

# SIETE PASOS PARA SER HUMILDES

La virtud de la humildad una de las más difíciles de conseguir.

De todas las virtudes, la humildad puede considerarse una de las más difíciles de conseguir. Toda la literatura sobre el tema nos lo repite. Siempre recordamos frases de grandes hombres como Ruskin («estoy convencido que la primera prueba de un gran hombre consiste en la humildad») Cicerón («cuanto más alto estemos situados, más humildes debemos ser») y, por supuesto, de santos como el Cura de Ars («si no tienes humildad, puedes decir que no tienes nada»), San Agustín («sólo a pasos de humildad se sube a lo alto de los cielos») o Santa Teresa («aquella que le parece que es tenida en menos entre todas se tenga por más dichosa»).

Es experiencia de todos sentir el aguijón de ese “yo” que nos impulsa a hacer lo que muchas veces no queremos realizar. ¡Cuántas veces nos arrepentimos de nuestras acciones y deseamos vivir con más sencillez y menos altanería! ¿Cómo ser humilde? Dentro de las muchas presentaciones que me llegan, esta semana hubo una que me llamó particularmente la atención y que daba, justamente, **siete pasos para conseguir la humildad**. Me picó la curiosidad. Su lectura me ha ayudado mucho y he querido compartirla con todos ustedes, retocándola un poco (a cada consejo le he añadido un párrafo de algún santo que le dé más peso y contenido).

Ciertamente, estas líneas no pretenden ser un manual de “consígalo sin esfuerzo”. No hay rosa sin espinas. Pero tal vez la lectura de este artículo pueda ayudar a alguno a enderezar el camino, como si se tratase de un GPS que pide una reorientación de ruta. Espero, pues, que estos ocho pasos sirvan a más de uno.

## 1. Procura descubrir lo mejor de cada uno:

Todo ser humano ha tenido experiencias que tú no has tenido, y en esos aspectos te aventaja. Einstein, reputado como uno de los grandes cerebros de la humanidad, dijo:

«Nunca he conocido a una persona tan ignorante que no tuviera algo que enseñarme».

«Procuremos siempre mirar las virtudes y cosas buenas que viéremos en los otros, y tapar sus defectos con nuestros grandes pecados. Es una manera de obrar que, aunque luego no se haga con perfección, se viene a ganar una gran virtud, que es tener a todos por mejores que nosotros, y comiéndole a ganar por aquí el favor de Dios» (*Santa Teresa de Jesús, Vida, 13, 6*).

## 2. Elogia sinceramente a los demás:

¿Cómo se va a desdeñar a una persona a la que se le está diciendo lo que se admira de ella? Cuanto más se mencionen las buenas cualidades de quienes rodean a uno, más virtudes se descubrirán en ellos, y será más difícil que uno caiga en la trampa del egocentrismo.

«La humildad es la virtud que lleva a descubrir que las muestras de respeto por la persona -por su honor, por su buena fe, por su intimidad-, no son convencionalismos exteriores, sino las primeras manifestaciones de la caridad y la justicia» (*San José María Escrivá, Es Cristo que pasa, 72*).

### **3. No te demores en admitir tus errores:**

Dicen que la frase más difícil de pronunciar en cualquier idioma es: «**Me equivoqué**». Quienes se rehúsan a hacerlo por orgullo suelen volver a caer en los mismos errores (sólo el hombre cae dos veces en la misma piedra) y, además, terminan marginándose de los demás.

«La humildad es una antorcha que presenta a la luz del día nuestras imperfecciones; no consiste, pues, en palabras ni en obras, sino en el conocimiento de sí mismo, gracias al cual descubrimos en nuestro ser un cúmulo de defectos que el orgullo nos ocultaba hasta el presente» (*Santo Cura de Ars, Sermón sobre el orgullo*).

### **4. Sé el primero en disculparse después de una discusión:**

Si la frase más difícil de pronunciar es: «Me equivoqué», la siguiente más difícil debe de ser: «Perdóname». Ese simple vocablo mata el orgullo (pues te reconoces tan pecador como él) y pone fin al altercado: dos pájaros muertos de un solo tiro. Pero para eso, es necesario reconocer que tanto él como yo podemos equivocarnos...

«Si vieres a alguno pecar públicamente, o cometer cosas graves, no te debes estimar por mejor: porque no sabes cuánto podrás tú perseverar en el bien. Todos somos flacos; mas tú no tengas a alguno por más flaco que a ti» (*La Imitación de Cristo, I, 2, 4*).

### **5. Admite tus limitaciones y necesidades:**

Es parte de la naturaleza humana querer dar la impresión de ser fuerte y autosuficiente; eso normalmente no hace más que dificultar las cosas. Si manifiestas humildad pidiendo ayuda a los demás y aceptándola, sales ganando.

«Esto de no fiarse del propio parecer nace de la humildad. Por ello, el cap. II de los Proverbios dice que donde hay humildad, hay sabiduría. Los soberbios, en cambio, confían demasiado en sí mismos (*Santo Tomás de Aquino, Sobre el Padrenuestro, l.c., 142*).

### **6. Sirve a los demás:**

Ofrécete a ayudar a los ancianos, los enfermos y los niños, o a prestar algún otro servicio comunitario. Saldrás beneficiado, pues aparte de adquirir humildad, te ganarás la gratitud y el cariño de muchas personas.

«Cuando se te presente la ocasión de prestar algún bajo y abyecto al prójimo, hazlo con alegría y con la humildad con que lo harías si fueras el siervo de todos. De esta

práctica sacarás tesoros inmensos de virtud y de gracia» (León XIII, *Práctica de la humildad*, 32).

**7. Reconócele a Dios el mérito de toda cualidad que tengas y de todo lo bueno que te ayude a hacer:**

Es importante abrir los ojos del alma y considerar que no se tiene nada nuestro de lo que debemos gloriarnos. Lo único que realmente tenemos es pecado y debilidad. Los dones de la naturaleza y de gracia que hay en nosotros, solamente merecen ser agradecidos a Dios, que nos lo ha dado cuando ha pensado en nosotros al crearnos.

**Fuente: InfoCatolica.com**