

TRES MANERAS DE HUMILDAD [164 - 168]

2026

Meditación (día 31)

Queridos hermanos, nos toca ahora ver esta Meditación de las Tres maneras de humildad.

El gran Obispo Español, San Manuel González¹ decía que:

Tratando a las almas buenas, ...descubría un fenómeno muy raro y a primera vista inexplicable ... que son muchas más las que tienen miedo a Jesús Amigo que las que se lo tienen a Jesús Juez....

Y él explicaba la razón, decía:

A Jesús como juez se le supone siempre lejano, a Jesús como amigo se le ve encima. Jesús Juez impone la terrible obligación y necesidad de la cuenta estrechísima de toda nuestra vida, de nuestras obras, pero no de nuestro amor. La obligación de rendir cuentas nos atterra menos que la que nos impone en cada hora del día presente la fidelidad a la amistad de Jesús.

¡Qué difícil que es verdaderamente tener amistad, intimidad con Jesucristo!, especialmente con Jesucristo crucificado. ¡Qué pocos son los amigos que acompañan a Jesucristo al Calvario!

Por eso, si la Meditación de las Dos Banderas apuntaba a la **inteligencia** (a comprender el estilo de Jesucristo); si los Tres Binarios apuntaban a la **voluntad**; ésta consideración de las Tres Maneras de Humildad se dirige directamente al **corazón**, para lograr una adhesión perfecta a Jesucristo, un apego podemos decir a Jesucristo, una imitación, de manera que podamos elegir en nuestra vida tal como elegiría Jesucristo, según el corazón y según la libertad de Jesucristo.

San Ignacio propone en el número [164] de los Ejercicios:

[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.

Son tres maneras de humildad, son tres grados de obediencia, de amor a Dios y de abnegación. No es propiamente una Meditación, pero se lo puede hacer como tal, siguiendo el modo ignaciano de los Ejercicios.

Como preámbulos, tenemos que hacer como siempre, la oración preparatoria del número [46]:

¹ SAN MANUEL GONZÁLEZ, *Nuestro barro*, 3043-3044.

Oración preparatoria:

[46] *Oración:* 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.

Composición de lugar:

Como composición de lugar —es ejercicio más de la imaginación— podemos imaginar a Nuestro Señor Jesucristo, que desde el Sagrario o desde un Crucifijo nos dice: «*Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón*». (Mt 11, 29). Jesucristo que nos invita a la humildad y a la mansedumbre de corazón.

Petición:

Será pedir la gracia inmensa de esta tercera manera de humildad, de este tercer grado de humildad.

O podemos también repetir la petición de los Tres Binarios:

[152] *3º preámbulo.* El 3º, demandar lo que quiero: aquí será pedir gracia para elegir lo que más a gloria de su divina majestad y salud de mi ánima sea.

O sea, elegir lo que elegiría Jesucristo. Elegir **como** elegiría Jesucristo. Eso es lo que tenemos que pedir.

PUNTOS

TRES MANERAS DE HUMILDAD

El Padre Alfonso Torres, como introduciendo esta Meditación, hace notar que para San Ignacio existe como una relación intrínseca entre la humildad y la obediencia.

La obediencia y la humildad son dos virtudes que propiamente no se identifican, pero que en el fondo coinciden, de tal suerte que no hay obediencia si no hay humildad, ni hay humildad a la que no se sigue una verdadera obediencia. Por eso es que los teólogos definen la soberbia (el contrario de la humildad), como un apetito desordenado de la propia excelencia, un amor desordenado de nosotros mismos.

Y la humildad como la virtud contraria, como la moderación de ese apetito desordenado de sobresalir, de la propia excelencia. El alma que no tiene el apetito desordenado de excelencia es humilde. Y la humildad la entrega a la obediencia. ¿Por qué? Porque si yo realmente me considero bajo, me parece lo más lógico del mundo obedecer a todos, porque considero que los demás son mejores que yo, o que tienen razón, pues yo estoy por debajo. Y de allí es que humildad y obediencia casi que se identifican, siendo dos virtudes distintas.

Y por eso estos **grados de humildad**, como nos plantea San Ignacio —por lo menos lo que vamos a ver, los dos primeros— **son también grados de obediencia a Dios**².

² cf. P. ALFONSO TORRES, S. I., *Ejercicios Espirituales* vol. 2º, «Renovación de la vida religiosa», La Editorial Católica Madrid, 1970, p. 125.

Veamos entonces la primera manera de humildad que trae San Ignacio en el Libro de los Ejercicios en el número [165].

Primer grado de humildad

[165] *1ª humildad.* La primera manera de humildad es necesaria para la salud eterna, es a saber, que así me baxe y así me humille quanto en mí sea posible, 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, quier³ divino, quier humano, que me obligue a peccado mortal.

Un poco complicado a veces el modo de expresarse, pero se podría resumir en esa enseñanza de Blanca de Castilla a su hijo Luis IX, futuro San Luis, Rey de Francia, cuando le decía: «Preferir morir antes que cometer un pecado mortal».

Es este **primer grado de humildad** una manera de abajarme y de humillarme cuanto en mí sea posible con tal de no pecar gravemente (de no cometer un pecado mortal). Y dice San Ignacio que es necesario **para salvarnos**.

Es ciertamente una obediencia, es una disposición de la humildad tal que ni siquiera nos pongamos a preguntarnos: «¿Hago este pecado o no lo hago?». No entrar en deliberaciones ni siquiera deliberar en cometer un pecado mortal.

Esta manera de humildad le **cierra las puertas al infierno**. Si yo no cometo ningún pecado mortal, no voy al infierno.

En la vida espiritual corresponde a lo que se llama la **Vía Purgativa**, ese **salir del pecado justamente y pasar a la gracia**. Si yo no cometo pecado mortal, vivo en gracia de Dios siempre. Es sufrir la humillación necesaria para salvarme, para alcanzar el Cielo, pero quizás todavía con tristeza, con mucho esfuerzo, porque me falta perfección.

Es el primer grado de humildad, sin embargo, que han vivido los mártires que han preferido morir antes que cometer un pecado mortal, antes que perder la fe, antes que apostatar. Y por eso es necesario para salvarse.

Primer grado de humildad: preferir morir antes que cometer un pecado mortal.

Segundo grado de humildad

Segundo modo de obediencia dice San Ignacio:

[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 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.

Preferir morir antes que deliberar en cometer un pecado venial.

³ quier: sea.

Dice San Ignacio que esto **incluye una indiferencia absoluta** porque dice que no me afecte más a tener pobreza que riqueza, a honor que deshonor, a vida larga que corta. **Exige una perfecta voluntad de Tercer Binario:** no cometer ni deliberar siquiera de cometer un pecado venial. Deliberar significa no ponerme a pensar bueno; otra cosa es caer por debilidad, me sorprende una situación; pero que yo no me ponga ni siquiera a *«deliberar de hacer un pecado venial»*.

Si la primera manera de humildad correspondía en la vida espiritual a la vía purgativa —decíamos, ese pasar del pecado a la gracia— ¡esto ya es mucho más! Es realmente ese **deseo de imitar a Jesucristo**; esto es parte de la **Vía Iluminativa**, lo que se llama «la de los adelantados», o sea, los que van imitando a Jesucristo.

¿Es **indispensable para salvarse?**; ¿no bastaba lo anterior? Sí, con la otra ya alcanzaba; pero como dice Ignacio, si no se tiene este grado de humildad, **no se puede hacer las elecciones y la reforma de vida con fruto**. Así lo señala Ignacio en uno de los Directorios de los Ejercicios.

Esta manera de humildad le **cierra las puertas al purgatorio**, no sólo a las del infierno: o sea, ¡con esta manera de humildad paso derecho al Cielo! Es ser **totalmente indiferente** y bajo ningún punto de vista deliberar en cometer un pecado venial. Realmente hay que desearla, hay que pedirla si no hemos llegado a esta manera de humildad y pedirla insistentemente para disponernos a hacer una buena elección, una buena reforma de vida.

Si nos ponemos a ver, esta segunda manera de humildad es el cumplimiento perfecto, pero perfectísimo, del Principio y Fundamento; es la obediencia perfecta al plan de Dios sobre la criatura humana; y así como hemos visto, como San Ignacio nos ha mostrado en los Ejercicios que el pecado fue un anti principio y fundamento, una rebelión contra este diseño amoroso de Dios, y que Jesucristo vino justamente a restaurar el diseño salvífico de Dios (el plan de Dios, por eso el Principio y Fundamento), entonces parecería que con esta segunda manera de humildad es suficiente y sin embargo no, hay un tercer grado de humildad.

Tercer grado de humildad

Cuando parece que ya San Ignacio nos ha dicho todo cuanto había que decir respecto de la humildad, respecto de la obediencia, nos presenta otro grado más superior. San Bernardo —hace notar el padre Alfonso Torres— decía que había dos clases de humildad: una que nace de la verdad, una humildad de obediencia; y otra que nace del amor, y esta es la humildad de Jesucristo.

Vamos a ver entonces ahora este tercer grado de humildad, esta tercera manera de humildad. Dice el texto de los Ejercicios:

[167] *3ª humildad. La 3ª es humildad perfectísima, es a saber, quando incluyendo la primera y segunda, siendo igual alabanza y gloria de la divina majestad, por imitar y parecer más actualmente a Christo nuestro Señor, quiero y elijo más pobreza con Christo pobre que riqueza, opprobrios 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.*

Repito, *«siendo igual alabanza y gloria de la divina majestad»*; es decir, dándome Dios a elegir dos caminos y los dos me llevan al mismo puesto en el Cielo, a la misma butaca, al mismo palco, por más imitar y parecerme actualmente a Jesucristo *«quiero y elijo más pobreza con Cristo pobre que riqueza, opprobrios con Cristo lleno dellos que honores, y desear más de ser estimado por vano y loco»* en este mundo que por sabio y prudente.

Esta es la humildad de Jesucristo, es la humildad de Nuestro Señor como Él mismo la declara cuando nos dice: *«aprended de mí que soy manso y humilde de corazón»* (Mt 11, 29). Es la humildad de Jesucristo que nacía del amor, de verdadera caridad hacia el Padre y hacia nosotros. Era necesario para salvarnos que se humillara; y por el amor que le tenía el Padre y a los hombres se abrazó con esta humillación. **Es el amor a la humillación.**

Pero no es solamente una cuestión de obedecer. Al tercer grado de humildad que nos llama San Ignacio es este; no es ya como en los anteriores una humildad, podemos decir, que nace del temor de Dios, que nos lleva primero a no cometer pecado mortal, segundo a no cometer pecado venial deliberado: es otra cosa.

Esta es la humildad que aun suponiendo —como decíamos— igual Gloria de Dios, verme honrado o humillado, yo, por amor de Jesucristo, sólo por esto, por amor de Jesucristo prefiero la humillación. El alma que llega hasta aquí ha llegado a la cumbre. ¿Qué más puede haber que la humildad de Jesucristo!? Y esto es lo que nos propone San Ignacio antes de entrar en las elecciones, a esto nos invita San Ignacio para poder elegir bien. Es enamorarse de la humildad de Jesucristo al punto de que nada, ¡absolutamente nada!, nos parezca más atractivo, que nada podamos desear más que poder unirnos con Jesucristo en las humillaciones, no en los gozos, **¡en las humillaciones!**

Mucho de esto es lo que encontramos en las Cartas de San Pablo. Por ejemplo, cuando él le escribe a los **Gálatas 3, 1**: *«¡Oh gálatas insensatos! ¿Quién os ha fascinado a vosotros a cuyos ojos ha sido presentado Jesucristo crucificado?»* Como diciendo: ¿Qué hay más hermoso y fascinante que Cristo crucificado?, ¿qué gloria más grande que compartir sus padecimientos? «Me guarde Dios de gloriarme en otra cosa que en la Cruz de Cristo»⁴. Esto es amor a Cristo humillado hasta la Cruz, y San Pablo no entiende ¡cómo pudo haber otra cosa que les haya captado más la atención que esto! ¡Cómo pueden tener otro ideal en su vida que este! *«¡Oh gálatas insensatos! ¿Quién os ha fascinado a vosotros a cuyos ojos os presenté lo más fascinante del mundo, Jesucristo Crucificado?»*

O lo de San Ignacio de Antioquía⁵ cuando camino a su martirio va escribiendo a los cristianos pidiendo que no le impidieran su muerte, que ahora era un verdadero discípulo, y les escribe y les pide:

«Permitidme imitar la pasión de mi Dios».

¡Frase increíble! ¡Verdaderamente increíble! ¿Cómo se puede imitar la pasión de un Dios? ¿Es que acaso un Dios puede padecer? ¡Sí! ¡Nuestro Dios sí! Nuestro Dios hizo hombre

⁴ cf. Ga 6, 14.

⁵ SAN IGNACIO DE ANTIOQUÍA, *Carta a los Romanos*, Cap. 6.

para padecer por nosotros. Si Dios por amor mío pudo padecer, yo quiero por amor de Él padecer con Él. Dejarme imitar la pasión de mi Dios.

O aquel sublime ejemplo de San Juan de la Cruz⁶ cuando le hizo ese favor a Jesucristo de mover un cuadro que estaba dentro del Convento a la Iglesia para que todos pudiesen venerar esa imagen de Cristo con la Cruz a cuestas; y luego rezando delante de ese cuadro, el cuadro le habló:

«Fray Juan, pídemelo lo que quisieres, que yo te lo concederé por este servicio que me has hecho» «Yo le dije —confiesa el Santo— Señor, lo que quiero que me deis es trabajos que padecer por Vos y que yo sea menospreciado y tenido en poco».

Es el amor a la humillación de Jesucristo, amor a Cristo humillado. Como decía Santa Teresa de Jesús⁷ en aquel Soneto que se le atribuye:

No me mueve mi Dios para quererte
el cielo que me tienes prometido
ni me mueve el infierno tan temido
para dejar por eso de ofenderte.

Tú me mueves, Señor, muéveme el verte
clavado en una cruz y escarnecido;
muéveme ver tu cuerpo tan herido,
muéveme tus afrentas y tu muerte.

Muéveme, en fin, tu amor en tal manera
que aunque no hubiera cielo, yo te amara;
y aunque no hubiera infierno, te temiera.

No me tienes que dar porque te quiera;
porque, aunque lo que espero no esperara,
lo mismo que te quiero te quisiera.

El padre Alfonso Torres hacía notar que por no abrazar amorosamente esta doctrina es por lo que no acabamos de unirnos al Señor en la medida que Él quiere.

No alcanzamos el grado de santidad que Dios quiere porque no acabamos de asimilar las humillaciones de Jesucristo y el amor a la humildad que tiene Jesucristo Nuestro Señor.

Un ejemplo sublime además de los que hemos citado, un ejemplo de la paz que se alcanza con esta tercera manera de humildad, lo encontramos en un escrito del padre Llorente⁸ cuando cuenta lo que le ocurrió justamente luego de unos Ejercicios Espirituales que él hizo. Dice una crónica:

Tenía muchos deseos de hacer estos Ejercicios. Presentía que Dios me iba a dar mucha luz sobre la vida espiritual y así fue. A medida que pasaban las horas fui dando boqueadas, y antes de terminarlos morí al mundo y a sus pompas y vanidades. Daba gusto vivir muerto.

⁶ SAN JUAN DE LA CRUZ, *El Milagro de Segovia*. 1591.

⁷ SANTA TERESA DE JESÚS, *Soneto a Cristo Crucificado*, siglo XVI.

⁸ P. SEGUNDO LLORENTE, *40 años en el círculo polar*, Ediciones Salamanca 2004, 139 – 140.

El último día me asesté unos tiros de gracia, que me acabaron de matar del todo; y así muerto para el mundo y lo mundano, y vivo para Cristo ... ¿Qué me podría perturbar a mí? Ya nada. ¿Qué puede perturbar a un muerto? Nada.

Entonces cuenta que unos días después estaban en el almacén del pueblo:

Estábamos tan tranquilos esperando a que llegasen las cuatro de la tarde, hora de las transmisiones, cuando ¡zas! radio Alakanuk se descolgó con gritos agónicos emitidos en un tono de voz completamente nuevo para nosotros. A una pregunta de la radio de Marshall, vecina nuestra, Alakanuk contestó en estos o parecidos términos:

«Esto es horrible. No sabemos en qué parará. Anoche el hielo se apelonó cerca de aquí y formó un muro inmenso. Toda el agua del Yukón pasa por Alakanuk. Algunas casas están debajo del agua. El hielo nos está moliendo los edificios. La gente se metió en barcas y está guarecida detrás de los arbustos al otro lado del lago aguantando la lluvia. Ya no queda más que una casa sin agua, el edificio de las conservas del salmón, y aquí estamos como unos 50 hombres. **El padre Llorente se ha quedado sin casa.** El hielo arrastra los tres edificios de la misión que flotaron empujados por el hielo y los perdimos de vista; deben estar al fin del lago vecino. Johnson también perdió su casa. Es horrible. Si no viene un avión de guerra a romper el muro de hielo con bombas, estamos todos perdidos».

Dice el padre Llorente:

Esta emisión de la radio de Alakanuk la escuché yo sentado junto al aparato de Damián — el almacén de Damián. Menos mal que acababa de hacer los Ejercicios. Menos mal que había muerto. ¿Se quejaría un muerto de que la inundación y el hielo le robasen la vivienda? ¿No se quejaría? Pues yo tampoco me iba a quejar.

Escuchen bien:

Me levanté; me puse la gorra y los guantes; dije adiós a Damián y fui en línea recta a mi sagrario a decirle al Señor **que así era como me gustaban a mí los deshielos; que esas eran las inundaciones que me gustaban a mí;** que ahora empezaba yo a ser otro Cristo como el de Belén y el de la huida a Egipto y el que no tuvo lugar donde reclinar la cabeza. A cambio de las casas de Alakanuk, tendremos en el cielo otra casa mejor que ni las lluvias ni las inundaciones ni los bloques de hielo flotantes nos quitarían jamás. Y con este **acto de adoración** quedó sin más comentarios la catástrofe de Alakanuk.

Esto es lo que puede hacer la humildad de Jesucristo, el amor a las humillaciones, el amor a las dificultades, el amor a la pobreza, cuando entra en un corazón: **Dar una paz así, imperturbable**, porque es la alegría de poder participar de los sufrimientos de Jesucristo. Es esta tercera manera de humildad de elegir lo que más me une actualmente con Jesucristo, tener en el corazón los mismos deseos del corazón de Cristo.

ACTOS CONCLUSIVOS

Coloquio:

Podemos terminar esta Meditación con un coloquio. Dice San Ignacio:

[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.

Tres coloquios:

Un coloquio con Nuestra Señora para que me alcance gracia de Su Hijo y Señor para que yo sea recibido en esta tercera mejor y mayor humildad para más imitarlo y servirlo si igual o mayor servicio y alabanza fuera de Su Divina Majestad; pedir otro tanto al Hijo para que me lo alcance del Padre y con esto decir un Anima Cristi; pedir otro tanto al Padre para que Él me lo conceda y decir un Padre Nuestro.

Pedirle a la Virgen María, pedirle a Jesucristo, pedirle al Padre esta gracia de alcanzar esta tercera manera de humildad.

Que el Padre, que Jesucristo, que la Santísima Virgen María, nos alcancen esta gracia de ser verdaderamente mansos y humildes de corazón que no es otra cosa que aquello que San Pablo llama «tener los sentimientos del corazón de Cristo Jesús».