



“Aprended de Mí que soy manso y humilde de Corazón”

«Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y encontraréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es llevadero y mi carga ligera» (Mt 11, 28-30).

Cuando Jesús recorría los caminos de Galilea anunciando el reino de Dios y curando a muchos enfermos, sentía compasión de las muchedumbres, porque estaban extenuadas y abandonadas, como ovejas sin pastor (cf. Mt 9, 35-36).

Esa mirada de Jesús parece extenderse hasta hoy, hasta nuestro mundo. También hoy se posa sobre tanta gente oprimida por condiciones de vida difíciles ... La mirada de Cristo se posa sobre cada uno de estos hijos del Padre que está en los cielos, y repite: «Venid a mí todos...».

Eso es lo que nos dice ahora desde el Sagrario:

Venid a Mí y aprended de mí.



Aprendamos de Él la humildad. Porque Jesús es humilde ¡Es la humildad!

JESÚS ES LA HUMILDAD (San Agustín)

“Cristo, a pesar de su condición divina, no hizo alarde de su categoría de Dios; al contrario, se despojó de su rango y tomó la condición de esclavo, pasando por uno de tantos. Y así, actuando como un hombre cualquiera, se rebajó hasta someterse incluso a la muerte, y una muerte de cruz. Por eso Dios lo levantó sobre todo y le concedió el “Nombre-sobre-todo-nombre”; de modo que al nombre de Jesús toda rodilla se doble en el cielo, en la tierra, en el abismo, y toda lengua proclame: Jesucristo es Señor, para gloria de Dios Padre” (Fil 2:6-11).

San Agustín, en su comentario al salmo 141 dice: **“No hay camino más excelente que el del amor, pero por él sólo pueden transitar los humildes”**. Y dice también: “En el camino de la conversión a Dios, el primer paso es la humildad, el segundo la humildad, el tercero la humildad, y cuantas veces me preguntes te responderé lo mismo”.

Por eso dice la Escritura que **“Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes”** (Sant 4,6; Prov 3,34). Y es que **“La humildad da jaque mate al Rey”** (Santa Teresa), es decir, cautiva a Dios. La expresión teresiana no puede ser más feliz. Dios se enamora del alma que, olvidada de sí, desaparece en su bajeza, engrandeciéndola con sus regalos. Es lo que hizo en grado sumo con la Virgen Santísima, su Madre.

A la humildad se opone la soberbia, el amor propio, la rebelión, la altivez, la estima excesiva de uno mismo... También la vanidad, es decir, el afán que solemos tener de quedar bien, de procurar que los demás me estimen, de disculparnos cuando hemos hecho algo mal; el afán de situarnos en determinados puestos, la molestia porque a otros les estiman más, etc.

Sigue diciendo San Agustín:

“Lo que has de aprender, ya lo estás viendo: es lo pequeño. Nosotros apetecemos las cumbres; pero para ser grandes debemos aprender lo pequeño. ¿Quieres atrapar la grandeza y majestad de Dios?”

Aprende antes la humildad de Dios. Dígnate ser humilde en bien tuyo, puesto que **Dios se dignó ser humilde también por ti**. Aduéñate de la humildad de Cristo, aprende a ser humilde, no seas orgulloso.

Cristo y la humildad son inseparables. Como consecuencia, donde está la humildad hay posibilidad de fruto, mientras que donde está ausente y se asienta la soberbia, todo se convierte en desierto”

“Aprendamos, o mejor, tengamos la humildad. Si aún no la tenemos, aprendámosla. Si la tenemos, no la perdamos. Si no la tenemos, cobrémosla para ser injertados a la vid verdadera, que es Cristo; y si la tenemos, retengámosla, para no ser podados de ella” (Sermón 77, 15).

LOS SANTOS HAN VIVIDO LA HUMILDAD

La humildad es como el pórtico de la santidad. Santa Magdalena Sofía de Barat decía: «Los santos me asustan, pero todos tienen un lado por donde yo podría acercarme a ellos: la **humildad**». Irónico, su hermano Luis le repetía: «Tú nunca serás santa». Ella se decía a sí misma. «**Yo me vengaré agarrándome a la humildad**».

En su libro Confesiones dice San Agustín: “Yo buscaba el medio de adquirir la fortaleza que me capacitara para gozarte; ni había de hallarla sino abrazándome con el Mediador entre Dios y los hombres, el hombre Cristo Jesús... Pero yo, que no era humilde, no tenía a Jesús humilde por mi Dios, ni sabía de qué cosa pudiera ser maestra su flaqueza”.

Santa Rafaela María, fundadora de las Esclavas del Sagrado Corazón, decía: «Las injurias, humillaciones, malas interpretaciones..., las he de tomar como pan de mi alma, pues de este pan se mantiene Cristo, y en el alma así amasada se incorpora Él en íntima unión, porque la llena de su puro amor... **He de trabajar con toda mi alma para que las honras, sean cruces insoportables, y los desprecios, goces**» (Pensamientos, 14-15).

“A veces siento el temor, ya que no tengo nada, ni inteligencia, ni estudios, ni las cualidades requeridas para un trabajo semejante, y sin embargo Le digo que mi corazón está libre de todo y que entonces **Le pertenezco completamente a Él y sólo a Él. Él me puede usar como mejor Le plazca**. La única alegría que busco es agradecerle a Él” (Santa Teresa de Calcuta).

“**Los bienes inmensos de Dios no caben sino en corazón vacío y solitario**; por eso la quiere el Señor, la quiere bien, bien sola, con gana de hacerle Él toda compañía (...) Porque, aunque el alma está en el cielo, si no acomoda la voluntad a quererlo, no estará contenta; y así nos acaece con Dios (aunque siempre está con nosotros) si tenemos el corazón aficionado a otra cosa, y no sólo en Él” (San Juan de la Cruz. Carta a la M. Leonor de San Gabriel 8-7-1589).

SOBRE LA HUMILDAD Y LA PAZ (Tomás de Kempis. *Imitación de Cristo* 2,2-3)

No te importe mucho quién está por ti o contra ti, sino busca y procura que esté Dios contigo en todo lo que haces.

Ten buena conciencia y Dios te defenderá.

Al que Dios quiere ayudar no le podrá dañar la malicia de alguno.

Si sabes callar y sufrir, sin duda verás el favor de Dios.

Él sabe el tiempo y el modo de librarte, y por eso te debes ofrecer a él.

A Dios pertenece ayudar y librar de toda confusión.

Algunas veces conviene mucho, para guardar mayor humildad, que otros sepan nuestros defectos y los reprendan.

Cuando un hombre se humilla por sus defectos, entonces fácilmente aplaca a los otros y sin dificultad satisface a los que lo odian. Dios defiende y libra al humilde; al humilde ama y consuela.

Al hombre humilde se inclina; al humilde concede gracia, y después de su abatimiento lo levanta a gran honra.

Al humilde descubre sus secretos y lo atrae dulcemente a sí y lo convida.

El humilde, recibida la afrenta, está en paz, porque está en Dios y no en el mundo.

No pienses haber aprovechado algo, si no te estimas por el más inferior a todos.

Ponte primero a ti en paz, y después podrás apaciguar a los otros.

El hombre pacífico aprovecha más que el muy letrado.

El hombre apasionado aun el bien convierte en mal, y de ligero cree lo malo.

El hombre bueno y pacífico todas las cosas echa a buena parte.

El que está en buena paz de ninguno sospecha.

El descontento y alterado, con diversas sospechas se atormenta; ni él sosiega ni deja descansar a los otros.

Dice muchas veces lo que no debiera, y deja de hacer lo que más le convendría.

Piensa lo que otros deben hacer, y deja él sus obligaciones.

Ten, pues, primero celo contigo, y después podrás tener buen celo con el prójimo. Tú sabes excusar y disimular muy bien tus faltas y no quieres oír las disculpas ajenas.

Más justo sería que te acusases a ti, y excusases a tu hermano.

Sufre a los otros si quieres que te sufran.

"Las pequeñas humillaciones que día tras días debemos vivir son saludables, porque ayudan a cada uno a reconocer la propia verdad, y a vernos libres de la vanagloria, que va contra la verdad y no puede hacernos felices y buenos. ...

Precisamente esta humildad, este realismo, nos hace libres. Si soy arrogante, si soy soberbio, querré siempre agradar, y si no lo logro me siento miserable, me siento infeliz, y debo buscar siempre este placer. En cambio, cuando soy humilde tengo la libertad también de ir a contracorriente de una opinión dominante, del pensamiento de otros, porque la humildad me da la capacidad, la libertad de la verdad" (Benedicto XVI).

ORACIONES POR LA HUMILDAD

SEÑOR JESÚS, MANSO Y HUMILDE (P. Ignacio Larrañaga)

Desde el polvo me sube y me domina esta sed de que todos me estimen, de que todos me quieran.

Mi corazón es soberbio. Dame la gracia de la humildad, mi Señor manso y humilde de corazón.

No puedo perdonar, el rencor me quema, las críticas me lastiman, los fracasos me hunden, las rivalidades me asustan.

No sé de dónde me vienen estos locos deseos de imponer mi voluntad, no ceder, sentirme más que otros... Hago lo que no quiero. Ten piedad, Señor, y dame la gracia de la humildad.

Dame la gracia de perdonar de corazón, la gracia de aceptar la crítica y aceptar cuando me corrijan. Dame la gracia, poder, con tranquilidad, criticarme a mí mismo.

La gracia de mantenerme sereno en los desprecios, olvidos e indiferencias de otros. Dame la gracia de sentirme verdaderamente feliz, cuando no figuro, no resalto ante los demás, con lo que digo, con lo que hago.

Ayúdame, Señor, a pensar menos en mí y abrir espacios en mi corazón para que los puedas ocupar Tu y mis hermanos.

En fin, mi Señor Jesucristo, dame la gracia de ir adquiriendo, poco a poco un corazón manso, humilde, paciente y bueno.

Cristo Jesús, manso y humilde de corazón, haz mi corazón semejante al tuyo. Así sea.

SEÑOR CONCÉDEME

- La serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar
- El valor para cambiar aquellas de puedo
- Y la sabiduría para conocer la diferencia.

Oh Espíritu Santo, amor del Padre y del Hijo, inspírame siempre:

- lo que debo pensar,
- lo que debo decir,
- cómo debo decirlo,
- lo que debo callar,
- lo que debo escribir,
- cómo debo de obrar.

Para procurar vuestra Gloria, el bien de las almas y mi propia santificación.

Espíritu Santo ilumina mi entendimiento y fortifica mi voluntad.

Señor dame el balance divino en mi vida. Gloria a ti Señor.

LETANÍAS DE LA HUMILDAD

(Después de cada invocación decir: *Librame, Señor*)

Del deseo de ser alabado,
del deseo de ser honrado,
del deseo de ser aplaudido,
del deseo de ser preferido a otros,
del deseo de ser consultado,
del deseo de ser aceptado,
del temor a ser humillado,

del temor a ser despreciado,
del temor a ser reprendido,
del temor a ser calumniado,
del temor a ser olvidado,
del temor a ser ridiculizado,
del temor a ser injuriado,
del temor a ser rechazado,

(Después de cada invocación decir: *Dame la gracia de desearte*)

que otros sean más amados que yo,
que otros sean más estimados que yo,
que otros crezcan susciten mejor opinión de la gente y yo disminuya,
que otros sean alabados y de mí no se haga caso,
que otros sean empleados en cargos y a mí se me juzgue inútil,
que otros sean preferidos a mí en todo,
que los demás sean más santos que yo con tal que yo sea todo lo santo que pueda.

Jesús, manso y humilde de corazón,
-haz mi corazón semejante al tuyo

María Madre de los humildes
-Ruega por mí

San José, protector de las almas humildes
-Ruega por mí

San Miguel, primero en abatir el orgullo de satanás
-Ruega por mí

Todos los santos justificados por la humildad
-Rogad por mí

Oración: Dios mío, no soy más que polvo y ceniza. Reprime los movimientos de orgullo que se elevan en mi alma. Enséñame a despreciarme a mí mismo, Tú que resistes a los soberbios y que das tu gracia a los humildes. Por Jesucristo, manso y humilde de corazón. Amén.