En la refinería de la 'humildad'

Esta reflexión está inspirada en Caroline Myss, autora del libro “Anatomía del espíritu” y de “Las Siete Moradas”. Son notas que he tomado para mí mismo. Quién sabe si también pueden servir a otras personas. Por eso, las dejo aquí consignadas. Ella se imagina que la humildad es un don que se va refinando en la medida en que entramos más hondamente en nosotros mismos.

La humildad, ¿en qué consiste?

La persona “humilde” está emparentada con el “humus”, es decir, con la tierra húmeda, con la tierra capaz de acoger la fecundidad. La humildad se encuentra en todas las estancias del Castillo interior.

La humildad nos permite conocer y aceptar todas las cualidades positivas del cuerpo, la mente y el espíritu de otra persona. La humildad desactiva esa voz que nos vuelve competitivos con los demás y nos quiere colocar siempre en primer lugar.. La humildad es un poderoso escudo para el alma (santa Teresa) que nos defiende de la egolatría, del ansia excesiva de poder.

La persona humilde no se siente amenazada por las cualidades de otra persona y, por eso, la elogia y reconoce, pero tampoco se siente sedienta de elogios y reconocimientos. El orgullo es la peor de las toxinas. Nos vuelve prisioneros de nuestro “ego”, marionetas de nuestro orgullo.

La humildad es un poder. No son muchos los que tienen el poder de ser humildes. Ese poder nos concede un equilibrio vital que resulta admirable: no nos desequilibrará no ser reconocidos como quisiéramos, no ser atendidos los primeros, no formar parte de la élite… El humilde no necesita ganar siempre, ni tener la última palabra. El humilde ayuda a quien le ha hecho daño, pide perdón, es magnánimo. Ante Dios el humilde no pone condiciones. Dice un “sí” incondicional sin fijarse en el “qué dirán”.

La humildad es un don que exige cultivo. Es como una perla que hay que refinar. El miedo a vernos

humillados nos puede paralizar e impedir ese proceso.

Casi nadie considera como una amenaza a una persona humilde. Por eso, los místicos humildes, pobres y descalzos se convierten a veces en sanadores y pacificadores. Los humildes no tienen miedo a ser humillados. Y ésta es la gran verdad: Dios encarga tareas impresionantes a los humildes. La humildad es nuestro mayor escudo contra el mundo y el cimineto de la unión mística con Dios.

A través de los aposentos de la refinería

La humildad es una piedra preciosa que se nos ha regalado y hemos de ir tallando poco a poco; es como un licor en estado impuro que hemos de ir refinando, paso a paso. Entremos en la refinería de la humildad. En ella encontramos sucesivos aposentos. Visitémolos, aunque nunca la visita resultará definitiva. Volviendo una y otra vez a cada uno de ellos, la humildad irá refinándose, purificándose, siendo más ella misma:

- Primer aposento - controlar el miedo a la humillación. Aquí se nos pide controlar el miedo a ser humillados. Este miedo influye en muchas de las decisiones que tomamos a lo largo de la vida. Por miedo elegimos un camino y no otro, tal vez una vocación y no otra, unas amistades y no otras, unos servicios y no otros. El miedo a la humillación nos controla, nos paraliza, nos arruga. Conviene examinarse con franqueza y ver qué entidad tiene en nosotros.
- Segundo aposento- las formas de humillación. En este segundo aposento nos topamos con nuestros dolorosos recuerdos. ¡Quién no se ha sentido humillado alguna vez, o muchas veces! Esas experiencias quedan ahí, escondidas, pero tienen una influencia secreta en todo lo que nos va ocurriendo. Son determinantes. Está bien hacer el inventario y afrontar la realidad como es.
- Tercer aposento - cuando quien humilla he sido yo. En este aposento se encuentran mis anti-trofeos: yo he sido el humillador o la humilladora. Me costará reconocerlo. Pero esa es la verdad. Hay personas que están heridas por ello. Aunque quiera inmunizarme, exculparme, la verdad tozuda es esa: que debido a mi forma de actuar, hay personas que se han sentido humilladas. ¿Por qué no recordarlo sin tapujos? ¿Por qué no enfrentarme con mi propia violencia y despecho? Y hasta me puedo ocurrir que mantenga mi actitud humilladora hoy mismo… Solo mi verdad -por mucho que me cueste- me servirá de ayuda imprescindible para liberarme de ese poder maléfico.
- Cuarto aposento - los modelos de humildad. Entrar en este aposento es como asistir a una preciosa pasarela de personajes que han encarnado el poder de la humildad. Podría tal vez esperarme un desfile de gente humillada, disminuida, mutilada, mortecina y taciturna. Sin embargo, quienes aparecen son personas poderosas, a quienes nadie ni nada es capaz de desequilibrar. Es muy difícil humillar a quien es humilde. Es muy difícil atar a quien se siente muy pequeño. De esta contemplación deduzco en qué consiste el poder, el escudo de la humildad.
- Quinto aposento- ese secreto humillante. Es como la habitación de los horrores, de los secretos que nunca se quieren exponer. Todos tenemos conciencia de que hay algo que si se revelara nos humillaría, nos haría sentirnos avergonzados ante los demás. Puede ser acciones del pasado o del presente, ideas que nos vienen a la cabeza, juicios que emitimos, deseos que nos movilizan… ¿Estaría yo dispuesto a tal humillación? Parece que todo esto contradice mi derecho a la fama, al buen nombre, al reconocimiento. Lo peor es la humillación espiritual o el temor a ser humillado por el mismo Dios. En este cuarto de los horrores hay purificación y mucho dolor.

- Sexto aposento - oportunidades perdidas y traiciones a uno mismo: Es el aposento en el que yo resulto ser mi peor enemigo, la causa de mi sufrimiento. Me causo dolor cuando no actúo según mi conciencia, mis convicciones, cuando no me siento libre. Y es que miro a otra parte, temo el qué dirán, cuido la imagen prefijada. Uno puede ser infiel a sí mismo cuando no defiende a alguien a quien debería haber defendido, cuando uno no dice la verdad, cuando uno se ha reservado de exponer una idea creativa para quedar así más libre. Cuando llegan las consecuencias de nuestras acciones solemos decía: “Sabía yo que eso me iba a suceder…”. Tenemos un arma de exculpación: echarle la culpa a los demás: a mis padres, a mi formación, a mis superiores, a mis ex-amigos etc. ¿Qué hacer para no traicionarme de nuevo?
- Séptimo aposento - porqué me resulta difícil ser humilde. No bastan las enseñanzas, ni los buenos ejemplos, ni siquiera las buenas ideas. Para ser humilde hay que ser muy libre: no dejarse controlar por los demás. En este aposento comienzo a percibir la estrategia de la liberación. Comienzo en ella a decirme muchas razones por las cuales me resulta difícil ser humilde. ¿Qué cualidades he de perfeccionar para ser verdaderamente humilde y poderoso?
- Octavo aposento - me siento inspirado. Llego a un aposento panorámico, donde recapitulo la experiencia vivida en los anteriores: ¿qué inspiraciones me están llegando? ¿Cómo se encuentra mi cuerpo, mi espíritu (ansiedad, depresión, síntomas orgánicos, sueños)? La inspiración es la presencia de nuestro Dios, del Espíritu que nos invita, nos llama a algo distinto. Debemos orar a nuestro Dios para que venga en nuestro auxilio. Él viene, pero es preciso saber cuándo, por dónde, cómo.
- Noveno aposento: fortaleza para hacer frente a las contradicciones. El último aposento es de reanimación y fortalecimiento. Para desarrollar nuestra fortaleza espiritual necesitamos ser congruentes. Lo mío no es controlar a los demás, sino prestarles apoyo; no luchar por el poder, sino por el poder-servicio; superar las adicciones, mis contradicciones interiores. Esta fortaleza se consigue siendo compasivos con nosotros mismos, igual que nuestro Dios es compasivo. Siendo pacientes con nosotros mismos, igual que nuestro Dios es paciente. Esperando que el auxilio me venga del Señor, que hizo el cielo y la tierra.

José Cristo Rey García Paredes

Publicado en Ciudad Redonda
www.ciudadredonda.org/articulo/en-la-refineria-de-la-humildad