

**COMUNIDADES EN CAMINO**  
***¡Juntos avanzamos más!***



**¡Renace humildemente  
en tu camino pascual!**



**“El Señor busca el corazón sencillo de quien  
no quiere aparentar ni destacar”  
(Papa Francisco, 6/9/23)**

**VIRTUD**

**ABRIL 2024**

# ¿QUÉ ES LA HUMILDAD?



**Autenticidad, vivir en la verdad de uno mismo. Conocer las propias limitaciones y debilidades para estimarnos según el justo valor: creaturas creadas por Dios, por y para el amor.**



**No debe confundirse con la baja autoestima, la timidez o la autodegradación.**

**No es rebajarse sino vivir en la verdad; ser realistas aceptando que no somos perfectos.**

**Es un modo de ser y de relacionarse con los demás. Caracteriza al ser humano por el modo de aceptarse a sí mismo y de valorarse.**



# ¿QUÉ TIENE QUE VER CON MI VIDA?



La humildad se manifiesta en valorar a los demás. Nos hace más libres, nos permite crecer y acercarnos a los demás.



La humildad es “la madre de todas las virtudes” (Juan Crisóstomo) su CIMIENTO, la BASE.  
Dios elige las cosas humildes para hacer las grandes obras, por eso el Evangelio nos aconseja “hacernos pequeños como niños para poder entrar en el Reino de los cielos” (Mateo 19, 13-15).

# CÓMO VIVIR ESTA VIRTUD EN TU DÍA A DÍA, PORQUE...

Es clave para seguir el camino correcto y tomar decisiones sabiamente y en sintonía con Dios.

- 1 “El humilde reconoce que ha recibido de Dios todo lo que tiene” y lo agradece.
- 2 Vence el orgullo de buscar reconocimiento por creerte más que otros.
- 3 Asume que no es perfecto(a), que necesita a Dios, a los demás.  
Reconoce errores y pide perdón.
- 4 Valora y se acerca a los demás. Cultiva la empatía y el agradecimiento.
- 5 Reconoce lo mejor en los demás; sirve y hace el bien solidario.

# ENEMIGO AL ASECHO



**¡ CUIDADO !**

- ▲ **Orgullo: Exceso de autoestima. No reconocer errores.**
- ▲ **Arrogancia: Superioridad y menosprecio hacia los demás.**
- ▲ **Egoísmo: Centrarse solo en uno mismo ignorando a los demás.**
- ▲ **Vanidad: Preocupación excesiva por la apariencia física o el estatus social.**
- ▲ **Envidia: Resentimiento hacia los logros o cualidades de los demás.**
- ▲ **Falta de autocrítica: No reconocer ni aceptar errores y limitaciones.**
- ▲ **Prejuicios: Juicios o ideas preconcebidas que llevan a tratar a los demás de manera injusta o despectiva.**

“Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón y encontraréis descanso para vuestras almas” (Mt. 11, 29).

# RECAPITULANDO



“Si eres humilde nada te tocará, ni la alabanza ni la desgracia, porque sabes lo que eres” (Madre Teresa) .



Te reconoces como realmente eres. Quieres ser mejor, pero no te mientes a ti mismo ni a los demás, vives en la verdad. No eres pesimista, tienes confianza, coraje y libertad por lo que no mendigas el reconocimiento y no te desanimas cuando falta, porque tu alegría no nace de la opinión ajena, sino que te acercas a Dios y a los demás; dejas a un lado el orgullo y la soberbia. Sabes reconocer cuando te equivocas, pides perdón, buscas ayuda. ¡ERES FELIZ!

# UN DESAFÍO



El guía y socio de CEFAS tiene en Cristo el modelo de humildad, porque Él, siendo Dios, se abajó a sí mismo y siempre estuvo al servicio de los demás... todo por amor.

¡Compartan en el chat sus sugerencias e imágenes!



# UNA ORACIÓN



Ayúdame, Señor, a pensar menos en mi y abrir espacios en mi corazón para que los puedas ocupar Tú y mis hermanos. Dame la gracia de ir adquiriendo, poco a poco un corazón manso, humilde, paciente y bueno. Cristo Jesús, manso y humilde de corazón, haz mi corazón semejante al *tuyo*. Así sea. (cf. P. Ignacio Larrañaga)

# SIGAMOS AVANZANDO JUNTOS



Quien es realmente humilde se alegra por el bien ajeno, está libre de todo complejo, es libre, no necesita que le alaben o que le reconozcan, que le aplaudan o que le elogien sus virtudes, porque sabe quién es y cuál es su valor.



La humildad nos ayuda a evangelizar con alegría y responsabilidad. Te lleva a observar lo que está pasando en la vida de los demás, porque buscas hacer el bien no solo a tu familia o tus vecinos, sino a toda persona que encuentras en tu camino. Así nace la fraternidad y la solidaridad.

