

MARY MARGARET FUNK, O. S. B.

LA HUMILDAD IMPORTA  
PARA PRACTICAR LA VIDA ESPIRITUAL

DESCLÉE DE BROUWER  
BILBAO - 2009

# ÍNDICE

PRÓLOGO por Su Santidad el Dalai Lama . . . . .	9
INTRODUCCIÓN . . . . .	13
1. LA PRIMERA RENUNCIA: LA ANTIGUA FORMA DE VIDA . . . . .	23
2. LA SEGUNDA RENUNCIA: PENSAMIENTOS DE LA ANTIGUA FORMA DE VIDA . . . . .	33
Aflicciones del cuerpo . . . . .	37
Aflicciones de la mente . . . . .	67
Aflicciones del alma . . . . .	84
3. LA TERCERA RENUNCIA: IDEAS DE DIOS . . . . .	121
Un diálogo con Teresa de Jesús . . . . .	127
La vía iluminativa . . . . .	147
4. LA CUARTA RENUNCIA: IDEAS DEL YO . . . . .	151
Un diálogo con Teresa de Lisieux . . . . .	152
5. HUMILDAD: UN DIÁLOGO CON JUAN CASIANO . . . . .	169
GRACIA: UN POEMA DE ANN DEIGNAN . . . . .	195
RESUMEN DE LAS CUATRO RENUNCIAS . . . . .	197

UNA MEDITACIÓN SOBRE LA KÉNOSIS . . . . .	201
APÉNDICE 1: ¿ESTABA ENFADADO JESÚS? . . . . .	205
APÉNDICE 2: LOS AMIGOS Y EL VIAJE ESPIRITUAL. . . . .	213
APÉNDICE 3: LA ESCRITURA PARA LA <i>LECTIO</i> SOBRE LAS OCHO AFLICCIONES. . . . .	217
AGRADECIMIENTOS. . . . .	249
NOTAS . . . . .	251
BIBLIOGRAFÍA ESCOGIDA. . . . .	261

## PRÓLOGO

---

La hermana Margaret Funk es amiga mía desde hace años, y el encomiable entusiasmo que ha invertido en su afán por poner al descubierto la importancia que la vida contemplativa posee en nuestra época, cuenta con mi más rendida admiración. En este tercer volumen de una serie consagrada a recuperar las antiguas técnicas para los contemplativos de hoy, la hermana se ha centrado en la humildad.

Las principales religiones del mundo están todas ellas interesadas en ayudar a los seres humanos a convertirse en buenas personas. Todas ellas ponen el acento en amor y compasión, paciencia, tolerancia, perdón, humildad, etc., y todas ellas son capaces de ayudar a las personas a desarrollarlos. Creo que los grandes maestros espirituales del pasado, además de conducirse ellos mismos con gran sencillez, aceptaron voluntariamente el sufrimiento –sin importarles lo duro que pudiera resultarles hacerlo– con el fin de rendir un beneficio a la humanidad como un todo. Ellos hicieron recaer un acento especial en el desarrollo de amor y compasión, y en la renuncia a los deseos egoístas. Ésta es una de las maneras en que podemos hacer que nuestras vidas tengan un sentido.

Una de las metas de la práctica contemplativa estriba en disminuir el poder de las emociones negativas. De per-

seguir este objetivo, tenemos que analizar las causas en que aquéllas tendrían su razón de ser. Tenemos que aplicarnos en eliminar o desarraigar esas causas, y, al mismo tiempo, que acrecentar las fuerzas con que nos enfrentamos a ellas, lo que podríamos llamar sus “antídotos”. Tal es el modo en que una persona contemplativa tiene que ir haciendo progresivamente realidad la transformación que él o ella están buscando. Como vendría la tacañería a oponerse a la generosidad, el factor que viene a oponerse a la humildad es la soberbia o vanidad. Después de haber identificado tales factores, nuestra obligación es esforzarnos por debilitarlos y socavar el suelo bajo sus pies.

La humildad es un ingrediente esencial en nuestro intento por transformarnos a nosotros mismos, pese a lo reñida que pueda parecer estar tal cosa con nuestra necesidad de confianza. Pero así como está claro que la confianza legítima, en el sentido no peyorativo de autoestima, no tendría nada que ver con la vanidad, también es importante que se diferencie entre la humildad genuina, la cual es una forma de modestia, y la falta de confianza. No son en absoluto la misma cosa, en contra de lo que muchas personas parecen pensar, y ahí podría residir en parte la explicación de que hoy se piense tan a menudo que la humildad sería una debilidad, en lugar de un signo de fortaleza interna. La sociedad moderna está claro que no concede a la humildad el lugar que ésta tenía todavía en el Tíbet de mi juventud. Pero en la vida contemporánea la humildad es, pese a todo, más importante que nunca. Al igual que la compasión posee poco valor si no deja de ser una mera idea y se convierte en una actitud hacia los demás, reflejada en pensamientos y actos, tampoco el mero concepto de la humildad rebajará nuestra arrogancia de no convertirse ella en lo que propia y realmente somos.

He aquí el motivo de que la hermana Meg esté absolutamente en lo cierto al decir que la humildad importa. La suya es una reflexión sobre cómo se ha de poner a los demás primero y restarnos a la vez importancia a nosotros mismos. Confío en que los lectores encontrarán una gran fuente de inspiración en este volumen, y rezo para que los que así lo hagan tengan éxito al poner en práctica esa inspiración. Incluso podría suceder que encontrarán también un motivo para cobrar ánimo en los versos, que cito a continuación, de un texto tibetano, *Los ocho versos para disciplinar la mente*, del que pienso que podría tener un sitio oportuno aquí, y que yo mismo vengo recitando desde que era un niño:

Que siempre que esté en compañía de otros  
me considere a mí mismo como inferior a todos ellos,  
y que desde lo más profundo de mi corazón  
aprecie a los demás como supremos.

Que en todos mis actos vigile mi mente,  
y que, en cuanto afloren emociones que me perturben,  
pueda yo detenerlas firmemente de una vez por todas,  
para que no nos perjudiquen ni a mí ni a otros.



El Dalai Lama

15 de agosto de 2005

## INTRODUCCIÓN

---

La humildad importa. Al ser Dios lo que desea nuestro corazón, ansiamos tener experiencia directa de Él. Nuestro mundo es sufrimiento. De hecho, la mayor parte de la angustia en esta tierra hunde sus raíces en el yo humano que reniega de su verdadera vocación: renunciar a nuestro falso yo y abrazar nuestra iniciación bautismal en Cristo Jesús.

El modo en que podemos poner en obra ese vaciarnos a nosotros mismos de todo lo que no sea Dios imitando a Jesús, constituye una de las principales preocupaciones de la vida cristiana y ha venido siendo el objeto de las enseñanzas de los maestros espirituales desde el comienzo del “Camino”. En concreto, los primeros ascetas de la tradición cristiana se sometieron a una radical disciplina al servicio de la transformación psíquica, pues ellos conocían muy bien la verdad que, para nuestra sorpresa, nos espera al otro lado de las modestas puertas de la humildad.

El presente libro es el tercero de una serie que aspira a recuperar para los actuales contemplativos las tempranas enseñanzas monásticas tradicionales. *Las ideas importan* recordaba la doctrina fundacional sobre los ocho pensamientos, causa de aflicción, por los que nuestra “vieja naturaleza” acaba siendo presa de una cadenciosa negligencia: alimento, sexo, cosas, ira, abatimiento, abulia, vanagloria

y soberbia. *Las herramientas importan* exponía las prácticas que fueron antidotos contra esas aflicciones. El presente volumen, *La humildad importa*, viene a cerrar el círculo de este viaje espiritual y ofrece en sus páginas una presentación sencilla y sistemática de la doctrina monástica sobre la pureza de corazón y su faz humana: la humildad.

La humildad importa. Está en el núcleo mismo de nuestra experiencia de vida en Cristo. Tan esencial es este modo de ser que podría decirse que la humildad es para el cristiano lo que la iluminación para el budista, la realización para el hindú, la sinceridad para el confuciano, la rectitud para el judío, la sumisión para el musulmán y la aniquilación para el sufí. Humildad es lo que los demás ven de nuestra pureza de corazón.

El mundo está hoy bendecido por personas contemplativas, de las que una parte viven en comunidades monásticas, mientras que otras es posible que lo hagan más anónimamente, ocultas en el mundo. Por mi parte, ofrezco este libro a todos los buscadores del espíritu que aspiran a la transformación liberadora que nos revelaron nuestros mayores. Sus enseñanzas son clásicas, intemporales y universales, y trascienden las confesiones de fe específicas. Nuestros mayores fueron maestros inspirados, cuyas inspiraciones han llegado a nosotros transmitidas a lo largo de generaciones. Nosotros penetraremos en las profundidades de esta sabiduría a través de la recogida metabolización (*ruminatio*) de los Evangelios, las sentencias, lecciones, reglas y comentarios. El paso más importante no consiste en leerlos, sino en vivíroslos, incluso cuando no se hallen frente a nuestros ojos.

Al darse una progresión sistemática en la sabiduría vital de que trataremos en detalle en este modesto volumen sobre la antigua doctrina, lo mejor es que empiece



por leerse el libro entero de un tirón y que, a continuación, nos demos a nosotros mismos años para ejercitarnos gradualmente en estas enseñanzas en el curso de nuestra vida. En realidad, eso es justamente lo que hacemos con nuestra preciada vida: seguir el movimiento de lo que los primeros maestros cristianos llamaron las cuatro renunciaciones. Lo que se torna manifiesto al abrirse a esta sabiduría, es que la vida cristiana es y será siempre una labor de *conversatio morum*: la constante conversión de mente, corazón y manera de vivir que constituye el verdadero trabajo del camino evangélico. Este libro reivindica que la humildad es el carácter inequívoco de la persona que ha aceptado la llamada a emprender el viaje espiritual. Así que empecemos, pues:

Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os daré descanso. Tomad sobre vosotros mi yugo, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera. (Mt 11, 28-30)

La antigua tradición monástica nos llama a someter-nos a cuatro renunciaciones. Por la primera, renunciamos a nuestra antigua forma de vida; por la segunda, renunciamos a las ideas y deseos de nuestra antigua forma de vida. Una gracia hondamente sentida nos invita luego a renunciar a las ideas que nosotros mismos nos hemos hecho de Dios. Y, por último, en presencia del Dios que es Misterio, vemos la luz y se nos capacita para renunciar a las ideas que nosotros mismos nos hemos hecho del yo. Cada una de estas cuatro renunciaciones nos conduce a dar un paso más en la pureza de corazón que se experimenta en este cuerpo, en esta vida, y que es una experiencia real de paz. La pureza de corazón se manifiesta como humildad, la cual es el fruto de una vida virtuosa.