

HUMILDAD

Fuente: corazones.org

Etim.: del latín *humilitas*, abajarse; de *humus* (tierra)

Humildad: La virtud moral por la que el hombre reconoce que de si mismo solo tiene la nada y el pecado. Todo es un don de Dios de quien todos dependemos y a quien se debe toda la gloria. El hombre humilde no aspira a la grandeza personal que el mundo admira porque ha descubierto que ser hijo de Dios es un valor muy superior. Va tras otros tesoros. No está en competencia. Se ve a sí mismo y al prójimo ante Dios. Es así libre para estimar y dedicarse al amor y al servicio sin desviarse en juicios que no le pertenecen.

La humildad no solo se opone al orgullo sino también a la auto abyección (auto humillación) en la que se dejaría de reconocer los dones de Dios y la responsabilidad de ejercitarlos según su voluntad.

"La humildad es la verdad" -Santa Teresa de Avila.

El humilde ve las cosas como son, lo bueno como bueno, lo malo como malo. En la medida en que un hombre es más humilde crece una visión mas correcta de la realidad.

"El grado mas perfecto de humildad es complacerse en los menosprecios y humillaciones. Vale mas delante de Dios un menosprecio sufrido pacientemente por su amor, que mil ayunos y mil disciplinas." -San Francisco de Sales, 1567

Humildad

Tomado de numerosas fuentes

La humildad perfecta es Jesús.

Jesús es la humildad encarnada. Perfecto en todas las virtudes, nos enseña en cada momento en cada palabra. Siendo Dios, vivió 30 de sus 33 años en vida oculta, ordinaria, tenido por uno de tantos. Lo extraordinario fue la perfección en que vivió lo ordinario. También sus 3 años de vida pública son perfecta humildad. En todo hacía, como siempre la voluntad de su Padre. Nunca busco llamar la atención sobre si mismo sino dar gloria al Padre. Al final murió en la Cruz. Nos dijo: "Aprended de mi que soy manso y humilde de corazón".

Jesús repara el daño de Adán que es rebeldía ante Dios y de todo el orgullo posterior. Otros modos de llamar a este veneno: amor propio, egoísmo y soberbia.

Nadie tuvo jamás dignidad comparable a la de Él, nadie sirvió con tanta solicitud a los hombres: yo estoy en medio de vosotros como quien sirve. Sigue siendo ésa su actitud hacia cada uno de nosotros. Dispuesto a servirnos, a ayudarnos, a levantarnos de las caídas. ¿Servimos nosotros a los demás, en la familia, en el trabajo, en esos favores anónimos que quizá jamás van a ser agradecidos?

Ejemplo os he dado -dice el Señor después de lavarles los pies a sus discípulos - para que como yo he hecho con vosotros, así hagáis vosotros -Cf. Jn 13, 15. Nos deja una suprema lección para que entendamos que si no somos humildes, si no estamos dispuestos a servir, no podemos seguir al Maestro.

El Señor nos invita a seguirle y a imitarle, y nos deja una regla sencilla, pero exacta, para vivir la caridad con humildad y espíritu de servicio: **Todo lo que queráis que hagan los hombres con vosotros, hacedlo también vosotros con ellos** -Cf Mt 7, 12. La experiencia de lo que me agrada o me molesta, de lo que me ayuda o me hace daño, es una buena norma de aquello que debo hacer o evitar en el trato con los demás.

Lo que todos deseamos:

Todos deseamos una palabra de aliento cuando las cosas no han ido bien, y comprensión de los demás cuando, a pesar de la buena voluntad, nos hemos vuelto a equivocar; y que se fijen en lo positivo más que en los defectos; y que haya un tono de cordialidad en el lugar donde trabajamos o al llegar a casa;

y que se nos exija en nuestro trabajo, pero de buenas maneras;

y que nadie hable mal a nuestras espaldas; y que haya alguien que nos defienda cuando se nos critica y no estamos presentes; y que se preocupen de verdad por nosotros cuando estamos enfermos;

y que se nos haga la corrección fraterna de las cosas que hacemos mal, en vez de comentarlas con otros;

y que recen por nosotros

y...

Estas son las cosas que, con humildad y espíritu de servicio, hemos de hacer por los demás. Discite benefacere. Si nos comportamos así, entonces: Aunque vuestros pecados fueran como la grana, quedarán blancos como la nieve. Aunque fueren rojos como la púrpura quedarán como la blanca lana. Is 1,18.

Lo que todos debemos cambiar: la soberbia

Por el orgullo buscamos la superioridad ante los demás.

La soberbia consiste en el desordenado amor de la propia excelencia. -Santo Tomás.

La soberbia es la afirmación aberrante del propio yo.

El hombre humilde, cuando localiza algo malo en su vida puede corregirlo,

aunque le duela. El soberbio al no aceptar , o no ver, ese defecto no puede corregirlo, y se queda con él. El soberbio no se conoce o se conoce mal.

La soberbia lo inficiona todo. Donde hay un soberbio, todo acaba maltratado: la familia, los amigos, el lugar donde trabaja... Exigirá un trato especial porque se cree distinto, habrá que evitar con cuidado herir su susceptibilidad... Su actitud dogmática en las conversaciones, sus intervenciones irónicas -no le importa dejar en mal lugar a los demás por quedar él bien-, la tendencia a poner punto final a las conversaciones que surgieron con naturalidad, etcétera, son manifestaciones de algo más profundo: un gran egoísmo que se apodera de la persona cuando ha puesto el horizonte de la vida en sí misma.

"El primero entre vosotros sea vuestro servidor" -Mt 23, 11. Para eso hemos de dejar nuestro egoísmo a un lado y descubrir esas manifestaciones de la caridad que hacen felices a los demás. Si no lucháramos por olvidarnos cada vez más de nosotros mismos, pasaríamos una y otra vez al lado de quienes nos rodean y no nos daríamos cuenta de que necesitan una palabra de aliento, valorar lo que hacen, animarles a ser mejores y servirles.

El egoísmo ciega y nos cierra el horizonte de los demás; la humildad abre constantemente camino a la caridad en detalles prácticos y concretos de servicio. Este espíritu alegre, de apertura a los demás, y de disponibilidad es capaz de transformar cualquier ambiente. La caridad cala, como el agua en la grieta de la piedra, y acaba por romper la resistencia más dura. "Amor saca amor" -SANTA TERESA, Vida, 22, 14. San Juan de la Cruz aconsejaba: "Donde no hay amor, pon amor y sacarás amor" -SAN JUAN DE LA CRUZ, Carta a la M. M.0 de la Encarnación, en Vida, BAC, Madrid 1950, p. 1322.

Los grados de la humildad:

1 conocerse, 2 aceptarse, 3 olvido de si, 4 darse.

1 Conocerse. Primer paso: conocer la verdad de uno mismo.

Ya los griegos antiguos ponían como una gran meta el aforismo: "Conócete a ti mismo". La Biblia dice a este respecto que es necesaria la humildad para ser sabios: Donde hay humildad hay sabiduría . Sin humildad no hay conocimiento de sí mismo y, por tanto, falta la sabiduría.

Es difícil conocerse. La soberbia, que siempre está presente dentro del hombre, ensombrece la conciencia, embellece los defectos propios, busca justificaciones a los fallos y a los pecados. No es infrecuente que, ante un hecho, claramente malo, el orgullo se niegue a aceptar que aquella acción haya sido real, y se llega a pensar: "no puedo haberlo hecho", o bien "no es malo lo que hice", o incluso "la culpa es de los demás".

Para superar: **examen de conciencia** honesto. Para ello: primero pedir luz al Espíritu Santo, y después mirar ordenadamente los hechos vividos, los hábitos o costumbres que se han enraizado más en la propia vida - pereza o laboriosidad, sensualidad o sobriedad, envidia...

2 Aceptarse. Una vez se ha conseguido un conocimiento propio más o menos profundo viene el segundo escalón de la humildad: aceptar la propia realidad. Resulta difícil porque la soberbia se rebela cuando la realidad es fea o defectuosa.

Aceptarse no es lo mismo que resignarse. Si se acepta con humildad un defecto, error, limitación, o pecado, se sabe contra qué luchar y se hace posible la victoria. Ya no se camina a ciegas sino que se conoce al enemigo. Pero si no se acepta la realidad, ocurre como en el caso del enfermo que no quiere reconocer su enfermedad: no podrá curarse. Pero si se sabe que hay cura, se puede cooperar con los médicos para mejorar. Hay defectos que podemos superar y hay límites naturales que debemos saber aceptar.

Dentro de los hábitos o costumbres, a los buenos se les llama **virtudes** por la fuerza que dan a los buenos deseos; a los malos los llamamos **vicios**, e inclinan al mal con más o menos fuerza según la profundidad de sus raíces en el actuar humano. Es útil buscar el **defecto dominante** para poder evitar las peores inclinaciones con más eficacia. También conviene conocer las cualidades mejores que se poseen, no para envanecerse, sino para dar gracias a Dios, ser optimista y desarrollar las buenas tendencias y virtudes.

Es distinto un pecado, de un error o una limitación, y conviene distinguirlos. Un pecado es un acto libre contra la ley de Dios. Si es habitual se convierte en vicio, requiriendo su desarraigo, un tratamiento fuerte y constante. Para borrar un pecado basta con el arrepiento y el propósito de enmienda unidos a la absolución sacramental si es un pecado mortal y con acto de contrición si es venial. El vicio en cambio necesita mucha constancia en aplicar el remedio pues tiende a reproducir nuevos pecados.

Los errores son más fáciles de superar porque suelen ser involuntarios. Una vez descubiertos se pone el remedio y las cosas vuelven al cauce de la verdad. Si el defecto es una limitación, no es pecado, como no lo es ser poco inteligente o poco dotado para el arte. Pero sin humildad no se aceptan las propias limitaciones. El que no acepta las propias limitaciones se expone a hacer el ridículo, por ejemplo, hablando de lo que no sabe o alardeando de lo que no tiene.

Vive según tu conciencia o acabarás pensando como vives. Es decir, si tu vida no es fiel a tu propia conciencia, acabarás cegando tu conciencia con teorías justificadoras.

3 Olvido de sí. El orgullo y la soberbia llevan a que el pensamiento y la imaginación giren en torno al propio yo. Muy pocos llegan a este nivel. La mayoría de la gente vive pensando en si mismo, "dándole vuelta" a sus problemas. El pensar demasiado en uno mismo es compatible con saberse poca cosa, ya que el problema consiste en que se encuentra un cierto gusto incluso en la lamentación de los propios problemas. Parece imposible pero se puede dar

un goce en estar tristes, pero no es por la tristeza misma sino por pensar en sí mismo, en llamar la atención.

El olvido de sí no es lo mismo que indiferencia ante los problemas. Se trata más bien de superar el pensar demasiado en uno mismo. En la medida en que se consigue el olvido de sí, se consigue también la paz y alegría. Es lógico que sea así, pues la mayoría de las preocupaciones provienen de conceder demasiada importancia a los problemas, tanto cuando son reales como cuando son imaginarios. El que consigue el olvido de sí está en el polo opuesto del egoísta, que continuamente esta pendiente de lo que le gusta o le disgusta. Se puede decir que ha conseguido un grado aceptable de humildad. El olvido de sí conduce a un santo abandono que consiste en una despreocupación responsable. Las cosas que ocurren -tristes o alegres- ya no preocupan, solo ocupan.

4 -Darse. Este es el grado más alto de la humildad, porque más que superar cosas malas se trata de vivir la caridad, es decir, vivir de amor. Si se han ido subiendo los escalones anteriores, ha mejorado el conocimiento propio, la aceptación de la realidad y la superación del yo como eje de todos los pensamientos e imaginaciones. Si se mata el egoísmo se puede vivir el amor, porque o el amor mata al egoísmo o el egoísmo mata al amor.

En este nivel la humildad y la caridad llevan una a la otra. Una persona humilde al librarse de las alucinaciones de la soberbia ya es capaz de querer a los demás por sí mismos, y no sólo por el provecho que pueda extraer del trato con ellos.

Cuando la humildad llega al nivel de darse se experimenta más alegría que cuando se busca el placer egoístamente. La única vez que se citan palabras de Nuestro Señor del Evangelio en los Hechos de los Apóstoles dice que se es mas feliz en dar que en recibir . La persona generosa experimenta una felicidad interior desconocida para el egoísta y el orgulloso.

La caridad es amor que recibimos de Dios y damos a Dios. Dios se convierte en el interlocutor de un diálogo diáfano y limpio que sería imposible para el orgulloso ya que no sabe querer y además no sabe dejarse querer. Al crecer la humildad la mirada es más clara y se advierte más en toda su riqueza la Bondad y la Belleza divinas.

Dios se deleita en los humildes y derrama en ellos sus gracias y dones con abundancia bien recibida. El humilde se convierte en la buena tierra que da fruto al recibir la semilla divina.

La falta de humildad se muestra en la susceptibilidad, quiere ser el centro de la atención en las conversaciones, le molesta en extremo que a otra la aprecien más que a ella, se siente desplazada si no la atienden. **La falta de humildad hace hablar mucho** por el gusto de oirse y que los demás le oigan, siempre tiene

algo que decir, que corregir, Todo esto es creerse el centro del universo. La imaginación anda a mil por hora, evitan que su alma crezca.

-Que me conozca; que te conozca. Así jamás perderé de vista mi nada". Solo así podré seguirte como Tú quieres y como yo quiero: con una fe grande, con un amor hondo, sin condición alguna.

Se cuenta en la vida de San Antonio Abad que Dios le hizo ver el mundo sembrado de los lazos que el demonio tenía preparados para hacer caer a los hombres. El santo, después de esta visión, quedó lleno de espanto, y preguntó: "Señor, ¿Quién podrá escapar de tantos lazos?". Y oyó una voz que le contestaba: "Antonio, el que sea humilde; pues Dios da a los humildes la gracia necesaria, mientras los soberbios van cayendo en todas las trampas que el demonio les tiende"

Nos ayudará a desearla de verdad el tener siempre presente que el pecado capital opuesto, la soberbia, es lo más contrario a la vocación que hemos recibido del Señor, lo que más daño hace a la vida familiar, a la amistad, lo que más se opone a la verdadera felicidad... Es el principal apoyo con que cuenta el demonio en nuestra alma para intentar destruir la obra que el Espíritu Santo trata incesantemente de edificar.

Con todo, la virtud de la humildad no consiste sólo en rechazar los movimientos de la soberbia, del egoísmo y del orgullo. De hecho, ni Jesús ni su Santísima Madre experimentaron movimiento alguno de soberbia y, sin embargo, tuvieron la virtud de la humildad en grado sumo. La palabra humildad tiene su origen en la latina **humus, tierra**; humilde, en su etimología, **significa inclinado hacia la tierra; la virtud de la humildad consiste en inclinarse delante de Dios y de todo lo que hay de Dios en las criaturas** (6). En la práctica, nos lleva a reconocer nuestra inferioridad, nuestra pequeñez e indigencia ante Dios. Los santos sienten una alegría muy grande en anonadarse delante de Dios y en reconocer que sólo Él es grande, y que en comparación con la suya, todas las grandezas humanas están vacías y no son sino mentira.

¿Cómo he de llegar a la humildad? Por la gracia de Dios. Solamente la gracia de Dios puede darnos la visión clara de nuestra propia condición y la conciencia de su grandeza que origina la humildad. Por eso hemos de desearla y pedirla incesantemente, convencidos de que con esta virtud amaremos a Dios y seremos capaces de grandes empresas a pesar de nuestras flaquezas...

Quien lucha por ser humilde no busca ni elogios ni alabanzas porque su vida esta en Dios; y si llegan procura enderezarlos a la gloria de Dios, Autor de todo bien. **La humildad se manifiesta en el desprecio sino en el olvido de sí mismo,** reconociendo con alegría que no tenemos nada que no hayamos recibido, y nos lleva a sentirnos hijos pequeños de Dios que encuentran toda la firmeza en la mano fuerte de su Padre.

Aprendemos a ser humildes meditando la Pasión de Nuestro Señor, considerando su grandeza ante tanta humillación, el dejarse hacer “como cordero llevado al matadero”.

Visitándolo en la Sagrada Eucaristía, donde espera que vayamos a verle y hablarle,

Meditando la Vida de la Virgen María y uniéndonos a ella en oración. La mujer mas humilde y por eso también la escogida de Dios, la mas grande. La Esclava del Señor, la que no tuvo otro deseo que el de hacer la voluntad de Dios.

También acudimos a San José, que empleó su vida en servir a Jesús y a María, llevando a cabo la tarea que Dios le había encomendado.