

## MEDIOS PARA LOGRAR LA HUMILDAD

- **CONTEMPLAR A CRISTO** humilde: Él, siendo "el Hijo de Dios", siempre fue humilde y sencillo, desde su nacimiento hasta su muerte en la cruz, nunca hizo alarde de todas sus cualidades y poder. Leyendo el Evangelio verás que Jesús siempre fue así. Él mismo nos dijo: "Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón".

- Pedir ayuda a Dios en la **ORACIÓN**. Pedirle que me ayude a ser humilde. Recordaré que, solo nada puedo, con Él todo lo puedo.

- Empezar a **SERVIR** a los demás sin esperar ninguna recompensa o ser alabado por ello.

- Siempre que haga algo bueno, tratar de "**PASAR DESAPERCIBIDO**".

- Aprender a **RECIBIR AYUDA** de los demás, aunque me cueste trabajo y procurar dar las gracias siempre.

- Decir **NO A LA PRESUNCIÓN** (tanto de cosas materiales como de mis cualidades, mis hazañas), en una palabra, tratar de no hablar tanto de mí mismo y escuchar más de los otros.

- Hacer un esfuerzo por observar, descubrir y **APRECIAR LAS CUALIDADES DE LOS QUE ME RODEAN** (padres, hermanos, familiares, compañeros de trabajo, amigos y enemigos).

- Enseñarme a **PEDIR PERDÓN** cuando haya ofendido a otra persona y a reconocer mis faltas frente a los demás cuando me equivoque. Esto no me hace menos, al contrario, me hace más valioso.

- Recordar la frase de San Agustín: "Si quieres ser grande, comienza por ser pequeño"

- Si quiero levantar una fábrica de santidad, colocaré primero el cimiento fuerte de la humildad.

- La humildad es madre de muchas de las

## ORACIÓN POR LA HUMILDAD

(P. Ignacio Larrañaga)

Señor Jesús, manso y humilde. 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 donde me vienen estos locos deseos de imponer mi voluntad, no ceder, sentirme más que los 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 de 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 a abrir espacios en mi corazón para que los puedas ocupar Tú 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.

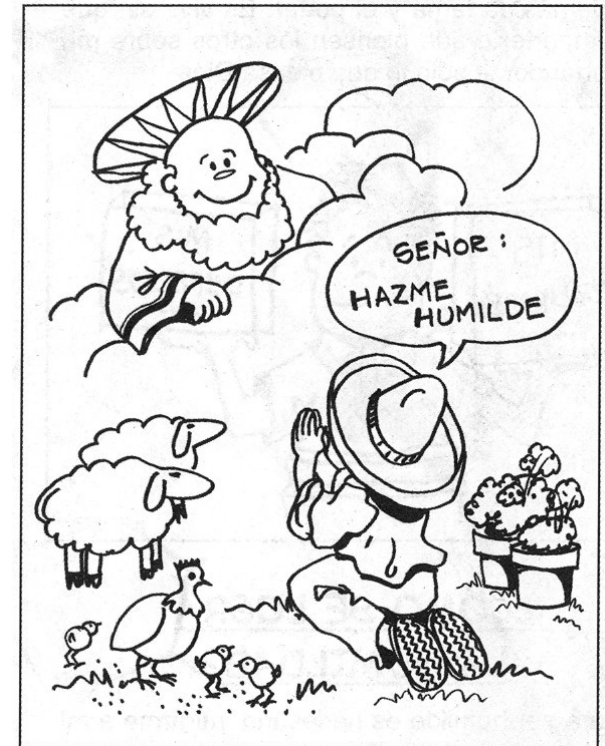
Así sea.

## PROPÓSITO DE MES:

Este mes me preguntaré todas las noches: ¿He sido humilde el día de hoy? Rezaré esta oración.

# CONOZCAMOS NUESTRA FE CATÓLICA

## La Humildad



- Él católico santo, es un hombre lleno de virtudes, de cosas buenas, pero que además de tenerlas, no hace alarde de todas sus cualidades. El hombre santo es ante todo un hombre HUMILDE.

- En este folleto te platicaremos de esta gran virtud: LA HUMILDAD.

## ¿QUÉ ES LA HUMILDAD ?

- Ser humilde es reconocer los DEFECTOS que tengo, y reconocer también mis CUALIDADES.

- Ser humilde es reconocer la verdad: que no soy más que criatura de Dios, imperfecta, necesitada, que cae una y otra vez en el pecado. Pero a la vez reconocer que soy criatura amada infinitamente por Dios, redimida por Él y llamada a dar frutos en mi vida.

- Ser humilde es vivir sin buscar el aprecio de los demás, la fama y el poder. Es vivir sin que me importe lo que piensen los otros sobre mí, importándome sólo lo que piensa Dios.

## ¿CÓMO SE LOGRA



## LA HUMILDAD?

- Para ser humilde es necesario, mirarme a mí mismo, de cara a Dios y no de cara a los hombres.

- Aceptar que soy pequeño ante la grandeza de Dios. Reconocer que yo VALGO no por mí mismo, sino porque soy hijo de Dios, porque vengo de Él.

- Pensar que cualquier cualidad que tenga, todas se las debo solamente a Dios.

Si realmente abrazo en mi corazón esta idea, no puede caber en mi alma, el orgullo, la soberbia, el amor propio.



- Pensar también que los defectos que tengo, son porque la naturaleza humana es imperfecta. Todos los hombres tienen defectos. Lo que es importante es aceptarlos y no negarlos y después trabajar y luchar por mejorarlos.

- La **SANTIDAD** consiste exactamente en aprovechar esas cualidades que Dios me dio para hacer SU VOLUNTAD, para hacer el bien y a la vez, trabajar en mis defectos que son obstáculo para lograr esto.

## LA FALSA HUMILDAD

- Hemos personas que por fuera aparentamos y fingimos ser humildes, inclinamos la cabeza, buscamos el último lugar, hablamos de nuestros defectos... pero por dentro nos creemos mucho: no cedemos nunca, queremos hacer siempre nuestra voluntad, no aceptamos la crítica de un amigo, ni una corrección de un superior. Aparentamos ser sencillos, pero en nuestro interior siempre andamos sintiéndonos más que los demás.

Esta humildad es una humildad fingida.

- Hemos otras personas que nos sentimos de verdad tan poca cosa, que nos da pena si alguien reconoce las cualidades que tenemos, que nos enfocamos exclusivamente en nuestros defectos. Incluso a veces nos creemos tan humildes que nos sentimos desilusionados, abatidos, desalentados.

Esto es humildad mal entendida.

- Fijate bien, ser humilde no es rechazar las cualidades que tienes, ¡Claro que las tienes! Pero las tienes gracias a Dios y no por mérito propio. En tus manos está el incrementarlas y usarlas para bien.

- Es importante reflexionar que ser humilde tampoco significa conformarse con lo que uno es y decir: "como tengo defectos y los reconozco, así me quedaré".

## LA VERDADERA HUMILDAD

- La VERDADERA HUMILDAD es reconocer con realismo todo lo bueno y todo lo malo que tengo, y después tomarlo en mis manos y saber que yo solo no puedo hacer nada con ello, pero CON LA AYUDA DE DIOS, puedo aumentar mis cualidades y corregir mis defectos para poder realizar la VOLUNTAD DE DIOS EN MI VIDA.

