

## MANERAS DE AMAR:

### TRES GRADOS DE HUMILDAD [164]

#### Meditación – 2025

##### Introducción

Es un ejercicio espiritual dentro de los ejercicios, y por lo tanto es oración.

San Ignacio quiere que nos pongamos nuevamente delante de Dios, y como un buen maestro nos hace repetir y rumiar de diversas maneras los principios que nos deben guiar para avanzar en nuestra vida espiritual.

Estamos en la segunda semana en la cual San Ignacio comienza con la meditación del Reino, que es el principio y fundamento actualizado.

En la primera semana hemos visto cómo Dios, Uno y Trino al crearnos nos ha llamado de la nada para que lo alabemos, lo amemos y así salvarnos. En la segunda semana vemos cómo nos llama por medio del Verbo hecho carne que nos llama a seguirlo siguiendo sus huellas. Él es el “modelo único” (San Charles de Foucault) al cual debemos siempre mirar para darnos cuenta si estamos por buen camino.

Debemos tener presente que estamos en Ejercicios para:

1. Vencernos a nosotros mismos
2. Ordenar la vida
3. Sin dejarnos llevar por ningún afecto, ningún amor desordenado.

Ordenar la vida implica decisiones, elecciones. No hacemos ejercicios para seguir como estábamos, sino para avanzar en el seguimiento y en el amor a Cristo.

Cuando uno comienza los ejercicios y se pone en la presencia de Dios comienza a vislumbrar los aspectos de su vida que hay que cambiar o decisiones que tengo que tomar: respecto de mi vocación, de mi carrera, de mi trabajo, mi vida de oración, mi familia, mis amigos, mis diversiones.

Al finalizar la contemplación del rey eterno san Ignacio nos mueve a ofrecernos a Jesucristo diciéndole que queremos imitarlo «**en pasar toda clase de injurias, y todo menosprecio y toda pobreza, así actual como espiritual, si Vuestra Santísima Majestad me quiere elegir y recibir en tal vida y estado**».

Luego hemos contemplado la Encarnación y el Nacimiento, la vida oculta, la pérdida y hallazgo en el Templo.

En la meditación de las dos Banderas se dirige especialmente a nuestra **inteligencia** para que entendamos que estamos en un campo de batalla, hay dos bandos, dos caminos y

debo entender de qué manera el diablo y Jesucristo me llaman, uno para encadenarme y otro para salvarme.

En los tres binarios San Ignacio nos pone delante de Dios para que entendamos cuál es la verdadera disposición de nuestra **voluntad** respecto de las cosas que tenemos que elegir y/o cambiar.

Ahora, antes de entrar en elecciones, antes de elegir, para elegir bien, es útil considerar las tres maneras de humildad. Así lo presenta San Ignacio:

[164] *3ª nota.* La 3ª: antes de entrar en las elecciones, para hombre affectarse a la vera doctrina de Christo nuestro Señor, aprovecha mucho considerar y advertir en las siguientes tres maneras de humildad, y en ellas considerando a ratos por todo el día, y asimismo haciendo los coloquios según que adelante se dirá.

San Ignacio dice considerar y advertir. No presenta el tema como una meditación o una contemplación, aunque se puede hacer con los puntos habituales:

### ACTOS PREPARATORIOS

#### Oración preparatoria:

[46] La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad.

#### La historia:

Podemos considerar mi historia, cómo vivo y cómo quiero vivir delante de Jesucristo, ante la tentación de un pecado mortal, ante la tentación de un pecado venial, y delante de Jesucristo que me llama a sufrir más por él.

#### Composición de lugar:

Podemos usar la misma que en Tres Binarios: verme a mí mismo, cómo estoy delante de Dios nuestro Señor y de todos sus santos, para desear y conocer lo que sea más grato a su divina bondad.

#### Petición:

Este Ejercicio se nos propone como finalidad:

«para affectarse a la vera doctrina de Christo nuestro Señor». Es decir que lo que quiero con este ejercicio, -y como dice él mantenerlo durante todo el día antes de hacer las elecciones, antes de decidir cosas- es aficionarme, afectarme a la doctrina de Jesucristo. No sólo nuestra inteligencia (como en Dos Banderas), no sólo nuestra voluntad (como en Tres Binarios), si no todo nuestro ser: ¿Cómo me encuentro delante de Jesucristo? ¿Cómo estoy afectado, por el ejemplo, el amor de Jesucristo?

¿qué es lo que quiere? ¿qué estoy dispuesto a darle? ¿qué estoy dispuesto a sacrificar?  
¿hasta qué punto soy humilde –en el sentido ignaciano- y en qué grado?

Jesucristo nos ha dado ejemplo de perfecta humildad y nos ha dicho «*aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón*».

Hay que pedir por lo tanto tener un corazón humilde, lo más semejante al de Jesucristo.

## PUNTOS

### Sobre la Humildad

a. Un texto de San Carlos de Foucault nos puede ayudar en el cual relaciona de manera especial la Humildad y Encarnación, y cómo esa humildad que se ve en la Encarnación continúa hasta el final de su vida.

«La Encarnación tiene su raíz en la bondad de Dios [...] Pero una cosa aparece primeramente, tan maravillosa, brillante y asombrosa, que brilla como un signo deslumbrador: es la humildad infinita que encierra tal misterio [...] Dios, el Ser, el Infinito, lo Perfecto, el Creador, el Omnipotente inmenso, soberano Señor de todo, haciéndose Hombre, uniéndose a un alma y a un cuerpo humano y apareciendo sobre la tierra como un Hombre, y el último de los hombres [...]

Y como Él venía a la tierra para rescatarnos, enseñarnos, y para hacerse conocer y amar, ha tenido a bien darnos, desde su entrada en este mundo y durante toda su vida, esta lección del desprecio de las grandezas humanas, del desasimiento completo de la estimación de los hombres [...] Ha nacido, vivido y muerto en la más profunda abyección y los últimos oprobios, habiendo escogido una vez para siempre, de tal manera el último puesto que nadie ha podido estar más bajo que Él»<sup>1</sup>.

Éste primer elemento nos puede ayudar: Jesucristo es siempre el modelo de humildad. Debemos tenerlo siempre a Él delante de nuestros ojos para aprender cómo ser humildes.

b. Humildad es aquí considerada como una virtud y como una actitud fundamental del hombre con Dios.

«Humilde es quien anda en verdad» (**Santa Teresa de Jesús**). Quien anda, vive, decide unido a Dios anda en verdad. Y como la unión con Dios a través de Jesucristo puede tener diversos grados pueden haber diversas maneras de humildad.

c. Humildad y caridad.

La humildad está relacionada con la caridad. Si la humildad es el fundamento de la vida espiritual la caridad es el fruto.

Un ejercitante de San Ignacio tituló este ejercicio en sus notas como grados de amor, porque la humildad es el fundamento de la vida espiritual pero su fruto es la caridad.

---

<sup>1</sup> C. DE FOUCAULD, *Escritos Espirituales* (Madrid 1958) 49.

Mientras más estemos fundamentados en Dios, en Jesucristo, más lo vamos a amar, vamos a estar más dispuestos a darle todo.

**d. Humildad de la inteligencia y humildad de la voluntad (Calveras).**

La primera hace referencia al conocimiento de Dios, de su grandeza de sus dones y al verdadero conocimiento de mí mismo, de mi nada, de la malicia del pecado.

La segunda hace referencia al deseo y a la voluntad de humillarse delante de Dios y delante de los hombres por amor a Jesucristo, para imitarlo más.

En las tres maneras de humildad podemos aplicar esta distinción.

### **LAS TRES MANERAS DE HUMILDAD:**

#### **1) Primer grado**

[165] *1ª humildad.* La primera manera de humildad es necesaria para la salud<sup>2</sup> eterna, es a saber, que así me baxe y así me humille quanto en mí sea possible, para que en todo obedesca a la ley de Dios nuestro Señor, de tal suerte que aunque me hiciesen señor de todas las cosas criadas en este mundo, ni por la propia vida temporal, no sea en deliberar de quebrantar un mandamiento, quier divino, quier humano, que me obligue a peccado mortal.

Aquí debemos considerar nuestra actitud delante del pecado mortal. Podemos recordar brevemente lo que enseña el catecismo del pecado mortal:

El *pecado mortal* destruye la caridad en el corazón del hombre por una infracción grave de la ley de Dios; aparta al hombre de Dios, que es su fin último [lo contrario al principio y fundamento] y su bienaventuranza, prefiriendo un bien inferior<sup>3</sup>.

Dice San Agustín: «Como el cuerpo muere cuando le falta el alma, así el alma muere cuando pierde a Dios. Y hay una diferencia: la muerte del cuerpo sucede necesariamente; pero la del alma es voluntaria»<sup>4</sup>. Es decir nadie comete un pecado mortal obligado. Si hay pecado es porque he pensado y he decidido cometerlo. Y las consecuencias del pecado son terribles.

Dice Santa Teresa:

¡Qué turbados quedan los sentidos! Y las potencias [razón, memoria, voluntad] ¡con qué ceguera, con qué mal gobierno!... Oí una vez a un hombre espiritual que no se extrañaba de las cosas que hiciese uno que está en pecado mortal, sino de lo que no hacía<sup>5</sup>.

Es decir, alguien que está en pecado mortal puede hacer cualquier cosa porque ha perdido la luz de la gracia de Dios en su alma, y por eso está en la oscuridad. San Ignacio lo que quiere es que yo me dé cuenta si ¿estoy dispuesto a cualquier cosa con tal de no cometer un pecado mortal?

---

<sup>2</sup> Salvación.

<sup>3</sup> CIC 1855.

<sup>4</sup> *In Ioannis* 41,9-12; cf. *Rm* 7,24-25.

<sup>5</sup> SANTA TERESA DE ÁVILA, *1 Morada* 2,1-5.

Cada uno debe considerar cual es la disposición de su inteligencia y de su voluntad. Ni siquiera por salvar la propia vida me ponga a deliberar de cometer un pecado mortal. Si no tenemos ésta disposición estamos en peligro de muerte eterna.

Por eso dice San Ignacio que si no tengo éste primer grado de humildad, en la que por nada del mundo (incluso la muerte) debo hacer un pecado mortal, entonces tengo que pedirle a Dios tener ésta disposición.

Es importante considerar también el mal que hacemos a los demás como señala Santa Teresa: un sacerdote en pecado mortal ¿cómo podrá aconsejar?; un padre, una madre de familia ¿cómo van a decidir?: el jefe de una empresa, un maestro, un amigo, un estudiante...El alma en pecado está disminuida en sus fuerzas como para poder vivir la vida de la gracia y salvarse.

## 2) Segundo grado

[166] *2ª humildad.* La 2ª es más perfecta humildad que la primera, es a saber, si yo me hallo en tal punto que no quiero ni me affecto más a tener riqueza que pobreza, a querer honor que deshonor, a desear vida larga que corta, siendo igual servicio de Dios nuestro Señor y salud de mi ánima; y con esto, que por todo lo criado, ni porque la vida me quitasen, no sea en deliberar de hacer un peccado venial.

Es decir que ya no se trata solamente de estar dispuesto a todo para no ofender a Dios mortalmente, sino también [no ofenderlo] en algo que también sea materia grave [pero] en la que sé que no pierdo la amistad con Dios<sup>6</sup>.

Recordemos también la enseñanza del catecismo:

El pecado venial debilita la caridad; entraña un afecto desordenado a bienes creados; impide el progreso del alma en el ejercicio de las virtudes y la práctica del bien moral; merece penas temporales. El pecado venial deliberado y que permanece sin arrepentimiento, nos dispone poco a poco a cometer el pecado mortal<sup>7</sup>.

Hay que ver hasta qué punto estoy dispuesto a cortar con esos pecados veniales. San Ignacio quiere que tengamos esa disposición de segundo grado de humildad, en la que por nada del mundo ofendamos a Dios ni siquiera en materia leve.

Dice el padre Lallemand con respecto al pecado venial en los religiosos:

Es extraño ver a tantos religiosos» que no llegan a la perfección evangélica «después de haber permanecido en estado de gracia cuarenta o cincuenta años», con misa y oración diarias, ejercicios piadosos, obediencia, pobreza y castidad, etc. «No hay por qué extrañarse, pues los pecados veniales que continuamente cometen tienen como atados los dones del Espíritu Santo; de modo que no es raro que se vean en ellos sus efectos... Si estos religiosos se dedicasen a purificar su corazón [de tantos pecados veniales], el fervor de la caridad crecería en ellos cada vez más, y los dones del Espíritu Santo resplandecerían en toda su conducta; pero jamás se los verá manifestarse mucho en ellos, viviendo como viven, sin recogimiento y sin atención al

---

<sup>6</sup> Se comete un pecado venial cuando no se observa en una materia leve la medida prescrita por la ley moral, o cuando se desobedece a la ley moral en materia grave, pero sin pleno conocimiento o sin entero consentimiento. (CIC 1862)

<sup>7</sup> CIC 1863.

interior, dejándose llevar por sus inclinaciones, descuidando las cosas pequeñas y evitando únicamente los pecados más graves<sup>8</sup>.

Es decir que si uno solamente quiere evitar los pecados mortales y de los veniales no presta mucha atención no está encaminado en el camino de la perfección.

Lo mismo vale para todos los cristianos, ¡cuántos viven como estancados en la vida espiritual porque dejan pasar tantos pecados veniales!

El concilio vaticano II señala, como una de las causas del ateísmo moderno, el mal testimonio de los cristianos. Cuánto bien puede hacer un buen comerciante, un buen político, un buen maestro, un buen padre de familia. Cuántas veces un religioso aleja a las personas por su mal carácter o un profesor crea escándalo al tener preferencias o al no preparar bien las clases. Un esposo que no se preocupe por su esposa o viceversa o un padre por sus hijos o un hijo por sus padres. Un empleado da mal testimonio con sus retrasos o con su desorden.

También el pecado venial manifiesta una falta de amor a Dios y de amor al prójimo.

Cada uno en su ámbito debemos pedir esa gracia de tener esa disposición de la inteligencia de darme cuenta de lo malo que es el pecado mortal y tener la disposición de no querer ofenderlo ni siquiera con un pecado venial, porque así me podré disponer a la tercera manera de humildad.

### 3) Tercer grado

[167] *3ª humildad. La 3ª es humildad perfectísima, es a saber, quando incluyendo la primera y segunda, [no puedo tener la tercera si no tengo la primera y la segunda] siendo igual alabanza y gloria de la divina majestad [es decir en un estado de indiferencia], por imitar y parecer más actualmente a Christo nuestro Señor, quiero y elijo más pobreza con Christo pobre que riqueza, aprobrios con Christo lleno dellos que honores, y desear más de ser estimado por vano y loco por Christo que primero fue tenido por tal, que por sabio ni prudente en este mundo.*

En la Biblia tenemos hermosos ejemplos de seguir la voluntad de Dios sin temor de ser considerado loco: Abraham dejando su patria, confiando siempre en Dios; Moisés guiando al pueblo elegido, Ruth, San José cuidando la sagrada familia, los apóstoles con todas sus debilidades: san Pedro dice: “vayamos y muramos con Él”..., y a pesar de haber caído en la traición por temor sin embargo después dio muestras de querer realmente amar a Jesucristo. Tenemos que aprender de los santos que ésta tercer manera de humildad es posible, no es una veleidad, y cada uno tiene que ver en su vida de qué manera en su estado puede alcanzar esa perfección a la que Jesucristo me llama.

No a todos nos llama a sufrir pobreza actual, porque hay quien tiene una familia que mantener, o una empresa, pero todos tenemos que estar dispuestos, si Jesucristo nos llama, a sufrir cualquier cosa para no cometer ningún pecado mortal ni venial, y si en algún momento nos llama a algo más no cerrar la puerta a Jesucristo.

---

<sup>8</sup> *Doctrina espiritual 4 pº,3,2.*

Para mí, buscar siempre el último de los últimos puestos, para ser también pequeño, como mi Maestro, para estar con Él, marchar tras Él, paso a paso, como fiel criado, fiel discípulo [...] En consecuencia, organizar mi vida para ser el último el más despreciado de los hombres, para pasarla con mi Maestro, mi Señor, mi Hermano, mi Esposo, que ha sido la abyección del pueblo y el oprobio de la tierra, un gusano y no un hombre [...] Vivir dentro de la pobreza, la abyección, el sufrimiento, la soledad, el abandono, para vivir en la vida, con mi Maestro y mi Hermano, mi Esposo, mi Dios, que ha vivido así toda su vida y me da tal ejemplo desde su nacimiento<sup>9</sup>.

Tengamos a Jesucristo presente siempre antes de hacer alguna elección “organizar mi vida siguiendo el ejemplo de Jesús”. Tenemos que querer imitar a Dios nuestro Señor.

Terminar con el coloquio de tres binarios.

**[168]** *Nota.* Así para quien desea alcanzar esta tercera humildad, mucho aprovecha hacer los tres coloquios de los binarios ya dichos, pidiendo que el Señor nuestro le quiera elegir en esta tercera mayor y mejor humildad, para más le imitar y servir, si igual o mayor servicio y alabanza fuere a la su divina majestad.

Los ejercicios son personales. Cada uno tiene que ver según su estado de vida, según su situación concreta, pero debemos desear con toda el alma unirnos a Jesucristo. Él es nuestro Maestro, nuestra guía, como dice hermosamente san Carlos de Foucauld.

Pidámosle a la Santísima Virgen la gracia de poder continuar estos ejercicios muy unidos a Dios, que nos ayuden a vivir éste último tiempo de Cuaresma y la semana Santa que se acerca para que también nosotros festejemos la Pascua, pasemos del pecado a la vida de la gracia dejando atrás todo aquello que nos aparte de Dios y unirnos del todo a nuestro Señor que por nosotros se entrega a la Pasión.

Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo, como era en un principio, ahora y siempre por los siglos de los siglos. Amén.

*Coloquio.*

---

<sup>9</sup> C. DE FOUCAULD, *Escritos...o.c.*, 50