

HUMILDAD, HUMILDAD, HUMILDAD

.. Textos de la Sagrada Escritura:

- . “aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas” (Mt 11, 29).
- . “Dijo entonces María: He aquí la esclava del Señor, hágase en mí según tu palabra” (Lc 1, 38).
- . “porque ha puesto los ojos en la humildad de su esclava; por eso desde ahora me llamarán bienaventurada todas las generaciones” (Lc 1, 48).
- . “Os digo que éste bajó a su casa justificado y el otro no. Porque todo el que se exalta será humillado; y quien se humilla, será exaltado” (Lc 18, 14)
- . “revestíos todos de humildad en el trato mutuo, porque Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes” (1 Pdr 5, 5).

- . 1. El **primer pecado de la historia fue un pecado de soberbia**: el “no serviré” a Dios de Lucifer. Y el primer pecado de la humanidad también fue de orgullo: “seréis como dioses” tentó el demonio a Adán y Eva.

El **enemigo número uno** de nuestra **santidad** –y de nuestra **felicidad**– es la soberbia, el orgullo, el “yo”. Cuando queremos ser el centro, desplazando a Dios y a los demás, es un “desastre”, y lo pasamos muy mal: “si me han dicho, si me valoran, si no me tienen en cuenta, si he quedado bien o mal.” (es un auténtico “infierno”, del que es difícil escapar).

- . 2. El **hombre “moderno” tiende a ser “autosuficiente”**: no le gusta depender de nada ni de nadie, ni deber favores, o tener que pedir ayuda. Quiere ser “independiente”. Y eso le lleva a sentirse **sólo**, a no confiar en los demás, a aislarse (evita adquirir compromisos que le aten, que le “quiten” libertad). Y como los “otros” también pretenden imponerse, el conflicto de intereses y la discusión son lo habitual. Vivimos en una sociedad muy “competitiva”: el egoísmo es frío, dificulta el cariño.

- . 3. **La soberbia molesta** especialmente a Dios, y a los hombres: creerse mejor, despreciar a los otros, dárseles de perfecto, produce “rechazo”, sienta mal. Y al revés, **la virtud que más agrada a Dios** (por eso se fijó en la Virgen), y también a los hombres, **es la humildad**. La persona humilde, sencilla, natural, que reconoce sus limitaciones y que pide ayuda, “cae bien”, despierta simpatía.

El soberbio está todo el día criticando, todo le parece mal (porque él podría hacerlo mejor, es un perfeccionista, y le da envidia que otros hagan las cosas bien). **El humilde** aprende de los demás, a quienes siempre admira por algo, y es comprensivo con los errores del prójimo. Por eso el orgulloso no es alegre (es irónico, cínico), y el humilde está de buen humor (se ríe de sí mismo).

. 4. La **humildad es la verdad**: hacemos cosas bien y hacemos cosas mal. Hay cosas que nos salen a la primera, y otras que no nos saldrán nunca. Quien diga que lo hace todo bien (no tengo nada de lo que arrepentirme), o todo mal (soy un desastre, no sirvo para nada), no se conoce.

Ser humilde no es ir cabizbajo o decir tonterías de uno mismo. Ni tener poca personalidad. Es aceptar la realidad: Dios es Dios, y yo soy una **criatura** (antes de nacer yo, el mundo ya existía; y cuando me muera seguirá existiendo). Y es alegrarnos con nuestra **“grandeza”** de ser **hijos de Dios**.

. 5. Lo **mejor para ganar en humildad es la “sinceridad”**. La soberbia lleva a quedar bien (oculto los defectos, exagero las virtudes), a excusarse, a echar la culpa a los demás. La sinceridad lleva a la humildad (reconozco mis aciertos y mis errores). El humilde no tiene problemas para confesarse. Pero la **sinceridad verdadera exige un “examen de conciencia” bien hecho** (contabilizar los hechos, no quedarse en impresiones o en simples deseos).

. 6. Otro medio para crecer en humildad es **aprender a “servir”**. Para el soberbio servir es una “humillación” (por qué tengo que hacerlo yo, siempre me toca a mí, etc.). El orgulloso se cree con “derecho” a todo, incluso a que le sirvan (no agradece los servicios que le prestan, desprecia a los inferiores). Al humilde le parece “normal” servir a los demás (la Virgen sirve a su prima santa Isabel; sirve en las bodas de Caná; Jesús no ha venido a ser servido sino a servir; lava los pies a sus discípulos); y utiliza mucho el “por favor” y el “gracias”.

. 7. La **paciencia** también es muy amiga de la humildad. Hemos de aprender a “convivir” con nuestros defectos y con los defectos ajenos. Ese saber “soportarse” en el fondo es un sano realismo. Nunca seremos “perfectos”, es una aspiración imposible..., ¡qué le vamos a hacer! La paciencia es **la ciencia de la paz**.

. 8. Un **síntoma claro de humildad es “rezar”**. Para el soberbio todo es muy fácil, se siente muy seguro, confía en sus fuerzas (no pide ayuda, ni consejo, ni reza a Dios ante las dificultades: la próxima vez lo conseguiré, he tenido mala suerte). El humilde está acostumbrado a rezar, y a rezar mucho: pide por él y por los demás (implora la misericordia de Dios).

El humilde **confía siempre en Dios**; se sabe “dependiente” de Dios; pero también “sabe” que Dios nunca le fallará, porque nos ama con locura (no “exige” de Dios ayuda, sino que implora su misericordia, lleno de esperanza).

. 9. La humildad es la verdad. No **reconocer las cualidades que Dios nos ha dado** (y **darle gracias**) es falsa humildad.

El humilde recuerda en todo momento que sus cualidades las ha recibido de Dios (inteligencia, simpatía, capacidad de trabajo, etc.), que **no le “pertenecen”**; y que son para ponerlas al servicio de Dios y de los demás. Y como sabe que otros las habrían aprovechado mejor no se llena de soberbia.

. 10. **Conviene fomentar la “autoestima”**. Tenemos muchas más cualidades que defectos. Por eso es mucho lo que Dios espera de cada uno. Tenemos un “encargo” importante que cumplir, una misión (no confundamos humildad con pereza o con apocamiento).

.. Examen sobre humildad:

- . ¿Sabes escuchar, o siempre quieres hablar tú?
- . ¿Admiras y te alegras con las cosas buenas de los demás?
- . ¿Intentas llamar la atención, ser el centro, o aprendes a pasar oculto?
- . ¿Te molestan cuando te corrigen para ayudarte?
- . ¿Eres comprensivo con los defectos ajenos porque conoces tus limitaciones?
- . ¿Piensas que tus opiniones son las más objetivas e inteligentes?
- . ¿Sabes “convivir” con tus defectos y los de los demás?
- . ¿Te cuesta pedir ayuda, reconocer que no puedes con todo?
- . ¿Cuentas con las derrotas en tu lucha interior o te falta realismo?
- . ¿Aprendes de los demás, les pides consejo, aceptas sus sugerencias?
- . ¿Das gracias a Dios continuamente?