

CUARTO BLOQUE TEMATICO: VIRTUDES Y VALORES DE LA ESPIRITUALIDAD FILIPENSE.

NUESTRA IDENTIDAD ESPIRITUAL A EXAMEN

Vivir como religiosas en seguimiento, con una espiritualidad basada en el evangelio, las constituciones, la doctrinas y testimonio de vida de san Felipe Neri, NN. PP. Fundadores, y la de tantas hermanas santas que nos han precedido.

ESO ES IDENTIDAD Y CAMINO DE SANTIDAD

OBJETIVO. Crecer en nuestro Camino Espiritual para ser más coherentes con nuestra opción de vida y testimonio en el lugar donde nos estamos entregando al proyecto del Reino de Dios, como Consagradas y Filipenses.

LA VIRTUD ES UNA "EXCELENCIA AÑADIDA A ALGO COMO PERFECCIÓN". Aristóteles



Ficha 16. I. CULTIVAR LA VIRTUD DE LA HUMILDAD

No cabe duda que nuestra espiritualidad Filipense, a la que hemos sido invitadas, al querer ser consagradas como Religiosas Filipenses, para hacer nuestro camino de santidad, tiene unas referencias cristológicas y evangélicas muy claras, tomando como referencia actitudes fundamentales vividas por Jesús de Nazaret. Una de ellas es **LA HUMILDAD**.

Nuestras fuentes para avalar este planteamiento son, además de las referencias evangélicas, por una parte, los escritos de Nuestro Padre Fundador, por otra la tradición con el testimonio de tantas Hermanas santas, que nos han precedido identificadas con nuestra espiritualidad, entre ellas la Madre M.^a Francisca Yáñez, de cuyos escritos obtenemos muchos cuestionamientos sobre como las Religiosas Filipenses vivimos y debemos vivir esta virtud. Además la relevancia de este valor en nuestra espiritualidad queda patente también en estudios que diferentes autores han realizado sobre vuestro Carisma.

En todo ello me basaré para proponer hoy nuestra reflexión sobre **la necesidad de examinarnos** sobre como las Religiosas Filipenses vivimos y crecemos en esta virtud, a fin de dar mayor solidez a nuestra vida espiritual tanto

personal como congregacionalmente y manifestar de manera vivencial nuestra identidad con una virtud propia de nuestro carisma en su vertiente espiritual.

Ficha 16. Punto 1

¿Qué eco tiene en ti la palabra HUMILDAD?

¿Qué características son propias de una persona humilde?



LA HUMILDAD TESTIMONIADA POR JESÚS DE NAZARET

‘Tengan un mismo sentir los unos para con los otros, sin complacerse en la altivez, atraídos más bien por lo humilde; no se complazcan en su propia sabiduría’. (Romanos 12:16)

Suele decirse que una persona es humilde cuando se abaja ante otra que considera de más grandeza y no busca competir con ella. Lo es también cuando aprecia una cualidad superior a la suya o cuando reconoce, sin envidia alguna, el mérito de la otra persona. Pero no debemos confundirnos; esto no es humildad sino honradez, ya que por muy difícil que sea el reconocer una grandeza que eclipse nuestro propio ser y nuestras cualidades, el hacerlo no es más que honradez.

Cuando María, la hermana de Lázaro, se arrodilló ante Jesús para ungirle los pies con un caro perfume y después secárselos con su propia cabellera, no estaba ejecutando ningún acto de humildad, sino de justicia (Juan 12:3). Cuando Jesús se quitó sus vestidos y se ciñó una toalla para lavar y secar los pies de sus discípulos, no estaba actuando en base a la justicia, sino con toda humildad (Juan 13:4-5). El propósito de Jesús en aquel momento lo explicó con toda claridad Él mismo cuando dijo: ‘En verdad, en verdad os digo: no es más el siervo que su amo, ni el enviado más que el que le envía. Sabiendo esto, dichosos seréis si lo cumplís’ (Juan 13:16-17).

La humildad no va de abajo hacia arriba, sino a la inversa. No consiste en que el más pequeño rinda homenaje al más grande, sino que este último se incline con todo respeto ante el más pequeño. Es totalmente erróneo querer derivar la mentalidad cristiana de las costumbres terrenas. Visto así se comprende perfectamente que el grande se incline con bondad y amor hacia el más pequeño y sepa apreciar su valor; que se sienta emocionado por la debilidad y se disponga a defenderla. **La verdadera humildad estriba en esto: en inclinarse respetuosamente el grande ante el pequeño, el mayor ante el menor.**

Ficha 16. Punto 2

¿Qué actitudes de humildad destacas en el comportamiento de Jesús?

¿De esas actitudes humildes cuales tienes más dificultad de vivir tú y por qué?

Su humildad le permite descubrir el valor de la pequeñez como tal y encuentra la grandeza de lo diminuto, llegando así a captar que la vida es un continuo ejercicio de virtuosas pequeñeces que hacen que la existencia de quien

lo practica sea grande y valiosa. No comprende tan solo que el pequeño es valioso porque tiene también sus valores, sino que es valioso precisamente porque es pequeño. He aquí un profundo misterio que sólo se manifiesta al hombre verdaderamente humilde.



Es posible que ya conozcamos muy bien la teoría de la humildad, así como lo que es y en qué consiste, pero a pesar de este conocimiento la olvidamos fácilmente. Necesitamos modelos y, ciertamente, los tenemos en abundancia. A modo de ejemplo recordaremos a Santa Bernadette, la vidente de la Virgen de Lourdes, quien expresaba ejemplarmente la vivencia de esta virtud mencionada cuando, ya como religiosa y años después de las apariciones, abre su corazón y confiesa: 'Mi historia es muy sencilla, la Virgen se sirvió de mí. Después me dejaron en un rincón. Ése es mi sitio; ahí soy feliz y ahí me quedaré'.

Pero es en Jesucristo en quien la humildad experimenta su punto máximo: ya no es el hombre sino Dios mismo quien hace suya la humildad y se identifica con ella. La más alta cumbre de esta humildad divina tiene efecto, sobre todo, en dos momentos: el Nacimiento y la Pasión de Cristo. Los demás momentos, tales como la elección de los discípulos, la predicación a las masas, el perdón a los pecadores, la salud a los enfermos, los milagros, el lavatorio de pies, etc., son actos secundarios de humildad que tienen sentido a la luz de la humildad vivida como pobreza en el nacimiento en una cueva de Belén, y en la humildad que significa la degradación, la ignominia, la ofensa, la deshonra y la iniquidad en la soledad de la Cruz.

Nacimiento y Pasión: humildad por amor. '¿Qué es el hombre para que de él te acuerdes?' (Salmo 8:5). Se comprende la humildad divina cuando se ha comprendido que Dios nos supera, que está en otro nivel infinitamente superior al nuestro. Y es justamente en ese momento cuando se valora la humildad y se busca necesariamente llevarla a la práctica.

La humildad no es una opción ante la cual cabe declinar la invitación, sino una necesidad que mientras nos falte, nos hará permanecer inquietos, intranquilos, sin paz e infelices. Los hombres hallamos nuestra felicidad en el Bien supremo, que es Dios. Las virtudes y los bienes que nos llevan al Bien, nos perfeccionan; son como la escalera de acceso que nos permite introducirnos en la casa del Bien. Cuando Jesús ascendió por esa escalera no se renunció a sí mismo, sino que nos reveló la misteriosa grandeza divina de la humanidad; un misterio que el propio Jesús nos confirma personalmente y que nos pone como tarea para todo creyente: 'Tomad sobre vosotros mi yugo y aprended de mí, y hallaréis descanso para vuestras almas' (Mateo 11:29).



'Porque si alguno se imagina ser algo, no siendo nada, se engaña a sí mismo'
(Gálatas 6:3)

El secreto de la sabiduría, del poder y del conocimiento es la humildad.»
-Ernest Hemingway-

Ficha 16. Punto 3

¿Qué bienes crees que aporta a la persona el “ser humilde”?

¿Dada tu personalidad, que actitudes relacionadas con la humildad te son más fáciles practicar?

LA HUMILDAD EN LA ESPIRITUALIDAD FILIPENSE PROMOVIDA POR EL P. MARCOS CASTAÑER

A) Instrucciones a las Religiosas Filipenses por P. Marcos Castañer

CAPITULO VI: La hermana viene para ser humilde y ser humillada Pág. 51 a la 66

Propuestas del P. Fundador

Nº 38 *“Atienda bien nuestra Hermana, al texto de este capítulo en que se le dice que viene para ser humilde y ser humillada, porque sin la virtud de la humildad, ningunas podría tener, pues ella es el fundamento de todas las demás.*

... Ntro. P. San Felipe se valía de la humildad para formar a sus hijos...de hacerles perder y arrancar del corazón la soberbia, porque es el origen de todos los males e impedimentos de la virtud.

Así pues, nuestras Hermanas deben pensar que el distintivo que da de sí el Divino Esposo es este : “Aprended de Mi que soy manso y humilde de corazón”

... ¿Podríamos nosotras prescindir de aprender de El?

... ¿Tendremos valor para obrar de un modo diferente?

N.º 39

No se adquiere fácilmente esta virtud de la humildad, sin un continuo trabajo y éste debe tender principalmente a contrariar las propias inclinaciones, que por lo regular son de parecer “más que las otras” y brillar en cualquier cosa que se haga, más que otra, aunque en el fondo o en la realidad no se sepa hacer o no se entienda bien, por el vano placer de obtener alguna alabanza, aplauso, estimación, distinción, méritos humanos etc. Procúrese conocerlas para combatirlas con mucho empeño, porque si las deja dormir en el corazón, se arraigarán cada día más y se hará más difícil su destrucción. Y ss.

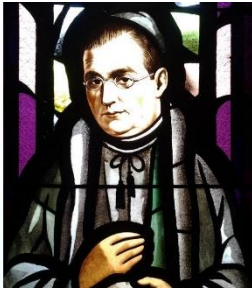
N.º 40

Figurarse que tiene capacidad... ¡Cuántos lazos para ser soberbia! ¡Para aspirar a figurar en la Congregación! ¡Que ambiciones luego, que manejos, que habladurías y ¡cuántas otras cosas ¡

A esto pasarían nuestras Hermanas si ya desde su entrada no tratase de ser humilde...

Destierre pues, de su corazón toda tendencia a la pequeña ambición, no aspire jamás sino a ser humilde... ss.

N.º 41. N.º 42. N.º 43...



N.º 44

La humildad, no sólo debemos practicarla venciéndonos en cuanto a aquellas pasiones procedentes de nuestra propia miseria, sino en lo que nos contradice por parte de los demás, que proporciona al que quiere practicar la virtud de ser humillado, pudiendo en esto ganar un mérito infinito y

a esto debe aspirar nuestras Hermanas, si quieren ser verdaderas hijas de San Felipe y buenas esposas del Señor.

Puede haber Hermanas que deseosas de agradar a Dios en todas sus cosas, serán obedientes, parecerán dóciles, amables, sumisas, pero mientras no las contradigan en nada...ss.

¿Cómo se conocerá en las Hermanas el polvo de la soberbia? Con el sacudimiento de las contradicciones, avisándolas, ss.

N.º 45 Y por otra parte ¿no ha de haber en las hijas de San Felipe el firme deseo de santificarse? ¿por ventura no se encaminan a este fin los capítulos de estas instrucciones y las Constituciones? ¿Podríamos santificarnos sin la humildad puesta a prueba?

...pueden practicar mucho esa virtud sufriendo y soportando el genio de cada una de las Hermanas., pues una de las cosas que suele presentarse más difícil es el soportar bien los genios diferentes...ss Pues cuanto más en una Comunidad que se compone de individuos de diferentes tierras, diferente instrucción (formación y cultura) , que nunca se habían conocido y lo peor de diferentes edades... Con tan diversos genios es como una prueba la humildad y la Hermana debe pararse mucho en esto, para sacar provecho espiritual y ganarse los corazones de todas, porque de otra suerte daría pruebas de poca vocación. Cuando ella encuentre un genio tan raro, que no le reciba bien lo que dice o presenta, nunca debe responder con mal agrado, sino con la mayor amabilidad, volviendo bien por mal y tomándolo como una prueba....así practicar la humildad y acostumbrarse a ser dócil y mansa... Y he aquí Hermanas un modo de ser humildes que os podéis encontrar a menudo y habéis de soportar y recibir como un regalo y medio de haceros santas.

Mucho más se podría decir de esta virtud de la humildad, ya que es el fundamento de todas las demás y no puede haber ninguna sin estar esta.... **Este es el espíritu con que han de permanecer, si Dios verdaderamente las ha llamado a este Instituto... y ss.**

No olvidemos esto, que si lo practican, en pocos años harán rápidos progresos en el camino de la virtud... **Aprended de Mí, dice Jesucristo, que soy manso y humilde de corazón.**

Ficha 16. Punto 4

- Haz una lectura detallada de los planteamientos que N. P. Fundador hace a la Religiosa Filipense que como una característica espiritual especial ha de ser humilde y humillada. (Instrucciones a las Religiosas Filipenses. VI pág. 51-66)
- Destaca las actitudes que según el P. Fundador debe vivir la Hna. Filipense respecto a la Humildad.
- Compartirlo en la reunión comunitaria.
- Subrayad si algunas de ellas las habéis visto en Hermanas que nos han precedido o algunas con las que hayáis vivido.
- ¿Dónde encuentras la mayor dificultad para vivir la humildad.?

B) Análisis realizado por P. Alberto Barrios Moneo, cf., en el libro: Dos Hermanos: Un carisma, una Esperanza.págs. 462 y 463)

“Como todo Fundador, los Hnos. Castañer, son objeto de una invasión del Espíritu Santo de Jesús que se aparece ante ellos, según consta en las Constituciones de 1865, como un Esposo humillado.

La humillación captada por los Hnos. Castañer en la figura de Cristo, desde la acción del Espíritu Santo tiene un matiz distinto a lo subrayado por otros Institutos, como la Humillación en la Encarnación, en el retiro de Nazaret, en la Pasión, en la muerte, en el Corazón traspasado... etc.,

Para los Hermanos Castañer su visión de Cristo humillado, aparece cuando entrega su Voluntad al Padre, desde el primer momento de su llegada a este mundo. Parece como si el Hijo, hubiera dejado en el cielo su voluntad y se moviera y obrará solo por la voluntad del Padre.

Este es el proyecto cristológico propio de las Hermanas Filipenses, desde el desasimiento y la humildad: entregar a Cristo su propia voluntad y seguir los dictámenes y designios de Cristo en vez de los suyos propios.

Los Hermanos Castañer dejan a sus Hijas la visión del seguimiento de Cristo desde esta definición de si mismo: “Soy manso y humilde de corazón” (Mt 11,29)

Humilde en cuanto siervo de Yahvé, acogiendo la voluntad del Padre. Vivir tanto desasimiento, entregar el mayor regalo del Creador, tu voluntad en total humildad. Realizar el proyecto que el Padre hace de su Hijo hecho Hombre sometido en todo a su Voluntad: este es el carisma de la Filipense, esa es la faceta de Cristo que ella debe reproducir durante su vida religiosa. Desde la óptica terrena, esto constituye la mayor humillación al despojarse de la potencia mas fuerte del ser humano, su voluntad.

Ficha 16. Punto 5

- ¿Encuentras alguna relación entre “ser humilde” y entregar tu voluntad al Padre? Cuales hazlo consciente y escríbelo.
 - ¿Eres consciente de que, por tu Consagración mediante los votos, has entregado tu voluntad al Padre y esto lleva consigo vivir en un progreso, conquistando cotas de humildad?
- Crees que en tu vida como consagrada y Filipense el “ser humilde” es un estilo, que marca tu existencia. Ponte ejemplos que lo atestigüen
- ¿Y si no es así? ¿A qué distancia crees encontrarte de estar cumpliendo con estos compromisos y por tanto avanzar en tu camino espiritual o estar estancada?
 - ¿Qué consecuencias está teniendo la falta de humildad en tu vida personal y en las relaciones con las Hermanas y otros?



**Extraído del trabajo de formación realizado para el Noviciado por Hna.
M.^a Luisa L de Bustamante y equipo sobre el Capítulo VI de las
Instrucciones del P. Fundador**

Para Nuestro Fundador la definición que hace Jesús de Él mismo “Aprended de Mí que soy manso y humilde de corazón” le marca un estilo de vida fruto de una experiencia fundante de encuentro con esta realidad del Señor.

En el contexto de la imagen de hombre y de espiritualidad que se tiene en su tiempo, él Padre Marcos, nos transmite que la Hermana Filipense ha de tener un corazón humilde si quiere ser portadora del rostro y de las palabras de Jesús.

El conoce la condición humana “Venid a mí todos los que estáis cansados y oprimidos y yo os aliviaré, cargad con mi yugo y aprended de mí...” Mt. 11, 28-30

Nos invita a deshacernos del yugo de nuestro orgullo y nuestras pasiones y a aceptar su propuesta que, aunque nos compromete es fuente de equilibrio interior y de paz con Dios y con los hombres. Nos pone como ejemplo vivo la disposición de su corazón que caracteriza a los “mansos”.

Manso es en la Biblia el hombre recto, que, a pesar de sufrir abusos e injusticias, no se acalora, no se enrabia, no actúa violentamente. Manso es el hombre piadoso que confía en el Señor porque está seguro que nunca le dejará.

Jesús no huyó lejos del mundo y de los problemas de los hombres. Tuvo un corazón manso porque se hizo pequeño, eligió el último puesto, se puso al servicio del hombre y asumió la condición de esclavo.

Esta actitud mansa es la que Jesús nos exige a nosotras, sus discípulas: deberemos presentarnos “como cordero” no forzando a nadie a aceptar nuestras propuestas. Tendremos que ser siempre ejemplo de respeto y tolerancia...

La Hermana Filipense entenderá la humildad como disponibilidad a reconocer las limitaciones de nuestras propias posturas respetando las posturas de los demás. Humildad como aceptación agradecida de todas las cualidades que poseemos porque son don del Señor poniéndolas al servicio de todos porque sus palabras son claras “gratis lo recibisteis: dadlo gratis” Mt. 10, 8

Humildad como responsabilidad de potenciar todo lo mejor que hay en nosotras para ponerlo al servicio del Reino. Mt. 25, 14-20 (Parábola de los Talentos). Humildad como sencillez y verdad reconociendo que a veces estamos dirigidas y gobernadas por la idea de ese personaje triunfador ideal que queremos ser y que no deja que nuestro corazón se alegre con los triunfos ajenos, que nos hace sentir fracasadas y abatidas, que nos impide esa paz interior de quien se siente tras las huellas del Señor.

La Hermana Filipense ha de saber mantenerse en atención y vigilancia. Tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro interior. Trabajar para distinguir cuales son los deseos, sentimientos y pensamientos que viven en nuestro corazón y humildemente llevándolos a la oración dejar la obra del Señor se haga en nosotras.

B) Textos evangélicos que iluminan el mensaje espiritual del Padre Marcos:

Mc.9,35	Mc.10,43-45	Mt.5,39-48
Mt.11,28-30	Lc.10,21-22	Lc.17,7-10
Jn.3,30	Jn.13,3-17	Jn.18,23
Rm.12,3-13	Ga.6,14-15	Flp.2,1-11
1ªP.2 13-25	1ªP. 3,1-17	

Ficha 16. Punto 6

¿Qué actitudes crees que como Filipenses debiéramos vivir hoy en clave de “humildad”?

Para el examen personal

¿En qué te consideras superior a los demás? Reflexiona con sinceridad.

¿Cómo utilizo yo esta “superioridad” en relación con los demás, especialmente respecto a las Hermanas y en otras relaciones? ¿Y qué consecuencias tiene?

¿Tengo claro y asumido cuales son mis talentos y cuales son mis debilidades o carencias? ¿Cómo vivo en el día a día esto?

APUNTES SOBRE LA HUMILDAD DE LA MADRE M.^a FRANCISCA YAÑEZ
(Del librito Doctrina de la Rvda. M. M.^a Francisca Yáñez pág. 7-9)

Sobre la Humildad, ¿qué podría decirles que ustedes ya no sepan, sobre su naturaleza, excelencia medios de adquirirla y desarrollarla.?

Pero como al Humildad es la verdad, veamos en estas líneas, aquellos casos prácticos que son ciertos y que no son frutos legítimos de dicha virtud, a fin de evitarlos.

Elijo algunas cuestiones que nos plantea, es un examen poniendo a prueba la vivencia de esta virtud en cada una de nosotras . Es na oportunidad para sincerarnos personalmente y ver como y donde debemos crecer en esta virtud (mantengo su lenguaje):

Ficha 16. Punto 7

- ¿Temo vivir con personas que me igualen o superen en cualidades, pareciéndome que su sombra me hace permanecer en la penumbra...?

- ¿Procuro apropiarme el trabajo de otros, haciendo ver cuando realizo una obra que todo se debe a mi esfuerzo, sin tener en cuenta la cooperación prestada por otras religiosas?

-Dadas mis cualidades (o cargos) ¿me creo con más derechos en la vida de la Comunidad.?

- ¿Estoy apegada a los cargos u oficios importantes considerándome que, dado mi valor, no debo tener otros oficios sencillos...?

-Cuando tengo que dar órdenes, ¿me pongo en el lugar de aquellos que las reciben.?

Ficha 16. Punto 8

- ¿Hago lo posible por no llamar la atención a los demás?

- ¿Ejerczo la autoridad con sencillez, recordando que mi cargo es una “delegación”?

-Alegrarme por el triunfo del bien ajeno ¿es una característica de mi personalidad?

- ¿Doy sin alarde, pensando solo en la obligación que tengo de compartir las cosas con los demás?

- ¿Atiendo con interés a aquellas personas que se positivamente no están de acuerdo conmigo?

Ficha 16. Punto 9

- ¿Qué sentimientos surgen en mí cuando en la Comunidad, una Hermana crece? ¿Creo perder yo algo?
- ¿No crees que todo valor de cada Hermana es un crecimiento que hace bien a la Comunidad y a la Congregación? ¿Se reconoce así? ¿se integra como un bien común?
- ¿Nuestra comunidad propicia el ambiente necesario para que juntas seamos testigos con nuestras actitudes de “Jesús manso y humilde de corazón”?
- ¿Qué necesitaríamos potenciar?



Ficha 16. II EL CULTIVO DE LA VIRTUD (VALOR Y CUALIDAD) DE LA SENCILLEZ

“Jesús exclamó: Bendito seas Padre, Señor del cielo y tierra, porque, si has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, se las has revelado a la gente sencilla; sí, Padre, bendito seas, por haberte parecido eso bien. Mi Padre me lo ha entregado todo y al Padre lo conoce sólo el Hijo y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar.

Acercaos a mí todos los que estáis rendidos y abrumados, que yo os aliviaré. Cargad con mi yugo y aprended de mí, **que soy sencillo y humilde: encontrareis vuestro respiro, pues mi yugo es llevadero y mi carga ligera**”. (Mt 11, 25-30)

¿QUÉ ES LA SENCILLEZ?

Es una cualidad personal, un valor, una virtud ligada a la humildad, que hace suave el trato, humildes las formas de hablar, modera los deseos del tener y el poder, neutraliza la tendencia, del ser humano, de alardear de sí mismo. Sencillez es todo lo contrario a doblez, complicaciones, angustias sin sentido, trucos. Sencillez es transparencia, limpieza interior, espontaneidad.

Nuestro Padre Fundador resalta la necesidad de que la Hna. Filipense ha de ser sencilla, subrayando que la “Hna. no viene a figurar.” En el capítulo VII de sus Instrucciones. No habla especialmente de la sencillez como tal, pero da por sentado en el lenguaje de la época una serie de actitudes que no favorecen la sencillez e impiden llevar una espiritualidad ligada a esta virtud y valor, que son la ambición de poder y el deseo de figurar.

El Capítulo VII de las Instrucciones de Nuestro Fundador es como el intento final para hacer entender a la Hermana Filipense que el único sentido y fin de su vida es vivir la Vida de Jesús de Nazaret que consagró todo su ser y quehacer al reino de Dios, desde la renuncia y la sencillez.

Ficha 16. Punto 10

- ¿Que rasgos consideras que son propios de una persona sencilla?
- ¿Qué perfiles de sencillez subraya Nuestro Padre Fundador en su doctrina leyendo el “fondo de sus escritos” Cap. VII?

CONOCIMIENTO PERSONAL Y SENCILLEZ

La sencillez sólo puede surgir cuando empezamos comprender el significado del propio conocimiento. La persona que no ha trabajado su autoconocimiento siempre será complicada, para sí misma y para los demás, aunque ella crea que es sencilla.

En muchos momentos identificamos la sencillez con una manifestación externa, pocas posesiones, ropas, cosas, pero eso no es. La verdadera sencillez sólo puede originarse interiormente. Lo que uno es en su interior fluye al exterior. La sencillez va muy unida con la humildad, la transparencia y la honestidad.

Con mucha frecuencia sucede que deseamos adoptar un estilo exterior sencillo e interiormente estamos siendo esclavas de innumerables deseos, apetencias, motivaciones no claras en nuestro actuar, doblez o astucia interesada..., ayer y hoy, los maestros espirituales nos dicen que para vivir la sencillez la persona tiene que estar liberada interiormente de todo apego humano, de toda ambición.

Al profundizar en nuestro propio autoconocimiento nos hacemos cada vez más libres y más sensibles. Ninguna forma de coacción sobre uno mismo, puede conducir a la sencillez, al contrario, cuanto más reprimimos, sustituimos, sublimamos, espiritualizamos, menos sencillez existe, aunque exista cierta apariencia de sencillez externa.

Ser sencillo en todo el proceso de nuestra consciencia es extremadamente arduo. Porque no debe existir ninguna reserva interior, tiene que haber ansia por averiguar, por descubrir el comportamiento de nuestro ser. Y eso significa estar alerta a toda insinuación, a toda sugerencia, darnos cuenta de nuestros temores, de nuestros deseos ocultos, de nuestras esperanzas. Hemos de investigar y liberarnos de todo eso constantemente. No vivir desde la mentira, sino desde la verdad, la autenticidad. Sólo entonces, cuando la mente y el corazón son realmente sencillos, cuando están limpios de resentimientos, cuando gozamos de honestidad interior, de rectitud de intención, de clara transparencia en nuestro actuar evitando siempre la astucia y la doblez, entonces seremos capaces de comenzar a vivir la verdadera sencillez.

En esa línea se propone la reflexión realizada por el Equipo de formación inicial de España, que hace unos años planteo este análisis y que hoy extraigo para incorporarlo a este tema de formación:

Aquí está la experiencia fundante de nuestra consagración y desde ella todo nuestro quehacer será a favor del Reino.

El Padre Marcos desde su espiritualidad nos quiere decir que en nuestra forma de entender la vida religiosa siguen siendo básicas las Palabras de Nuestro Maestro “ Tú en cambio, cuando hagas limosna, cuando hagas algo,

que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha... y tu Padre que ve en lo secreto, te recompensará” Mt. 6,3-4

Jesús, el Señor y el Maestro incluso nos habla de la oración en secreto Mt. 6,5-6 “ y cuando oréis, no seáis como los hipócritas, que gustan de orar en las esquinas de las plazas bien plantados para ser vistos por los hombres...”

Ficha 16. Punto 11

- ¿Crees conocerte a ti misma, tus valores y debilidades? Sincérate y ponlo por escrito
- ¿Te aceptas y no vives comparándote o envidiando los valores de otros? ¿Vives en paz contigo misma?
- ¿Eres diáfana contigo misma y con los demás en tu manera de actuar?
- ¿Vives en verdad o se apodera de ti en ocasiones la necesidad de aparentar, fundamentalmente para ser reconocida y sentirte más que las demás?

VIVIR DESDE TU VERDAD, ES VIVIR EN SENCILLEZ

La sencillez no se puede comprar ni conseguir por el puro esfuerzo, se va construyendo cuando uno comprende todo el proceso de la existencia y su vida de relaciones interpersonales. Por eso no hay que buscarla, surge tan sólo cuando **se supera el “ego”**. Ese ego que nos convierte en ídolos, que nos atrapa en nuestro egoísmo, en especular sobre los demás, en conclusiones y enjuiciamientos, en imaginaciones, en ambiciones. Esto es lo más alejado de la humildad y la sencillez es vivir en mentira.

Es muy frecuente el deseo de alardear ante los demás, de ponernos todas las medallas de lo que acontece a nuestro alrededor. Con facilidad asumimos y hacemos propio el trabajo, el esfuerzo, el éxito de los otros. Es bueno que recordemos que toda vanidad, pronto o tarde corrompe. A veces nos resulta difícil ser sencillas, ser lo que somos y no presumir. Recordemos proverbio: “Dime de qué presumes y te diré de qué adoleces”.

Por otra parte, la Hermana Filipense hoy es corresponsable en la comunidad, toma parte en las decisiones, aporta iniciativas. Es persona y ser persona etimológicamente, significa desempeñar un papel, pero para hacerlo en sencillez siempre ha de estar movida por el sentido evangélico de Jesús de Nazaret y no por otras intenciones. Desde una actitud sencilla de servicio. Cada una ha de sentirse útil, porque presta una reconocida colaboración a la obra común. Sentir que necesitamos de las demás y que las demás necesitan de nosotras.

Con respecto a la vivencia de la sencillez, como vivir en verdad , también podemos leer en el libro “Senderos de Esperanza” editado por las Hermanas de México. con motivo de los 100 años de presencia Filipense en aquel país, pág. 80 refiriéndose a la humildad, pero que yo refiero ahora a la sencillez, en la mentalidad de Nuestro Padre Fundador cuando habla de que la Hermana no viene a figurar, podemos subrayar algunas afirmaciones como estas:

Sencillez: no es humillación, no es pensar o sentir que no somos valiosas. no es creer que todas son mejores que nosotras, no es dejar que otros te traten mal....

En palabras de Santa Teresa de Ávila, ser humildes y sencillas es reconocer lo que en verdad somos ante los ojos de Dios, es mirarnos con los ojos misericordiosos de Dios, en nuestras cualidades y limitaciones,

Ser sencillas en fidelidad al Señor y a las hermanas requiere reconocer nuestros dones y sus dones como don gratuito. Es necesario intentar descubrirlos. Puede ser que a veces por un secreto pudor, por una secreta vergüenza o por una rivalidad inconsciente nos resistimos a reconocer nuestros dones y carismas y los de las hermanas de la comunidad. San Pablo en la carta a los Romanos nos dice que “la manifestación particular del Espíritu se le da a cada uno para el bien común”. Nuestra vida comunitaria (convocada por el Señor al servicio del Reino) hoy, exige, que cada una reconozca su don, lo ejerza y procure hacerlo crecer; exige que los demás le reconozcan también ese don, le animen en su ejercicio, le ayuden a hacerlo crecer y le pidan cuenta de cómo lo pone al servicio de la comunidad.

Nuestro Fundador insiste a la Hermana Filipense que el carisma de cada una está siempre al servicio de la comunidad y no del individuo. Tiene una función social “Lo que hagáis a uno de estos pequeños a Mí me lo haréis”. Ninguna hermana se enorgullecerá del don recibido teniendo siempre presentes las palabras de Jesús: “Vosotros, en cambio, no os dejéis llamar “maestros”, pues vuestro maestro es uno solo y vosotros sois hermanos... y no os llamaréis Padre unos a otros en la tierra, pues vuestro Padre es uno solo, el del cielo; Tampoco dejareis que os llamen “consejeros” porque vuestro consejero es uno solo, El Mesías” Mt.23, 8-10

Siguiendo con la reflexión manifestada en el libro Senderos de Esperanza, pág. 81, la humildad y sencillez (por el parangón que yo establezco) , es *disponibilidad para aprender a aceptarse y para confiar en Dios, son fuente de caridad, extirpa la cizaña del orgullo y el deseo de mostrarse falsamente, ayuda a la integración afectiva y efectiva en la comunidad, son virtudes y valores, de eficaz alimento espiritual, comportan equilibrio y serenidad interior.*

Así lo entendió y vivió San Felipe Neri, el consideraba vanidad todo aquello que no era amor de Dios. Es notorio su agudo espíritu de observación, su buen humor y su sabia ironía que lo llevaba a reírse de si mismo y a despojarse de todas esas apariencias que desfiguran la sencillez profunda del ser humano.

Sólo una persona liberada interiormente puede hallar la verdad, con ello la paz, recibir todo aquello que es inconmensurable, que no puede nombrarse. Eso es sencillez. Y así además la persona se convierte en TESTIGO.

Ficha 16. Punto 12

- ¿Con rectitud trato de descubrir, valorar y apoyar los valores de mis hermanas de Comunidad? ¿Tienes dificultades para verlo y reconocerlo? ¿Por qué?
- ¿Vivo en equilibrio y de forma saludable la pertenencia a la comunidad y el respeto a la identidad de las personas?
- ¿Pones tus dones al servicio de la Comunidad y de la Congregación?

Podríais hacer un ejercicio comunitario compartiendo un valor que destaca en cada Hermana y simplemente al compartir, expresarlo y orarlo.

La sencillez es verdad

- La sencillez ESTA LLENA DE FORTALEZA INTERIOR atrae al instinto, la intuición y el discernimiento para crear pensamientos con esencia y sentimientos de empatía. Sencillez es la conciencia que llama a las personas a replantearse sus valores. La sencillez combina la dulzura y la sabiduría. Es claridad en la mente e intelecto. Los que personifican la sencillez están libres de pensamientos extenuantes, complicados y extraños.

SER VERDADERAMENTE ESPIRITUAL

La persona verdaderamente espiritual no lo es porque vista un hábito o haya hecho votos, sino porque es interiormente y exteriormente sencilla. Una persona así es capaz de una extraordinaria receptividad, porque no tiene barreras, no tiene miedo, no va en pos de ningún protagonismo y es, por lo tanto, capaz de acoger cualquier sugerencia que le ayude a crecer en sabiduría y gracia, está siempre abierta a percibir la presencia de Dios en todas las personas y circunstancias, le gusta caminar por la senda que le lleva a experimentar la verdad. Sólo entonces puede haber felicidad, porque la felicidad no es un fin, es la expresión de nuestro modo de vivir en verdad y por ello sencillamente.

Cuando se vive en esta sinceridad con uno mismo, surge una sencillez, una humildad que no es virtud ni disciplina. Sólo cuando se posee la verdadera humildad y sencillez puede la persona hacer frente a las cosas apremiantes de la vida; porque entonces no es uno mismo lo importante, no mira uno a través de las propias motivaciones interiores, del interés, del sentido de la propia importancia. Sino a la búsqueda sencilla del bien. Uno observa la vida sin agobios, y si hay dificultades trata de valorarlos en su realidad, y con sencillez afrontar el resolverlas, por si misma o junto con las otras Hermanas, tratando de ver lo que Dios en su Providencia nos quiere comunicar.

Ficha 16. Punto 13

- ¿Consideras en tu proyecto personal, vivir la virtud de la humildad y el valor de la sencillez a la que la virtud lleva, como un programa indispensable para tu progreso espiritual? Si, no, ¿por qué?
- ¿Crees que trabajarse en estas virtudes y valores forma parte de nuestra identidad como Filipenses? ¿Se nos reconoce por esto? ¿Nos reconocemos en esto?
- ¿Cómo crees que la vida comunitaria puede ayudar a las Hermanas a crecer en estas virtudes, y así apoyarnos en el camino espiritual al que estamos llamadas.?

LA DIFICULTAD DE SER HUMILDES Y SENCILLAS

Ser lo que uno es, vivir en verdad, resulta en sí mismo muy arduo. Siempre puede uno aparentar, ponerse una máscara, disimular, pero ser lo que uno es constituye una cuestión muy compleja, difícil de asumir tanto para aceptarse, como para mostrarse en verdad a los otros.

Muchas veces creemos que somos personas sencillas y un incidente cualquiera, un pensamiento fugaz, una palabra de no reconocimiento..., nos demuestra que no lo somos porque emergen de nuestro interior sentimientos que a veces nos asustan y no queremos reconocer y ponerles el nombre que tienen.

Asuma nuestra ambición, nuestra envidia, nuestro orgullo, el deseo de aparentar, dominar, de tener, de poder. Todos estos sentimientos nos crean confusión y tratamos de disimularlos, justificarlos, cambiarles el nombre, no reconocerlos..., pero se manifiestan, se ven, se notan y esto nos influye y nos hace ser, muchas veces, personas complejas ante nosotras mismas y ante los demás.

Es cuando todos nuestros "egos" tratan de salirse con la suya para lograr su propia realización que no es la verdadera madurez personal. De esta falta de madurez, por no vivir en la verdad, por no ser sencillas, por no ser humildes se gestan las dificultades en las relaciones interpersonales. Por esto, nos experimentamos como un campo de batalla en el cual generalmente triunfa la ambición con todas sus mediocridades y su infortunio, su envidia y su temor, su insatisfacción continua. La persona vive atrapada en sus propios intereses, compromisos y actividades, aislada, clamando reconocimientos y fama. Es el camino de la amarga soledad.

Leer "el fondo" de las cuestiones que nos plantea nuestro Padre Fundador en los números 48, 49 Y 50, por ejemplo, del Capítulo VII de las Instrucciones.

Ficha 16. Punto 14

- ¿Con qué dificultades personales te encuentras para vivir en verdad y ser sencilla? Realmente esto es un examen de tu nivel espiritual.
- ¿En qué aspectos me cuesta más pasar desapercibida?
- ¿Cómo me siento cuando no soy reconocida y no alcanzo las expectativas que espero de los otros? ¿Reclamo algún privilegio?
- ¿La diferencia de cualidades, valores y carismas es causa de preferencias en la vida comunitaria? Crees que esto ¿hace daño a la vida Comunitaria.?
- ¿Qué necesitaríamos trabajarnos comunitariamente para vivir sencillamente, en paz, con gozo? Porque la suma de dones es la riqueza de todas y vivido sin egos genera el don de la fraternidad.

LOS FRUTOS DE LA SENCILLEZ

Por el contrario, la verdadera sencillez atrae e invita a las personas a replantearse constantemente sus valores. La sencillez crece en las raíces sagradas, personificando una riqueza de virtudes y valores espirituales que se manifiestan en las actitudes, las palabras, las actividades y el estilo de vida.

La sencillez, irradia frescura, la sencillez es natural. Puede tener una apariencia corriente y carente de atractivo para aquellos cuya visión está acostumbrada a lo superficial, a no mirar nada más que la apariencia. Sin embargo, para aquellos que poseen el discernimiento sutil de un ser espiritual, vislumbrar la sencillez es suficiente para reconocer la obra maestra en la que puede convertirse un ser lleno de Dios, un santo.

La sencillez combina la dulzura y la sabiduría. Es claridad en la mente e intelecto, ya que surge del alma. No la hemos de confundir con la inteligencia del

que se sabe erudito y así lo hace saber a los demás. Este saber, muchas veces, es la causa de una raíz de soberbia, que la persona no es capaz de reconocer ni vencer.

La sencillez invoca la intuición y el discernimiento para crear pensamientos con esencia y sentimientos de empatía. En la sencillez hay altruismo. Quien la personifica renuncia a la posesividad y está libre de los deseos materiales que distraen a la persona haciéndola divagar hacia territorios inútiles, sin fin ni último sentido. La persona sencilla solo desea la satisfacción interna. Esto se refleja en todo, el rostro libre de perturbaciones, debilidades e ira, en una conducta pacífica con una elegancia y una majestad extraordinarias, pero a la vez ingenuas. Sencillez es ser el niño inocente y el maestro sabio. *Si no os hacéis como niños... (Mt 18,3)* Esta cualidad nos enseña a vivir con sencillez y a pensar de forma elevada.



De la sencillez surge la generosidad. La generosidad es compartir con un espíritu altruista los talentos que se poseen. Es dar de uno mismo aquello que no tiene precio. La persona sencilla se ofrece gratuitamente, con amabilidad, sinceridad, sin condiciones.

El sencillo no teme que el otro tenga o sepa más que él porque simplemente es sencillo. Nada esperaron, pero...mucho recibieron. La sencillez es verdad. Sencillez es la capacidad de apreciar y cuidar de la propia belleza interior y exterior. La sencillez reduce la diferencia entre “lo que tengo” y “lo que me falta”. Cuida y goza con lo que posee en el momento presente. La sencillez es una virtud que lleva a mostrarse tal como uno es. El Señor la recomienda: *“sea, pues, vuestro modo de hablar: sí, sí, o no, no. Lo que exceda de esto, viene del Maligno”*

Sencillez es naturalidad y la naturalidad es una virtud que lleva a comportarse de acuerdo con la propia naturaleza y modo de ser, sin fingimientos, sin doblez. El Señor la reconoce y elogia en Natanael: *He aquí un verdadero israelita en quien no hay doblez.*

Ficha 16. Punto 15

Al concluir la reflexión sobre estas dos virtudes, muy relacionadas e intrínsecas a nuestra espiritualidad, te propongo:

A nivel personal: describe un elenco de actitudes que tu te debes trabajar para crecer en humildad y sencillez. *Mejoras tu, mejoraran tus relaciones, mejorara la Congregación.*

A nivel comunitario: propón actitudes y gestos concretos a cultivar en la Comunidad, en vuestras relaciones, que favorezcan una vida más humilde y más sencilla, como Filipenses. *Compartidlo e incorporad lo que consensuéis, a vuestro Proyecto Comunitario.*

Textos evangélicos para iluminar las virtudes de humildad y sencillez

Mt.6, 1-3; 5-6
Mt.20,24-28
Lc.18,9-13
1ªCor1,18-20
Ef.4,9-13

Mt.10,8
Mt.23,8-10

Rm.12,7-11

Mt.13,31-33
Lc.14,7-10

1ªP. 4,10

**PARA ILUMINAR LA REFLEXION
SOBRE LA VIVENCIA DE LAS VIRTUDES DE HUMILDAD Y SENCILLEZ**

Poema Humildad (Sosa Escalante)

*Al ver cuál vive en tormentosa lidia
Quien la cumbre tocó de la grandeza,
Bendigo mi humildad y mi pobreza,
Libre del dardo de la negra envidia.*

*La horrible ingratitud y la perfidia
No habré de lamentar; mi fortaleza
La torpe adulación con su vileza
No expone á sucumbir; jamás la insidia.*

*Amigos fieles a estrechar mi mano
Vendrán;
no en pos del esplendor del oro
Sino de afecto fraternal y sano.*

*Que en mi modesto hogar
no hay más tesoro
Que aquel que guarda
el corazón cristiano
Que goza con el bien y enjuga el lloro.*



Videos en YouTube

¿Eres humilde? La verdadera humildad
<https://www.youtube.com/watch?v=08G9Cr5uhXE>

La sencillez
<https://www.youtube.com/watch?v=wblNNnhUSrE>



Oración para pedir
Humildad

Señor Jesús, manso y humilde.

Desde el polvo me sube y me domina esta sed de que todos me estimen, de que todos me quieran.

Mi corazón es soberbio. Dame la gracia de la humildad, mi Señor manso y humilde de corazón.

No puedo perdonar, el rencor me quema, las críticas me lastiman, los fracasos me hunden, las rivalidades me asustan.

No sé de dónde me vienen estos locos deseos de imponer mi voluntad, no ceder, sentirme más que otros... Hago lo que no quiero. Ten piedad, Señor, y dame la gracia de la humildad.

Dame la gracia de perdonar de corazón, la gracia de aceptar la crítica y aceptar cuando me corrijan. Dame la gracia, poder, con tranquilidad, criticarme a mi mismo.

La gracia de mantenerme sereno en los desprecios, olvidos e indiferencias de otros. Dame la gracia de sentirme verdaderamente feliz, cuando no figuro, no resalto ante los demás, con lo que digo, con lo que hago.

Ayúdame, Señor, a pensar menos en mi y abrir espacios en mi corazón para que los puedas ocupar Tu y mis hermanos.

En fin, mi Señor Jesucristo, 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.

(P. Ignacio Larrañaga)