

Mostrar lo que otros ocultan

“Un verdadero genio admite que
no sabe nada”.
Albert Einstein.

Fray Enrique Arenas Molina, OAR
Rector Uniagustiniana

Ambientación

Cuando identificamos la humildad significamos que es la virtud que consiste en conocer las propias limitaciones y debilidades y actuar de acuerdo a tal conocimiento. “Nadie aceptaría la vida si al tiempo de recibirla tuviese entendimiento”, Séneca. Nunca es tiempo perdido el que se emplea en escuchar con humildad cosas que no se creen. Pues, es reconocer nuestras debilidades, cualidades, capacidades y aprovecharlas para obrar en bien de los otros, sin mostrarlo.

El canónigo agustino del siglo XV, autor de la Imitación de Cristo, una de las obras de devoción cristiana más conocida desde entonces, Tomás de Kempis, expresa: “No te preocupes demasiado por saber quién está por ti o contra ti; busca más bien que Dios esté contigo en todo lo que haces. Ten la conciencia tranquila y Dios te defenderá. Ninguna maldad podrá dañar a quien Dios ayuda. Si sabes callar y sufrir, sin duda recibirás la ayuda del Señor; Él sabe cuándo y cómo ha de liberarte, y por eso tú debes someterte a Él”.

Una de las mejores virtudes que puede poseer el ser humano: Obediencia y humildad, pero firme. Porque para ser humilde se necesita grandeza. Asume la humildad de aprender de aquellos que están a

tu alrededor. Sin embargo, no significa ser serviles, ni humillarnos ni arrodillarnos a la voluntad de los otros. Ya que, la humildad no excluye la propia dignidad.

El humilde, después de recibir una injuria, permanece en paz, porque está en Dios y no en el mundo. No pienses que has adelantado algo si no estimas inferiores a todos. Pacifícate tú primero y después podrás pacificar a los demás. El hombre que procura la paz es más útil que el muy letrado. El hombre que se deja dominar por las pasiones aun el bien lo convierte en mal y ve el mal en todo. El hombre bueno y amante de la paz convierte todas las cosas en bien.

Con la luz de la Palabra de Dios que es la energía; se oye fácil señalar que cuando somos grandiosos en humildad, estamos más cerca de lo grande. Si algo nos hace destacar de entre los demás, es cuando somos sumisos. El que está en paz no piensa mal de nadie. En cambio, el descontento e inquieto es atormentado por muchas sospechas; ni descansa él ni deja descansar a los demás. Esta es una curiosa paradoja. La sencillez no hace las cosas fáciles, las hace posibles, por tanto, una persona inteligente sabe que no debe faltarle al respeto a los demás ni mirarlos por encima del hombro.

Cuando tenemos los pies en el suelo, podemos observar y aprender de los demás. No soy todo lo que ves, ni ves todo lo que soy. Se dice que el secreto de la sabiduría, del poder y del conocimiento es la humildad; es prudente no fiarse por entero de quienes nos han engañado una vez. Preocúpate por cumplir con tus compromisos y después con justicia podrás ocuparte de las del prójimo. Sabes muy bien excusar y atenuar tus faltas y no quieres oír las disculpas de los demás. Más justo sería que te acusaras a ti mismo y que disculparas a tu hermano. Si quieres que los demás te sobrelleven, sopórtalos tú primero.

Cuando hay sumisión en el corazón somos como el “maestro que puede crear esperanza, encender la imaginación e inspirar amor por la enseñanza”, Brad Henry. Muestra lo que otros ocultan. Se requiere

de la humildad para ayudar a iluminar a otros, como lo hace el maestro que es como una vela; toma su conocimiento para alumbrar a los demás. Esta autoridad de ningún modo puede ser borrada. Nos enseña a tener muchos amores y amigos porque no hay amigo tan leal como un libro.

Mis Padres expresaban que sus valores eran: Amor, verdad, respeto, honestidad y humildad. Los mejores ejemplos. Somos llamados a ser humildes. Sin duda que el ser humilde es aceptar que ha habido, hay y habrá personas diferentes y mejores que tú y que lo único que te queda es aportar tu granito de arena. Es decir, aceptar los signos con los que nacemos o tendemos desde la infancia.

La humildad es una de las virtudes que alcanzan tener los seres humanos: Es lo que nos hace respetar a los demás, reconocer nuestros errores y sobre todo no creernos superiores a nadie. Para tener una vida plenamente feliz hay que trabajar la humildad, pues todos tenemos que reconocer nuestra valía sin menospreciar a otros y estar agradecidos por la vida.

Otro elemento personal de humildad es dejar de hacer y dejar de ser, si asimilamos a prescindir la arrogancia, reconocemos las capacidades físicas, intelectuales y emocionales de los demás. Por tanto, el signo de la nobleza es la humildad. Ella admite a la persona ser digna de confianza, flexible y adaptable. En la medida en que somos sumisos, adquirimos grandeza en el corazón de los demás. Otro aspecto de reflexión es el simple hecho de no caer en el egocentrismo y la soberbia, nos vuelve mejores principiantes. Al ser humildes se examina las limitaciones, debilidades y se actúa con los pies en el suelo, siempre con respeto a los otros.

La persona con un carácter humilde tiene el hábito de aprender de las circunstancias, y de la gente que se encuentra a su alrededor. Saben que tienen mucho que aprender, y que para seguir creciendo necesitan ser humildes y sencillos de corazón. Ya que, la vida es un continuo aprendizaje. Aprendemos por imitación y de la gente que

se encuentra en nuestro entorno, para ser mejores practicantes del juego de la vida.

El ser humildes es reconocer que aún estamos aprendiendo, que no lo sabemos todo, que estamos en proceso de crecimiento y que necesitamos que la vida fluya en nosotros. Si lo sabemos todo, entonces nada fluirá hacia nosotros; y estaremos muertos y sepultados bajo nuestro orgullo.

Con esta ambientación generosa por sus palabras describamos algunos elementos característicos sobre esta gran virtud y valor de la humildad.

1. ¿Qué es ser humilde?
2. Abiertos a aprender
 - a. Características especiales
 - b. Valor de la humildad
 - c. Escuchar al otro
3. Cimiento de las Escrituras
 - a. Sé humilde, pero firme
 - b. Beneficios ocultos⁴.
4. Sello del humilde

No es fácil hablar de esta virtud de la humildad, que junto con la honestidad que es la capacidad de ser sincero con uno mismo y los demás, hace que nos convirtamos en personas dignas de confianza y respeto. ¿A quién no le gusta cercarse de gente así?

1. ¿Qué es ser humilde?

A veces no es fácil encontrar a gente auténtica y honesta, pero cuando se tiene éxito en el intento, debe valorarla. La honestidad es tan rara como un hombre que no se engaña a sí mismo. Podemos creer que somos poco por perdonar a otros, pero no es así. Perdonar nos

honra. Al preguntarnos sobre ¿Qué es humildad? Simbolizamos que es una virtud humana atribuida a quien ha desarrollado conciencia de sus propias limitaciones y debilidades, y obra en consecuencia. Pues, perdonar a otros no es un síntoma de debilidad, sino de humildad.

Arrepentirse es parte de la existencia. Todos cometemos faltas, hay que saber reconocerlo. La humildad es un valor opuesto a la soberbia. El significado de humildad se relaciona con su origen etimológico. Como tal, la palabra proviene del latín humilitas, que a su vez proviene de la raíz humus, que quiere decir tierra. Se desprenden, por lo tanto, tres sentidos: La humildad como valor, la humildad como origen socioeconómico y la humildad como sumisión.

Pese a estar en lo más alto, debemos ser humildes. La grandeza no consiste en una posición destacada, la grandeza pertenece al que rechaza esa posición. Es por eso que la humildad como valor se refiere a una cualidad de la persona que se abaja frente a los demás, porque reconoce la igual dignidad de cada ser humano en tanto que todos vienen de la tierra. Este último sentido hace de la humildad una actitud relacionada con la virtud de la modestia.

Ser humilde es una de las mejores virtudes que puede poseer el ser humano. Hay algo en la humildad que exalta extrañamente el corazón. Humildad puede ser una cualidad humana independiente de la posición económica o social: Una persona humilde no pretende estar por encima ni por debajo de nadie, sino que sabe que todos son iguales, y toda existencia tiene el mismo grado de dignidad. De allí que ser humilde no implique dejarse humillar, pues la humildad no supone una renuncia a la dignidad propia como personas.

¿Cómo se aplica el valor de la humildad en la vida cotidiana? Por ejemplo, hacer el ejercicio constantemente de examinarnos nos ayuda a estar mejores y buscar el camino de la felicidad. Así, sin duda, reconocer los errores ante los demás constituye un acto de humildad. Una persona que actúa con humildad no tiene complejos de superioridad ni tiene la necesidad de recordar constantemente a los demás

sus éxitos y logros; mucho menos los usa para pisotear a las personas de su entorno.

Uno no nace maestro. Hay que ir trabajando el camino hasta ser experto. Una de las frases sobre la humildad más inspiradoras: “Para hacerse grande, hay que comenzar por hacerse pequeño”. Porque quien obra con humildad no se vanagloria de sus acciones. Por el contrario, rechaza la ostentación, la arrogancia y el orgullo, y prefiere ejercitar valores como la modestia, la sobriedad y la mesura.

Se ha dicho que la humildad es un valor contrario a la soberbia, que posee el ser humano en reconocer sus habilidades, cualidades y capacidades, y aprovecharlas para obrar en bien de los demás, sin decirlo. La humildad permite a la persona ser digna de confianza, flexible y adaptable, en la medida en que uno se vuelve humilde adquiere grandeza en el corazón de las demás personas.

No debemos dormirmos en los laureles si no queremos quedarnos estancados. No deberías deleitarte con cualquier cosa que hayas hecho; deberías seguir adelante y encontrar algo mejor que hacer. Pues, describimos que la humildad es una cualidad o rasgo humano que es atribuida a toda persona que se considere un ser pequeño e insignificante frente a lo trascendente de su existencia o a Dios según si se habla en términos teológicos.

La gran lección de la vida es saber que incluso los necios están en lo correcto a veces y ser humildes significa ser tolerantes con las opiniones de los demás. Una persona humilde generalmente ha de ser modesta y vivir sin mayores pretensiones: Alguien que no piensa que él o ella es mejor o más importante que otros.

2. Abiertos a aprender

El estar siempre abiertos a aprender con los ejemplos de humildad y con las ganas permanentes de aprender hablan muy bien de nosotros. No lo podemos saber todo, por eso a veces necesitamos leer, consultar o preguntar para enterarnos e informarnos de algunas cosas. Pues, la humildad enriquece al alma y las personas que actúan con humildad son modestas y sencillas, no tienen complejos de superioridad y respetan profundamente a las personas de su entorno.

Al fortalecer los valores, principios y virtudes es inadmisibles que mostremos respeto hacia otros si no somos personas humildes. No hay respeto hacia otros sin humildad. Hablarse mucho de uno mismo también puede ser una forma de ocultarse uno mismo. Se sabe que la humildad es una característica que consiste en tener conciencia de nuestras virtudes y defectos y obrar de acuerdo a esto. Es lo opuesto a la soberbia y la arrogancia. Es un valor esencial para convivir armoniosamente en sociedad.

Enseñamos que la humildad es una cualidad positiva de las personas, el orgullo una negativa. Por eso, a continuación, te comentamos algunos ejemplos siempre abiertos a aprender con humildad:

- Aceptar las limitaciones, la humildad se manifiesta en el autoconocimiento, en saber de qué somos capaces, hasta dónde podemos llegar, y cuáles son nuestras fortalezas y debilidades. Esta conciencia de sí mismos es una forma de humildad muy importante.
- Modestos ante los éxitos, no podemos envanecernos con nuestros logros. Ante el éxito, es importante practicar la modestia, no echarle en cara a nadie nuestras conquistas o ser soberbios. La vida está llena de altibajos. A veces estamos arriba, otras veces nos toca ver el panorama desde abajo.

- Admitir cuando no sabemos algo, no podemos saberlo todo. A veces nos encontramos en campos o temas que no dominamos, por eso, es importante reconocerlo y pedir a otro que nos explique o nos ayude a entender. En ocasiones, la conciencia de que no sabemos nos lleva, a la larga, a aprender mucho más.
- No tener miedo de equivocarnos, todos nos podemos equivocar. De hecho, todos nos equivocamos todo el tiempo. Los errores son maestros en la vida, nos enseñan importantes lecciones y nos ayudan a ser mejores.
- Estar siempre abiertos a aprender, las ganas permanentes de aprender hablan muy bien de nosotros. No lo podemos saber todo, por eso a veces necesitamos leer, consultar o preguntar para enterarnos e informarnos de algunas cosas.
- Saber ganar y perder, no siempre se gana, pero tampoco se pierde siempre. Hay que practicar el equilibrio y la modestia. Los éxitos traen alegrías, pero no tienen por qué traducirse en arrogancia. Y las derrotas a veces puedan resultar frustrantes, pero no por ello debemos dejarnos llevar por la rabia. Ambas situaciones nos enseñan el valor de la humildad: Respetar al adversario y valorar nuestro esfuerzo y el del otro.
- Reconocer el valor de los demás, las otras personas que hacen parte de nuestras vidas son importantes. A veces nos tienden la mano, a veces nos apoyan o nos orientan, y, a veces también, necesitan de nosotros. Reconocer su valor es una práctica fundamental en la humildad.
- Compartir el crédito, a veces tenemos la ocasión de llevarnos el crédito por un trabajo en el que participamos junto con otras personas. Sin embargo, es importante compartir el crédito con aquellos que también lo merecen. No solo por respeto, también es una forma de valorar las contribuciones y el valor de los demás.

- Ser agradecidos, podemos estar agradecidos de muchas cosas: la vida, el plato de comida que tenemos al frente, las personas que nos rodean. Visto desde cierta perspectiva, cada cosa que tenemos o que nos pasa es un regalo. Practicar la gratitud constantemente nos brinda conciencia de ello.
- Estar dispuestos a ceder, cuando alguien tiene razón sobre algo, es importante que cedamos. No siempre vamos a estar en lo cierto, así que es importante que sepamos reconocer el momento en que lo más sensato es darle la razón al otro.
- Saber escuchar, es significativo que siempre estemos dispuestos a escuchar a los demás, sus deseos, necesidades o aspiraciones. No solo porque esta es una forma de conocer más profundamente a las personas, sino porque nos permite a nosotros mismos aprender. El otro siempre tiene cosas válidas que aportar, por eso debemos respetarlo y escucharlo.
- Pedir disculpas, a veces podemos equivocarnos u obrar mal, y, con ello, afectar a las personas de nuestro entorno. Ser humilde, por lo tanto, también supone saber pedir disculpas, pues no somos perfectos y podemos, de vez en cuando, hacer algo mal.

Sin duda que la humildad es hacer sin pedir elogios. Nadie está tan vacío como aquellos que están llenos de sí mismos. La soberbia es una enfermedad que acaba con el alma lentamente. Aquellas personas que se autoproclaman excelentes, en realidad, son todo menos eso. Los grandes líderes no necesitan hacerse los duros. Su confianza y humildad les sirven para subrayar su dureza. Cuando uno tiene total seguridad en sí mismo no es necesario que aparente ser duro.

a. Características esenciales

La humildad es el sólido principio de todas las virtudes. Confucio nos recuerda lo trascendental que es ser humilde. Es obvio, que el concepto de la humildad en varias concepciones es a menudo mucho más exacto y extenso. La humildad no debe ser confundida con la humillación, que es el acto de hacer experimentar en algún otro o en uno mismo, una avergonzante sensación, y que es algo totalmente diferente. “El mejor amigo de la verdad es el tiempo, el mayor enemigo el prejuicio y su compañero constante la humildad”, Charles Caleb Colton.

A veces nos concentramos en los defectos y dejamos a un lado las virtudes. Otras veces muchos sobrevaloran lo que no son e infravaloran lo que son y cuesta reconocer que no lo sabemos todo, pero nos honra hacerlo. No fue hasta tarde en la vida que descubrimos lo sencillo que es decir no lo sé.

No hables de ti mismo, será un hecho cuando te vayas. No hay que ser presuntuoso. Si lo hacemos bien, los demás nos recordarán. Rara vez se presentan grandes oportunidades de ayudar a otros, pero las pequeñas nos rodean todos los días. Podemos hacer pequeños gestos por los demás para hacerles felices, no hace falta hacer siempre cosas grandes. Las personas sencillas son naturales y espontáneas, rechazan la etiqueta porque son humildes, porque no hacen ostentación de lo que poseen o de lo que son.

Tres son los rasgos de una persona humilde según su definición: Persona que actúa sin orgullo, aquí juega un papel importante la humildad que tiene. La sencillez da mucho bienestar, porque infunde paz y calma. Una persona humilde y sencilla es aquella que no trata a los demás a partir

Reconocer los errores nos hace grandes. Las personas más honestas reconocen que no siempre están en lo cierto. La humildad consiste en callar nuestras virtudes y permitirle a los demás descubrirlas. No debemos imponer nada ni aparentar para gustar. Debemos abrir nuestro corazón.

de estereotipos generados en torno a la imagen de determinado. Una persona sencilla es aquella que no aspira a grandes puestos, ni honores, sólo aspira a vivir y servir con humildad a la humanidad.

b. Valor de la humildad

La vida no siempre es fácil, pero hay que aprender a aceptar los fracasos y valorar los buenos momentos. Los principios para vivir bien incluyen la capacidad de encarar los problemas con coraje, las decepciones con alegría y los logros con humildad. ¿Qué es entonces la humildad? Los títulos no honran a los hombres, los hombres honran los títulos. Un título no sirve de nada si la persona no lo representa como debería.

Híbridas investigaciones sugieren que las personas humildes tienen una visión bastante precisa de sí mismos, son conscientes de sus errores y limitaciones, están abiertos a recibir otros puntos de vista, mantienen sus logros y sus habilidades en perspectiva, no están centrados en sí mismos en exceso y son capaces de apreciar el valor de todo, incluyendo el de los demás.

El valor de la humildad ayuda a las personas a contener la necesidad de decir o hacer gala de sus virtudes a los demás. Una persona que vive la humildad hace el esfuerzo de escuchar y de aceptar a todos. Cuando más aceptamos, más se obtendrá el cariño y reconocimiento, porque, una palabra dicha con humildad tiene el dignificado de palabras agradables.

Para ser humildes, necesitamos ser realistas, conocernos a nosotros mismos tal como somos. Únicamente así podremos aprovechar todo lo que poseemos para obrar el bien. Siempre encontramos cosas en nuestra propia persona que no son de nuestro agrado, capacidades que no aprovechamos o cualidades que no desarrollamos. Lo importante es aceptar la situación.

La humildad es vida. Ayuda a vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás. Es un velo necesario para todas las gracias y es uno de los mejores agradecimientos.

Con frecuencia pensamos que la palabra humildad se refiere a la pobreza en que viven algunas personas. Esto es un error. La humildad es un valor que puede extenderse a todos aquellos hombres dispuestos a reconocer que, aunque tienen una dignidad y un valor que nadie puede quitarles, y tal vez algunas cualidades propias como la belleza, la inteligencia o determinada habilidad, no se encuentran por encima de los demás.

Una persona humilde se reconoce como un integrante más de la humanidad al mismo nivel que cualquiera de sus semejantes, sin discriminar a ninguna de ellos. En vez de usar sus talentos propios para ponerse por encima de los otros, los emplea para ponerse al servicio de los demás y construir una auténtica comunidad humana en la que no tienen cabida el orgullo, la presunción o el desprecio por quienes se encuentran en desventaja.

El físico, Albert Einstein, uno de los científicos más inteligentes que ha dado la humanidad y también uno de los más modestos, nunca dejó de reconocer lo mucho que ignoraba y cuánto le faltaba por aprender. Concebía al aprendizaje como un placer, no como un deber. “Nunca consideres el estudio como una obligación -decía-, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”.

c. Escuchar al otro

Del escuchar procede la sabiduría, y del hablar el arrepentimiento, pues, no hace falta buscar reconocimiento perennemente. Si damos lo mejor de nosotros mismos llega solo. Grande es simplemente el que puede prescindir del aplauso y del favor de la multitud. Ser grandes, contrario a lo que todos creen, no es poseer una posición de poder o ser reconocidos, es serlo a pesar de rechazar tal posición y no

buscarla con ahínco; el poder debe pertenecer a quien no lo desea, solo así la humildad guiará sus acciones.

Nada es fácil ni tan útil como escuchar mucho. Sin duda que la vida es una gran maestra en la humildad. Cada día nos enseña que hay que pisar con los pies en la superficie. Entonces, vamos ahora a unos momentos de reflexión interior y la respuesta es suya:

- ¿Cuál es la primera imagen que llega a la mente cuando piensas en la palabra humildad? ¿Cómo se relaciona esta imagen con lo que lees todos los días en tu vida?
- ¿Cómo te valoras a ti mismo? ¿Piensas que eres más importante que los demás o, por el contrario, consideras que vales menos?
- ¿Qué opinas de aquellas personas que se sienten superiores y desprecian al prójimo?
- ¿Te consideras bueno en algo?

Es precipitado estar demasiado seguro de la propia sabiduría. Debemos ser humildes incluso en cuanto a nuestro conocimiento e inteligencia. Ya que, si quieres ser humilde, debes comprender que incluso las personas más necias y engreídas tendrán la razón en algún momento, saber reconocerlo y aceptarlo es un ejercicio de nuestra propia nobleza. Un hombre hace un inmenso bien si no le importa quién se lleva el crédito.

Quando alguien no busca reconocimiento, actúa desde el corazón.

En tiempos la compasión que somos capaces de otorgar a los demás es una medida de nuestra humildad, no una medida de nuestra estupidez, quien perdona demuestra su propia nobleza y superioridad, grita al mundo una prueba tangible de lo fuerte que es su corazón. Es mucho más portentoso cuando otros descubren tus buenas cua-

lidades sin tu ayuda. Podemos hablar mucho y no demostrar nada. También podemos hablar poco y demostrar mucho.

Estamos sin duda en el cultivo de la humildad ¿Qué piensas? La humildad es una virtud muy primordial, pero suele confundirse con mucha facilidad con infravalorarse, debemos comprender que, como seres humanos, somos propensos a los extremos, o no conocemos nuestro valor y lo desmerecemos o sobrevaloramos en exceso aquello que no somos ni podremos ser. Sé humilde cuando escales para que sean indulgentes contigo cuando descendas. Si estando en lo alto somos orgullosos, podemos sufrir las consecuencias en las horas bajas.

Sé humilde y has educado tu oído, es una manera de decir que debemos ser humildes y escuchar a los demás. La virtud de la honestidad es tan rara como un hombre que no se engaña a sí mismo. Perdonar a otros no es un síntoma de debilidad, sino de humildad. Un buen arrepentimiento es la mejor medicina para los males del alma. Una persona sencilla oculta en su interior un alma profunda y una mente aguda y clara, esos son los rasgos de una persona valiosa para el cultivo de la humildad.

Si no hay vergüenza, no hay verdadera humildad, advierte el Papa Francisco a los cristianos que deben tener cuidado de no caer en esa humildad falsa y como la comida chatarra, es decir confeccionada en serie. Los instrumentos de las buenas personas son siempre los humildes. Uno de nuestros valores debe ser siempre ser humilde.

La humildad es la piedra angular para construir quien quieres ser en un futuro, no la desperdicias y construye sobre ella, no encontrarás principio más resistente para tu porvenir. Toda persona que conoces sabe algo que tú no sabes, aprende de ellos y es bueno aprender de otras personas y enriquecer nuestra vida.

Cuanto menos es uno, más se encarga de todo y al mostrar lo que otros ocultan nos hace estar en el presente, y nos hace seguir luchando por ser mejores. A lo largo de mi vida, a menudo me he te-

nido que aguantar mis palabras, y debo confesar que siempre lo he encontrado en una dieta sana. Convencido que el poder es peligroso a menos que tengas humildad y tener poder puede ser positivo, pero éste, mal usado, puede causar muchos problemas.

3. Cimiento de las Escrituras

Cuando se es humilde, no ostenta de sus laureles. Los otros los reconocerán solos. Por eso el mérito real, como un río, cuanto más profundo es, menos ruido hace. Solo debes considerar peligroso el poder si las personas que lo exteriorizan no cuentan con un gramo de humildad, pero no temas, porque quienes se ponen por encima de otros, caerán con fuerza, siempre de manera proporcional a la cantidad de personas que pisotearon para escalar.

La humildad es el principio de toda vida espiritual. Sin esta virtud, jamás podremos progresar en el camino de la santidad. Sin embargo, la humildad no es simplemente una abstracción para ser admirado. Es una virtud que aprende y practica en las circunstancias de la vida renovada, a menudo dolorosas. Hagamos todo lo posible para ser siempre humildes, a imagen de Jesús, que “renunció a lo que era suyo y tomó naturaleza de siervo, haciéndose como todos los hombres” (Flp 2,7).

Hay pocas virtudes más provechosas para nosotros que la gratitud y la humildad. Pocos son humildes, porque se necesita una autoestima que pocos poseen. La autoestima alta nos ayuda a comportarnos con confianza. No necesitamos aparentar, porque estamos cómodos con quien somos. Pues, humildad no consiste en considerarnos inferiores, sino considerar a los demás como un igual.

La virtud de la humildad nos permite estimarnos correctamente. Si no eres humilde, no podrás respetar a los demás. Tener un corazón agradecido es el primer paso hacia la grandeza. Un hombre debe ser lo suficientemente grande como para admitir sus errores, lo suficientemente inteligente como para aprovecharlos y lo suficientemente

fuerte para corregirlos. Todos, en algún momento, cometemos errores. Pero con humildad y fortaleza podemos remediarlos.

Otro medio eficaz de cultivar la humildad es meditar sobre la grandeza y el esplendor de Dios, reconociendo al mismo tiempo nuestra propia nulidad en comparación a Él.

“ *¿Quién podrá contemplar la grandeza de un Dios, sin anonadarse en su presencia, pensando que con una sola palabra ha creado el cielo de la nada, y que una sola mirada suya podría aniquilarlo? ¡Un Dios tan grande, cuyo poder no tiene límites, un Dios lleno de toda suerte de perfecciones, un Dios de una eternidad sin fin, con la magnitud de su justicia, ¡con su Providencia que tan sabiamente lo gobierna todo y que con tanta diligencia provee a todas nuestras necesidades! ¡Ante Él no somos nada!”, el santo Cura de Ars.*

La humildad ayuda a mostrarnos tal y como somos. Nos hace ser auténticos. Se ha dicho que sin respeto no puede haber sensibilidad, ya que ella, nos convierte en personas buenas. Personas que todo el mundo disfrutaría teniendo a su lado. Mientras anhelemos la virtud de la humildad, pero no estemos dispuestos a aceptar los medios que conducen a ella, no estaremos realmente en el buen camino para lograrla. Incluso si en algunas situaciones somos capaces de actuar sencillamente, podría ser solamente el resultado de una humildad ligera y aparente, en vez de una humildad real y profunda.

Cuando te topes con una persona que habla demasiado de sí misma, incluso al punto de ser molesta, recuerda que solo lo hace para ocultarse de su verdadero yo. Sin preludeos la humildad es la verdad; por consiguiente, decimos que, puesto que no poseemos nada por nosotros mismos, a excepción del pecado, es justo que recibamos humillación y desprecio. Pues, el hombre que piensa que puede vivir

sin otros está equivocado; el que piensa que otros pueden vivir sin él, es aún más iluso.

En el himno de la caridad escrito por el Apóstol Pablo, notamos algunos rasgos del amor verdadero y una sumisión reflejada para ponerla en la actividad de la vida:

***“El amor es paciente,
es servicial;
el amor no tiene envidia,
no hace alarde,
no es arrogante,
no obra con dureza,
no busca su propio interés,
no se irrita,
no lleva cuentas del mal,
no se alegra de la injusticia,
sino que goza con la verdad.
Todo lo disculpa,
todo lo cree,
todo lo espera,
todo lo soporta” (1Co 13,4-7).***

Sin duda que el amor se vive y se cultiva en medio de la vida que comparten todos los días las familias, entre sí y con sus hijos. Por eso es valioso detenerse a precisar el sentido de las expresiones de este texto, para intentar una aplicación a la existencia concreta de cada familia. Por eso describimos que la humildad es hacer una estimación correcta de uno mismo y tocar con los pies en el suelo, es conectarse con uno mismo.

En el cimiento de las Escrituras la doctrina cristiana explica que la humildad es la actitud virtuosa que se debe observar ante Dios, ante su superioridad y perfección, y en plena conciencia de que ha sido Él quien ha concedido la gracia de la existencia.

Asimismo, en el cristianismo, humildad implica reconocer la propia pequeñez ante el misterio de la vida, aceptar la igual dignidad de todos los seres humanos y someterse a la voluntad de Dios, apreciada como buena, agradable y perfecta. En este sentido, la Escritura sugiere: “Revestíos de humildad hacia los demás, porque Dios resiste a los soberbios y da gracia a los humildes” (1Pe 5,5).

La humildad, pues, llama a la conciencia de entender que los seres humanos somos todos iguales ante los ojos de Dios. De hecho, el mayor ejemplo de humildad en la doctrina cristiana lo constituye la figura de Jesucristo. A este respecto expresa la Escritura:

“

Tened entre vosotros los mismos sentimientos que Cristo: El cual, siendo de condición divina, no retuvo ávidamente el ser igual a Dios. Sino que se despojó de sí mismo tomando condición de siervo haciéndose semejante a los hombres y apareciendo en su porte como hombre; y se humilló a sí mismo, obedeciendo hasta la muerte y muerte de cruz” (Flp 2,5-8).

a. Sé humilde, pero firme

La invitación es a ser paciente y humilde de corazón. Varias veces me ha pasado esto: Luchar perennemente contra un obstáculo que me impide hacer algo que juzgo necesario o conveniente, aceptar con rabia la derrota y finalmente, un tiempo después, comprobar que el destino tenía razón. Si dejáramos de mostrarnos autosuficientes y nos atreviéramos a reconocer la gran necesidad del otro que tenemos para seguir viviendo, como muertos de sed que somos en verdad, ¡cuánto mal podría ser evitado! A la vida le basta el espacio de una grieta para renacer, al estilo de Jesús que nos amó. Sé humilde, pero firme.

Amo como ama el amor. No conozco otra razón para amar que amarte. ¿Qué quieres que te diga además de que te amo, si lo que quiero

decirte es que te amo? Jesús tomó la palabra y dijo: “Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados, y Yo los aliviaré. Carguen sobre ustedes mi yugo y aprendan de mí, porque soy paciente y humilde de corazón, y así encontrarán alivio. Porque mi yugo es suave y mi carga liviana” (Mt 11,28-30). Es eficiente aquí que la humildad es paciencia atenta.

Si ser paciente es una de las mejores cualidades que puede poseer el ser humano, también lo es la humildad, que esa raíz dulce de las que todas las virtudes celestiales crecen. Según Thomas Moore, “la virtud suprema del ser humano es la humildad”. Nadie es más grande que aquellos dispuestos a ser transformados.

Paciente y humilde de corazón. En palabras de Jesús, induce al consuelo, alegría y esperanzas en medio de las luchas cotidianas, esencialmente, ante un mundo que muchas veces ha decidido darle la espalda a Dios, o mejor dicho a lo cristiano y a los cristianos. De algún modo, el Señor nos comunica que su seguimiento no es una carga pesada, nos habla de un yugo suave y una carga liviana. Pero ¿cómo entender esto si muchas veces se le atribuye a la vida cristiana un conjunto de normativas que hay que poner en práctica? o ¿será que los que han marginado al Señor de sus vidas viven más descansados con menos agobios?

La experiencia nos dice que la vida cotidiana no se desarrolla hoy exenta de cansancios y problemáticas, muy por el contrario. Sacar a Dios de la vida -tanto privada como pública- no parece que esté produciendo más libertades, una vida más humana, un mundo más igual, más justo. Siguen siendo muchos los cansancios y los agobios, incluso más y mayores. Brechas que crecen en la distribución de la riqueza; flujos migratorios por motivos políticos o económicos para los que no se encuentran respuestas justas y humanitarias; competitividad egoísta que marca la cultura actual; son realidades que no dejan lugar a encontrar alivio. Pero como dijimos al inicio, las palabras de Jesús, son consuelo, alegría y esperanza para todos nosotros.

Quien vive en el Espíritu, encuentra en la Palabra de Dios el camino ágil y ligero para recorrer esta peregrinación terrenal, porque Jesús nos sale al camino y comparte nuestros agobios y cargas con humildad de corazón.

Se necesitamos seguir el ejemplo de Jesús, necesitamos personas que no carguen a otros, sino que compartan sus cargas. Que no los miren con superioridad, sino que los acojan e integren, pues, la carga es más ligera cuando entra en juego el amor. ¿Conozco personas así? ¿Soy una de ellas?

Siempre expongo 'sé humilde, pero firme'. No hay que dejar de lado los pensamientos y opiniones de uno mismo cuando se es dócil. Es bueno recordar que toda la población del universo, con una insignificante excepción, está compuesta por otros. Las relaciones con los demás son claves para nuestro bienestar y, por tanto, hay que ser dóciles.

b. Beneficios ocultos

La humildad no es pensar menos de ti mismo, es pensar menos en ti mismo. Tiene que ver con tener una inteligencia. Te hace ver más lejos, ya que, ser humilde significa que puedes aprender de los demás. Si he aprendido algo en este increíble viaje que llamamos vida, es que el signo de un individuo verdaderamente exitoso es la humildad. Una relación existente entre el éxito y la humildad se da en los siguientes puntos esenciales:

- Mejores relaciones, diversos estudios sugieren, por ejemplo, que las personas humildes cuidan mucho más sus relaciones, quizá porque son capaces de aceptar a los demás como son. Por ello, son mucho más propensos a reparar y a crear vínculos fuertes con los demás. Y cuidar las relaciones es cuidarse a uno mismo y la propia salud.

- Mejor liderazgo, las personas humildes también son mejores líderes, y la humildad y la honestidad son buenos factores predictivos respecto a los resultados de un empleado en su trabajo.
- Menos ansiedad, ser humilde también es garantía de serenidad, pues varios estudios han señalado que las personas con egos tranquilos sufren menos ansiedad.
- Mayor autocontrol, quizá porque también conocen y aceptan mejor sus propios límites, y porque están menos obsesionadas consigo mismas. Sin duda hay estudios que vinculan el exceso de ego y el narcisismo con una menor habilidad para controlar los propios impulsos.
- Más calidad personal y espiritual, cuando conocemos a alguien que irradia humildad nos sentimos bien de inmediato, quizá porque a su lado nos sentimos vistos, escuchados y aceptados tal y como somos. Las personas realmente humildes, no las que solo buscan parecerlo pueden regalar este don a los demás porque también son capaces de ver y aceptar sus fortalezas y limitaciones, sin juzgarse ni ponerse a la defensiva.
- La vida como escuela, las personas humildes ven la vida como una oportunidad de aprendizaje para todos, reconociendo que, aunque nadie es perfecto, todos podemos trabajar nuestras limitaciones y abrirnos a recibir nuevas ideas, consejos o críticas. La persona humilde nunca deja de aprender precisamente porque es permeable a los demás y no se considera por encima de nadie.
- Más responsabilidad, un ego aquietado se traduce en una menor agresividad y manipulación, en más honestidad y espíritu constructivo. Las personas humildes toman responsabilidad por sus acciones, corrigen sus errores, escuchan las ideas de los demás y no sobrestiman sus capacidades

Esta virtud y valor de humildad debe venir del corazón, no del intento de quedar bien con los demás. Es hacer una estimación correcta de uno mismo. Es bueno para los que nos rodean, pero también lo es para el que la práctica. Nos acercamos a los más grandes cuando somos entregados en humildad y solo está en las manos de las personas brillantes.

4. Sello del humilde

Es mejor ser humilde y vivir con los sencillos que compartir riquezas con los orgullosos. Siempre es mejor estar rodeado de gente humilde que de personas sin corazón. Pues, somos aprendices de un oficio donde nadie se convierte en un maestro. El pensar bien no les interesa solamente a los filósofos, sino a las personas más sencillas.

Con el sello del humilde se expresan que a la honra precede la humildad. Un proverbio que deja muy claro que la honradez y la humildad están muy unidos. ¿Y cuál es la mejor escuela de humildad? Las personas con menos ego que conozco suelen haber pasado por alguna gran adversidad que les ha hecho contemplar la vida, y a sí mismos, de otra manera. Las tres virtudes que suelen cultivar en su día a día, y que todos podemos practicar en este momento, son:

- Agradecimiento. Decir gracias significa reconocer los dones y los regalos que se nos dan y, como resultado, reconocer también el valor de los demás.
- La atención presente, nos otorga el permiso para parar y darnos cuenta de nuestros pensamientos y nuestras emociones sin juzgarlos. Cuanta más conciencia tenemos de nuestra vida interna más sencillo resulta deshacerse de pensamientos poco útiles y corregir hábitos que nos limitan. Conocer y aceptar esas partes de nosotros mismos que nos suponen un reto nos ayuda a ver a los demás con compasión y a tratarlos con más amabilidad y respeto.

- Apreciar por lo que somos. A menudo nos molemos cuando cometemos un fallo o no logramos alcanzar cierta meta que nos habíamos fijado. Si nuestra autoestima se resiente en esas circunstancias es porque nos valoramos, sobre todo, en relación con expectativas y objetivos externos.

Cuando practicamos la humildad como rasgo de la personalidad, reconocemos nuestras limitaciones, aceptamos a los demás tal como son y comprendemos que estamos de paso por esta tierra; por lo que no tenemos razones suficientes para envanecernos.

El arte de la vida es ser feliz con poco. Ser humilde y contentarse con lo que uno tiene nos convierte en personas felices y especiales. Hay hombres que hacen a todos los demás sentirse pequeños. Pero la verdadera grandeza consiste en hacer que todos se sientan grandes. Muchas veces por no ser humildes aceptamos halagos falsos o adulaciones por parte de los amigos, la familia, o de quienes apenas nos conocen. De igual manera, es posible que también nosotros entreguemos falsas opiniones de los otros, para elevar su ego. Cualquiera de estas alternativas nos saca del camino de la humildad.

En la realidad hay personas que hacen mucho ruido, expresando asiduamente sus triunfos y talentos. Sienten la necesidad psicológica de impresionar a sus semejantes, utilizando la elocuencia y la ostentación.

Los principios para vivir bien, envuelven la capacidad de encarar los problemas con coraje, las decepciones con alegría y los logros con humildad. Es seguro que en la vida el mayor error que podemos cometer es saber que estamos equivocados y no hacer nada para cambiar. Al expresar la verdad, al admitir un error lo sacamos al exterior y lo hacemos visible. Únicamente mediante una personalidad humilde obtendremos una nueva oportunidad y estaremos edificando en nosotros mismos, y en quienes nos rodean.

En el carácter, en la forma, en el estilo, en todas las cosas, la excelencia suprema es la sencillez. La gente que posee una personalidad humilde no se siente superior a ninguna otra persona, no tiene la necesidad de recordar a otros sus logros o virtudes; de igual manera, no utiliza su autoridad para pisotear a las personas de su alrededor. En este orden de ideas, la humildad es un valor opuesto a la soberbia. Con estos elementos a continuación describamos los 8 hábitos primordiales de las personas que actúan con humildad:

- Evitan la exaltación de su propio ego.
- Asumen la responsabilidad de sus errores.
- Tratan bien y ayudan a sus semejantes.
- Saben de donde vienen y para donde van.
- Son tolerantes.
- Se disculpan y perdonan a los demás.
- No menosprecian a sus semejantes.
- Reconocen que no lo saben todo.

Vamos a finalizar esta reflexión sobre la generalidad de la humildad con estas palabras de alabanza de Agustín de Hipona:

**Nos hiciste para ti
(conf 1,1,1).**

*“Grande eres, Señor, y digno de toda
alabanza.*

*Grande es tu poder,
tu sabiduría no tiene límites.*

*Y este hombre, pequeña migaja de tu
creación, quiere alabarte.*

*Precisamente este hombre,
que es un amasijo de fragilidad,
que lleva aún pegada la etiqueta de su pecado,
y es la mejor demostración de lo que es la
soberbia. A pesar de tanta miseria,
este hombre quiere alabarte.*

*Y eres tú mismo quien lo estimulas
a que encuentre deleite en ello.*

*Porque nos hiciste, Señor, para ti
y nuestro corazón está inquieto
hasta que descanse en ti”.*

Amén.