

La puerta de la

Podemos ser jardineros del paraíso

Quien pasa por la puerta de la humildad baja la cabeza. Al levantarla, sus ojos brillan de un modo especial. Y también cuanto con ellos se contempla.

Tal como sugiere la palabra (del latín *humus*: **tierra**), la humildad nos hace tocar con los pies en el suelo. Reconocemos nuestro lugar en el mundo cuando apreciamos su belleza, complejidad y grandeza. El corazón humilde, agradecido por pertenecer al mundo y a la vida que en él transcurre, se pone a su servicio y cumple las tareas que la vida le plantea en cada momento. Así, la pequeña puerta de la humildad lleva a una vida de plenitud.

Las hermanas Goldmarie y Pechmarie del cuento de los **hermanos Grimm** dan un buen ejemplo de ello: Goldmarie estaba hilando cuando su huso se cayó al pozo. Sin titubear bajó para recuperarlo. Sorprendida, descubrió todo un mundo allí abajo. Un manzano le pidió que cogiera sus manzanas que estaban

maduras y le pesaban mucho; un horno le pidió que sacara el pan que ya estaba cocido, y una anciana de aspecto atemorizante le pidió toda clase de trabajos caseros. Goldmarie lo hacía todo alegremente y, cuando llegó el momento de volver a casa, pasó por un portal que la cubrió con una lluvia de oro. Su hermana Pechmarie se puso verde de envidia. Para conseguir lo mismo, tiró su huso al pozo. Pasó de largo sin hacer caso al manzano ni al horno y cumplió de mala gana las labores de la anciana. Al regresar, del portal cayó una lluvia de brea.

No se trata ni de recompensa ni de castigo: el **oro** y la **brea** se encuentran en la manera cómo ambas se relacionan con el mundo en el que viven. Goldmarie aprecia cada cosa y persona que aparece en su vida y les presta su ayuda sin albergar expectativas; simplemente hace lo que cada momento requiere. Tiene una vida rica porque disfruta de lo que hace. Se entrega totalmente y el mundo la colma de riqueza. Pechmarie, en cambio, no baja al pozo para recuperar una herramienta perdida, humilde pero valiosa por su utilidad, sino porque ansía la riqueza que ha visto extraer a su hermana del pozo. Pero no quiere arriesgarse a arañarse la piel ni a quemarse

los dedos, y rehúye el trabajo tedioso. Pendiente sólo de sus propios deseos, no puede apreciar el mundo, ni su belleza ni las oportunidades de ser útil y obtener satisfacción prestando su ayuda. Está atrapada en su malestar, siempre insatisfecha.

El camino más directo

Muchas personas se sienten defraudadas porque el mundo no cumple sus expectativas. En vez de encontrar satisfacción en la atención a sus compromisos y quehaceres, intentan evadirse de su lugar en el mundo porque sueñan con una vida mejor. Las **adicciones**, a la comida, el trabajo, la perfección, el sexo, las relaciones amorosas, el juego, la tele, el alcohol o las drogas son algunas de las vías más frecuentes. Pero incluso una espiritualidad mal entendida puede ser una vía de evasión.

Ciertamente, existen caminos que llevan a una vida mejor y todos pasan a través de la puerta de la humildad. No hay rodeos. Si no somos capaces de apreciar la vida tal como es, difícilmente podemos crear una mejor. El simple hecho de **estar vivo** es motivo de gratitud y maravilla. ¡Cuántas circunstancias han tenido que coincidir para que hayamos llegado a existir y podamos comer cada día y vestirnos, para que los vencejos puedan volar en el cielo y el chico en la calle llevar su moto! ¡Cuántas personas, plantas y animales han contribuido a lo largo de la historia del universo y siguen contribuyendo en cada momento con sus vidas para hacer todo esto posible; cuántos fenómenos naturales! La imaginación no alcanza para abarcar semejante inmensidad. Bajar la cabeza ante esa realidad nos abre el corazón.

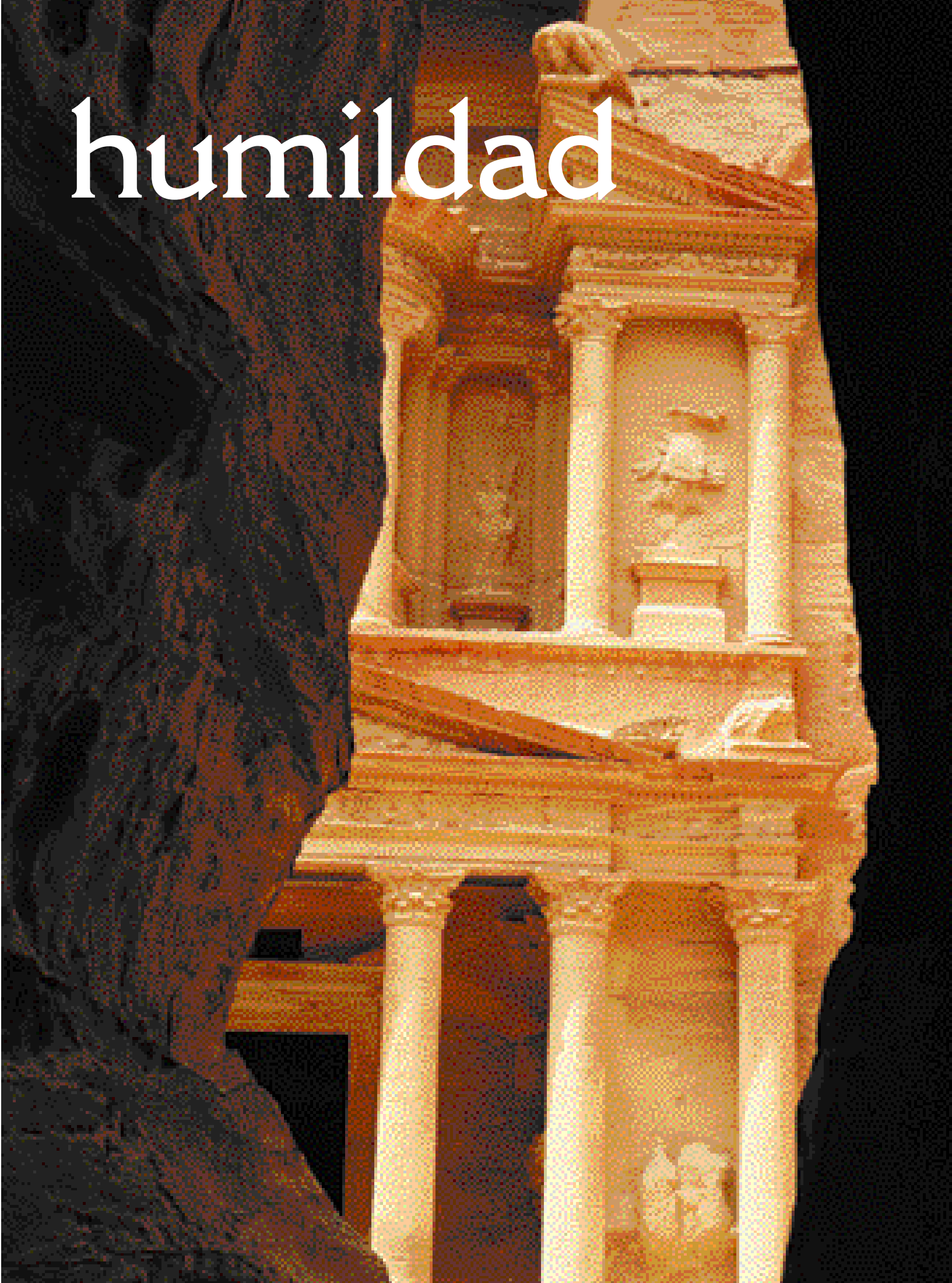
El movimiento se demuestra andando

Cada día tenemos muchas oportunidades para ensayar la humildad. ¡No las desaprovechemos!

- Cuida tu **cuerpo**, limpiándolo y alimentándolo bien, haciendo ejercicio y dándole descanso.
- Respet a los demás **tal como son**, empezando por tus padres, pareja, hijos y las personas con las que entras en contacto hasta incluir los que están más allá de tu percepción por estar lejos, muertos o no haber nacido aún.
- Siente **gratitud** por la vida que te fue dada. Decir gracias se hace en un momento, sentir gratitud puede durar toda la vida.
- Cumple tus **compromisos**.
- Cuida una **planta**.
- Confía tus preocupaciones y problemas a una **fuerza** mayor que tú.
- Ocupate lo mejor que puedas de tus **quehaceres** cotidianos.
- **Da gracias** por los alimentos y cualquier cosa que recibes.
- Haz un pequeño **ritual** de humildad cada día.
- De vez en cuando intenta participar en algún tipo de ritual de humildad **colectivo**.

INDEX

humildad





Encomendarse a una fuerza superior es la base de la mayoría de rituales religiosos.

EL ARTE DE LA OFRENDA
Cientos de millones de personas, como este ciudadano que honra la estatua del ermitaño Gomateshwara, en la colina de Indragiri (Karnataka, India) realizan pequeñas ofrendas cotidianas. Con ello también se ejerce el respeto a los demás.

Tal como sugiere la palabra (del latín *humus*: **tierra**), la humildad nos hace tocar con los pies en el suelo. Reconocemos nuestro lugar en el mundo cuando apreciamos su belleza, complejidad y grandeza. El corazón humilde, agradecido por pertenecer al mundo y a la vida que en él transcurre, se pone a su servicio y cumple las tareas que la vida le plantea en cada momento. Así, la pequeña puerta de la humildad lleva a una vida de plenitud.

Las hermanas Goldmarie y Pechmarie del cuento de los **hermanos Grimm** dan un buen ejemplo de ello: Goldma-

rie estaba hilando cuando su huso se cayó al pozo. Sin titubear bajó para recuperarlo. Sorprendida, descubrió todo un mundo allí abajo. Un manzano le pidió que cogiera sus manzanas que estaban maduras y le pesaban mucho; un horno le pidió que sacara el pan que ya estaba cocido, y una anciana de aspecto atemorizante le pidió toda clase de trabajos caseros. Goldmarie lo hacía todo alegremente y, cuando llegó el momento de volver a casa, pasó por un portal que la cubrió con una lluvia de oro. Su hermana Pechmarie se puso verde de envidia. Para conseguir lo mismo, tiró su huso al pozo. Pasó de largo sin hacer caso al manzano ni al horno

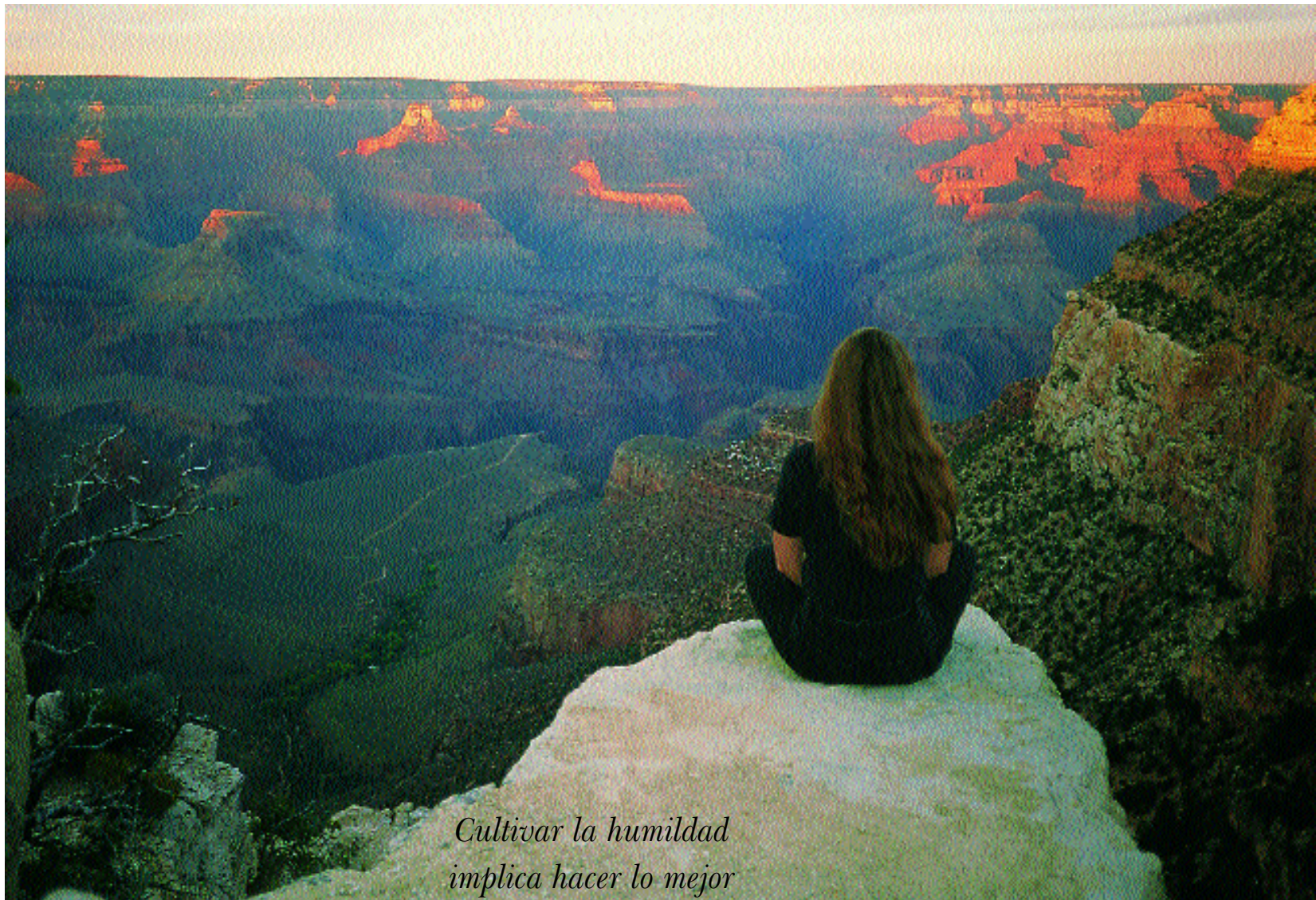
y cumplió de mala gana las labores de la anciana. Al regresar, del portal cayó una lluvia de brea.

No se trata ni de recompensa ni de castigo: el **oro** y la **brea** se encuentran en la manera cómo ambas se relacionan con el mundo en el que viven. Goldmarie aprecia cada cosa y persona que aparece en su vida y les presta su ayuda sin albergar expectativas; simplemente hace lo que cada momento requiere. Tiene una vida rica porque disfruta de lo que hace. Se entrega totalmente y el mundo la colma de riqueza. Pechmarie, en cambio, no baja al pozo para recuperar una herramienta perdida, humilde pero valiosa por su utilidad, sino porque ansía la riqueza que ha visto extraer a su hermana del pozo. Pero no quiere arriesgarse a arañarse la piel ni a quemarse los dedos, y rehúye el trabajo tedioso. Pendiente sólo de sus propios deseos, no puede apreciar el mundo, ni su belleza ni las oportunidades de ser útil y obtener satisfacción prestando su ayuda. Está atrapada en su malestar, siempre insatisfecha.

El camino más directo

Muchas personas se sienten defraudadas porque el mundo no cumple sus expectativas. En vez de encontrar satisfacción en la atención a sus compromisos y quehaceres, intentan evadirse de su lugar en el mundo porque sueñan con una vida mejor. Las **adicciones**, a la comida, el trabajo, la perfección, el sexo, las relaciones amorosas, el juego, la tele, el alcohol o las drogas son algunas de las vías más frecuentes. Pero incluso una espiritualidad mal entendida puede ser una vía de evasión.

Ciertamente, existen caminos que llevan a una vida mejor y todos pasan a través de la puerta de la humildad. No hay rodeos. Si no somos capaces de apreciar la vida tal como es, difícilmente podemos crear una mejor. El simple hecho de **estar vivo** es motivo de gratitud y maravilla. ¡Cuántas circunstancias han tenido que coincidir para que hayamos llegado a existir y podamos comer cada día y vestirnos, para que los vencejos puedan volar en el cielo y el



Cultivar la humildad implica hacer lo mejor cada día y confiar lo demás a algo mayor.

ASA chico en la calle llevar su moto! ¡Cuántas personas, plantas y animales han contribuido a lo largo de la historia del universo y siguen contribuyendo en cada momento con sus vidas para hacer todo esto posible; cuántos fenómenos naturales! La imaginación no alcanza para abarcar semejante inmensidad. Bajar la cabeza ante esa realidad nos abre el corazón.

Una **actitud** humilde nos permite saber qué podemos aportar al universo con nuestra vida, cómo usar nuestros talentos y habilidades para adornar el mundo con belleza y aliviar el sufrimiento que hay en él, el nuestro propio y el de otros.

Para empezar, tenemos que aceptar que el **dolor** forma parte de la vida y aprender de él. Eso nos enseña a valorar lo que de verdad importa y a no causar dolor innecesario. Afrontar el dolor con humildad nos hace crecer y nos da profundidad. Cuántos intentos bien intencionados, en vez de ayudar, causan un sufrimiento todavía mayor porque

se implantan con arrogancia, sin tener en cuenta a la persona y a su nexo de relaciones.

No importa si se trata de padres, pareja, hijos, compañeros de trabajo, amigos, o personas que ni conocemos y que tal vez viven muy lejos, que ya murieron o ni siquiera han nacido todavía, este **respeto** reconoce al otro como diferente pero equivalente a nosotros. Nos ayuda a conceder espacio al otro para ser como es, lo mismo que a nosotros mismos, y a escuchar para saber cómo actuar y cuándo abstenernos de actuar.

Los seres humanos tenemos la capacidad de aprender y desarrollar las habilidades más sorprendentes. Nuestro **intelecto** nos da alas y hemos llegado muy lejos en el desarrollo de nuestras herramientas. Pero el raciocinio más evolucionado no es suficiente para crear una vida mejor. Por valiosa que sea, incluso la mente racional necesita la hu-

mildad de reconocer y tener en cuenta las estructuras más primitivas del sistema nervioso, a partir de las cuales se ha desarrollado y de las que depende para su funcionamiento. Sin esa humildad nos quedaríamos atrapados en la ilusión de ser superiores, condenados a sentirnos solos y vulnerables, ignorando que es nuestro propio orgullo quien dicta y ejecuta la sentencia.

El poder del ritual

Compartimos con los reptiles las estructuras antiguas que existen en las bases de nuestro cerebro. Mantienen el tono de lo que percibimos como «normal». Pero del mismo modo que no es posible razonar con un cocodrilo, no podemos cambiar ese tono mediante una simple comprensión intelectual. Como en el cuento de los hermanos Grimm, tenemos que bajar al pozo de la realidad, buscar el huso perdido y hacer el trabajo sin miedo a arañarnos, a que nos caigan manzanas en la cabeza ni a quemarnos los dedos. Tenemos que atender a las demandas de la anciana y realizar los labores tediosos de su hogar.

LIBROS DE INTERÉS

- John Demartini, «**Dar gracias a la vida**» (Ed. Urano).
- Pema Chödrön, «**La sabiduría de la no-evasión**» (Ed. Oniro).
- Laura Huxley, «**Recetas para vivir y amar**» (Ed. RBA-Integral).
- B. Hansmann, «**Con los pies en el suelo**» (Ed. Icaria).