

### Ejemplo 3: material para un trabajo sobre el orgullo<sup>1</sup>

- A. La humildad brota del correcto conocimiento de uno mismo, de mis pecados, de la acción de Dios en mi alma, y esto es una gracia que tengo que pedir:
- 1° Pedir la gracia de crecer en la humildad
  - 2° Rezar las letanías de la humildad (del Cardenal Merry del Val)
- B. Y también tengo que poner los medios para conocerme a mí mismo:
- 3° Hacer memoria de mis pecados
  - 4° Recordar que todo lo bueno que tengo Dios me lo dio gratuitamente
- C. El orgullo me hace costosa la obediencia, sobre todo a los que son mis iguales y mis inferiores:
- 5° Obedecer dócilmente a mis iguales e inferiores
  - 6° Pedir que otro me indique qué debo hacer (buscar la obediencia)
- D. El orgullo me hace sentir injustas las burlas y humillaciones:
- 7° Llevar en silencio las burlas y humillaciones
  - 8° “Seguir la corriente” cuando se burlen de mí (aprender a reírme de mí mismo)
- E. El orgullo me lleva a creermelo superior a los demás y a juzgar a los demás y a no saber aceptar ayuda de otro:
- 9° Pedir ayuda a otro (consejo, opinión, explicación)
  - 10° Buscar la compañía de los que siento que “me hacen sombra”
  - 11° No entretenerme pensando en los defectos de los demás
  - 12° Hablar bien de los demás
- F. El orgullo me lleva a buscar la vanagloria que dan los hombres:
- 13° No hablar bien de mí mismo
  - 14° No prestar oído a los que hablen bien de mí
  - 15° No dar mi opinión si no me la piden o si no es necesaria
- G. El orgullo hace que me cueste aceptar mis errores:
- 16° Aceptar en silencio las correcciones
  - 17° Pedir perdón personalmente a quien ofendiere
- H. Cristo es el supremo modelo de la humildad:
- 18° Contemplar la humillación de Cristo en la Pasión
- I. El orgullo hace que me guste pensar en mí mismo, en cómo los demás deben pensar bien sobre mí:
- 19° No entretenerme en pensar sobre mi persona
- J. Para crecer en la humildad es necesario conocer qué es y cómo se llega a poseerla:
- 20° Leeré y meditaré sobre esta virtud.

---

<sup>1</sup> MIGUEL Á. FUENTES, [\*El examen particular de conciencia y el defecto dominante de la personalidad\*](#), Ediciones del Verbo Encarnado, San Rafael, 2010, p. 17-18.