

# HUMILDAD



*POR EL PADRE PFAU*

# HUMILDAD



**Tomado del libro  
"Más Allá de la  
Sobriedad"  
Del padre Pfau**

*"Esparció a los soberbios de  
pensamiento, de su corazón... L  
levanto a los humildes".*

Todos los Doce Pasos del Programa de A. A. Están basados en la humildad. Sin ella, no pueden realmente practicarse los 12 Pasos. Sin humildad, el programa no sería otra cosa que la continuación de una vida de falsedad e hipocresía. Sin ella, la oración resultaría solamente una colección de palabras huecas –inefectivas y sin vida- en tanto que "un corazón humilde y contrito no será desdeñado por Dios". Sin ella, no hay alcohólico que pueda llegar a esperar el logro de una sobriedad permanente, ni la felicidad y tranquilidad. Hay muchas almas perdidas a la orilla del camino de la vida, simplemente porque son demasiado orgullosas para utilizar los medios que Dios ha puesto para su rehabilitación y salvación: "Esparció a los soberbios de pensamiento de su corazón".

Ya sea en las juntas, en las conversaciones y discusiones privadas, o dondequiera que estén reunidos AA's. La humildad siempre llega a formar parte de la discusión. Es la más importante de las virtudes, pues sin ella, no puede existir la verdadera virtud. No obstante, al mismo tiempo, es una de las virtudes más esquivas. Cuando se piensa que se es más humilde, generalmente se está más lejos de poseer semblanza alguna de la humildad. Como dijo un escritor que se engañaba a sí mismo: "Si todavía no han leído mi libro sobre la humildad, aún no han leído nada".

La definición más sencilla de la humildad es la señalada por Santa Teresa: "Humildad es la verdad". Por tanto lo contrario, la soberbia, no es otra cosa que una mentira, una opinión desproporcionada o exagerada de uno mismo. Esa es precisamente la razón por la cual el alcohólico generalmente es tan mentiroso, porque es tan excesivamente orgulloso.

Ese es el motivo por el cual el alcohólico tan rara vez ha admitido la verdad y finalmente es por eso que el alcohólico se ha convertido en una personalidad tan frustrada, porque ha estado viviendo con base en premisas falsas.

Es por eso que el Primer Paso se convierte en el mayor obstáculo para el candidato, y sin embargo, es el paso más importante de todo el programa. Sin contar con la total admisión en el Primer Paso, la práctica absoluta de los pasos posteriores es imposible.

Por otra parte, si se admite enteramente la condición real del Primer Paso, los otros once se convierten en una necesidad indispensable. Muchas de las dificultades con el programa surgen del hecho de que el individuo no admitió o no quiso admitir sincera pero inequívocamente "que era impotente ante el alcohol y que su vida había llegado a ser ingobernable". Y esto simplemente significa que él o ella se rehúsa a practicar la humildad.

En cierto modo no debería de ser tan duro admitir que se es alcohólico, si comprendiéramos plenamente el programa y las bendiciones y provecho que trae consigo.

Es algo así como la historia del albañil. Un día él y su compañero de trabajo estaban hablando sobre las desigualdades de la vida, sobre como a algunos parece irles mejor que a otros. -Como por ejemplo tú, Migueldecía

Juan tristemente- tienes un hermano que es obispo, y hete a ti que eres albañil-. -Si -contestó Migueles una pena, el pobre no podría colocar un ladrillo, ni siquiera si su vida dependiese de ello.

La humildad no es la negación de las cualidades, pues al ser la VERDAD, es la admisión de cualidades y defectos.

Admitimos nuestras faltas, y tratamos de remediarlas, admitimos nuestras aptitudes, las aceptamos como un don de Dios, y hacemos uso de ellas.

Si se es completamente veraz en la evaluación de la propia persona, se es humilde, se aceptan las cualidades las aptitudes y los logros como la obra de Dios.

Cuando una persona así entra al programa, no dice:

"Miren lo que he logrado" sino que, como dijo el gran científico Samuel B. Morse, maravillado ante su progreso:

"¡Cuánto ha logrado Dios!". Conoce con claridad sus defectos, y los admite ante Dios, ante sí mismo y ante sus semejantes. Espera poder eliminarlos, no por medio de su propia fuerza o capacidad, sino por la gracia y con la ayuda de un Poder Superior a sí mismo, un Poder Supremo a quien llamamos Dios.

No es sino hasta que una actitud tal de valuación humilde de uno mismo se logre que se podrá obtener una sobriedad feliz en el programa, pues sin humildad, el programa es imposible.

Una persona, tras haber practicado aparentemente el programa durante algunas semanas, recayó y se llenó de autoconmiseración - que es también otra forma de orgullo - Buscó a su padrino y llorando en su hombro exclamó: "¡Y pensar que he perdido todo mi orgullo!", a lo que el padrino contestó: "¡Magnífico! ahora podemos realmente empezar".

La humildad es la raíz de todas las virtudes, y por tanto la piedra angular del programa.

Es la raíz de la **FE**, pues una firme creencia en Dios exige que creamos en la palabra de otro para reconocer sus atributos. Tenemos que tener una mente abierta, que es sinónimo de sinceridad. Tenemos que aceptar las cosas creyendo en la palabra de Dios; tenemos que estar dispuestos a aprender más acerca de Dios; y tenemos que admitir que únicamente Dios puede devolvernos la cordura. Sin humildad es imposible.

Es la raíz de la **ESPERANZA**, el hombre soberbio confía en sí mismo. No tiene esperanza fuera de sus aptitudes mezquinas, que en realidad no son otra cosa que meras fantasías de su intelecto cegado por la soberbia. Por otro lado, el hombre humilde está consciente de su desamparo y aplica la esperanza para todas las cosas –la dirección, la fuerza, la realización- provenientes de un

Dios misericordioso y omnipotente.

Es la raíz de la **CARIDAD**, el hombre humilde es bueno con su prójimo. Es paciente, indulgente y tolerante, porque estima a todos los hombres sin excepción –sus hermanos en Dios, su Padre común. Siempre está plenamente consciente de que "sólo por la gracia de Dios, no estoy yo así". Siempre está listo -listo para ser un instrumento capaz en las manos de Dios, en su providencia de amor.

Es la raíz de la **CASTIDAD**, el hombre humilde está consciente de su necesidad de ayuda divina; conoce su debilidad humana inherente, y por tanto evita la ocasión de pecar.

Es la raíz de la **OBEDIENCIA**, al hombre humilde se le facilita someterse a la autoridad. Sabe que ya está dirigiendo las cosas, que Dios todopoderoso se ha hecho cargo de la dirección de su vida. En consecuencia no importa que circunstancias o personas dicten sus actos, él gustosamente acepta toda autoridad como la voz de Dios, su voluntad divina.

Y así, con todas las virtudes, encontramos que cada una de ellas es sostenida, fortalecida y practicada sólo si se apoya la verdadera humildad.

Por otra parte, la soberbia es la raíz de todas nuestras dificultades. En una forma u otra, toda dificultad o problema con el que tropezamos tiene su origen en la soberbia. La frustración de las decisiones egoístas es básica en todas las distinciones de la vida -y eso es soberbia-.

El hombre soberbio es realmente el que se ha hecho a sí mismo ¡y cuánto adora a su creador! Un hombre así no tolera la intervención de Dios o del hombre, y eso significa que habrá problemas. ¿De qué índole?

Analícemos algunos:

**1.-Resentimiento o autoconmiseración.** El enemigo gemelo No. 1 de todos los alcohólicos. Alguien amenaza lastimarme o lo ha hecho, y, o estoy enojado o me estoy autoconmiserando. En cierto modo, la autoconmiseración no es sino el resentimiento al revés. Generalmente, primero vienen los resentimientos, crecen, se frustran completamente y terminan en autoconmiseración.

Tenemos un ejemplo clásico de lo anterior en Judas.

¿Recuerdan cuando María Magdalena usó especias preciosas para ungir a Cristo? Judas se resintió.

"Podríamos vender esto y dárselo a los pobres".

¡Mentiroso! No estaba interesado en los pobres; estaba interesado en Judas, en sí mismo, en la utilidad material.

Estaba siendo lastimado por este "despilfarro". Ya sabemos cuál fue el final de Judas. El resentimiento siguió al resentimiento, y por último, la traición y las 30 monedas de plata no lograron satisfacer su ego -estaba completamente frustrado- se refugió en una marisma de autoconmiseración -y después- el suicidio. Qué diferente del hombre humilde, Pedro. San Pedro pecó, y gravemente. Más adelante se arrepintió, lo sintió. Cristo lo hizo cabeza de su Iglesia. Pero también lo sintió Judas,

¿La diferencia? Judas lo sintió porque él estaba lastimado; Pedro lo sintió porque había lastimado a Cristo. Judas se convirtió en un suicida; Pedro se convirtió en un santo. Judas era soberbio; Pedro era humilde.

La soberbia ocasiona resentimientos; los resentimientos se convierten en autoconmiseración y suicidio; ya sea consumado por la mano o por la botella. El hombre soberbio tiene como lema constante de su vida:

"Quiero lo que quiero cuando lo quiero; y si no tengo lo que quiero, entonces me enoja o me conmisero de mí mismo... ¡Pobre de mí!

2.- **Crítica.** La plaga de todos los grupos. Tiene su origen en el orgullo. El hombre criticón adopta un lema ligeramente distinto: "No me gusta lo que haga alguien la forma en que lo haga, y critico, no porque este mal, porque dañe o pueda dañar el bienestar común, sino porque no es lo que pienso o mi opinión sobre cómo debería de ser, y critico o destruyo para sentirme superior". Las esposas, las familias y los jefes podrían aprender mucho de esto. En el fondo de cada crítica destructiva está el orgullo, la vanidad y el engreimiento.

Tales personas son como los botones, "siempre desprendiéndose". Una vez uno de estos individuos murió, y en su velorio se escuchó el siguiente comentario: "Pobre Juan, ni Dios le va a caer bien".

3.- **Intolerancia y Prejuicio.** Son cosas que alejan a muchos de AA Y de la religión. Su soberbia cándidamente sugiere: ese lugar no es para ti, van sólo un montón de borrachos"; o bien " Tú no quieres ir a la iglesia, van sólo un montón de hipócritas". No se dan cuenta, debido a sus mentes distorsionadas por el orgullo, de que si esto fuera cierto, se sentirían totalmente en su casa.

La soberbia hace que el hombre sea intolerante con la gente, en tanto la humildad lo hace a uno intolerante únicamente respecto al mal. Dios odia el pecado, pero ama al pecador. Así mismo, el hombre tolerante que no está cegado por el orgullo, puede ver en todos los humanos la imagen de Dios, sean blancos o negros; católicos, protestantes o judíos; ricos o pobres; borrachos o sobrios. Él sabe que AA no es exclusivamente para alguna clase, raza o credo en la particular, porque ha llegado a conocer la verdad básica de la relación humana, la Paternidad de Dios y la fraternidad del hombre; en tanto que el hombre soberbio es intolerante respecto a otros credos, razas o clases, no porque estén mal, sino porque "no le simpatizan a él".

4.- **Preocupación y Desaliento.** Alguien ha definido la preocupación como "un sentido exagerado de la propia responsabilidad». Eso es orgullo. Esa persona olvida o se rehúsa a admitir que el resultado de toda acción de la vida es la responsabilidad de Dios; nosotros sólo somos responsables de la rutina.

La preocupación le corresponde siempre a la Dirección, y nosotros en AA hemos puesto la dirección de nuestras vidas en las manos de Dios.

Por lo tanto, todos los resultados son asunto de Él, no nuestro. Desde luego, debemos planear, pero no el resultado, sólo el trabajo.

El desaliento o desmayo son muy parecidos a la preocupación. También ellos nacen de la soberbia. El hombre soberbio no progresa tan de prisa como cree que debería hacerlo. Cree que sus esfuerzos deberían producir resultados, sin darse cuenta de que todo éxito está por entero en las manos de Dios. Sólo necesitamos hacer un esfuerzo sincero.

El peligro mayor del desaliento es que, al disfrazar nuestro orgullo, nos ciega ante la verdad y nos desalentamos ante las dificultades para las que no encontramos fuerza dentro de nosotros mismos. Dejamos de ver al Dios Omnipotente, cuya fuerza no puede nunca fallar.

Todo lo que se pide de nosotros es que continuemos esforzándonos sinceramente. Dios sabe la clase de lío que estamos tratando de desembrollar, pero debemos recordar que "cuando" ocurrirá el desembrollo está en las manos de Dios, no en las nuestras.

5.- **Jactarse.** Hemos leído en el libro de A. A. Que debemos de contar nuestros historiales cuando sea necesario para ayudar a los demás. El hombre soberbio aprovecha toda oportunidad para jactarse de sus épocas de borracho, tratando siempre de sobresalir por encima del historial de sus compañeros. Habrán escuchado: "Yo, por ejemplo, soy un verdadero alcohólico, "bebí dos litros al día durante 40 años".

6.- **Falta de Arrepentimiento.** El hombre soberbio culpa a todos menos a sí mismo de sus dificultades –su estado de nervios, su insomnio, sus antecedentes, su familia, su trabajo, su jefe, o lo que sea. Es demasiado orgullo o para admitir que la culpa de casi todas sus faltas es de él; que en casi todas las circunstancias de la vida, no puede cambiar a los demás, pero que él puede cambiar. Hace un acto de contrición muy suyo. Su lema habitual es "por tú culpa". ¡No olvidemos a Judas!

7.- **Falta de Serenidad.** La verdadera paz y serenidad son solamente posibles por medio de la humilde aceptación de todas las circunstancias de la vida como la voluntad de Dios. El hombre orgulloso está siempre tratando de arreglar sus asuntos en la forma en que él lo desea, y por tanto, está siempre lleno de conflictos y descontento. No olvidemos que el descontento es, en lenguaje claro, nada menos que rebeldía en contra de la voluntad de Dios.



#### **8.- Recaídas ocasionadas por el orgullo espiritual.**

Muchos han llegado a AA y han hecho progresos asombrosos en corto tiempo. Después, olvidando que todo esto es un don de Dios, han empezado a pensar que el progreso es sólo de ellos. Se vuelven como los fariseos

"... que confiaban en sí mismos y despreciaban a los demás".  
¿Recuerdan la historia de las escrituras? "dos hombres fueron a orar al templo, uno era fariseo y el otro publicano. El fariseo oraba de esta forma: "Oh Dios, te doy las gracias por no ser como el resto de los hombres - opresores, injustos, adúlteros- como lo es también este publicano. Ayuno dos veces por semana, pago los diezmos de todas mis propiedades". Pero el publicano que estaba lejos no se atrevía ni a levantar la vista al cielo, sino que, golpeándose el pecho, decía: "Oh Dios, ten misericordia de este pecador". "En verdad os digo que el publicano se fue a su casa perdonado en vez del otro, porque aquél que se ensalce será humillado, y aquel que se humille será ensalzado".

Hace algún tiempo tuvimos oportunidad de enfrentarnos cara a cara con un ejemplo clásico de soberbia espiritual.

Uno de los miembros de un grupo estaba criticando a otros por no hacer lo que él creía que debían de hacer.

"Como por ejemplo, yo, comulgo todas las mañanas, les enseño a mis hijos el catecismo -de hecho, he llegado al punto en que puedo hacer todo lo que decido hacer".

Echándose incienso a sí mismo; glorificándose estúpidamente a sí mismo. ¿La secuela? Todavía está borracho.

Mientras más tiempo llevemos de estar sobrios, se hace más necesario tener siempre presente: "Soy lo que soy por la gracia de Dios. ¿No es maravilloso que Dios pueda hacer tanto con un material tan pobre?"

Hay que recordar que el vicio siempre engendra vicio, pero que la vanagloria de sí mismo está por completo falta de virtud.

Los ejemplos de las dificultades y problemas ocasionados por la soberbia son innumerables. Por otra parte, las recompensas de la humildad son ilimitadas.

Encontramos la expresión perfecta en la contestación que la bendita Virgen María le dio al Arcángel Gabriel cuando le dijo que iba a ser Madre de Cristo.

Se llama La Magnífica:

"Glorifica mi alma al Señor y mi espíritu se llena de gloria en Dios mi Salvador, porque ha mirado a la humildad de su sierva; porque he aquí, desde ahora, me dirán bienaventurada todas las generaciones..." El más grande honor otorgado a un miembro de la raza humana" -la Madre de Dios- fue dado porque "miró la humildad de su sierva".

"Porque me ha hecho grandes cosas el que es Poderoso, y santo es su nombre"... "No miren lo que yo he hecho", sino "lo que ha hecho *Dios*".

"Y su misericordia de generación en generación a los que le temen".

"Hizo valentía con su brazo; esparció a los soberbios de pensamiento, de su corazón". Los AA's que están bebiendo otra vez han "sido esparcidos en la soberbia de su corazón".

"Quitó a los poderosos de sus tronos"... Los poderosos conforme a su propia valuación, los que "pueden lograrlos solos".

"Levanto a los humildes"... Observen a los que están trabajando el programa humildemente... la serenidad, la felicidad, el éxito...

"A los hambrientos hinchó de bienes"... Aquéllos que admitieron que ellos eran impotentes, que estaban hambrientos de la ayuda de Dios.

"A los ricos envió vacíos"... Los habrán escuchado: "Yo no he perdido mi trabajo, tengo dinero, tengo a mi familia, no necesito de AA"

El ejemplo perfecto de humildad es Cristo. Sígale a través de su vida, su muerte. Pongan atención a su palabra: "Aprendan de mí, porque yo soy manso y humilde de corazón".

En el libro de AA leemos: "Conforme transcurre el día, hacemos una pausa cuando estamos agitados o dudosos, y pedimos que nos llegue la idea adecuada.

Constantemente nos recordamos a nosotros mismos muchas veces al día: "Hágase Tu voluntad..." puesto que ya no estamos manejando nuestra vida... Entonces, se aminora el peligro de que nos llegue la angustia, el temor, la cólera, la preocupación la autoconmiseración, la crítica o las decisiones tontas. Nos volvemos más eficientes...abandónese humildemente a Dios... Admita sus errores ante El y ante su prójimo... Opera, verdaderamente opera".

Cierto profesor un día dijo:

"El precio de la madurez verdadera en la vida es el cobrar conciencia de las faltas que hemos cometido. Ustedes, jóvenes, serán realmente maduros el día en que miren su vida en retrospectiva y exclamen: '¡Dios mío, que desastre he hecho de las cosas!' Ese será un gran día para ustedes, pero también será un día en que sólo una verdadera y honda

humildad los capacitará, a pesar de la confusión del pasado, para seguir adelante y desempeñar el trabajo de la vida".

"Resulta fácil, en los años cuando la sangre corre deprisa por nuestras venas, apresurarse de día a día, semana a semana o de año a año realizando cada tarea a grandes zancadas... pero entonces, tarde o temprano -a menos que no logremos aprender a ser humildes- llegará el día del despertar... Puede venir como una iluminación cegadora que parezca derribar los fundamentos, mismo de la vida... pero debe llegar si hemos de lograr la madurez... 'Dios mío, qué desastre he hecho de las cosas!'. Conforme miró hacia atrás y me doy cuenta de lo lastimoso del bien hecho, de lo parco de mi ayuda los demás, de lo innumerable de mis errores, de los daños, no puede menos que exclamar "¡Que total ha sido mi egoísmo! ¡Que pobre resultado como ser humano!".

"¿Es desalentador ese descubrimiento? Absolutamente, a menos que... a menos que caiga de rodillas humildemente admita todo ante Dios, con agradecimiento genuino por el hecho de que Él sabe comprende y será indulgente, completamente indulgente ante mi lastimosa fragilidad humana. ¿Qué otra cosa podíamos esperar de Él o yo?. Entonces me levanto y me enfrento al futuro, confiando mucho menos que antes en mí mismo y poniendo todo mi peso en manos de Dios, con el conocimiento de que será una carga ligera para su omnipotencia".