No eres una persona cualquiera! ¿Acaso eres un borrego que se deja llevar por la mayoría? ¡Tienes que darte cuenta de que naciste para ser un líder, un santo!

- La humildad se funda en la verdad, nunca lo olvidemos. Realmente es una cuestión de verdad. La humildad sigue la regla de la recta razón según la cual una persona tiene una opinión verdadera de sí misma. Esta verdadera opinión es el conocimiento de nuestra inherente nada. Cuando el hombre humilde se mira a sí mismo en relación con Dios, puede elegir con toda veracidad el lugar más bajo, como nuestro Señor les dijo que hicieran a los invitados a la fiesta.

- ¿De qué te serviría dar un majestuoso sermón sobre la Trinidad si careces de la virtud de la humildad y, por lo tanto, desagradas a la Santísima Trinidad? Las palabras magníficas no hacen a una persona santa ni justa. Solamente una vida virtuosa nos hace agradables y queridos por Dios. Es mejor tener contrición que conocer su definición. Si te sabes la Biblia de memoria, si puedes memorizar la

enciclopedia, y puedes citar a todas las mentes brillantes de la Iglesia, ¿de qué te beneficiaría eso sin el amor de Dios, sin su gracia y su perdón?

- Si un amigo te señala rasgos con los que te es difícil convivir, y estás convencido de que está errado, o crees que él *simplemente no te entiende*, estás evidenciando la soberbia que hay en ti. Si permaneces en este estado de soberbia, nunca cambiarás. Te falta la decisión de buscar la santidad por encima de todo.
- ¿Has pensado en la humildad con la que Jesús dio a conocer a los apóstoles la tristeza de su corazón? Él les permitía sentir y ver su debilidad humana. No seas atrevido ni arrogante ante las tentaciones. Por el contrario, humíllate buscando y siguiendo los buenos consejos y la sabiduría de los demás.
- Cuando tenemos fe, nuestras mentes se vuelven humildes. Renunciamos a nuestro propio juicio y nos sometemos a la decisión final y a la autoridad de la Iglesia. Cuando somos obedientes, humillamos nuestra voluntad, que se entrega a la voluntad de otro, por el bien de la verdad.
- Agradece a Dios por el favor tan especial de permitirte sentir que no eres nada.

- Nunca asumas que todo lo que la gente dice tiene un significado oculto. Al ser tan sensible estás limitando la acción de la gracia de Dios.

- No te preocupes por quién está de tu lado y quién no. Tu única preocupación debe ser que Dios esté contigo en todo lo que hagas. Si tienes una conciencia buena y limpia, Dios te defenderá lo suficiente. Porque a aquel a quien Dios ayuda, la maldad de ningún hombre puede hacerle daño. Mantén tu paz sufriendo en silencio, y sin duda verás que el Señor te ayudará. Él ya conoce el momento y la manera de librarte. Por lo tanto, tienes que dejarlo a su cuidado. A menudo, es muy bueno para mantenernos humildes que otros conozcan y reprendan nuestras faltas. Cuando somos humillados por nuestros defectos, es más fácil satisfacer a los demás y calmar rápidamente a quienes están enojados con nosotros. Al humilde Dios le revela sus secretos, y dulcemente lo atrae e invita a sí mismo. Cuando una persona humilde recibe un regaño, puede mantener la paz interior porque sus ojos están fijos en Dios, y no en el mundo. No pienses que has hecho algún progreso hasta que te veas inferior a todos.

- ¿Por qué tu **espíritu firme** se desmorona tanto cuando te encuentras

atrapado en chismes y conversaciones escandalosas, que realmente no entiendes y de las que nunca quisiste ser parte? Sufre la humillación que te provoca este tipo de situaciones y deja que esta experiencia te obligue a pensar un poco más.

- ¿Has reflexionado lo suficiente en la humildad de Cristo cuando estaba postrado en el suelo, orando a su Padre con lágrimas? Él ardía con tanto amor por nosotros que sudó sangre para hacer reparación por nosotros, a pesar de que Él mismo es el Dios todopoderoso y santísimo. En cada situación desafiante de la vida, vuélvete a Él en humilde oración. Por amor a Él, no te reserves en nada.

- Tenemos un deseo natural de saber cosas, de aprender, pero si no tenemos el temor de Dios en nosotros, ¿de qué nos sirve todo este conocimiento? Un hombre promedio que sirve a Dios es mejor que un filósofo orgulloso que, descuidándose a sí mismo, considera el gran plan del cielo solo en sus estudios. El hombre que se conoce bien a sí mismo es mezquino a sus propios ojos y no se entretiene con ser alabado por los hombres. Deshazte del deseo excesivo de saber: encontrarás demasiada distracción y engaño allí. Aquellos que aprenden muchas cosas tienen grandes deseos de parecer inteligentes y de ser llamados genios o

muy intelectuales. Este es el vicio de la vanidad. Podemos aprender muchas cosas, la mayoría de las cuales beneficiarán muy poco o nada a nuestra alma. Las personas que dedican toda su atención y tiempo a cosas que no servirán a su salvación son muy insensatas. Usar muchas palabras no sacia el alma; pero una buena vida da tranquilidad a la mente, y una conciencia pura tendrá una gran confianza en Dios. Cuanto más y mejor sepas, más pesado será tu juicio, a menos que tu vida también sea más santa.

- Si te deprimes cuando ves tus defectos y vicios, o te avergüenzas cuando otros también los notan, no tienes cimiento. ¡Te falta humildad! ¡Pide verdadera humildad!
- Considera con cuánta humildad Cristo entregó su voluntad a la del Padre con las palabras: *“No se haga mi voluntad, sino la tuya”*; y con cuánta humildad nuevamente Jesús está dispuesto a ser fortalecido por el consuelo de un ángel. Inclínate, por lo tanto, ante la amorosa voluntad de Dios, y cuando las cosas parezcan caer sobre ti, interna o externamente, busca la gracia y la paz de lo alto con un corazón humilde y sumiso.
- Si te has convencido de que sabes muchas cosas y las entiendes

suficientemente bien, es mejor que te convenzas también de que hay muchas más cosas de las que eres muy ignorante y que no entiendes. No seas arrogante y altivo, más bien reconoce tu ignorancia. Ama ser desconocido y estimado como nada. Esta es la mayor ciencia y la lección más rentable: conocernos realmente y despreciarnos a nosotros mismos. Nunca tengas una opinión de ti mismo, pero siempre piensa bien y elogia a los demás. Esto es sabiduría.

- ¿Te preocupan las cosas falsas o las críticas que la gente pueda hacer de ti? Sería mucho peor para ti si Dios te abandonara. Sigue haciendo el bien, no mires atrás.
- Después del Hijo de Dios, ninguna creatura en el mundo es tan exaltada como María, su madre. Esto se debe a que ninguna creatura en el mundo se humilló tanto como ella. María, cuanto más se veía enriquecida con los dones y gracias de Dios, más humilde se hacía. Ella nunca olvida que todo lo que tiene es un regalo de Dios. Recordemos cómo María lo refirió todo a Dios en el cántico del *Magníficat*: “*Mi alma alaba la grandeza del Señor; mi espíritu se alegra en Dios mi Salvador. Porque Dios ha puesto sus ojos en mí, su humilde esclava...*” (Lucas 1:47-55). Parte de la humildad es servir a los

demás. La primera acción de María después de la anunciación fue ir a ayudar a su prima Isabel en su parto. No leemos de María el estar presente el Domingo de Ramos cuando su Hijo fue recibido por el pueblo con honor y aclamación. Pero sí leemos que estuvo presente en el vía crucis, y cuando su Hijo derramaba su sangre en la cruz. Ella no rehuyó las burlas de la gente y de los soldados, ni se inmutó al ser vista como la madre de aquel que fue condenado a morir como un criminal.

- Si ves a alguien pecar abiertamente o cometer algún delito grave, no pienses que eres mejor que él. Piensa en cambio que, **de no ser por la gracia de Dios**, todos somos débiles y capaces de cometer los crímenes más atroces. Piensa que no hay nadie más débil que tú. Pensar lo contrario es ser soberbio.
- ¿Cuántos dolores, deshonra y desgracias estamos dispuestos a sufrir por amores mundanos? ¿Puedes realmente decir y creer que amas a Cristo cuando no estás dispuesto, por Él, a sufrir el mismo tipo de humillación? Huye de esta falsa humildad, que es el buscar consuelo.
- San Alfonso María de Liguorio insiste: *“Nada es difícil para los humildes. Nada, porque los humildes, confiando en Dios, actúan con la fuerza del brazo divino y, por lo tanto, realizan lo que desean”*.

- ¿Por qué eres tan soberbio? ¿De qué te enorgulleces tanto? Cada buena acción que realizas o cualquier cosa que te mueve a hacer el bien proviene de Dios y solo de Dios, ¡así que actúa acorde a ello!

- No confíes en tu propio conocimiento, ni en la inteligencia de ninguna persona, sino que confía en la gracia de Dios, que ayuda a los humildes y humilla a los que confían en sí mismos. No te glorifiques en las riquezas si las tienes, ni en los amigos porque sean poderosos e influyentes, sino solo en Dios, que lo da todo y desea darse a sí mismo por encima de todas las cosas.

- Hacer mortificaciones corporales es difícil y repulsivo para nuestra búsqueda de comodidad. Sin embargo, el sentimiento físico de mortificación no es nada comparado con la maldad de tu alma. La verdad es que Dios te está pidiendo más pero no te atreves a rendirte a Él. Humíllate. ¿Crees que la repulsión a las mortificaciones aún permanecería en tu carne y en tu alma si hicieras todo lo que pudieras? La mediocridad no es una opción en nuestro amor por Dios. Nuestro caminar en esta vida como cristianos es una batalla cuesta arriba hacia el cielo. Si dejas de avanzar no te quedas quieto, sino que empiezas a retroceder.

- Todas nuestras obras deben ser custodiadas y acompañadas de humildad, al principio, en el medio y al final; porque si nos descuidamos un poco y permitimos que entre la vanidad o la arrogancia, todo será arrebatado por el viento de la soberbia.

- La humildad no puede existir sin reverencia a Dios. Esta es la fuente misma, el origen y *la causa de la humildad*. Cuando un mortal se confronta ante el Señor o cuando se arrodilla ante el tabernáculo y profundiza en oración en las perfecciones divinas -la santidad, el poder, la inmensidad de Dios- ve el contraste abrumador entre Dios y él mismo. Reconoce su absoluta inferioridad y toda su dependencia de Dios.

- No presumas de tu físico o de la belleza que se acaba y se desfigura rápidamente con una pequeña enfermedad o un accidente.

- Un santo dijo: *“Es un desorden detestable que, viendo el hombre a Dios hecho niño, él, sin embargo, quiera seguir pareciendo grande sobre la tierra”*.

- Cuando haces penitencia, entierras tus negligencias, ofensas y pecados en el profundo hoyo cavado por la humildad, del mismo modo que los

agricultores entierran frutas podridas, ramitas y hojas al pie del árbol del que estas provienen. Así, lo que era infructuoso, lo que incluso era perjudicial, se convierte en un abono que nutre brotes nuevos. Aprende de tus errores y de las veces que caigas. Comienza un nuevo camino de la muerte a la vida.

- No te enorgullezcas de tus propias obras, porque el juicio de Dios es diferente al juicio de los hombres. Muchas veces lo que desagrada a Dios agrada a los hombres. Si haces algo bueno, piensa mejor en lo que otros han hecho y de esa manera conserva la humildad.
- Reconoce el alcance total de tus miserias pasadas, tu indignidad presente y la posibilidad de infidelidades futuras. **Lo que eras:** Hace unos años, eras inexistente, y por ti mismo lo seguirías siendo. Tu absoluta nada debería hacer que te consideraras realmente sin importancia. El recuerdo de tus pecados, imputables solo a ti, debería darte una noción más abyecta de lo que eras; la manera en que trataste a Dios debería hacer que te despreciaras a ti mismo. Si otros te desprecian, el pensamiento de tus pecados te permitirá soportarlo; es muy poco comparado con tus pecados. **Lo que eres:** No puedes dar un paso hacia

Dios sin Él; eres incapaz de un buen pensamiento sin su gracia. Ofendes a Dios con tus actuales infidelidades diarias y con tu ingratitud. Tus mejores acciones son muy defectuosas. **En lo que puedes convertirte:** La fuente de tus pecados pasados todavía existe en ti. Les dio origen antes, y puede volver a hacerlo. La misma causa produce los mismos efectos. A menos que Dios te dé gracia, eres completamente capaz de recaer y de volverte aún peor de lo que eras. ¿Cómo puedes ser soberbio?

- Encuentra un director espiritual bueno y santo y ve a él a menudo con gran humildad, como un niño pequeño y sincero. Allí Dios te hablará enseñándote cómo poseer felicidad y gozo en la tierra y en la eternidad.
- El Cristo que ves no es el verdadero Jesús. Sin embargo, es solo la imagen lamentable que tus ojos nublados y borrosos son capaces de formar. Purifícate. Haz que tu vista sea 20/20 con humildad y penitencia. Entonces la luz pura del Amor no te fallará. Y solo así tendrás una visión perfecta. ¡Lo que verás entonces será realmente Él!
- No te hará ningún daño pensar en ti mismo como el peor de todos; pero te hará mucho daño preferirte a ti mismo antes que a los demás.

- Solo los ignorantes son tercos, y los muy ignorantes son muy tercos.
- Trata de hacer de esta una resolución firme y decidida: recuerda que a veces recibirás honores y elogios y que a veces habrá cosas que te causen pena y vergüenza. La clave es saber que la pena y la vergüenza son tuyas, mientras que la alabanza y la gloria son de Dios.
- ¿Cuál es el secreto para ser exitoso y feliz? Desarraiga tu amor propio y siembra en cambio amor por Jesucristo.
- Será más provechoso y seguro para ti ocultar la gracia de la devoción y no exaltarte a ti mismo. Exaltarse en el don de la devoción se consideraría soberbia espiritual. No hables mucho de tal don, no lo consideres mucho, sino más bien despréciate aún más y tenle temor, al ser dado a alguien tan indigno.
- Te escucho decir que sigues al Señor, pero de una forma u otra siempre te aseguras de ser *tú* quien hace las cosas, conforme a *tus* planes, y confiando solo en *tus* fuerzas. ¿Acaso dijo nuestro Señor: *Sin mí no pueden hacer mucho? ¿o sin mí puede que no sean tan exitosos?* ¡No! Él insistió: *Sin mí no pueden hacer nada.*
- La soberbia mata la virtud de la caridad. Debes pedir a diario la humildad, porque

a medida que envejeces, la soberbia crecerá como un fuego incontrolado si no se contiene y se extingue a tiempo. El secreto es amar con gran generosidad.

- La humildad de Jesús es grande: en Belén, en Nazaret, en el Calvario. Pero mayor aún es su humillación en la Hostia Sagrada, aún más que en el establo, más que en Nazaret, más que en la Cruz.

- La humildad exige moderación en la autoestima y en el deseo de estima. En la naturaleza humana hay una tendencia hacia la autoestima. Es una tendencia legítima y útil: un hombre debe estimarse a sí mismo si desea vivir adecuadamente. Pero es una tendencia que hay que vigilar, porque si se lleva demasiado lejos, se convierte en soberbia. Debe haber autoestima, pero también debe haber autodesprecio.

- Es mejor tener poco conocimiento con humildad y un entendimiento débil, que tesoros mayores de aprendizaje con arrogancia. Lo mejor para ti es tener menos en lugar de mucho, lo que puede llenarte de orgullo. Lamentablemente, quienes disfrutan de privilegios gracias a la inteligencia abusan de ellos humillando a los menos afortunados. Solo muestran su propia necesidad y soberbia.

- Cuando escuches los aplausos por algún triunfo tuyo, escucha también el sonido de la risa en tus oídos provocada por uno de tus fracasos. Medita en cómo será cuando esta luz presente te abandone.
- Todo el tiempo escuchamos "yo, yo, yo". Nunca serás exitoso a menos que lo cambies por "Él, Él, Él (Dios)". No puedes pretender seguir a Cristo si lo único en lo que giras es en torno a ti.
- El hombre, cuando está lleno de soberbia, ahuyenta a su ángel de la guarda, quien está cerca de él y le ruega que sea santo. Cuando el ángel de la guarda se siente ofendido por el hombre y se aparta de él, le entra un espíritu de tinieblas, un extraño, y a partir de ese momento le deja de importar la santidad.
- El amor propio es lo más peligroso para ti en esta vida. San Mateo nos dice que si nuestro amor es puro, simple y ordenado, no seremos esclavos de nada. No desees las cosas que no puedas tener. No busques cosas que puedan frenarte o robarte la libertad interior.
- ¿Por qué te causas sufrimiento y te agobias con preocupaciones inútiles? Resígnate solo a la voluntad de Dios que es buena y no sufrirás ninguna pérdida. Si buscas esto o aquello, o quieres estar aquí o allá por tu propio

interés o tu propia voluntad, nunca estarás tranquilo ni libre de preocupaciones, porque en todo encontrarás algún defecto, y en todo lugar habrá alguien que te hará enojar o te sacará de quicio.

- El humilde nunca es precipitado, irreflexivo o intranquilo. Sino que permanece en calma en todo momento. Nada puede sorprenderlo, perturbarlo o conmocionarlo. No tiene miedo ni cambia en tiempos de sufrimiento y persecución. Todo su gozo y alegría están en lo que agrada al Señor.
- Si queremos ser almas sencillas, debemos humillar nuestro intelecto. Si queremos entender a los pobres o enfermos, tenemos que humillar nuestros corazones. De esta manera, de rodillas, tanto en cuerpo como en mente, es fácil llegar a Jesús. Eso nos llevará a convertirnos en "una nada" para permitir que Dios construya sobre esa nada.
- Podrás decir que te has entregado a Dios en completa obediencia, pero tu obediencia no es digna de ese nombre a menos que estés dispuesto a abandonar tu trabajo más exitoso y personal cada vez que alguien con autoridad te lo pida. A san Ignacio de Loyola le preguntaron cuánto tiempo le tomaría superar la pérdida de su posesión más preciada aquí en la tierra (para él era su amada orden de los

jesuitas, la cual fundó). Él dijo: *Dame solo cinco minutos de oración y estaré bien.* Y a ti, ¿Cuánto tiempo te tomaría?

- Cuando te sientas impaciente con una ansiedad desordenada por ascender en el ámbito profesional, no trates de encubrir tu amor propio bajo la apariencia de "servir a las almas". Es mentira cuando insistimos en que no podemos dejar pasar oportunidades que pueden ser muy rentables. Cuando seas tentado de esa manera, vuelve tus ojos a Jesús. Él es *el camino, la verdad y la luz*. Jesús nos da el ejemplo perfecto de alguien que tuvo oportunidades de salir adelante en su vida pública, pero en lugar de eso, cumplió la voluntad del Padre conforme a su tiempo. Él fue obediente. A veces, tu trabajo puede parecer oscuro y carente de entusiasmo, pero permanece fiel a tus deberes. Dios tiene un plan para ti escrito en el ***Libro de la Vida***. Sé paciente, obediente y fiel a medida que se revele este plan.
- Aprende a tener una autoestima real, diciendo diariamente: *Señor, sé que no soy digno de tu consuelo ni de ningún favor espiritual; por lo tanto, sé que me tratas justamente cuando me dejas pobre y abandonado. Porque si pudiera llenar el océano con mis lágrimas, todavía sería indigno de tu consuelo.*

No merezco nada más que azotes y castigo, porque con frecuencia te he ofendido gravemente. En muchas cosas y de muchas maneras pequé contra ti, pero tú eres bueno y misericordioso. Oh Dios, ¿qué he hecho para que me cubras con tu consuelo celestial? No recuerdo nada bueno que yo haya hecho alguna vez. Lo que sí recuerdo es que siempre fui propenso al vicio y muy lento y perezoso para hacer correcciones, para mejorar. ¿Qué he merecido por mis pecados sino el infierno y el fuego eterno? Solo puedo decir que he pecado. Oh Jesús, he pecado. Ten piedad de mí y perdona mis culpas.

- La humildad es la única virtud que ningún demonio puede imitar. Si la soberbia convirtió a ángeles en demonios, no hay duda de que la humildad podría convertir a demonios en ángeles.
- Dios le dijo a Santa Catalina: *“Yo soy el que soy, tú eres la que no eres”*. Santa Catalina dijo más tarde: *La única cosa en la que me glorío es que no veo en mí nada en lo que pueda gloriarme.*
- Cuando realmente vives la caridad y la generosidad, no queda tiempo para la búsqueda de ti mismo. No queda espacio para el orgullo. Lo único que encontraremos son oportunidades para servir.

- Para adquirir humildad, el autoconocimiento es absolutamente esencial. Ningún hombre puede ser humilde si no se conoce a fondo. Debemos rogar con frecuencia a Nuestro Señor por este precioso don de conocernos a nosotros mismos. Si fallamos en conocernos a nosotros mismos, fallaremos en nuestro conocimiento de Él. Estos dos están estrechamente relacionados. No puedes llegar a comprender quién es Dios si no te conoces a ti mismo, y no puedes conocerte a ti mismo si no has comprendido tu propia nada.
- Estás lleno de preocupaciones porque no amas como deberías. ¿No te has dado cuenta de que te molestan con todo y con todos por cualquier cosa? Y el maligno hace todo lo que está en su poder para que pierdas la calma. En seguida, por supuesto, te sientes muy humillado ante los demás porque, por muy "fuerte" que seas, solo estabas actuando como un títere vano y descerebrado, movido por los hilos de Satanás. Es por eso que debes tomar medidas extremas para atacar rápidamente a la bestia que está dentro tuyo.
- Nunca des tu opinión si no te la piden, ni siquiera si crees que es la mejor. Recuerda que la puerta del Cielo es muy, muy pequeña; solo los humildes pueden entrar en ella.

- Cuando nos faltan consuelos interiores debemos seguir con nuestro humilde trabajo. En este viaje de fe, lo más probable es que no siempre tengas un fuerte deseo de virtud o experimentes altos grados de meditación y oración. A veces descenderás a las cosas inferiores en razón de tu naturaleza caída. Soporta las cargas de esta vida, y las molestias diarias con alegría, incluso en contra de tu voluntad. Los consuelos fueron dulces, pero ahora tienes que tomar una decisión. ¿Estás enamorado de las consolaciones de Dios, o estás enamorado del Dios de las consolaciones?
- Dios levantará a los que lleven a cabo su voluntad de la misma manera en que los humilló.
- Todo lo que haces es hablar y criticar. Piensas: *Sin mí, nada se hace acertadamente*. No te enojes si te dicen que estás actuando como un pavo real arrogante.
- Debes tener un odio sagrado por presumir. Rechaza la vanidad. Lucha contra el orgullo todos los días y en todo momento. Los orgullosos sufren muchas vergüenzas pequeñas, las cuales su amor propio magnifica diez veces, mientras que para todos los demás pasan desapercibidas. Los humildes aceptan estas "humillaciones" como parte de la

vida. Siempre serás el último en notar tu orgullo, mientras que otros lo han soportado durante mucho tiempo.

- Si un hombre es soberbio y la gente nota que es altivo y arrogante, dirán de él: *“Este se parece al diablo, pues comparte la misma soberbia”*. Debes tener un gran deseo de revestirte de la virtud enseñada por Jesucristo cuando dijo: *“Soy manso y humilde de corazón”*.
- ¿No es algo grandioso saber que no eres nada ante Dios, porque así es como son las cosas en realidad? Cuanto más alto te exaltes, más fuerte y peligroso será el impacto cuando caigas.
- Dado que la soberbia arrojó a Lucifer al abismo, y la humillación que hizo de sí mismo del Hijo de Dios lo ha llevado a su exaltación por encima de los cielos, la humildad no ha perdido nada de su inestimable valor, sin importar lo que digan ahora los hombres. La humildad sigue siendo la base indispensable de toda estructura duradera, ya sea espiritual o social. Es el fundamento sin el cual las demás virtudes (incluso la caridad, la reina de todas) no podrían subsistir ni un solo día.
- La humildad es una convicción profundamente arraigada de nuestra propia miseria e inutilidad, y esta no puede agradar a Dios a menos que

vaya acompañada de estima por todos los demás a quienes tratamos con respeto. Debes ceder voluntariamente en todos los asuntos que no involucren la fe o la moral. La prueba más segura de nuestra humildad ante Dios es la caridad práctica hacia nuestro prójimo, la cual, en las circunstancias de la vida cotidiana, nos induce sin afectación a darle prioridad sobre nosotros mismos, nuestro tiempo y nuestros deseos.

- La ansiedad o el miedo no son frutos de la humildad.
- Un autor escribió que *“la moral cristiana es la moral de los esclavos”*. De hecho, somos siervos del Señor, siervos que han sido elevados al nivel de hijos de Dios, que no desean comportarse como esclavos de sus pasiones.
- ¿Estás realmente convencido de tu pobre valor? Si es así, la alegría y la paz se apoderarán firmemente de tu alma ante las humillaciones o desprecios de los demás. Cuando alguien te ataque, piensa: *“¿Eso es todo? Obviamente no me conoce, de lo contrario no se habría quedado solo con eso”*. Convéncete de que merece un trato peor. Te sentirás agradecido con esa persona mientras te regocijas por lo que podría haber hecho sufrir a otro.

- Debes darte cuenta de que uno nunca deja de aprender. Esto sucede en todos los ámbitos de la vida, incluso los más sabios siempre tendrán algo que aprender hasta el final de sus días. Si no lo hacen, dejan de ser sabios.

- En lugar de cometer un pecado contra la caridad, cede y no pongas resistencia. Muestra la humildad de la hierba, que se somete a ser pisada sin necesidad de saber de quién es el pie que la pisa.

- A veces tenemos que esforzarnos por la mañana por ser humildes y decirle al Señor con toda seriedad – *Serviré*.

- Basta que una virgen haya caído una vez para que pierda su virginidad, y que una esposa haya sido infiel una sola vez para que sea perpetuamente deshonrada; aunque luego pueda realizar muchas obras nobles, su deshonra nunca desaparecerá, y el aguijón y el doloroso recuerdo de su vergüenza y culpa permanecerá para siempre en su conciencia. Y, por lo tanto, incluso si en toda mi vida solo he cometido un pecado, siempre quedará el hecho de que he pecado y cometido la peor vergüenza. Incluso si viviera una vida de penitencia continua y tuviera la certeza del perdón de Dios, y el pecado ya no existiera en mi conciencia, aun así, tendría motivo de vergüenza y

humillación por el hecho de haber pecado: *“Mi pecado está siempre delante de mí, he pecado y he hecho lo malo ante tus ojos”*.

- Imaginémonos el asno en el que estaba sentado Jesucristo cuando fue recibido por la multitud con sus ramas de palmas, aclamándolo con gritos que decían: *“¡Hosanna al Hijo de David, Hosanna!”* ¿Quién sería tan insensato como para imaginar que estas personas estaban honrando al animal? Estas alabanzas no fueron dadas al asno, sino a Cristo que estaba sentado sobre el asno. ¿Era acaso digno de alabanza? Ese asno llevaba a Alguien, quien era el que estaba siendo alabado. Apliquemos esto a nosotros mismos diciendo con David: *“Era como una bestia delante de Ti”*.
- Nunca consideres que esta idea de la nada del ser humano es un término injustificable o una exageración. La expresión es absolutamente cierta, es palabra de Dios.

Capítulo 14.

Otras citas y versículos sobre la humildad.

Para tus meditaciones diarias sobre la humildad también puedes usar estas citas y lecturas de la Biblia

ANTIGUO TESTAMENTO:

Serán destruidos entre las naciones, y el país de sus enemigos acabará con ustedes; y los que queden con vida en terreno enemigo, morirán por culpa de su maldad; ¡morirán junto con sus padres, por la mandad de ellos! Aunque ustedes reconozcan su maldad y la maldad de sus padres, lo mismo que su infidelidad y su oposición a mí, yo también me opondré a ustedes y los llevaré al país de sus enemigos; allí, su mente pagana quedará humillada, y pagarán por su pecado. Entonces yo me acordaré de la alianza que hice con Jacob, con Isaac y con Abraham, y también me acordaré de la tierra, la cual quedará libre de ustedes y disfrutará de sus días de reposo mientras ustedes no la habiten; y pagarán ustedes su maldad, porque despreciaron mis decretos y rechazaron mis leyes. A pesar de esto, y aunque ustedes estén en un país enemigo, no los despreciaré ni los rechazaré; no los destruiré ni faltaré a la alianza que hice con sus antepasados, porque yo soy el Señor su Dios. Por el

contrario, me acordaré de la alianza que hice con ellos cuando los saqué de Egipto en presencia de las naciones para ser su Dios. Yo soy el Señor. (Lev. 26:38-45)

Así humilló el Señor aquel día a Jabín, el rey cananeo, delante de los israelitas. Y desde entonces los israelitas trataron a Jabín cada vez con mayor dureza, hasta que lo destruyeron. (Jue. 4:23-24)

El Señor nos hace pobres o ricos; nos hace caer y nos levanta. (1 Sam. 2:7)

Entonces el Señor dijo a Elías: "¿Has visto cómo Ahab se ha humillado ante mí? Pues por haberse humillado ante mí, no traeré el mal sobre su familia mientras él viva, sino en vida de su hijo". (1 Re. 21:28-29)

Yo, el Señor, digo: "Voy a acarrear un desastre sobre este lugar y sobre sus habitantes, conforme a todo lo anunciado en el libro que ha leído el rey de Judá. Pues me han abandonado y han quemado incienso a otros dioses, provocando mi irritación con todas sus prácticas; por eso se ha encendido mi ira contra este lugar, y no se apagará". Díganle, pues, al rey de Judá, que los ha enviado a consultar al Señor, que el Señor, el Dios de Israel, dice también: "Por haber prestado atención a lo que has oído, y porque te has conmovido y sometido a mí al escuchar mi declaración contra este lugar y sus habitantes, que serán arrasados y malditos, y por haberte rasgado la ropa y haber llorado delante de mí, yo también por mi parte te he escuchado. Yo, el Señor, te lo digo. Por lo tanto, te concederé morir en paz y reunirte con tus antepasados, sin que llegues a ver el desastre que voy a acarrear sobre

este lugar." Los enviados del rey regresaron para llevarle a este la respuesta. (2 Re. 22:16-20)

Se le apareció de noche el Señor y le dijo: "He escuchado tu oración, y he escogido este sitio como templo para los sacrificios. Así que, si mando una sequía y hago que no llueva, u ordeno a las langostas que destruyan los campos, o envío una peste sobre mi pueblo, y si mi pueblo, el pueblo que lleva mi nombre, se humilla, ora, me busca y deja su mala conducta, yo lo escucharé desde el cielo, perdonaré sus pecados y devolveré la prosperidad a su país. De ahora en adelante escucharé con atención las oraciones que se hagan en este lugar, porque he escogido y consagrado este templo como residencia perpetua de mi nombre. Siempre lo cuidaré y lo tendré presente. Ahora bien, si tú te comportas en mi presencia como lo hizo David, tu padre, poniendo en práctica todo lo que te he ordenado y obedeciendo mis leyes y decretos, yo confirmaré tu reinado según lo pactado con David, tu padre, cuando le dije que nunca faltaría un descendiente suyo que gobernara a Israel. Pero si ustedes se apartan de mí, y no cumplen las leyes y los mandamientos que les he dado, sino que sirven y adoran a otros dioses, los arrancaré a ustedes de la tierra que les he dado, arrojaré de mi presencia el templo que he consagrado y haré que sean motivo de burla constante entre todas las naciones. Y este templo, que era tan glorioso, será convertido en un montón de ruinas, y todo el que pase junto a él se asombrará y preguntará por qué actuó el Señor así con este país y con este templo. Y le responderán que fue porque abandonaron al Señor, el Dios de sus antepasados, que los sacó de Egipto, y porque se aferraron a adorar y servir a otros dioses; que por eso hizo venir sobre ellos tan grande mal." (2 Cr. 7:12-22)

Cuando se consolidó el reinado de Roboam y él se sintió fuerte, dejó de cumplir la ley del Señor, y todo Israel hizo lo mismo. Pero, como fueron infieles al Señor, en el quinto año de reinado de Roboam, Sisac, rey de Egipto, fue y atacó a Jerusalén con mil doscientos carros de combate, sesenta mil soldados de caballería y una innumerable tropa que venía con él de Egipto: libios, suquienos y etíopes. Conquistó las ciudades fortificadas de Judá, y llegó hasta Jerusalén. Entonces el profeta Semaías se presentó a Roboam y a los jefes de Judá que se habían reunido en Jerusalén ante el avance de Sisac, y les dijo: "El Señor dice que ustedes lo han abandonado y que, por eso, Él los abandona ahora en manos de Sisac." Los jefes de Israel y el rey reconocieron humildemente "¡El Señor tiene razón! Al ver el Señor que se habían humillado, le dijo a Semaías: "Por haberse humillado, no los destruiré, sino que voy a librarlos dentro de poco, y no utilizaré a Sisac para descargar mi ira sobre Jerusalén; pero van a quedar sometidos a él, y se darán cuenta de la diferencia que hay entre servirme a mí y servir a los reyes de otras naciones." Sisac, rey de Egipto, atacó a Jerusalén y se apoderó de los tesoros del templo del Señor y del palacio real. Todo lo saqueó, y se llevó también los escudos de oro que había hecho Salomón. El rey Roboam hizo en su lugar escudos de bronce, y los dejó al cuidado de los oficiales de la guardia que vigilaba la entrada del palacio real. Y cada vez que el rey iba al templo del Señor, iban los guardias y los llevaban. Luego volvían a ponerlos en el cuarto de guardia. Así pues, por haberse humillado Roboam, se calmó la ira del Señor contra él y no lo destruyó totalmente. A pesar de todo, también había cosas buenas en Judá. (2 Cr. 12:1-12)

Y como tanto al rey como a toda la comunidad les había parecido buena la propuesta, decidieron hacer circular por todo Israel, desde Beerseba hasta Dan, la invitación a ir a celebrar en Jerusalén la Pascua del Señor, Dios de Israel. Porque antes no la habían celebrado con mucha asistencia, como estaba prescrito. Así pues, salieron mensajeros por todo Israel y Judá con cartas del rey y de sus funcionarios para proclamar la orden real: "Israelitas: vuélvanse al Señor, Dios de Abraham, Isaac e Israel, y Él se volverá a ustedes, el resto que ha escapado de las manos de los reyes de Asiria. No sean como sus antepasados y como sus hermanos, que, por ser infieles al Señor, Dios de sus antepasados, Él los entregó a la destrucción, como ustedes ven. Por consiguiente, no sean tercos como sus antepasados; extiendan la mano al Señor para renovar su alianza y vengan a su santuario, que Él ha consagrado para siempre. Sirvan al Señor su Dios, y Él dejará de estar enojado con ustedes. Si ustedes se vuelven al Señor, los enemigos que ahora tienen prisioneros a sus hermanos y a sus hijos tendrán compasión de ellos y los dejarán volver a este país, porque el Señor, el Dios de ustedes, es compasivo y misericordioso y no los rechazará a ustedes, si ustedes se vuelven a Él". Los mensajeros recorrieron el territorio de Efraín y Manasés, yendo de ciudad en ciudad hasta llegar a Zabulón. Pero la gente se reía y se burlaba de ellos. Sin embargo, algunos hombres de la tribu de Aser, Manasés y Zabulón se humillaron ante Dios y acudieron a Jerusalén. Dios también movió a la gente de Judá para que estuvieran de acuerdo en cumplir la orden del rey y de las autoridades, según lo mandado por el Señor. Así pues, una multitud sumamente grande se reunió el segundo mes en Jerusalén para celebrar la fiesta de los panes sin levadura. (2 Cr. 30:4-13)

Por aquel tiempo, Ezequías cayó gravemente enfermo; pero oró al Señor, quien le contestó por medio de una señal milagrosa. Pero, a pesar del beneficio que había recibido, Ezequías no fue agradecido, sino que se llenó de orgullo, por lo cual el Señor se enojó con él y también con Judá y Jerusalén. Sin embargo, a pesar de su orgullo, Ezequías se humilló ante Dios, y lo mismo hicieron los habitantes de Jerusalén, y el Señor no descargó su ira sobre ellos mientras Ezequías vivió. (2. Cr. 32:24-26)

Pero Manasés hizo que Judá y los habitantes de Jerusalén siguieran por el mal camino y que actuaran con más perversidad que las naciones que el Señor había aniquilado ante los israelitas. El Señor habló a Manasés y a su pueblo, pero no le hicieron caso. Por eso, el Señor trajo contra ellos a los jefes del ejército del rey de Asiria, quienes apresaron con ganchos a Manasés, lo sujetaron con cadenas de bronce y lo llevaron a Babilonia. Pero cuando se halló en aflicción invocó al Señor su Dios, y se humilló profundamente ante el Dios de sus antepasados. Y cuando oró, Dios lo atendió, escuchó sus súplicas e hizo que volviera a Jerusalén a hacerse cargo de su reino. Entonces comprendió Manasés que el Señor es Dios. (2 Cr. 33:9-13)

El resto de la historia de Manasés, y su oración a Dios, y las declaraciones que los profetas le hicieron en nombre del Señor, Dios de Israel, están en las crónicas de los reyes de Israel. Su oración y la respuesta que recibió, todo lo relativo a su pecado e infidelidad y a los sitios donde construyó santuarios en lugares altos y donde puso las imágenes de Aserá y los ídolos antes de humillarse ante Dios, están escritos en la historia de sus profetas. Cuando murió, lo enterraron en el jardín

de su palacio. Después reinó en su lugar su hijo Amón. (2 Cr. 33:18-20)

Pero [Amón] no se humilló ante el Señor, como lo hizo su padre Manasés, sino que acumuló más culpas. Sus oficiales conspiraron contra él, y lo asesinaron en su palacio. (2 Cr. 33:23-24)

Hilquías y los que el rey nombró fueron a ver a la profetisa Huldá, esposa de Salum, hijo de Ticvá y nieto de Harhás, encargado del guardarropa del templo. Huldá vivía en el Segundo Barrio de Jerusalén, Y cuando le hablaron, ella les contestó: - Esta es la respuesta del Señor, Dios de Israel: "Díganle a la persona que los ha enviado a consultarme, que yo, el Señor, digo: Voy a acarrear un desastre sobre este lugar y sobre sus habitantes, conforme a todas las maldiciones que están escritas en el libro que han leído delante del rey de Judá. Pues me han abandonado y han quemado incienso a otros dioses, provocando mi irritación con todas sus prácticas; por eso se ha encendido mi ira contra este lugar, y no se apagará. Díganle, pues, al rey de Judá, que los ha enviado a consultar al Señor, que el Señor, el Dios de Israel, dice también: Por haber prestado atención a lo que has oído, y porque te has conmovido y sometido a mí al escuchar mi declaración contra este lugar y sus habitantes, por haberte humillado ante mí, haberte rasgado la ropa y haber llorado ante mí, yo también por mi parte te he escuchado. Yo, el Señor, te lo digo. Yo te concederé morir en paz y reunirte con tus antepasados, sin que llegues a ver el desastre que voy a acarrear sobre este lugar y sobre sus habitantes". Los enviados del rey regresaron para llevarle a este la respuesta. (2 Cr. 34:22-28)

Sedequías tenía veintiún años cuando comenzó a

reinar, y reinó once años en Jerusalén. Pero sus hechos fueron malos a los ojos de Dios. No se humilló ante el profeta Jeremías, que le hablaba de parte del Señor. Además, se rebeló contra el rey Nabucodonosor, quien le había hecho jurar por Dios que sería su aliado, y se empeñó tercamente en no volverse al Señor, Dios de Israel. También todos los jefes de Judá, los sacerdotes y el pueblo extremaron su infidelidad, siguiendo las prácticas infames de las naciones paganas y profanando el templo del Señor que Él había escogido como su santuario en Jerusalén. El Señor, Dios de sus antepasados, les envió constantemente advertencias por medio de sus mensajeros, porque tenía compasión de su pueblo y de su lugar de residencia. Pero ellos se rieron de los mensajeros de Dios, despreciaron sus avisos y se burlaron de sus profetas, hasta que la ira del Señor estalló contra su pueblo de modo que ya no hubo remedio. (2 Cr. 36:11-16)

Después proclamé un ayuno cerca del río Ahavá, para que reconociéramos nuestras faltas ante nuestro Dios, y para pedirle que nos llevara con bien a nosotros, nuestras familias y nuestras posesiones. Pues me dio vergüenza pedirle al rey soldados de caballería para que nos protegieran del enemigo en el camino, ya que le habíamos dicho al rey que Dios protege a todos los que le buscan, pero que descarga su fuerza y su ira sobre todos los que le abandonan. De modo que ayunamos y rogamos a Dios por todo esto, y Él nos atendió. (Esd. 8:21-23)

Durante cuarenta años les diste de comer en el desierto, y nunca les faltó nada: ni se desgastaron sus ropas ni se les hincharon los pies. Les entregaste reinos y naciones, y se los repartiste en

parcelas, y ellos tomaron posesión de Hesbón, país del rey Sihón, y de Basán, país del rey Og. Hiciste que tuvieran tantos hijos como estrellas hay en el cielo, y los llevaste a tomar posesión del país que habías prometido dar en propiedad a sus antepasados. Y ellos entraron y conquistaron la tierra de Canaán; humillaste ante ellos a los habitantes de esa tierra, y a sus reyes y a la gente de esa región los pusiste en sus manos para que hicieran con ellos lo que quisieran. También se apoderaron de ciudades fortificadas y de tierras fértiles, de casas llenas de lo mejor, de pozos, viñedos, olivares y muchos otros árboles frutales; comieron hasta quedar satisfechos, engordaron y disfrutaron de tu gran bondad. Pero fueron desobedientes, se rebelaron contra ti, y despreciaron tu ley. Mataron además a tus profetas, que los acusaban abiertamente y les decían que se volvieran a ti, y te ofendieron grandemente. Por eso los entregaste al poder de sus enemigos, que los oprimieron. Después, estando afligidos, te pidieron ayuda, y tú, por tu gran compasión, los escuchaste desde el cielo; les diste hombres que los librarán del poder de sus opresores. Sin embargo, en cuanto tenían un poco de paz, volvían a hacer lo malo en tu presencia; por eso los dejaste caer en poder de sus enemigos, los cuales los sometieron. Luego, volvían a pedirte ayuda, y tú, lleno de compasión, los escuchaste desde el cielo, librándolos en muchas ocasiones.
(Neh. 9:21-28)

Pues tenemos la ayuda divina, y Dios nos ha librado de nuestros enemigos y los ha humillado. (1 Mac. 12:15)

Nicanor, aquel desalmado que había traído mil negociantes para la venta de judíos, humillado

con la ayuda del Señor por los que él más despreciaba, despojado de su elegante ropa, fugitivo y solitario, huyendo a través de los campos, logró llegar a Antioquía, siendo más afortunado que su ejército, que había sido aniquilado. Y él, que había prometido a los romanos pagarles el tributo con el precio de la venta de los prisioneros de Jerusalén, proclamó que los judíos tenían un defensor, y que eran invencibles porque seguían las leyes que Dios, su defensor, les había dado. (2 Mac. 8:34-36)

Porque Dios humilla al orgulloso y salva al humilde. (Jb. 22:29)

Tú salvas a los humildes, pero humillas a los orgullosos. (Sal. 18:27)

El Señor es bueno y justo; Él corrige la conducta de los pecadores y guía por su camino a los humildes; ¡los instruye en la justicia! Él siempre procede con amor y fidelidad, con los que cumplen su alianza y sus mandamientos. (Sal. 25:8-10)

Las ofrendas a Dios son un espíritu dolido; ¡Tú no desprecias, oh Dios, un corazón hecho pedazos! (Sal. 51:17)

Pero yo clamaré a Dios; el Señor me salvará. Me quejaré y lloraré mañana, tarde y noche, y Él escuchará mi voz. En las batallas me libraré; me salvará la vida, aunque sean muchos mis adversarios. Dios, el que reina eternamente, me oirá y los humillará, pues ellos no cambian de conducta ni tienen temor de Dios. (Sal. 55:16-20)

¿Quién conoce la violencia de tu enojo? ¿Quién conoce tu furor? Enséñanos a contar bien nuestros

días, para que nuestra mente alcance la sabiduría. ¡Señor, vuélvete a nosotros! ¿Cuánto más tardarás? ¡Ten compasión de estos siervos tuyos! Llénanos de tu amor al comenzar el día, y alegres cantaremos toda nuestra vida. Danos tantos años de alegría como los años de aflicción que hemos tenido. (Sal. 90:11-15)

Vivían en profunda oscuridad, presos de la tristeza y las cadenas, por rebelarse contra las órdenes del Señor, por despreciar los planes del Altísimo. Dios los sometió a duros trabajos; tropezaban, y nadie los ayudaba. Pero en su angustia clamaron al Señor, y Él los salvó de la aflicción; los sacó de la profunda oscuridad y los libró de las cadenas. Den gracias al Señor por su amor, ¡por lo que hace en favor de los hombres! ¡Él hizo pedazos puertas de bronce! ¡Él hizo pedazos barras de hierro! (Sal. 107:10-16)

El Señor maldice la casa del malvado, pero bendice el hogar del hombre justo. El Señor se burla de los burlones, pero trata con bondad a los humildes. (Prov. 3:33-34)

Yo odio el orgullo y la altanería, el mal camino y la mentira. (Prov. 8:13)

El orgullo acarrea deshonra; la sabiduría está con los humildes. (Prov. 11:2)

El orgullo solo provoca peleas. (Prov. 13:10)

El honrar al Señor instruye en la sabiduría; para recibir honores, primero hay que ser humilde. (Prov. 15:33)

Más vale humillarse con los pobres que hacerse

rico con los orgullosos. (Prov. 16:19)

Tras el orgullo viene el fracaso; tras la humildad, la prosperidad. (Prov. 18:12)

La humildad y la reverencia al Señor traen como premio riquezas, honores y vida. (Prov. 22:4)

No te des importancia ante el rey, ni tomes el lugar de la gente importante; vale más que te inviten a subir allí, que ser humillado ante los grandes señores. (Prov. 25:6-7)

Al que es orgulloso se le humilla, pero al que es humilde se le honra. (Prov. 29:23)

Si buscas la sabiduría, cumple los mandamientos y el Señor te la dará en abundancia. Honrar al Señor es ser sabio e instruido; a Él le gustan la fidelidad y la humildad. (Eclo. 1:26-27)

Los que honran al Señor están siempre dispuestos a humillarse delante de Él. (Eclo. 2:17)

Hijo mío, sé humilde en todo lo que hagas, y te estimarán más que al que hace muchos regalos. Cuanto más grande seas, más deberás humillarte; así agradarás a Dios. Porque grande es la misericordia de Dios, y Él revela a los humildes sus secretos. No busques lo que es demasiado elevado para ti, ni quieras saber lo que es demasiado difícil. Procura entender lo que Dios te ha mandado y no te preocupes de lo que está en secreto. No te inquietes por lo que te sobrepasa, pues lo que has visto ya es demasiado para ti. Muchos se han dejado engañar por sus propias ideas, y falsos pensamientos han desequilibrado su mente. Al que es terco, al fin le irá mal, y el que ama el peligro, en él perecerá. Al

terco le esperan muchos sufrimientos, y el pecador amontona más y más pecados. La desgracia del orgulloso no tiene remedio, pues es el retoño de una mala planta. (Eclo. 3:17-28)

No te burles del que está afligido; acuérdate de que hay uno que eleva y humilla. (Eclo. 7:11)

Humilla más y más tu orgullo, pues al hombre lo esperan los gusanos. (Eclo. 7:17)

¿Quién puede sentir orgullo siendo polvo y ceniza, si aun en su vida se pudre ya su cuerpo? Achaque ligero, médico optimista; pero el que hoy es rey, mañana será cadáver. Cuando el hombre muere, se apoderan de él los gusanos, los insectos y la podredumbre. El comienzo del orgullo es el poder, que hace que el hombre se olvide de su Creador. El pecador es un pozo lleno de orgullo, del cual brotan las malas acciones. Por eso, Dios lo llena de castigos y lo hiere hasta terminar con él. Dios derriba del trono a los orgullosos, en lugar de ellos pone a los humildes.

El Señor arranca de raíz a las naciones, y en lugar de ellas hacer crecer a los humildes. Dios no dejó ni el rastro de las naciones paganas; las cortó de raíz hasta no dejar ni rastro. Las borró de la tierra, las destruyó; suprimió de la tierra incluso su recuerdo. El orgullo no es digno del hombre, ni tampoco la arrogancia. (Eclo. 10:9-18)

Hijo mío, respétate a ti mismo con modestia y cuídate como es debido. Al que a sí mismo se condena, ¿quién lo declarará inocente? Y al que a sí mismo se deshonra, ¿quién lo respetará? (Eclo. 10:27-28)

El sabio, aunque pobre, llevará alta la frente y se sentará con la gente importante. (Eclo. 11:1)

Nunca confíes en el enemigo, pues su maldad es como bronce mohoso. Aunque te escuche y se muestre muy humilde, ten cuidado y desconfía de él. Trátalo como quien limpia un espejo de bronce, y así podrás acabar con su moho. No dejes que se te acerque, para que no te empuje y te desplace. No hagas que se siente a tu derecha, para que no te quite el puesto. De lo contrario, más tarde entenderás lo que te digo y sentirás pesar al recordar mis advertencias. Nadie tiene compasión del encantador al que muerde una serpiente o de uno que se acerca a las fieras. (Eclo. 12:10-13)

Antes de ser juzgado, examínate a ti mismo, y cuando Dios te pida cuentas, te perdonará. Antes de caer enfermo, humíllate; y cuando peques, arrepiéntete. No dejes de cumplir a tiempo lo que prometas a Dios, y no esperes hasta la muerte para pagarlo. (Eclo. 18:20-22)

Sálvanos, Dios del universo, y haz que todas las naciones te teman; amenaza al pueblo extranjero para que experimente tu fuerza. Tú nos castigaste para mostrarles a ellos tu santidad; castígalos también a ellos y muéstranos así tu gloria, para que reconozcan, como reconocemos nosotros, que no hay Dios fuera de ti. Renueva tus prodigios, repite tus maravillas, muestra tu gloria y el poder de tu brazo. Haz que se encienda tu ira, y descarga tu enojo, y humilla y dispersa a nuestros enemigos. (Eclo. 36:1-6)

Los orgullosos tendrán que bajar la vista; los altaneros se verán humillados. Sólo el Señor

mostrará su grandeza en aquel día. (Is. 2:11)

La gente quedará completamente humillada; los orgullosos tendrán que bajar los ojos. (Is. 5:15)

Ya llega el día del Señor, día terrible, de ira y furor ardiente, que convertirá la tierra en desierto y acabará con los pecadores que hay en ella. Las estrellas y constelaciones del cielo dejarán de dar su luz; el sol se oscurecerá apenas salga, y la luna no brillará. El Señor dice: "Voy a castigar al mundo por su maldad, a los malvados por sus crímenes. Voy a terminar con la altanería de los orgullosos, voy a humillar a los soberbios e insolentes. Voy a hacer que los hombres sean más escasos que el oro fino de Ofir. Entonces el cielo se estremecerá y la tierra se moverá de su sitio por la ira que tendré en ese día, por mi ardiente furor. (Is. 13:9-13)

Confíen siempre en el Señor, porque Él es refugio eterno. Él hace caer a los orgullosos, y humilla a la ciudad soberbia derribándola hasta el suelo, para que los humildes y los pobres la pisoteen con sus pies. El camino de los justos es recto; tú, Señor, haces llano su camino. Nosotros también nos sentimos seguros en el camino señalado por tus leyes, Señor. Lo que nuestro corazón desea es pensar en ti. De todo corazón suspiro por ti de noche; desde lo profundo de mi ser te busco. Cuando tú juzgues la tierra, los hombres aprenderán lo que es justicia. Aunque tengas compasión de los malos, ellos no aprenderán a ser rectos; son perversos en la tierra de gente honrada y no tienen en cuenta la grandeza del Señor. (Is. 26:4-10)

¡Israelitas, el Señor ha hablado! No sean

orgullosos, escúchenlo con atención. Honren al Señor su Dios, antes que Él haga llegar la oscuridad y tropiecen ustedes en los montes tenebrosos; antes que Él convierta en tinieblas, en pesada sombra, la luz que ustedes esperaban. Si ustedes no hacen caso, lloraré en secreto a causa de su orgullo; de mis ojos correrán las lágrimas, porque se llevan preso el rebaño del Señor. (Jr. 13:15-17)

Te dejaste engañar por tu orgullo, porque infundías terror. (Jr. 49:16)

Que al presentarnos con alma contrita y espíritu humillado te seamos agradables. (Dn. 3:39)

Santos y humildes de corazón alábenlo y ensálcenlo eternamente. (Dn. 3:87)

Por eso ahora, yo, Nabucodonosor, alabo, ensalzo y glorifico al Rey del Cielo, porque todas sus obras son verdaderas, y justos todos sus caminos; él sabe humillar a los que proceden con orgullo. (Dn. 4:34)

Entonces Daniel le contestó: "Quédese su Majestad con sus regalos, y ofrézcale a otro el honor de estar en su palacio. Yo le explicaré de todos modos a su Majestad lo que quieren decir las palabras escritas en la pared. El Dios altísimo dio el reino, y también grandeza, gloria y honor, a Nabucodonosor, padre de su Majestad. Por el poder que le dio, gente de todos los pueblos, naciones y lenguas, lo respetaban y temblaban ante él. Y él mataba o dejaba vivir a quien él quería, a unos los ponía en alto y a otros los humillaba. Pero cuando se llenó de soberbia, y actuó terca y orgullosamente, se le quitó el poder y la gloria que tenía como rey. Fue apartado de la gente y se convirtió en una especie de animal; vivió

con los asnos salvajes, comió hierba como los bueyes y el rocío empapó su cuerpo, hasta que reconoció que el Dios altísimo tiene poder sobre todos los reinos humanos, y que Él da la dirección del gobierno a quien Él quiere. Y ahora su Majestad, Belsasar, que es hijo de aquel y que sabe lo que le pasó, tampoco ha vivido con humildad. Al contrario, su Majestad se ha burlado del Señor del cielo, mandando traerse a la mesa las copas y tazones del templo, y, junto con sus invitados, ha bebido vino en ellos y ha dado alabanza a dioses hechos de oro, plata, bronce, hierro, madera y piedra; dioses que no ven, ni oyen, ni saben nada. En cambio, no ha alabado al Dios en cuyas manos está la vida de su Majestad y de quien depende todo lo que haga". (Dn. 5:17-23)

Yo estaba solo cuando tuve esta gran visión. Me puse completamente pálido y sentí que me faltaban las fuerzas. Cuando le oí hablar, caí desmayado y quedé tendido en el suelo. En seguida, una mano me agarró y me levantó, hasta dejarme apoyado sobre mis manos y rodillas. Luego me dijo: "Daniel, a quien Dios ama, escucha bien lo que te voy a decir: levántate; porque yo he sido enviado a ti." Tan pronto como terminó de decir estas palabras, yo, tembloroso, me puse de pie. Entonces me dijo: "No tengas miedo, Daniel, porque desde el primer día que trataste de comprender las cosas difíciles y decidiste humillarte ante tu Dios, Él escuchó tus oraciones. Por eso he venido yo. El ángel príncipe del reino de Persia se me ha opuesto durante veintiún días; pero Miguel, uno de los ángeles príncipes más altos, vino en mi ayuda, pues yo me había quedado solo junto a los príncipes de Persia. Así que he venido a explicarte lo que va a pasarle a tu pueblo en el futuro, porque la visión que has tenido se refiere a ese tiempo". (Dn. 10:8-14)

Efraín dirá: "¿Qué importan ya los ídolos?" ¡Yo soy quien atiende y cuido a mi pueblo! Yo soy como un pino siempre verde, y en mí encontrará mi pueblo su fruto". (Os. 14:9)

El Señor ya te ha dicho, oh hombre, en qué consiste lo bueno y qué es lo que Él espera de ti: que hagas justicia, que seas fiel y leal y que obedezcas humildemente a Dios. (Mi. 6:8)

Yavé es bueno; para los que en Él confían, es un refugio en el día de la angustia. Conoce a los que en Él confían, y los salva de las aguas embravecidas. Mas extermina a los que se alzan contra Él, a sus enemigos los persigue hasta en la oscuridad. ¿Qué traman contra Yavé? Él va a llevar a cabo la destrucción y la ruina, y la maldad no volverá a triunfar. Porque ellos, espinos enredados, serán consumidos enteramente como se consume la paja seca, Yavé sacará de Judá a su enemigo, al que medita el mal. Así dice Yavé: "Por más potentes y poderosos que sean, serán cortados y desaparecerán. Si te he humillado, no volveré a humillarte más. Voy a quebrar el yugo que pesa sobre ti y a romper tus cadenas". (Na. 1:7-13)

Reúnanse, júntense ustedes, gente falta de vergüenza. Antes de ser aventados como paja, que en un día desaparece; antes que caiga sobre ustedes la ira ardiente del Señor; antes de que caiga sobre ustedes el día de la ira del Señor. Busquen al Señor todos ustedes, los humildes de este mundo, los que obedecen sus mandatos. Actúen con rectitud y humildad, y quizás así encontrarán refugio en el día de la ira del Señor. La ciudad de Gaza quedará desierta, y Ascalón, desolada; en pleno día serán expulsados los que viven en Asdod, y los de Ecrón serán arrancados de raíz. ¡Ay de ustedes, gente de

Creta, que viven a orillas del mar! Dios ha pronunciado esta sentencia contra ustedes: "¡Canaán, país de los filisteos, te voy a destruir y a dejar sin habitantes!" (So. 2:1-5)

Dice el Señor: "He destruido naciones, he arrasado las torres de sus murallas y he dejado desiertas sus calles, sin gente que pase por ellas. ¡En sus solitarias ciudades no queda ni un solo habitante! " Pensé: "Así Jerusalén me temerá y aceptará que la corrija; así no quedará destruido su hogar por haberla yo castigado". Pero ellos se apresuraron a cometer toda clase de maldades. Por eso, espérenme ustedes el día en que me levante a hablar en su contra. Yo, el Señor, lo afirmo: He decidido reunir las naciones y los reinos para descargar sobre ellos mi enojo, mi ardiente ira. ¡Toda la tierra va a quedar destruida por el fuego de mi furor! Cuando eso llegue, purificaré el lenguaje de los pueblos, para que todos me invoquen, para que todos me sirvan. Del otro lado de los ríos de Etiopía, mi pueblo disperso vendrá suplicante a traerme ofrendas. En aquel tiempo, pueblo mío, ya no te avergonzarás de ninguna de las acciones con que te rebelaste contra mí, pues entonces quitaré de ti a los altaneros y orgullosos, y nunca volverás a mostrar orgullo en mi santo monte. Yo dejaré en ti gente humilde y sencilla, que pondrá su confianza en mi nombre. Los sobrevivientes del pueblo de Israel no cometerán injusticias, ni dirán mentiras, ni llenarán de embustes su boca. Podrán alimentarse y descansar sin miedo alguno. ¡Canta, ciudad de Sión! ¡Da voces de alegría, pueblo de Israel! ¡Alégrate, Jerusalén, alégrate de todo corazón! El Señor ha retirado la sentencia contra ti y ha rechazado a tus enemigos. El Señor, el Rey de Israel, está en medio de ti: ya no tendrás que temer mal alguno. En aquel

tiempo se dirá a Jerusalén: "No tengas miedo, Sión, ni dejes que tus manos queden sin fuerzas!" (So. 3:6-16)

NUEVO TESTAMENTO

Vengan a mí los que van cansados, llevando pesadas cargas, y yo los aliviaré. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y sus almas encontrarán descanso. Pues mi yugo es suave y mi carga liviana. (Mt. 11:28-30)

En aquella misma ocasión los discípulos se acercaron a Jesús y le preguntaron: "¿Quién es el más importante en el reino de los cielos?" Jesús llamó entonces a un niño, lo puso en medio de ellos y dijo: "Les aseguro que si ustedes no cambian y se vuelven como niños, no entrarán en el reino de los cielos. El más importante en el reino de los cielos es el que se humilla y se vuelve como este niño. Y el que recibe en mi nombre a un niño como este, me recibe a mí." (Mt. 18:1-5)

[Jesús dijo:] "El más grande entre ustedes debe servir a los demás. Porque el que a sí mismo se engrandece, será humillado; y el que se humilla, será engrandecido". (Mt. 23:1-12)

Al ver Jesús cómo los invitados escogían los asientos de honor en la mesa, les dio este consejo: "Cuando alguien te invite a un banquete de bodas, no te sientes en el lugar principal, pues puede llegar otro invitado más importante que tú; y el que los invitó a los dos puede venir a decirte: "Dale tu lugar a este otro." Entonces tendrás que ir con vergüenza a ocupar el último asiento. Al contrario, cuando te inviten, siéntate en el último lugar, para

que cuando venga el que te invitó te diga: "Amigo, pásate a un lugar de más honor." Así recibirás honores delante de los que están sentados contigo a la mesa. Porque el que a sí mismo se engrandece será humillado; y el que se humilla, será engrandecido". (Lc. 14:7-11)

Jesús contó esta parábola para algunos que, seguros de sí mismos por considerarse justos, despreciaban a los demás. "Dos hombres fueron al templo a orar: el uno era fariseo, y el otro era de esos que cobran impuestos para Roma. El fariseo, de pie, oraba así: "Oh Dios, te doy gracias porque no soy como los demás, que son ladrones, malvados y adúlteros, ni como ese cobrador de impuestos. Yo ayuno dos veces a la semana y te doy la décima parte de todo lo que gano". Pero el cobrador de impuestos se quedó a cierta distancia, y ni siquiera se atrevía a levantar los ojos al cielo, sino que se golpeaba el pecho y decía: "¡Oh, Dios, ten compasión de mí, que soy un pecador!" Les digo que este cobrador de impuestos volvió a su casa ya justo, pero el fariseo no. Porque el que a sí mismo se engrandece, será humillado; y el que se humilla, será engrandecido". (Lc. 18:9-14)

Todo el tiempo he estado entre ustedes sirviendo al Señor con toda humildad, con muchas lágrimas y en medio de muchas pruebas que me vinieron por lo que me querían hacer los judíos. Pero no dejé de anunciarles a ustedes nada de lo que era para su bien, enseñándoles públicamente y en sus casas. A judíos y a no judíos les he dicho que se vuelvan a Dios y crean en nuestro Señor Jesús. Y ahora voy a Jerusalén, obligado por el Espíritu, sin saber lo que allí me espera. Lo único que sé es que, en todas las ciudades a donde voy, el Espíritu Santo me dice que

me esperan la cárcel y muchos sufrimientos. Para mí, sin embargo, mi propia vida no cuenta, con tal de que yo pueda correr con gozo hasta el fin de la carrera y cumplir el encargo que el Señor Jesús me dio de anunciar la buena noticia del amor de Dios. (Hch. 20:19:24)

Soy yo, Pablo en persona, quien les suplica por la mansedumbre y bondad de Cristo; jese Pablo tan humilde entre ustedes y tan intrépido cuando está lejos! No me obliguen, cuando esté ante ustedes, a actuar con autoridad, como estoy decidido y como me atreveré a hacerlo con algunos que piensan que yo no quiero crearme problemas. Humana es mi condición, pero no lo es mi combate. Nuestras armas no son las humanas, pero tienen la fuerza de Dios para destruir fortalezas: todos esos argumentos y esa soberbia que se oponen al conocimiento de Dios. Todo pensamiento tendrá que rendirse a nosotros y someterse a Cristo, y estamos dispuestos a castigar toda desobediencia en cuanto contemos con la total obediencia de ustedes. (2 Cor. 10:1-6)

¿Será que hice mal en anunciarles el evangelio de Dios sin cobrarles nada, humillándome yo para enaltecerlos a ustedes? Les he quitado su dinero a otras iglesias, al aceptar que ellos me pagaran para poder servirles a ustedes. Y cuando estando entre ustedes necesité algo, nunca fui una carga para ninguno; pues los hermanos que llegaron de Macedonia me dieron lo que necesitaba. Él no ser una carga para ustedes, y así seguiré haciéndolo. (2 Cor. 11:7-9)

Por eso yo, que estoy preso por la causa del Señor, les ruego que se porten como deben hacerlo los que han sido llamados por Dios, como lo fueron

ustedes. Sean humildes y amables; tengan paciencia y sopórtense unos a otros con amor; Procuren mantener la unidad que proviene del Espíritu Santo, por medio de la paz que une a todos. Hay un solo cuerpo y un solo Espíritu, así como Dios los ha llamado a una sola esperanza. Hay un solo Señor, una sola fe, un solo bautismo; hay un solo Dios y Padre de todos, que está sobre todos, actúa por medio de todos y está en todos. (Ef. 4:1-6)

Así que, si Cristo les ha dado el poder de animar, si el amor los impulsa a consolar a otros, si todos participan del mismo Espíritu, si tienen un corazón compasivo, lléntenme de alegría viviendo todos en armonía, unidos por un mismo amor, por un mismo espíritu y por un mismo propósito. No hagan nada por rivalidad o por orgullo, sino con humildad, y que cada uno considere a los demás como mejores que él mismo. Ninguno busque únicamente su propio bien, sino también el bien de los otros. Tengan unos con otros la manera de pensar propia de quien está unido a Cristo Jesús, el cual: Aunque existía con el mismo ser de Dios, no se aferró a su igualdad con Él, sino que renunció a lo que era suyo y tomó naturaleza de siervo. Haciéndose como todos los hombres y presentándose como un hombre cualquiera, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, hasta la muerte en cruz. Por eso Dios le dio el más alto honor y el más excelente de todos los nombres, para que, ante ese nombre concedido a Jesús, doblen todos las rodillas en el cielo, en la tierra y debajo de la tierra, y todos reconozcan que Jesucristo es Señor, para gloria de Dios Padre. (Flp. 2:1-11)

No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a arreglarme con lo que tengo. Sé pasar

privaciones y vivir en la abundancia. Estoy entrenado para todo y en todo momento: a estar satisfecho o hambriento, en la abundancia o en la escasez. Todo lo puedo en aquel que me fortalece. (Flp. 4:11-13)

Hagan, pues, morir todo lo que hay de terrenal en ustedes: que nadie cometa inmoralidades sexuales, ni haga cosas impuras, ni siga sus pasiones y malos deseos, ni se deje llevar por la avaricia (que es una forma de idolatría). Por estas cosas viene el terrible castigo de Dios sobre aquellos que no lo obedecen; y en su vida pasada ustedes lo hacían. Pero ahora dejen todo eso: el enojo, la pasión, la maldad, los insultos y las palabras indecentes. No se mientan los unos a otros, puesto que ya se han despojado de lo que antes eran y de las cosas que antes hacían, y se han revestido de la nueva naturaleza: la del nuevo hombre, que se va renovando a imagen de Dios, su Creador, para llegar a conocerlo plenamente. Ya no tiene importancia el ser griego o judío, el estar circuncidado o no estarlo, el ser extranjero, inculto, esclavo o libre, sino que Cristo es todo y está en todos. Dios los ama a ustedes y los ha escogido a ustedes para que pertenezcan al pueblo santo. Revístanse de sentimientos de compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia. Sopórtense unos a otros, perdónense si alguno tiene una queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes. Sobre todo, revístanse de amor, que es el lazo de la perfecta unión. Y que la paz de Cristo reine en sus corazones, porque con este propósito los llamó Dios a formar un solo cuerpo. Y sean agradecidos. Que el mensaje de Cristo permanezca siempre en ustedes con todas sus riquezas. Instrúyanse y amonéstense unos a otros

con toda sabiduría. Con corazón agradecido canten a Dios salmos, himnos y cantos espirituales. Y todo lo que hagan o digan, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre por medio de Él. (Col. 3:5-17)

Por lo tanto, el dirigente no debe ser un recién convertido, no sea que se llene de orgullo y caiga bajo la misma condenación en que cayó el diablo. (1 Tim. 3:6)

Si alguien enseña ideas extrañas y no está de acuerdo con la sana enseñanza de nuestro Señor Jesucristo ni con lo que enseña nuestra religión, es un orgulloso que no sabe nada. (1 Tim. 6:3-4)

En una casa grande, no solamente hay objetos de oro y plata, sino también de madera y de barro; unos son para usos especiales y otros para uso común. Si uno se mantiene limpio de esas faltas, será como un objeto precioso, consagrado y útil al Señor, apropiado para cualquier cosa buena. Huye de las pasiones de la juventud, y busca la justicia, la fe, el amor y la paz, junto con todos los que con un corazón limpio invocan al Señor. No hagas caso de discusiones que no tienen ton ni son; ya sabes que terminan en peleas. Y un siervo del Señor no debe andar en peleas; al contrario, debe ser bueno con todos. Debe ser apto para enseñar; debe tener paciencia y corregir con corazón humilde a los rebeldes, esperando que Dios haga que se vuelvan a Él y conozcan la verdad, a fin de que se despierten y escapen de la trampa en que el diablo los tiene presos para hacer de ellos lo que quiera. (2 Tim. 2:20-26)

Recuerden esto, queridos hermanos: todos ustedes deben estar listos para escuchar, en cambio deben

ser lentos para hablar y para enojarse. Porque el hombre enojado no hace lo que es justo ante Dios. Así pues, despójense ustedes de toda impureza y de la maldad que tanto abunda, y acepten humildemente el mensaje que ha sido sembrado; pues ese mensaje tiene poder para salvarlos. Pero no basta con oír el mensaje; hay que ponerlo en práctica, pues de lo contrario se estarían engañando ustedes mismos. El que solamente oye el mensaje, y no lo practica, es como el hombre que se mira la cara en un espejo: se ve a sí mismo, pero en cuanto da la vuelta se olvida de cómo es. Pero el que no olvida lo que oye, sino que se fija atentamente en la ley perfecta de la libertad, y permanece firme cumpliendo lo que ella manda, será feliz en lo que hace. Si alguno cree ser religioso, pero no sabe poner freno a su lengua, se engaña a sí mismo y su religión no sirve de nada. La religión pura y sin mancha delante de Dios el Padre es esta: ayudar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y no mancharse con la maldad del mundo. (St. 1:19-27)

Si entre ustedes hay alguno sabio y entendido, que lo demuestre con su buena conducta, con la humildad que su sabiduría le da. Pero si ustedes dejan que la envidia les amargue el corazón, y hacen las cosas por rivalidad, entonces no tienen de qué enorgullecerse y están faltando a la verdad. Porque esta sabiduría no es la que viene de Dios, sino que es sabiduría de este mundo, de la mente humana y del diablo mismo. Donde hay envidias y rivalidades, hay también desorden y toda clase de maldad; pero los que tienen la sabiduría que viene de Dios, llevan ante todo una vida pura; y además son pacíficos, bondadosos y dóciles. Son también compasivos, imparciales y sinceros, y hacen el bien. Y los que procuran la paz, siembran en paz para

recoger como fruto la justicia. (St. 3:13-18)

¿De dónde vienen las guerras y las peleas entre ustedes? Pues de los malos deseos que siempre están luchando en su interior. Ustedes quieren algo, y no lo obtienen; matan, sienten envidia de alguna cosa, y como no la pueden conseguir, luchan y se hacen la guerra. No consiguen lo que quieren porque no se lo piden a Dios; y si se lo piden, no lo reciben porque lo piden mal, pues lo quieren para gastarlo en sus placeres. ¡Oh gente infiel! ¿No saben ustedes que ser amigos del mundo es ser enemigos de Dios? Cualquiera que decide ser amigo del mundo, se vuelve enemigo de Dios. Por algo dice la Escritura: "Dios ama celosamente el espíritu que ha puesto dentro de nosotros." Pero Dios nos ayuda más con su bondad, pues la Escritura dice: "Dios se opone a los orgullosos, pero trata con bondad a los humildes." Sométanse, pues, a Dios. Resistan al diablo, y este huirá de ustedes. Acérquense a Dios, y Él se acercará a ustedes. ¡Límpiese las manos, pecadores! ¡Purifiquen sus corazones, ustedes que quieren amar a Dios y al mundo a la vez! ¡Aflíjanse, lloren y láméntense! ¡Que su risa se cambie en lágrimas y su alegría en tristeza! Humíllense delante del Señor, y Él los enaltecerá. Hermanos, no hablen mal unos de otros. El que habla mal de su hermano, o lo juzga, habla mal de la ley y la juzga. Y si juzgas a la ley, te haces juez de ella en vez de obedecerla. Solamente hay uno que ha dado la ley y al mismo tiempo es Juez, y es aquel que puede salvar o condenar; tú, en cambio, ¿quién eres para juzgar a tu prójimo? (St. 4:1-12)

En fin, vivan todos ustedes en armonía, unidos en un mismo sentir y amándose como hermanos. Sean bondadosos y humildes. No devuelvan mal por mal

ni insulto por insulto. Al contrario, devuelvan bendición, pues Dios los ha llamado a recibir bendición. Porque: "Quien quiera amar la vida y pasar días felices, cuide su lengua de hablar mal y sus labios de decir mentiras; aléjese del mal y haga el bien, busque la paz y sígala. Porque el Señor cuida a los justos y presta oídos a sus oraciones, pero está en contra de los malhechores." (1 Pe. 3:8-12)

Quiero aconsejar ahora a los ancianos de las congregaciones de ustedes, yo que soy anciano como ellos y testigo de los sufrimientos de Cristo, y que también voy a tener parte en la gloria que ha de manifestarse. Cuiden de las ovejas de Dios que han sido puestas a su cargo; háganlo de buena voluntad, como Dios quiere, y no forzosamente ni por ambición de dinero, sino de buena gana. Compórtense no como si ustedes fueran dueños de los que están a su cuidado, sino procurando ser un ejemplo para ellos. Así, cuando aparezca el Pastor principal, ustedes recibirán la corona de la gloria, una corona que jamás se marchitará. De la misma manera, ustedes los jóvenes sométanse a la autoridad de los ancianos. Todos deben someterse unos a otros con humildad, porque: "Dios se opone a los orgullosos, pero ayuda con bondad a los humildes". Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que Él los enaltezca a su debido tiempo. Dejen todas sus preocupaciones a Dios, porque Él se interesa por ustedes. Sean prudentes y manténganse despiertos, porque su enemigo el diablo, como león rugiente, anda buscando a quien devorar. Resístanle, firmes en la fe, sabiendo que en todas partes del mundo los hermanos de ustedes están sufriendo las mismas cosas. Pero después que ustedes hayan sufrido por un poco de tiempo, Dios los hará perfectos, firmes,

fuertes y seguros. Es el mismo Dios que en su gran amor nos ha llamado a tener parte en su gloria eterna en unión con Jesucristo. A Él sea el poder para siempre. Amén. (1 Pe. 5:1-11)

Porque nada de lo que el mundo ofrece viene del Padre, sino del mundo mismo. Y esto es lo que el mundo ofrece: los malos deseos de la naturaleza humana, el deseo de poseer lo que agrada a los ojos y el orgullo de las riquezas. (1 Jn. 2:16)

CITAS DE SANTOS Y OTROS:

"El camino verdadero y seguro hacia el cielo lo prepara la humildad". (San Agustín)

"Porque si en los hombres es tan hermosa la humildad, mucho más lo es en Dios". (San Juan Crisóstomo)

"La humildad y la tranquilidad deben mantenerse en todas las cosas". (San Cipriano de Cartago)

"No nos engañemos a nosotros mismos. Si no tenemos humildad, no tenemos nada". (San Vicente de Paúl)

"Es imposible construir un barco si no se tienen clavos; del mismo modo, es imposible salvarse sin humildad". (Santa Sinclética)

"Para enamorarse Dios del alma, no pone los ojos en su grandeza, mas en la grandeza de su humildad". (San Juan de la Cruz)

"El que es verdaderamente humilde sería

considerado despreciable y sin esperanza, no humilde". (San Bernardo de Claraval)

"Apaguen su ira, acaben con las disputas familiares, aprecien la unidad y compitan unos con otros en los oficios de la verdadera humildad". (Papa San León Magno)

"Si tu ayuno es sin humildad, de nada sirve y no puede ser agradable al Señor". (San Francisco de Sales)

"Algunos incluso están orgullosos de su humildad". (Santo Tomás de Aquino)

"Si poseyéramos todas las virtudes, pero no la humildad, esas virtudes carecerían de raíz y no durarían". (San Vicente de Paúl)

"Un hombre verdaderamente humilde preferiría dejar que otro dijera que es despreciable y que no vale nada, que decirlo él mismo". (San Francisco de Sales)

"Quien quiera aprender la verdadera humildad, medite la Pasión de Jesús". (Santa Faustina)

"La verdadera grandeza del alma consiste en amar a Dios y humillarse en su presencia, olvidarse por completo a sí mismo y tenerse por nada, porque el Señor es grande, pero se complace sólo en los humildes mientras rechaza siempre a los soberbios". (Santa Faustina)

"La humildad, como las demás virtudes, se muestra preferentemente en la interioridad del alma". (Santo Tomás de Aquino)

"¡Nunca te alegres demasiado de tu humildad! Quizás te rías de la expresión, como si la humildad pudiera engreirse y enorgullecerse. Pero que no te asombre, la humildad se engríe, cuando no es genuina". (San Juan Crisóstomo)

"Quien quiera disputar y contradecir con soberbia se quedará siempre fuera de la puerta. Cristo, el maestro de la humildad, manifiesta su verdad sólo a los humildes y se esconde de los orgullosos". (San Vicente Ferrer)

"La humildad es como la cadena del rosario; si la cadena se rompe, las cuentas se salen; si cesa la humildad, todas las virtudes desaparecen". (San Juan Vianney)

"Nunca debemos mirar lo que es bueno en nosotros mismos, y mucho menos reflexionar sobre ello, sino que debemos buscar lo que está mal y lo que falta. Esta es una excelente forma de permanecer humilde". (San Vicente de Paúl)

"Una persona humilde, si se le pide su opinión, la da inmediatamente y luego deja que los demás hablen. Tanto si tienen razón como si no, no dice nada más". (San Juan Vianney)

"Con una persona humilde, ya sea que se rían de ella o la estimen, la elogien o la culpen, la honren o la desprecien, ya sea que la gente le preste atención o pase de largo, todo es lo mismo para ella". (San Juan Vianney)

"También debemos recordar que la humildad es el camino al cielo. Una aceptación amorosa de ella cuando somos humillados generalmente se eleva, guiándonos, por así decirlo, paso a paso

de una virtud a la siguiente hasta llegar al cielo".
(San Vicente de Paúl)

"Que se les diga a los humildes, entonces, que cuando llegan a ser los más bajos, ascienden a la semejanza de Dios; que se les diga a los altivos que, cuando se exaltan, caen en la imitación del ángel que cayó y se convirtió en diablo". **(Papa San Gregorio Magno)**

"Si un hombre levanta la cabeza al entrar por una puerta, se lastima; pero si se agacha, escapa de la herida. Por lo tanto, al Beato Antonio se le aseguró que solo el hombre humilde puede evitar las trampas del diablo". **(San Buenaventura)**

"¿Aspiras a grandes cosas? Comienza con las más pequeñas. ¿Desea erigir un edificio muy alto? Piensa primero en el cimiento de la humildad. Cuanto más alto lo quieras, más profundos deben ser los cimientos". **(San Agustín)**

"En el que es pobre por necesidad no es muy valorada la humildad. Pero en quien es voluntariamente pobre, como lo fue Cristo, la misma pobreza es señal de humildad suprema". **(Santo Tomás de Aquino)**

"Como dice San Gregorio: 'No es loable el aparecer humildes ante quienes nos honran, sino que debemos ser humildes, ante todo, para aquellos que nos hacen padecer'". **(Santo Tomás de Aquino)**

"Todas las visiones, revelaciones y sentimientos celestiales, o cualquier otra cosa en la que uno desee pensar, no valen tanto como el más mínimo

acto de humildad. La humildad tiene los efectos de la caridad, que no estima sus cosas ni las procura, ni piensa mal sino de sí, y de sí ningún bien piensa, sino de los demás". (San Juan de la Cruz)

"El hombre llega a la humildad por dos caminos. En primer lugar, mediante el don de la gracia. Según esto, lo interior precede a lo exterior. En segundo lugar, mediante el esfuerzo humano, del cual se sirve para cohibir primero lo externo y, a continuación, procede a extirpar la raíz interna". (Santo Tomás de Aquino)

"La humildad y la caridad son las cuerdas maestras, todas las demás dependen de ellas: una es la más baja, la otra la más alta. La conservación de todo el edificio depende de la cimentación y del tejado. Si se tiene el corazón ejercitado en humildad y caridad, no habrá dificultades con las demás. Estas son las madres de las virtudes, aquellas le siguen como hacen las crías con sus madres". (Santo Padre Pio)

"Una imagen de la virtud de la humildad es una violeta. El tamaño, la posición, el perfume y el color de esta flor muestran que es un emblema de humildad. Su tamaño es muy pequeño, ¿qué flor es realmente menor? Los humildes son pequeños a sus propios ojos. El apóstol que había trabajado más que los demás dice: 'Yo soy el menos importante de los apóstoles, y ni siquiera merezco llamarme apóstol'. La posición de esta flor está bastante cerca de la tierra, y tienes la exhortación de San Pablo de no pensar en las cosas altas, sino de consentir a los humildes. Aquellos que se creen mejores que los demás o que desean parecer mejores que los demás no

comparten esta cualidad de esta flor... Los que son pequeños en su propia estimación tienen el tamaño de la violeta; pero si desean elevarse exteriormente por encima de los demás, no tienen su posición... El perfume es agradable y saludable. Incluso los orgullosos alaban la humildad: por lo digno de alabanza se entiende el placer del perfume. La humildad también es saludable, porque a veces sucede que aquellos que escuchan las alabanzas de la virtud mejoran ellos mismos. El color es tenue, pero para quien conoce la flor, esto la hace elogiabile y encantadora". (San Buenaventura)

"Ciertamente debemos mantenernos humildes a causa de nuestras imperfecciones, pero esta humildad debe ser el fundamento de una gran generosidad, porque la una sin la otra degenera en imperfección. La humildad sin generosidad es solo un engaño y cobardía de corazón que nos hace pensar que no servimos para nada y que los demás nunca deberían pensar en usarnos en nada grandioso. Por otro lado, la generosidad sin humildad es solo presunción". (San Francisco de Sales)

"Cuidado con esa excesiva reserva, que tienen ciertas personas, y que toman por humildad. Si el rey se dignó concederte un favor, ¿sería humildad encontrarte con él con una negativa? Y cuando el soberano Señor del cielo y de la tierra se digna honrar mi alma con su visita, y viene a llenarme de gracias y a regocijarse conmigo; ¿debería probarme humilde si no le respondiera, ni le hiciera compañía, ni aceptara sus dones, sino que huyera de su presencia y lo dejara solo? ¡Esa es una extraña clase de humildad!" (Santa Teresa de Ávila)

"Cristo nos recomendó la humildad, ante todo, porque mediante ella se elimina un obstáculo para la salvación humana, la cual consiste en que el hombre aspire a lo celestial y espiritual, para llegar a los cuales encuentra un obstáculo en el deseo de ser exaltado en lo terreno. Por eso el Señor, para eliminar ese obstáculo a la salvación, anunció que hay que despreciar la exaltación externa mediante los ejemplos de humildad. Así, la humildad es como una disposición para el libre acceso del hombre a los bienes espirituales y divinos". (Santo Tomás de Aquino)

"Y para hacernos volver al camino de la vida por medio de la humildad, se dignó exhibir en sí mismo lo que nos enseña, diciendo: 'Aprendan de mí, porque soy manso y humilde de corazón'. Porque para este fin, el unigénito Hijo de Dios tomó sobre sí la forma de nuestra debilidad; para este fin, el invisible apareció no solo como visible, sino incluso como despreciado; para este fin soportó las burlas de la deshonestidad, los reproches de la burla, los tormentos del sufrimiento; para que Dios, en su humildad, enseñara al hombre a no ser orgulloso. ¡Cuán grande, entonces, es la virtud de la humildad por el bien de la enseñanza, que solo Él, que es grande más allá de toda comparación, se volvió pequeño incluso hasta el sufrimiento de la muerte! Porque, siendo la soberbia del diablo el origen de nuestra perdición, la humildad de Dios ha sido hallada el medio de nuestra redención. Pues el enemigo de nuestras almas, creado por Dios al igual de las demás criaturas, pretendió levantarse y ser tenido por encima de todas ellas; mientras que el Redentor, que estaba colocado por su grandeza sobre todos, se dignó hacerse el

más pequeño de todos". (**Papa San Gregorio Magno**)

"Ese camino es: primero, la humildad; segundo, la humildad; tercero, la humildad; y cuantas veces me preguntes, otras tantas te diré lo mismo. No es que falten otros que se llaman preceptos; pero si la humildad no precede, acompaña y sigue todas nuestras buenas acciones, para que miremos a ella cuando se nos propone, nos unamos a ella cuando se nos allega y nos dejemos subyugar por ella cuando se nos impone, el orgullo nos lo arrancará todo de las manos cuando nos estemos ya felicitando por una buena acción. Porque los otros vicios son temibles en el pecado, mas el orgullo es también temible en las mismas obras buenas. Pueden perderse por el apetito de alabanza las empresas que laudablemente ejecutamos. A un nobilísimo retórico le preguntaron cuál era el primer precepto que se debía observar en la elocuencia. Contestó, según dicen, que era la pronunciación. Le preguntaron por el segundo precepto, y dijo que era la pronunciación. Le volvieron a preguntar por el tercero, y solo contestó que era la pronunciación. Del mismo modo, si me preguntas, y cuantas veces me preguntes, acerca de los preceptos de la religión cristiana, me gustaría descargarme siempre en la humildad, aunque la necesidad me obligue a decir otras cosas". (**San Agustín**)

"¿Soberbia? ¿Por qué?"... "Tú, sabio, renombrado, elocuente, poderoso: si no eres humilde, nada vales. —Corta, arranca ese 'yo', que tienes en grado superlativo —Dios te ayudará—, y entonces podrás comenzar a trabajar por Cristo, en el último lugar de su ejército de apóstoles". (**San Josemaría Escrivá**)

"Por ser deiforme, el hombre debe ser honrado porque brilla en él una imagen y semejanza divina; por ser defectible, puede ser estimado de poco valor; y por razón de su deformidad [es decir, por el pecado] puede ser juzgado de poca estima, no para insultarlo, sino por el honor de Dios, quien ha sido ultrajado por el pecado". (San Buenaventura)

"Hay dos cosas que muchos deben considerar en el hombre: lo que el hombre es de sí mismo y lo que hay de Dios en él. Todo lo que señala fallas es del hombre mismo; todo lo que contribuye a la salvación o perfección es de Dios". (Santo Tomás de Aquino)

"Debemos dejar que Dios sea quien nos alabe y no alabarnos a nosotros mismos. Porque Dios detesta a los que se elogian a sí mismos. Deja que otros aplaudan nuestras buenas obras". (Papa San Clemente I)

"Si las almas humildes son contradichas, permanecen tranquilas; si son calumniadas, sufren con paciencia; si son poco estimadas, descuidadas u olvidadas, consideran que es lo que les corresponde; si están agobiadas por ocupaciones, las realizan alegremente". (San Vicente de Paúl)

"El arma más poderosa para vencer al demonio es la humildad, pues como este no sabe en absoluto cómo emplearla, tampoco sabe cómo defenderse de ella". (San Vicente de Paúl)

"La humildad es el fundamento de todas las demás virtudes, por lo tanto, en el alma en la que esta virtud no existe, no puede haber ninguna otra virtud que no sea la mera apariencia". (San Agustín)

"Vale más un poco estudio de humildad y un solo acto de ella que todo el conocimiento del mundo". (Santa Teresa de Ávila)

"No es cosa grande ser humilde en el abatimiento, pero es muy grande y muy raro ser humilde en el honor". (San Bernardo)

"La humildad es madre de muchas virtudes porque de ella nacen la obediencia, el temor, la reverencia, la paciencia, la modestia, la mansedumbre y la paz. El que es humilde obedece fácilmente a todos, teme ofender a alguien, está en paz con todos, es amable con todos". (Santo Tomás de Villanueva)

"¿Quieres elevarte? Comienza por descender. ¿Planeas construir una torre que traspase las nubes? Coloca primero los cimientos de la humildad". (Santo Tomás de Aquino)

"Con seguridad es mejor el campesino humilde sirviendo a Dios que el engreído intelectual que estudia el cosmos olvidando el propio conocimiento". (Imitación de Cristo)

"Los poderosos y los avaros nunca descansan; los sencillos y humildes de espíritu se sienten en paz, aunque estén rodeados de una multitud. Con el humilde está la paz, en el autosuficiente hay celos e indignación con frecuencia". (Imitación de Cristo)

"La humildad, por profunda que sea, ni inquieta ni perturba el alma; va acompañada de paz, alegría y tranquilidad. Lejos de perturbar o deprimir el alma, [la humildad] la agranda y la hace apta para servir mejor a Dios". (Santa Teresa de Ávila)

"Así como la paciencia conduce a la paz y el estudio a la ciencia, así son las humillaciones el camino que conduce a la humildad". (San Bernardo de Claraval)

"Nadie llega al reino de los Cielos sino por humildad". (San Agustín)

"Nunca ha habido, nunca puede haber y nunca habrá pecado sin orgullo". (San Agustín)

"Finalmente, hermanos míos, me atrevo a decir que a los castos que son soberbios les conviene caer, para que se humillen en lo mismo que les procura el orgullo". (San Agustín)

"El punto más encumbrado de esta humildad consiste, no solo en reconocer voluntariamente nuestra abyección, sino en amarla y en complacernos en ella, y no por falta de ánimos y de generosidad, sino para más ensalzar a la divina Majestad y más amar al prójimo en comparación con nosotros mismos". (San Francisco De Sales)

"No hay duda de que Dios nunca nos faltará, con tal que encuentre en nosotros aquella humildad que nos haga dignos de sus dones, el deseo de poseerlos y la prontitud para cooperar con diligencia con las gracias que nos concede". (San Ignacio de Loyola)

"La humildad hace que nuestras vidas sean aceptables a Dios, la mansedumbre nos hace aceptables a los hombres". (San Francisco De Sales)

"Una fe orgullosa es tan contradictoria como un demonio humilde". (Stephen Charnock)

Capítulo 15.

El medidor de soberbia: Ponte a prueba

¿Cómo puedes detectar los movimientos de soberbia dentro de ti? Hagamos una pequeña prueba de diagnóstico:

1. En el fondo del corazón, ¿te ves a ti mismo mejor que los demás por ser quién eres? Algunos ejemplos son pensar en quién es tu familia, tu puesto o título en el trabajo, dónde naciste, dónde vives, de qué raza, color o género eres, etc.
2. ¿Crees que eres de algún modo superior por lo que tienes? Por ejemplo, por tu automóvil, el dinero que ganas, tu casa nueva, tus últimos dispositivos o celulares, la amistad con alguien importante, etc.
3. ¿Te consideras intelectualmente superior a los demás? Por ejemplo, por tus habilidades de liderazgo, los títulos que obtuviste o tus logros profesionales, los idiomas que hablas, tus conocimientos tecnológicos, tu certificado de catequista, tu habilidad con la mecánica, etc.

4. Cuando hablas con alguien, ¿siempre pareces hablar de ti mismo, dirigiendo el tema alrededor tuyo? ¿Te mencionas a ti mismo como ejemplo, hablas mucho de tus propios intereses, tus propias experiencias, y monopolizas la conversación?
5. ¿Te preocupas demasiado por lo que otros piensan de ti?
6. ¿Siempre estás tratando de ganarte el respeto de los demás, haciéndote quedar bien? ¿Te enalteces ante los demás, tratando de convencerlos de lo bueno que eres?
7. ¿Estás dispuesto a alterar la verdad, a mentir, si eso es lo que se necesitas para llegar a la meta?
8. ¿Eres de esas personas que siempre quieren tener la razón? ¿No soportas que te contradigan?
9. ¿Te aferras a tus propias opiniones incluso cuando se demuestra que estás equivocado?
10. ¿Das tu opinión a los demás, aunque no te la hayan pedido, cuando la caridad no te exige que lo hagas? Y si te piden tu opinión, ¿te enoja y te lastima si no toman tu consejo o si hacen lo contrario?
11. ¿Desprecias el punto de vista de los demás?

12. ¿Disientes fácilmente de las enseñanzas de la Iglesia Católica que involucran fe y moral? ¿Crees que sabes más que el Espíritu Santo, las Sagradas Escrituras, la Iglesia Católica o los santos?
13. ¿A menudo dices: “*Dios lo entenderá, Él me ama sin importar lo que haga, Dios es más grande que los Diez Mandamientos, Dios no necesita iglesias ni religión*”?
14. ¿Qué haces cuando sabes que has pecado y ofendido a Dios? ¿Vas a confesarte o finges que nunca sucedió? ¿Dices que en realidad no fue culpa tuya? ¿Culpas a alguien más? ¿Te dices a ti mismo que eres demasiado bueno para pecar de verdad, así que debe haber alguna otra explicación? Cuando no creemos que realmente pecamos, reprimimos nuestra culpa. Y como reprimimos nuestra culpa, no pedimos perdón. Dado que no pedimos perdón, no somos perdonados, por lo que continuamos hundiéndonos cada vez más en las arenas movedizas del pecado. Y de paso nos atrevemos a decir: *¿Arenas movedizas? ¿Qué arenas movedizas? ¡No las veo!*
15. ¿Eres muy sensible a las críticas, y ni siquiera puedes aceptar una leve corrección fraterna en la caridad?
16. ¿Te resulta fácil chismosear?
17. ¿Te da placer destruir a otros?

18. ¿Te da satisfacción escuchar cómo destrozan el buen nombre de alguien?
19. ¿Aprovechas cada oportunidad para señalar las fallas y errores de los demás?
20. ¿Eres de esas personas que les encanta criticar y juzgar, pero no soportan cuando se lo hacen a ellas? ¿Te burlas de otras personas, pero cuando otros se burlan de ti te irritas, te lastima o te enojas?
21. ¿Te resulta difícil perdonar, incluso la más mínima ofensa, diciéndote a ti mismo que las personas no tienen excusa para lastimarte, que lo hicieron a propósito y que merecen tu ira? ¿Te enojas como si fueras un pequeño dios al que nunca deberían molestar?
22. ¿Sientes la necesidad de vengarte, siempre listo para guardar rencor y buscar revancha?
23. ¿Es cierto que mucho de lo que haces lo haces solo por aparentar?
24. ¿Siempre sientes la necesidad de hacerte notar?
25. ¿Siempre parece estar motivado por el deseo de ganar la alabanza de otros, como los fariseos de tiempos antiguos, que preferían la alabanza de los hombres en lugar de la gloria de Dios?
26. ¿Crees que lo que haces o dices es mejor que lo que otros hacen o dicen?

27. ¿Al hablar con otras personas hablas mal de ti mismo, para que puedan formarse una buena opinión de ti o contradecirte (también conocido como buscar cumplidos)?
28. ¿Eres de los que siempre ponen excusas cuando alguien te reprende?
29. ¿Te emociona escuchar los elogios de los demás y te alegra que los demás hablen bien de ti?
30. ¿Le ocultas algunas faltas humillantes a tu director espiritual o confesor, para que no pierda la buena opinión que tiene de ti?
31. ¿Siempre tienes que hacer las cosas a tu manera?
32. ¿Crees que todos tus talentos, dones y cualidades son tuyos y no son un préstamo del Misericordioso Salvador?
33. ¿Reconoces que eres indigno de toda alabanza o estima? ¿Reconoces que eres indigno incluso de las cosas que posees y del mismo terreno sobre el que caminas?
34. ¿Te sientes herido cuando miran a los demás con mayor admiración que a ti, o cuando ellos son felicitados por cualidades que no tienes o con las que no luchas?
35. ¿Eres de los que en una conversación dejas caer palabras aquí y allá solo para presumir, esperando que tus oyentes

piensen que eres una persona honesta o que eres muy inteligente o ingenioso, o que tienes mucho éxito?

36. ¿Te ofendes cuando alguien te pide que hagas cosas que crees que están por debajo de ti, como tareas simples o serviles, especialmente frente a otras personas?
37. ¿Te da vergüenza no tener cierta posesión? ¿Te niegas a ser feliz hasta que la posees?
38. ¿Con qué frecuencia pides favores a Dios en oración? ¿Rara vez? ¿Eres de los que creen en el evangelio que dice que las personas más grandes son los multimillonarios que se hicieron a sí mismos, y que, como tú también eres grande, de alguna manera debes ser autosuficiente, no necesitar a nadie, ni pedir favores a nadie, ni a Dios?
39. ¿Solo ves los programas de televisión y las películas que quieres ver tú, sin someter tu voluntad a la de los que están contigo? ¿Solo comes lo que quieres comer sin importarte lo que quiere tu familia? ¿Vas de vacaciones solo donde quieres tú, en lugar de considerar los deseos de tu cónyuge?
40. ¿Te quejas cuando tus hijos, padres, esposa/esposo o jefe te piden que hagas algo más allá de lo que te corresponde en tu deber? Luego, una vez que haces la tarea, ¿te quejas al día siguiente con

todos tus amigos y compañeros de trabajo como si estuvieras siendo explotado o martirizado?

41. Cuando experimentas éxito o buena fortuna, ¿te jactas de ello? ¿Te convences a ti mismo de que el éxito siempre se debe a tu trabajo duro, a tu inteligencia superior, a tu brillante imaginación, a tu aguda capacidad de saber cuándo actuar, y al simple y obvio hecho de que estás destinado a tener éxito? ¿Piensas para ti mismo que la buena fortuna es que el universo está pagando su deuda de gratitud por tu magnificencia, que es evidencia de que Dios mismo es miembro de tu club de fans? ¿Eso te hace justificar tu alarde?
42. ¿Hay principalmente fotos tuyas en tu casa u oficina? ¿En tu billetera?
43. Cuando pasas frente a un espejo o ventana ¿te cuesta evitar mirarte?
44. ¿Con qué frecuencia les dices a los demás lo bueno que eres en lo que haces?
45. ¿Interrumpes con frecuencia a las personas mientras hablan?
46. ¿Te cuesta mucho pedir instrucciones?

Notas:

Esta es una lista de los recursos utilizados en este libro:

- **Against Evil: Humility, Confidence and Vigilance (Contra el Mal: Humildad, Confianza y Vigilancia)** CD de Fr. Bill Casey www.saintjoe.com.
- **Catholic Prayer Book** (Libro de Oración Católica) por Fr. John A. Hardon S.J.
- **La humildad del corazón** por Fr. Cayetano María de Bérghamo
- **Humility of St. Gemma (Humildad de Santa Gema)** por www.stgemmagalvani.com
- **Introducción a la Vida Devota** por San Francisco De Sales.
- **Imitación de Cristo** por Tomás de Kempis.
- **Prayers (Oraciones)** por Miles Christi.
- **Raise Happy Children Teach them Joy (Cria niños felices... Enséñales la alegría)** por Mary Ann Budnki www.rbmediainc.com
- **Forja** por San Josemaría Escrivá.
- **Surco** por San Josemaría Escrivá.
- **The power of Humility (El poder de la Humildad)** por Fr. Canice Bourke.
- **Guía de pecadores** por el Venerable Fray Luis de Granada
- **Combate espiritual** por el padre Lorenzo Scupoli.
- **Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio** por Santiago Arzubialde, SJ.
- **Tratado sobre los grados de humildad y soberbia** por San Bernardo de Claraval.
- **The Treasury of Catholic Wisdom (El Tesoro de la Sabiduría Católica)** por el

padre John A. Hardon S.J.

- **Camino** por San Josemaría Escrivá.
- **¡Usted puede ser un santo!** Por Mary Ann Budnik.

Portada del libro y diseño gráfico realizados por
Jean Coelho MorningStar Creative Studios
www.jeanmcoelho.com

Audiolibro por Anthony Gettig www.gettig.net/

Si pasé por alto a alguno, pido disculpas.

Para más información:

- Lee y descarga este libro como archivo PDF en inglés o en español.
- Escucha o descarga el audiolibro en MP3 en inglés.
- Cómo ordenar más libros.
- Cómo hacer una donación deducible de impuestos.
- Diferentes formas de ayudar.
- Cómo sacar el máximo provecho de este libro.

Visita:

WWW.HOWTOBESOMEBODY.ORG