



La humildad es una de aquellas virtudes que los grandes maestros espirituales coinciden en considerar fundamental en la vida cristiana. Son muchísimos los santos y personas de fe ejemplares que han descubierto y proclamado la grandeza de la humildad. Ellos han seguido en este sendero las mismas enseñanzas del Señor Jesús, quien a los ojos del mundo era hijo de un carpintero, que recordó que los últimos serán los primeros, y proclamó bienaventurados a los sencillos y pobres de corazón.

Hoy, sin embargo, la humildad es una de las virtudes más olvidadas y despreciadas. En un mundo que valora mucho las apariencias, en una sociedad del *marketing* y del generar “impresiones”, la humildad es muchas veces vista como una debilidad y una posible limitación. En cierto sentido no faltan razones para pensar así. Muchos tienen un concepto de humildad que significa un menosprecio de la persona. A veces se cree que humildad es proclamar la poca habilidad o valor que se tiene, hablar de uno mismo en términos poco elogiosos, decir con aparente sinceridad que uno es poco inteligente, que no es hábil en tal o cual cosa, que los demás son mucho mejores que él.

Humilde, sin embargo, no es el que se menosprecia ni el que niega su propio valor como persona. El Señor nos da una clave fundamental para entender qué es la humildad cuando nos dice: «Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón» (Mt 11,29). Él es la verdad, y aprender de Él es precisamente dejarnos iluminar por su verdad. La humildad, entonces, puede ser entendida como andar en verdad. ¿Qué significa andar en verdad? Significa reconocer y aceptar, como hijos de Dios, nuestra dignidad y nuestra condición humana, con todas sus grandezas y fragilidades. En este sentido, la *gnosis* a la que nos invita San Pedro en su escalera espiritual (ver 2Pe 1,5) está muy relacionada con la humildad, pues nos invita a conocernos cada vez mejor en el encuentro con el Señor Jesús, dejándonos iluminar por Él, reconociendo con sencillez y autenticidad tanto nuestras grandezas como nuestras limitaciones.

«La humildad —decía San Juan Pablo II— no se identifica con la humillación o resignación. No es igual que la pusilanimidad. Todo lo contrario. La humildad es sumisión creativa a la fuerza de la verdad y del amor. La humildad es rechazo de las apariencias y de la superficialidad; es la expresión de la profundidad del espíritu humano; es condición de su grandeza»¹. Humildad y verdad están, entonces, profundamente relacionadas. Con Cristo y en Cristo podemos vivir la humildad, que nos lleva a reconocer con sinceridad nuestras faltas, nos recuerda la gran dignidad

que poseemos todos como hijos de Dios, y nos invita a vivir una relación de autenticidad con Jesús y en Él con nosotros mismos y nuestros hermanos. «La humildad de Cristo —nos dice el Papa Francisco— es real... Es un modo de ser y de vivir que parte del amor, parte del corazón de Dios»². Acercarnos cada vez más al Señor Jesús, aprendiendo de Él y por tanto, dejándonos convertir por Él, irá de la mano con una humildad cada vez mayor.

Camino para llegar más alto

La humildad es también camino de libertad y, aunque quizás al principio no lo parezca, camino de grandes ideales. Ciertamente no los “grandes ideales” según el “mundo”, pero sí el gran ideal de la santidad y la vida en Cristo. La humildad nos permite ser objetivos en cuanto a nuestras capacidades y realistas en nuestras aspiraciones. No significa esto que debemos ser poco ambiciosos en nuestros ideales. Muchas veces una falsa humildad —que puede disfrazar miedo al error o soberbia— nos lleva a asumir una actitud timorata, como la del siervo del Evangelio que por miedo a su señor prefirió enterrar el talento que éste le confió antes que ponerlo a producir³.

Una falsa humildad aparece a veces como un pensamiento que nos dice: “No lo lograrás” porque eres “poca cosa”. Evidentemente hay muchas cosas que objetivamente no podemos hacer porque superan nuestras capacidades. Y no se trata de creernos “capaces de todo” para estimular la “autoestima”. La falsa humildad, sea por exceso o sea por defecto, nos lleva a ponernos a

Con Cristo y en Cristo podemos vivir la humildad, que nos lleva a reconocer con sinceridad nuestras faltas, nos recuerda la gran dignidad que poseemos.

nosotros mismos en el centro. El camino de la humildad nos ayuda a poner el centro de nuestra vida en el Señor Jesús y en Él aprender a reconocer nuestra valor, nuestro llamado. Enraizados en Jesús aprendemos a confiar, a lanzarnos tras el ideal que Él nos propone desde una recta y veraz consideración de nuestras capacidades y limitaciones.

La humildad, como podemos ver, nos ayuda a integrar en nuestra vida cotidiana la conciencia real de que contamos con la fuerza de Dios, sin la cual no hay crecimiento en santidad; de que aun cuando sintamos que no somos capaces —como se ve tantas veces en la Escritura— si el Señor nos pide algo es porque podemos hacerlo con Él; la conciencia de que si caemos y erramos el rumbo en el camino, podemos reconocer nuestra falta, arrepentirnos y acogernos con confianza a la misericordia amorosa del Padre. Como camino de libertad la humildad nos libera de las cadenas de la soberbia, de la vanagloria, de la autoreferencialidad y nos ayuda a dirigir nuestra vida hacia los altos ideales que Jesús nos presenta.

Todo esto nos lleva también a no ponernos barreras inútiles o excusas injustificadas que muchas veces no son otra cosa que mezquindad y egoísmo frente a un mayor compromiso con el Señor. Liberarnos de esas barreras, viviendo la humildad, significa avanzar por un camino de auténtica libertad y despliegue. «¿Quieres ser grande? Comienza por lo más pequeño. ¿Piensas construir un gran edificio que se eleve mucho? Piensa antes en el fundamento de la humildad», decía San Agustín⁴.

Así como la humildad nos da una valoración más auténtica de nosotros mismos, es también camino para conocer mejor a los demás. La humildad va de la mano con una aceptación de nuestra realidad, que no se agota en nuestros dones y fragilidades, y nos lleva precisamente a

una aceptación de la otra persona desde su realidad más profunda que va mucho más allá de sus dones y fragilidades, de sus aciertos y fallas. Ella ilumina nuestra vida con la luz del Señor Jesús, y en la aceptación sincera de nosotros, aprendemos a aceptar y valorar a los demás. Nos vuelve más comprensivos con quienes nos rodean y más dispuestos a entender al prójimo.

¿Cómo vivir la humildad?

Acostumbrados a juzgar por lo exterior muchas veces somos incapaces de reconocer lo realmente valioso que hay en nuestro interior. La conversión, que nos lleva a vivir cada vez más como auténticos hijos de Dios, nos ayuda a poner los fundamentos de una sólida virtud de la humildad. Ese es, entonces, el primer paso: un serio compromiso por querer ser cada vez más como el Señor Jesús, procurando vivir en apertura a la gracia que nos transforma y nos da fuerzas para crecer.

Como la humildad no es echarnos lodo ni menospreciarnos, un paso importante para ser humildes será también reconocer los dones que tenemos. Si somos bondadosos, o inteligentes, o poseemos gran espíritu de servicio, la humildad nos lleva a aceptar y reconocer que tenemos esos dones. No nos lleva ni a ocultarlos cuando podemos usarlos, ni a hacer alarde de ellos para ser alabados. Por el contrario, con la genuina aceptación del don, nos lleva a reconocer que los hemos recibido de Dios, y que son asimismo una responsabilidad. No siempre es fácil reconocer los dones y virtudes sin caer en la vanidad y el orgullo, y por eso es importante reconocer la ayuda y presencia de Dios en nuestras vidas para no atribuirnos exclusivamente los frutos de nuestro esfuerzo. Como decía un maestro espiritual, «el que quiere obtener virtudes sin humildad, es como el que lleva un poco de polvo o ceniza en contra del viento: todo se esparce, todo se vuela con el viento»⁵.

La humildad supondrá también un serio esfuerzo ascético para dar la contra a muchas inclinaciones que quizás descubrimos en nuestro interior. Por ejemplo, querer tener siempre la razón, creer ciegamente que nuestras ideas son las mejores, o poner nuestra seguridad en cosas externas y superficiales. En este sentido, cultivar hábitos de

sencillez en nuestro modo de hablar y vestir nos ayudan a una vivencia más honda de la humildad. En esto, sobre todo, estaremos siendo particularmente signos de contradicción en un mundo que pone mucho valor en lo externo y en las apariencias, olvidando que lo esencial es lo interior.

En algunas ocasiones la humildad nos llevará también a renunciar a ser reconocidos, a buscar los mejores puestos, a ponernos por delante de otros porque lo “merecemos”. El discernimiento, que nos ayuda a buscar siempre cumplir el Plan de Dios, nos ayudará a ver con más claridad cuándo debemos hacerlo así, pues a veces un puesto de honor será ocasión también de una mayor capacidad para dar un testimonio evangélico. En estas situaciones nos tocará hacer un esfuerzo especial por reconocer el amor de Dios por nosotros que se manifiesta de tantas maneras y que nos da la ocasión para dirigir la mirada a Él, de quien proviene todo bien.

Acostumbrados a juzgar por lo exterior muchas veces somos incapaces de reconocer lo realmente valioso que hay en nuestro interior.

Humildad y el servicio

Finalmente, un medio precioso para crecer en humildad es vivir el servicio. Así nos lo enseña el Señor Jesús, que se despojó de su condición divina para servirnos y abrirnos las puertas del Cielo. Él les dijo a los Apóstoles: «El que quiera llegar a ser grande entre ustedes, será su servidor» (Mt 20,26). «Mirando a Jesús —dice el Papa Francisco— nosotros vemos que Él ha elegido el camino de la humildad y del servicio»⁶. Así nos lo muestra también la Virgen María, que llevando en su seno al Salvador no dudó en visitar a su prima Isabel para servirla. El servicio nos lleva a poner la mirada en el prójimo, a reconocer sus necesidades y, por tanto, a vivir lo que es esencial en nuestro peregrinar terreno: la donación caritativa, sencilla y humilde a los demás.

¹ San Juan Pablo II, *Angelus*, 4/3/1979.² Francisco, *Discurso*, 22/9/2013.³ Ver Mt 25,14ss.⁴ San Agustín, *Serm.* 64, 2.⁵ Alonso Rodríguez, *Ejercicio de perfección y virtudes cristianas*, parte 2, t.3, c.1.⁶ Francisco, *Discurso*, 22/9/2013.**Jesús nos invita a la humildad:**

Mt 11,29, Mt 13,55;
Mt 20,25-28.

Jesús nos da el ejemplo de humildad:

Jn 13,3-11; Flp 2,5-11.

La humildad de Santa María:

Lc 1,38; 1,39-45.48.

PREGUNTAS
PARA EL DIÁLOGO

1. ¿Cuál es la relación entre humildad y verdad?
2. ¿Qué importancia tiene la centralidad de Jesús en relación con la humildad?
3. ¿Por qué el servicio es especialmente valioso para vivir la humildad?
4. ¿Qué medios puedo poner para crecer en humildad?

GUÍA PARA LA ORACIÓN

1. Invocación inicial

En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

2. Preparación

- a. Acto de fe en la presencia de Dios.
- b. Acto de esperanza en la misericordia de Dios.
- c. Acto de amor al Señor Jesús y a Santa María.

3. Cuerpo

- a. **Mente:**
 - Medito en el *en sí* del texto.
 - Medito en el *en sí-en mí* del texto.
- b. **Corazón:**
 - Elevo una plegaria buscando adherirme cordialmente a aquello que he descubierto con la mente y abriéndole mi corazón al Señor.

c. Acción:

- Resoluciones concretas.

4. Conclusión

- Breve acto de agradecimiento y súplica: al Señor y a Santa María.
- Rezo de la Salve u otra oración mariana.

5. Innovación final

En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

