

## LOS DOCES GRADOS DE LA HUMILDAD

**San Bernardo de Claraval** (1090 - 1153) fue un monje cisterciense francés y abad de la abadía de Claraval. Con él, la Orden del Císter se expandió por toda Europa y ocupó el primer plano de la influencia religiosa. Participó en los principales conflictos doctrinales de su época y se implicó en los asuntos importantes de la Iglesia.

Es una personalidad esencial en la historia de la Iglesia católica y la más notable de su siglo. Ejerció una gran influencia en la vida política y religiosa de Europa. Sus contribuciones han perfilado la religiosidad cristiana, el canto gregoriano, la vida monástica y la expansión de la arquitectura gótica.

La Iglesia católica lo canonizó en 1174 como san Bernardo de Claraval, y lo declaró Doctor de la Iglesia en 1830.

Repasemos, en resumen, los doce grados de la humildad que recoge su Regla monástica:

### **1 – Abstenerse, por temor a Dios, de cualquier tipo de pecado.**

*El primer grado de humildad consiste en tener siempre presente el temor de Dios sin dejarlo en el olvido. Recuerde siempre los mandatos divinos; y considere una y otra vez cómo, por sus pecados se abrasan en el infierno los que despreciaron a Dios; en tanto que hay una vida eterna preparada para los que le temen. Guardándose de todo pecado o vicio sea de pensamiento, de palabra, con las manos o los pies, con la propia voluntad o de deseo carnal, tenga siempre presente que Dios desde el cielo le está mirando a todas horas, que su obrar en cualquier lugar se halla ante la mirada de Dios y que los ángeles en todo instante le informan.*

### **2 – No amar la propia voluntad ni buscar el propio bien y placer.**

*El segundo grado de humildad consiste en no amar la propia voluntad, ni satisfacer sus deseos, para imitar realmente el ejemplo del Señor: No vine a hacer mi voluntad, sino la voluntad del que me ha enviado. También dice la Escritura: La voluntad conlleva su castigo y la imposición tiene su mérito.*

### **3 – Someterse a los superiores con toda disponibilidad y obediencia.**

*El tercer grado de humildad consiste en que por amor a Dios el monje se someta al superior con total obediencia, imitando al Señor, de quien dice el apóstol: Se rebajó hasta someterse incluso a la muerte.*

### **4 – Abrazar por obediencia y paciencia todas las cosas adversas.**

*El cuarto grado de humildad consiste en armarse interiormente de paciencia cuando, al obedecer, se le presenten situaciones difíciles e ingratas, o incluso hirientes. Soportándolas, no se canse ni desista, pues dice la Escritura: El que persevera hasta el final se salvará. Y también: Ten ánimo, confía en el Señor. Y, para hacernos ver que el que quiere ser fiel aun en las adversidades debe soportarlo todo por el Señor, dice en nombre de los que sufren: Por tu causa nos degüellan cada día, nos tratan como a ovejas de matanza. Y, seguros en la esperanza de la recompensa divina, prosiguen diciendo gozosos: Pero en todo esto vencemos fácilmente por aquél que nos ha amado. Y también dice la Escritura en otro lugar: Oh Dios, nos pusiste a prueba, nos refinaste como refinan la plata, nos empujaste a la trampa, nos echaste auestas un fardo. Para dejar claro que debemos vivir bajo un superior sigue diciendo: Sobre*

*nuestro cuello cabalgaban. Cumpliendo con serenidad el mandato del Señor en medio de las adversidades y desaires, si les golpean en una mejilla presentan la otra, a quien les quita la túnica le dan el manto, obligados a andar una milla van dos, con el apóstol Pablo soportan a los malos hermanos y bendicen a quienes les maldicen.*

**5 – Confesar los pecados y aceptar su propia realidad y fallas.**

*El quinto grado de humildad consiste en no ocultar al abad en humilde confesión todos los malos pensamientos ni el mal hecho a escondidas. La Escritura nos anima a hacerlo diciendo: Encomienda tu camino al Señor, confía en él. Y también: Dad gracias al Señor porque es bueno, porque es eterna su misericordia. Y el profeta insiste: Había pecado, lo reconocí, no te encubrí mi delito. Propuse: «Confesaré al Señor mi culpa», y tú perdonaste mi culpa y mi pecado.*

**6 – Juzgarse indigno e inútil para todos y todas las cosas**

*El sexto grado de humildad consiste en contentarse con lo despreciable y lo último, en considerarse mal obrero e indigno de cuanto se le encomienda diciendo con el profeta: Yo era un necio y un ignorante, yo era un animal ante ti. Pero yo siempre estaré contigo.*

**7 – Reconocerse como el más despreciable de todos.**

*El séptimo grado de humildad consiste en creerse el último y peor de todos, no sólo de palabra sino en lo más profundo de su corazón, humillándose y diciendo con el profeta: Pero yo soy un gusano, no un hombre, vergüenza de la gente, desprecio del pueblo. Me he ensalzado y he sido humillado y confundido. Y también: Me estuvo bien el sufrir, así aprendí tus mandamientos.*

**8 – No salirse de la vida ordinaria y común.**

*El octavo grado de humildad consiste en que el monje no haga más que lo que le proponen la regla común del monasterio y el ejemplo de los mayores.*

**9 – Esperar a ser preguntado para hablar.**

*El noveno grado de humildad consiste en que el monje no deje hablar a la lengua y, guardando silencio, no hable hasta que se le pregunte. Pues la Escritura enseña que hablando mucho no se evita el pecado, y que el deslenguado no se afirma en la tierra.*

**10 – No reírse fácilmente**

*El décimo grado de humildad consiste en no ser de risa fácil y pronta, pues está escrito que El necio ríe a carcajadas.*

**11 – Hablar con sencillez**

*El undécimo grado de humildad consiste en que el monje, al hablar, lo haga suavemente y sin risas, con humildad, seriedad y pocas palabras. No hable a voces, como está escrito: Al sabio se le conoce por sus pocas palabras.*

**12 – Mostrar siempre humildad en el corazón y en el cuerpo.**

*El duodécimo grado de humildad consiste en que el monje no sólo sea humilde en su interior sino que también lo manifieste en su porte externo a los que le*

*ven. Es decir, que en el oficio divino, en el oratorio, en el monasterio, en la huerta, de viaje, en el campo, en cualquier parte, sentado, caminando, o de pie, tenga siempre inclinada la cabeza y los ojos fijos en el suelo. Considerándose en todo momento culpable de sus pecados, se imaginará ya ante el temible tribunal de Dios, diciendo siempre en su interior lo que, con los ojos clavados en tierra, decía aquel recaudador del evangelio: Señor, yo no soy digno, tan pecador, de alzar mis ojos al cielo. Y diga también con el profeta: Estoy agotado, desecho del todo.*

Concluye San Bernardo la relación de los doce grados de la humildad con estas palabras:

*Subidos, pues, todos estos grados de humildad, el monje llegará en seguida a aquel amor de Dios que, por perfecto, echa fuera todo temor. Gracias a él, lo que antes cumplía no sin temor, comenzará a observarlo sin esfuerzo, como espontáneamente y por costumbre. No tanto por temor al infierno, cuanto por amor a Cristo, por la misma buena costumbre y por el gusto de las virtudes. El Señor, por el Espíritu Santo, manifestará todo esto a su obrero ya limpio de vicios y pecados.*

Soy consciente que estas palabras del abad están dirigidas a sus monjes a los que repetidamente cita. No se trata de que los que no somos monjes tengamos que seguir al pie de la letra sus normas. Pero sí deberíamos aprovecharnos de su espíritu y, en la medida de lo posible, seguir su enseñanza. La nueva evangelización que ahora pretendemos no ha de ir en contraste con el pasado cortando sus raíces sino abriéndonos al futuro siempre en comunión.

Florentino Gutiérrez Sánchez. Sacerdote  
[www.semillacristiana.com](http://www.semillacristiana.com)

Salamanca, 9 de noviembre de 2021