

## TRES MANERAS DE HUMILDAD - ENTENDIENDO LA HUMILDAD

---

[  Audio [SoundCloud](#) ]

[  Audio [Google Drive](#) ]

Texto extraído de la **Introducción a la vida devota** de san Francisco de Sales (Tercera Parte, Cap. VI), en la que el Santo nos señala **QUE LA HUMILDAD HACE QUE AMEMOS NUESTRA PROPIA ABYECCIÓN**

Voy más lejos, Filotea, y te digo que, en todo y por todo, ames tu propia abyección<sup>1</sup>. Pero me dirás: ¿qué significa esto: ama tu propia abyección? En latín, abyección quiere decir humildad, y humildad quiere decir abyección, de manera que, cuando Nuestra Señora, en su sagrado cántico, dice: «porque el Señor ha visto la humildad de su sierva, todas las generaciones me llamarán bienaventurada<sup>2</sup>», quiere decir que el Señor ha visto de buen grado su abyección, vileza y bajeza, para colmarla de gracias y favores. Con todo hay mucha diferencia entre la virtud de la humildad y la abyección, porque la abyección es la pequeñez, la bajeza y la vileza que hay entre nosotros, sin que nosotros pensemos en ello; pero la virtud de la humildad es el verdadero conocimiento y voluntario reconocimiento de nuestra abyección. Ahora bien, el punto más encumbrado de esta humildad consiste, no sólo en reconocer voluntariamente nuestra abyección, sino en amarla y en complacernos en ella, y no por falta de ánimos y de generosidad, sino para más ensalzar a la divina Majestad y más amar al prójimo en comparación con nosotros mismos. Esta es la cosa a la cual te exhorto, y, para que lo entiendas mejor, debes saber que entre los males que padecemos unos son abyectos y otros honrosos. Muchos se conforman con los honrosos, pero nadie quiere acomodarse a los abyectos. He aquí un devoto ermitaño harapiento y tiritando de frío: todos honran su hábito deshecho y compadecen su austeridad; pero si se trata de un pobre obrero, de un pobre joven, de una pobre muchacha, despreciados y escarnecidos. Un religioso recibe resignadamente una áspera reprensión de su superior, o un hijo la recibe de su padre: todo el mundo llamará a esto mortificación, obediencia y prudencia; un caballero o una dama sufrirán lo mismo de parte de otra persona, y, aunque la soporten por amor de Dios, todos lo llamarán cobardía y poquedad de espíritu. Una persona tiene un cáncer en un brazo y otra en la cara: aquélla sólo tiene el mal, pero ésta, además del mal, padece el menosprecio, el desdén y la abyección. Pues bien, te digo ahora que no sólo hemos de apreciar el mal, lo cual se hace con la virtud de la paciencia, sino también la abyección, lo cual se hace con la virtud de la humildad.

También hay virtudes abyectas y virtudes honrosas: la paciencia, la mansedumbre, la simplicidad y la humildad son virtudes que los mundanos tienen por viles y abyectas; al contrario, tienen en mucha estima la prudencia, la valentía y la liberalidad. Y, aun entre los actos de una misma virtud, unos son objeto de desprecio y otros de honra: dar limosna y perdonar

---

<sup>1</sup> Nota de la presente edición: Humillación, desprecio.

<sup>2</sup> Lucas 1, 48

las injurias son actos de caridad; el primero es honrado por todos, y el segundo despreciable a los ojos del mundo. Un joven noble o una doncella que no se entreguen al desorden de una pandilla desenfadada en el hablar, en el jugar, en el bailar, en el beber, en el vestir, serán criticados o censurados por los demás y su modestia será calificada de hipocresía o afectación: pues bien, amar esto es amar la propia abyección. He aquí otra manera de amarla: vamos a visitar a los enfermos; si soy enviado al más miserable, esto será para mí un motivo de abyección según el mundo, y, por esto mismo lo amaré; si me envían a visitar a los de categoría, será una abyección según el espíritu, porque en ello no hay tanta virtud ni mérito y así también amaré este desprecio. El que se cae en medio de la calle, además del daño que se hace, es objeto de burla; es menester querer ese desprecio. Hay faltas en las cuales no se encuentra otro mal que el desprecio; la humildad no nos exige que las cometamos expresamente, pero exige que no nos inquietemos cuando las hayamos cometido: tales son ciertas ligerezas, faltas de educación, descuidos, las cuales hay que evitar, por razones de buena educación y de prudencia, antes de que se cometan; pero una vez cometidas, hay que aceptar la abyección que de ellas proviene, y hay que aceptarla de buen grado, para practicar la santa virtud de la humildad. Más aún: si me he dejado llevar de la ira o de la disolución, hasta decir palabras inconvenientes, que han redundado en ofensa de Dios o del prójimo, me arrepentiré vivamente y estaré afligido de la ofensa, la cual procuraré reparar de la mejor manera que me sea posible; pero no dejaré de aceptar la abyección y el desprecio que de ello me sobrevengan, y, si una cosa pudiese separarse de la otra, rechazaría enérgicamente el pecado y me quedaría humildemente con la abyección.

Pero, aunque amemos la abyección que proviene del mal, es menester que, con recursos apropiados y legítimos, pongamos remedio al mal que la ha causado, sobre todo cuando el mal acarrea consecuencias. Si tengo en el rostro algún mal repugnante, procuraré su curación, pero sin olvidar la abyección que trae consigo. Si he hecho alguna cosa que no ofende a nadie, no me disculparé de ella, porque, aunque esta cosa sea algún defecto, no es permanente, y no podría excusarme de ella sino por la abyección que de la misma procede y esto es lo que la humildad no puede permitir; mas, si, por descuido o por dejadez, he ofendido o escandalizado a alguno, repararé la ofensa con alguna excusa verdadera, porque el mal es permanente y la caridad obliga a borrarlo. Por lo demás, suele ocurrir, alguna vez, que la caridad exija que pongamos remedio a la abyección, por el bien del prójimo, al cual es necesaria nuestra reputación; mas en este caso, una vez quitada nuestra abyección de los ojos del prójimo para evitar el escándalo, conviene guardarla y ocultarla dentro del corazón, para que se edifique de ello.

Pero querrás sin duda, Filotea, saber cuáles son las mejores abyecciones. Te digo claramente que las más provechosas al alma y las más agradables a Dios son las que nos vienen al azar o por la condición de nuestra vida, porque éstas no son escogidas por nosotros, sino que se reciben tal como las envía Dios, cuya elección siempre es mejor que la nuestra. Y, si hay que escoger, las más grandes son las mejores, y son más grandes las contrarias a nuestras inclinaciones, con tal que cuadren con nuestro estado, porque, digámoslo de una vez para siempre, nuestra elección echa a perder y disminuye casi todas nuestras virtudes. ¡Ah! ¿Quién

nos hará la gracia de que podamos decir con aquel gran rey: «He preferido ser despreciado en la casa del Señor a habitar en los palacios de los pecadores<sup>3</sup>»? Nadie puede decirlo, querida Filotea, fuera de Aquel que, para ensalzarnos, vivió y murió de manera que fue «el oprobio de los hombres y la abyección del pueblo<sup>4</sup>».

Te he dicho muchas cosas que te parecerán duras cuando las consideres; pero, créeme: cuando las practiques, serán para ti más agradables que el azúcar y la miel.

†

*Renovemos nuestros propósitos con estos nuevos Ejercicios*

**¡Ave María y adelante!**

---

<sup>3</sup> Salmo 84,11

<sup>4</sup> Salmo 22, 7