

"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).

«Cuando te inviten a un banquete... elige el último lugar... porque el que se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido» (Lc 14,7-11).

1. La virtud de la humildad

La humildad es una virtud específicamente cristiana, nadie antes de Jesucristo había hablado de ella ni la había recomendado.

Ciertamente **la caridad es la reina de todas las virtudes**, la más grande, la única que "no pasa", porque perdura más allá de la muerte. Pero **la humildad debe estar íntimamente unida a ella**, porque es su puerta, es el camino que la caridad debe recorrer. La meta es el amor, pero no habrá verdadero amor sin una profunda humildad.

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.

La humildad, por tanto, 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»*.

Por eso San Ignacio en los ejercicios invita a ese despojo interior y total en que consiste la humildad, y que es necesario para la verdadera transformación en Cristo: *«Piense cada uno que tanto más se aprovechará en todas cosas espirituales, cuanto más saliere de su propio amor, querer e interés»*.

2. La humildad es "nuestra verdad"

Dice Santa Teresa de Jesús que *"el Señor es muy amigo de humildad"* (Moradas, epílogo). Y comenta la experiencia que tuvo un día: *"Una vez estaba yo considerando por qué razón era nuestro Señor tan amigo de esta virtud de la humildad, y púsoseme delante, a mi parecer sin considerarlo, sino de presto, esto: que es porque Dios es suma Verdad, y la humildad es andar en verdad, que lo es muy grande no tener cosa buena de nosotros, sino la miseria y ser nada; y quien esto no entiende, anda en mentira."* (VI Moradas 10,7).

Es decir, que la empresa por la **humildad** es la empresa por la **autenticidad**. Al hombre le cuadra la humildad. ¡Es humano ser humildes! *"Hijo mío, en tus asuntos procede con humildad. Hazte pequeño en las grandezas humanas y alcanzarás el favor de Dios... No pretendas lo que te sobrepasa ni escudriñes lo que se te esconde"* (Eclo 3, 17-21). Dios ama al humilde porque está en la verdad, y castiga a la soberbia porque antes que arrogancia, es mentira. **En el hombre todo lo que no es humildad, es mentira.**

"¿Qué tienes que no hayas recibido...", se pregunta San Pablo (I Cor 4, 7). Sólo una cosa no he recibido y es completamente mía: el pecado, que procede exclusivamente de mí, soy su origen. Todo lo demás (incluido el hecho de reconocer que el pecado procede de mí), es de Dios.

"La humildad es sobre todo verdad..., debo aprender que mi pequeñez es precisamente mi grandeza, porque así soy importante para el gran entramado de la historia de Dios con la humanidad. Reconociendo que soy un pensamiento de Dios en la construcción de su mundo, y que soy insustituible precisamente así, en mi pequeñez. Sólo de este modo, soy grande. Esto es el inicio del ser cristiano: vivir la verdad. Vivir contra la verdad es vivir mal."

No queramos aparentar, sino agradar a Dios y hacer lo que Dios ha pensado de nosotros, aceptando así también al otro. Aceptar al otro, que tal vez es más grande que yo, supone precisamente este realismo y este amor a la verdad; supone aceptarme a mí mismo como «pensamiento de Dios», tal como soy, con mis límites y, de este modo, con mi grandeza. Aceptarme a mí mismo y aceptar al otro van juntos: sólo aceptándome a mí mismo en el gran entramado divino puedo aceptar también a los demás, que forman conmigo la gran sinfonía de la Iglesia y de la creación" (Benedicto XVI).

El que vive esta verdad tiene paz, porque la perla que nos regala la humildad es la sincera y pacífica persuasión de que **por nosotros no somos nada, no podemos nada.**

3. Imitar a Jesucristo

Pero hay otra razón más fundamental aún para abrazar la humildad: ¡Jesucristo! Su ejemplo. *Él "se humilló a sí mismo y se hizo obediente hasta la muerte y muerte de cruz"* (Fil 2,8). Y nos dijo: *"Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón"*. Y San Pablo añade: *"Jesucristo, siendo rico, se hizo pobre por nosotros, para enriquecernos con su pobreza"* (2Cor 8,9). He aquí la razón definitiva para abrazar el camino de la humildad: imitar a Jesucristo para ser hijos de Dios como Él.

San Ignacio de Loyola apunta esta suprema razón: *«Como los mundanos que siguen al mundo aman y buscan, con tanta diligencia, honores, fama y estimación de nombre en la tierra, así, los que viven en espíritu y siguen de veras a Cristo Nuestro Señor, aman y desean todo lo contrario, es a saber, vestirse de la misma vestidura y librea de su Creador y Señor»*.

Un alma leyó en una ocasión el título de un libro: *«Veinticinco razones para llevar la Cruz»*. Ojeó la primera: *«para imitar a Jesucristo»*. No leyó más. Cerró el libro y dijo: *«Me basta con esta razón»*. Seguía el consejo de San Juan de la Cruz. *«Luego que la persona sabe lo que le han dicho para su aprovechamiento, ya no ha menester oír ni hablar más»*

La humildad en Jesús es un permanente descender, no tanto en palabras o pensamientos, cuanto en hechos. La humildad no consiste en ser pequeño (hay pequeños que no son humildes) ni en sentirse pequeño. Porque la humildad más grande no es la objetiva o la subjetiva, sino la operativa: la que consiste en **hacerse pequeño por amor**: *"Siendo rico se hizo pobre por nosotros, para enriquecernos con su pobreza"* (2 Cor 8,9).



Jesús no es pequeño ni se siente pequeño, ¡se ha hecho pequeño! Eso es descender, o condescender (desciende por amor). **Toda la historia de la salvación es la historia de las sucesivas humillaciones de Dios:** "Mirad hermanos la humildad de Dios" (San Francisco de Asís). "¿Y qué otra cosa es Cristo sino esta humildad?" (San Agustín). Salir de la Trinidad es 'bajar'.

Ser "manso y humilde de corazón" en Jesús es una actitud permanente y estable. Es una actitud de permanente servicio, que en consecuencia, es la más cotizada en el cielo: "¿Quién es el más grande en el Reino? Quien quiera ser el primero que se haga servidor de todos... igual que el Hijo del hombre no ha venido a ser servido sino a servir y dar su vida..." (Mc 9,35).

Comentando el himno de Fil 2, 6, Tertuliano dice: *Dios ha hecho lo que un Rey con una piedra preciosa incrustada en un anillo. Un aciago día se le cae en una cloaca. Entonces se mete él mismo en el inmundo líquido para buscarlo afanosamente, después lo lavó con agua y se lo puso en el dedo para que volviera a brillar en su mano. Pues asimismo Jesús busca la piedra de mi alma; y el anillo es el cuerpo. Ambos caen culpablemente en la cloaca del pecado. Jesús es el Rey que se vistió de siervo, descendió al mundo del pecado, encontró al hombre, lo lavó con el agua del bautismo y lo condujo al Padre...*

4. Son necesarias las humillaciones

La humildad por tanto es la perla preciosa, pero la humillación es el cofre que la guarda. Imposible adquirirla si antes no se abre el cofre. Hay que estar abriéndolo siempre. El amor propio, el vano honor del mundo, nunca se dan por vencidos. **Es necesario buscar o, por lo menos, aceptar humillaciones en pequeños detalles. Aceptar**, primero, con resignación; después, con alegría y siempre con amor. Cuando te humillen, desprecien o te interpreten mal, primero **callar** (no murmurar ni exterior ni interiormente); segundo, **olvidar**; tercero, seguir queriendo, y siempre, **amar**. Así vivirás la sentencia sanjuanista que hace santos: «donde no hay amor, ponga amor y florecerá el amor».

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).

No puede extrañarnos por tanto que el objetivo último del enemigo sea hacernos soberbios, pues él sabe mejor que nadie que «Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes» (Sant 4,6). Nos ataca siempre en triple dirección:

- a) Hacerme creer que tengo más o mejores cualidades, naturales o sobrenaturales de las que poseo.
- b) Hacerme creer que las que tengo son más y no de Dios.
- c) Me impulsa a despreciar al que tiene menos y a envidiar al que tiene más.

«Nos hace entender el demonio que es necesario tener ese apego al punto de honra» (Santa Teresa).

Para sustraernos a esos ataques, debemos pedir con San Ignacio a la Virgen Madre: «conocimiento de los engaños del mal caudillo y ayuda para dellos me guardar» (EE [139]). Y considerarme el último por mi falta de correspondencia a la gracia de Dios.

Un monje basiliano dijo al Abad Sisoos: «Observo que el pensamiento de Dios me acompaña siempre». El anciano contestó: «No tiene importancia que pienses siempre en Dios. Lo importante es sentirse por debajo de todos los demás». Y Kempis dice: "No pienses haber aprovechado algo, si no te estimas por el último de todos".

"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).

5. Algunas ventajas de la humildad

Santa Ángela de Foligno dice: "El alma no puede tener mejor visión en este mundo que contemplar su propia nada y habitar en ella como en la **celda** de una cárcel". "Celda que es el quieto y tranquilo sentimiento de ser nada". En esta celda:

- **No entra el enemigo.** Se cuenta en la vida de San Antonio Abad que un día tuvo una visión en la que contempló, en un instante, todos los lazos infinitos del enemigo desplegados por tierra y que le amenazaban terriblemente. Entonces dijo gimiendo: "¿Quién podrá evitar todos estos lazos?". Y entonces escuchó una voz que le decía: "¡Antonio, te librará la humildad!".

- **Dios revela allí sus secretos.** Solo la humildad nos da acceso a los secretos de Dios, a las confidencias de la intimidad divina. Por eso Jesús rezó así al Padre en una ocasión: "Bendito seas, Padre, Señor de cielos y tierra, porque has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos... y se las has revelado a los humildes..."

- **Reciben la visita de Dios.** Isaías (66,1) nos transmite un sublime soliloquio de Dios. El Señor mirando al cielo, dice: "éste es mi trono". Mirando después a la tierra, añade: "He ahí el estrado de mis pies (...) Todo esto lo hicieron mis manos. Todo es mío. ¿Qué templo podréis construirme o qué lugar para mi descanso?" Y concluye diciendo: "En el humilde y en el abatido pondré mi trono". Todo el universo es de Dios. Todo menos un corazón humilde. Un corazón humilde es para Dios, cada vez, una novedad, una sorpresa que le hace saltar de alegría. Allí quiere Él morar, porque **en el corazón humilde Dios vive a gusto...** "Un corazón abatido y humillado, tú no lo desprecias".

La cruz, la humillación vivida, fecundiza las cualidades humanas, comunica vida a las almas, se convierte en apostolado eficaz y duradero. «En la Cruz se origina la muerte», pero «en ella resurge la vida» (Liturgia, prefacio de la Cruz).

La humildad, experiencia gozosa de ser pobre de espíritu, llena el corazón de paz. Santa Teresita decía: "Al no tener nada lo recibiré todo de Dios". También la Madre Teresa de Calcuta: "Es maravilloso ser pobre y libre de tantas cosas". "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".

"El pobre de espíritu en las menguas está más constante y alegre, porque ha puesto su todo en nonada y en nada, y así halla en todo anchura de corazón. Dichosa nada y dichoso escondrijo de corazón..." (San Juan de la Cruz).

"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" (Carta a la M. Leonor de San Gabriel 8-7-1589).

"¡Oh, si supieran los espirituales cuánto bien pierden y abundancia de espíritu, por no querer levantar el espíritu de niñerías, y cómo hallarían en este sencillo manjar del espíritu el gusto de todas las cosas, si ellos no quisieren gustarlas! (...) Así, el que quiere amar otra cosa juntamente con Dios, sin duda es tener en poco a Dios, porque pone en una balanza con Dios lo que sumamente dista de Dios" (San Juan de la Cruz. SMC I, 5, 4). "Cuando con amor propio no lo quise, dióseme todo sin ir tras ello" (Dibujo del Monte de perfección).

1. Ejercicio de ORACIÓN para la semana

San José, Maestro de oración

La vida interior de José estaba tejida de silencio contemplativo y creativo, de escucha permanente de Jesús, Palabra hecha carne en la casa y en el taller de Nazaret, con quien habitaba y compartía la existencia. ¡Misterio de amor! que hay que acoger y adorar en silencio. **La palabra de José fue el silencio**, por eso es para todos un **maestro singular de escucha silenciosa y creativa de Jesús**.

"También el trabajo de carpintero en la casa de Nazaret está envuelto por el mismo clima de silencio que acompaña todo lo relacionado con la figura de José. Pero es un silencio que descubre de modo especial el perfil interior de esta figura.

Los Evangelios hablan exclusivamente de lo que José 'hizo'; sin embargo, permiten descubrir en sus 'acciones' -ocultas por el silencio- un clima de profunda contemplación. José estaba en contacto cotidiano con el misterio 'escondido desde siglos', que 'puso su morada' bajo el techo de su casa" (San Juan Pablo II, Redemptoris Custos, 25)

"Quien no hallare maestro que le enseñe la oración, tome este glorioso santo por maestro y no errará el camino. Personas de oración, siempre debían serle aficionadas, que no sé cómo se puede pensar en la Reina de los Ángeles en el tiempo que tanto pasó con el Niño Jesús, que no den gracias a San José por lo bien que les ayudó en ellos" (Sta. Teresa de Jesús, Vida, 6).

San José es el Santo de las tres "A", porque nos enseña a ASOMBRARNOS, a ADORAR y a ABANDONARNOS.

"El asombro creciente ante la elección divina, siendo él nada y nacido en pecado, le lleva a desaparecer anonadándose. Se abismaba ante la belleza, la grandeza y la sencillez inmensa de un Dios Niño meciéndose en brazos de una Virgen Madre. Desfallecía San José en un silencio lleno, profundo... Ese silencio que alaba la majestad de Dios, *silentium Tibi laus* (Sal 65).

Adoraba a Jesús con fe creciente, y contemplaba más y más la humildad y caridad de la Virgen. *"Cuando consideraba que era Madre de Dios, se le agotaba el juicio. Salía de sí con admiración, y el corazón no le cabía en el cuerpo. La ternura y las lágrimas no le dejaban hablar. Daba alabanzas a Dios, que lo había tomado por marido de la Virgen, y se le ofrecía por esclavo"* (San Juan de Ávila).

Y, como no podía adorar a Dios con la plenitud que deseaba, *"rogaba a los ángeles y suplicaba a la Virgen, su Esposa, le diesen por él alabanzas a Dios y le alcanzasen gracia para conocer y agradecer tales mercedes, que sobrepujaban sus merecimientos"* (San Juan de Ávila).

Asombro y adoración le conducían al abandono. Desaparecer amando, en todo y siempre, sólo la voluntad de Dios. Se deja llevar en lo más insignificante, confía hasta la audacia. Canta sin cansarse: *"No quiero saber, no quiero entender, no quiero ver ni sentir. Sólo sé una verdad, y ésa me hace feliz. Dios es Amor, Dios es Poder, suma Bondad, sumo Entender"*. Miraba a la Virgen y repetía, abandonándose con Ella: *"Aquí está el esclavo del Señor; hágase en mí según tu palabra"*.

Es el santo de las tres "A". Asombro, adoración, abandono. Te enseña a vivirlas. Sigue siendo Padre de Jesús en mi alma. *"Los primeros misterios de la salvación de los hombres, los confiaste, Dios Todopoderoso, a la fiel custodia de San José"*, nos dice la liturgia. Cada uno de nosotros somos Iglesia, pero no podemos sin la oración *"conservar fielmente estos misterios y llevarlos a su plenitud"* (Oración de la misa) (P. Morales).

TEXTOS COMPLEMENTARIOS

Texto 1. La humildad (San Agustín)

"Quisiera, mi Dióscoro, que te sometieras con toda tu piedad a este Dios y no buscaras para perseguir y alcanzar la verdad otro camino que el que ha sido garantizado por aquel que era Dios, y por eso vio la debilidad de nuestros pasos. **Ese camino es: primero, la humildad; segundo, la humildad; tercero, la humildad;** y cuantas veces me preguntes, otras tantas te diré lo mismo.

No es que falten otros que se llaman preceptos; pero si la humildad no precede, acompaña y sigue todas nuestras buenas acciones, para que miremos a ella cuando se nos propone, nos unamos a ella cuando se nos aproxima y nos dejemos subyugar por

ella cuando se nos impone, el orgullo nos lo arrebatará todo de las manos cuando nos estemos ya felicitando por una buena acción. Porque los otros vicios son temibles en el pecado, mas el orgullo es también temible en las mismas obras buenas. Pueden perderse por el apetito de alabanza las empresas que saludablemente ejecutamos...

Si me preguntas, y cuantas veces me preguntes, acerca de los preceptos de la religión cristiana, me gustaría descargarme siempre en la humildad, aunque la necesidad me obligue a decir otras cosas" (Carta 118, 22).

Texto 2. Sobre la humildad y la paz (Tomás de Kempis)

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.** (Del libro de la Imitación de Cristo)

Texto 3. Elegir a Dios, y no las obras de Dios (Cardenal Van Thuan)

Durante mi larga tribulación de nueve años de aislamiento en una celda sin ventanas a veces bajo la luz eléctrica durante muchos días, a veces en la oscuridad, me parecía que me ahogaba por el calor y la humedad, al límite de la locura. Era todavía un obispo joven, con ocho años de experiencia pastoral. No podía dormir; me atormentaba el pensamiento de tener que abandonar la diócesis, de que se derrumbasen tantas obras que había puesto en marcha por Dios. Experimentaba como una rebelión en todo mi ser.

Una noche, desde lo profundo del corazón, una voz me dijo: "*¿Por qué te atormentas así? Tienes que distinguir entre Dios y las obras de Dios. Todo lo que has hecho y deseas seguir haciendo: visitas pastorales, formación de seminaristas, religiosos, religiosas, laicos, jóvenes, construcción de escuelas, de foyers para estudiantes, misiones para la evangelización de los no-cristianos...: todo eso es una obra excelente, son obras de Dios, ¡pero no son Dios! Si Dios quiere que abandones todo eso, hazlo enseguida, y ¡ten confianza en Él! Dios hará las cosas infinitamente mejor que tú. Él confiará sus obras a otros, que son mucho más capaces que tú. ¡Tú has elegido a Dios sólo, no sus obras!*".

Esta luz me dio una paz nueva, que cambió totalmente mi modo de pensar y me ayudó a superar momentos físicamente casi imposibles. Desde ese momento, una fuerza nueva llenó mi corazón y me acompañó durante trece años. Sentía mi debilidad humana, renovaba esta elección ante las situaciones difíciles, y la paz no me faltó nunca.

Elegir a Dios, y no las obras de Dios. Éste es el fundamento de la vida cristiana, en todo tiempo. Y es, a la vez, la respuesta más auténtica al mundo de hoy. Es el camino para que se realicen los designios del Padre sobre nosotros, sobre la Iglesia, sobre la humanidad de nuestro tiempo.

2. Ejercicio de CARIDAD para esta semana

La humildad es cimiento imprescindible para la caridad.

Santa Juana Jugan, es la fundadora en Francia de la Congregación de las Hermanitas de los Pobres, con el fin de pedir limosna por Dios para los pobres. Fue expulsada injustamente de la dirección del Instituto, pasó el resto de su vida en la oración y en la humildad. Murió en 1879 y fue canonizada el 11 de octubre de 2009, durante el pontificado de S.S. Benedicto XVI. Su fiesta se celebra el 29 de agosto.

Se cuenta en su biografía que en sus rondas Juana pide dinero y también dádivas en especie, como verduras, sábanas usadas, lana, un caldero, etc. para sus pobres y ancianos. Pero no siempre es bien recibida.

Un día, llama a la puerta de un anciano rico y avaro; consigue persuadirlo y recibe una buena ofrenda. Al día siguiente, la limosnara se presenta de nuevo en su casa, pero esta vez él se enfada. «Señor, responde ella, mis pobres tenían hambre ayer, también hoy tienen hambre y mañana seguirán teniendo hambre...». Ya más tranquilo, el bienhechor entrega una limosna y promete seguir haciéndolo.

En otra ocasión, un viejo soltero, enfadado, le pega una bofetada. Ella le dice con humildad: «Gracias; eso es para mí. ¡Pero ahora deme algo para mis pobres, por favor!». Tanta mansedumbre abre el monedero del solterón. De ese modo, con la sonrisa, consigue invitar a los ricos a la reflexión, al descubrimiento de las necesidades de los pobres, y la colecta se convierte en una verdadera evangelización, en una llamada a la conversión del corazón.

Piensa en cómo puedes tú vivir e imitar en tu vida cotidiana este espíritu de humildad y de caridad.

3. Ejercicio de ABNEGACIÓN para esta semana

Las pequeñas humillaciones que cada día debemos vivir son saludables, porque nos ayudan a reconocer nuestra propia verdad, y a vernos libres de la vanagloria que no puede hacernos felices ni buenos. **Esas pequeñas humillaciones "hacen bien al alma", aunque cuesten mucho al natural** (por ejemplo que te contradigan en algo, que te corrijan en público, que no te tengan en cuenta en una conversación, que te menosprecien, que te critiquen sin culpa, que te entiendan mal, etc). **Aceptarlas con sencillez curan** la arrogancia y ese afán de querer siempre agradar.

Santa Teresa recomienda, incluso, no excusarse ni disculparse nunca: "*Es de gran humildad verse condenar sin culpa y callar, y es gran imitación del Señor que nos quitó todas las culpas. [...] Trae consigo muchas ganancias [...] El verdadero humilde ha de desear con verdad ser tenido en poco y perseguido y condenado sin culpa aun en cosas graves. Porque si quiere imitar al Señor, ¿en qué mejor puede que en esto?*". Por otro lado "*nunca nos culpan sin culpas, que siempre estamos llenos de ellas [...] Así que aunque no sea en lo mismo que nos culpan, nunca estaremos sin culpa del todo, como lo estaba el buen Jesús*".

Para la Santa, haciendo esto se adelanta mucho: "*más que con diez sermones*", y enseguida se comienza a ganar en libertad.

Este camino es el que han seguido todos los santos, con verdadera audacia y fortaleza.

Santa Rafaela María, por ejemplo, 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 insostenibles, y los desprecios, goces*". (Pensamientos, 14-15).

Esta semana, ya muy cerca de la pasión del Señor, intenta vivir este espíritu de humildad **haciendo alguna mortificación extra, y abrazando esas posibles humillaciones diarias**, que son "*pan duro pero muy nutritivo*" (Santa Teresa).

Vívelas y **ofréceselas al Señor con alegría** sobrenatural, aunque cueste un poco a la sensibilidad.