

CARPETA
3
TEMA
SENCILLEZ

Sencillez Evangelio para el día a día



OBJETIVOS

Promover un estilo de vida como el de Jesús que se fundamente en la sencillez y la cercanía.



CONTENIDO

La cultura occidental, capitalista y neoliberal prosigue su marcha inexorable hacia un mundo cada día más sofisticado y artificial, proyectando en el resto del planeta la misma fascinación y culto al dinero, la prisa, la movilidad, el consumo, la competitividad, el trabajo deshumanizante, la acumulación, el éxito, la imagen, las drogas de todo tipo, la realidad virtual que desfigura la vida... Como becerros de oro, son nuevos ídolos que exigen la sumisión total de sus fieles. La publicidad, verdadero compendio de todas las ciencias, se encarga de programarnos para que no nos escapemos de este paraíso-jaula diseñado por los departamentos de márketing.

¿Un programa de vida que contrarreste esta tendencia? Optar por la sencillez. Ser más libres interior y exteriormente. Ser más personas. Vivir con una mayor armonía entre el cuerpo y el espíritu. Redescubrir la belleza de la naturaleza y de las relaciones humanas profundas. Encontrar formas más naturales de re-crearnos, de usar nuestro tiempo libre, de enriquecer la mente y restablecer nuestras fuerzas. Depender menos de las cosas para sentirnos felices. Hacer que nuestras vidas tengan menos ataduras y dependencias. Ser más desprendidos y más solidarios. Ser, en definitiva, como Jesús. Podemos definir a la sencillez como aquella virtud que nos permite darnos a conocer a los demás como somos realmente, esto es, sin máscaras, siendo nosotros mismos. La sencillez se liga muy estrechamente con la humildad y la sinceridad. La humildad es un elemento base para la relación y la intercomunicación, porque va ligada al conocimiento de sí. Significa saber y aceptar la verdad sobre nosotros mismos, con toda honestidad, liberándonos de la vanidad y del desengaño. La sencillez tiene que ver con la manera de llevar a la vida esa verdad sobre uno mismo, manifestándonos con una transparencia personal que permite a los demás conocernos y relacionarse con nosotros tal como somos.

¿Crees que es necesario volver a ciertas prácticas de sencillez como solución a esta situación de crisis? ¿Qué es la sencillez para ti y qué crees que aporta? ¿En qué pasajes del Evangelio encuentras que se manifiesta una llamada a la sencillez de manera especial?

TEXTOS DEL EVANGELIO

Podemos empezar la sesión leyendo estos textos a modo de oración, a la vez que nos fijamos en la propuesta que nos hace sobre la sencillez.

- 1 Sed prudentes como serpientes y sencillos como palomas. (Mt. 10,16)
- 2 Por eso os digo que no andéis angustiados por la comida para conservar la vida o por el vestido para cubrir el cuerpo. La vida vale más que la comida y el cuerpo más que el vestido. Observad a los cuervos: no siembran ni cosechan, no tienen graneros ni despensas, y Dios los alimenta. Cuánto más valéis vosotros que las aves.¿Quién de vosotros puede, a fuerza de cavilar, prolongar su vida un poco? Pues si no podéis lo mínimo, ¿por qué os preocupáis de lo demás? Observad cómo crecen los lirios, sin trabajar ni hilar. Os aseguro que ni Salomón, con todo su fasto, se vistió como uno de ellos. Pues si a la hierba del campo, que hoy crece y mañana la echan al horno, Dios la viste así, ¡cuánto más a vosotros, hombres de poca fe! No andéis buscando qué comer o qué beber; no os angustiéis. Todo eso son cosas que busca la gente del mundo. En cuanto a vosotros, vuestro Padre sabe que os hace falta. Basta que busquéis su reinado y lo demás os lo darán por añadidura. No temas, pequeño rebaño, que vuestro Padre ha decidido daros el reino. Vended vuestros bienes y dad limosna. Procuraos bolsas que no envejezcan, un tesoro inagotable en el cielo, donde los ladrones no llegan ni los roe la polilla. Pues donde está vuestro tesoro, allí también estará vuestro corazón. (Lucas 12, 22-34).
- 3 En aquel tiempo los discípulos se acercaron a Jesús y le preguntaron: ¿Quién es el más grande en el reino de Dios? Él llamó a un niño, lo colocó en medio de ellos y dijo: os aseguro que si no os convertís y os hacéis como los niños, no entraréis en el reino de Dios. Quien se haga pequeño como este niño, es el más grande en el reino de Dios. Y el que acoja a uno de estos niños en mí nombre, a mí me acoge. (Mat. 18, 1-5).
- **4** En aquella ocasión, con el júbilo del Espíritu Santo, dijo: ¡Te alabo, Padre, Señor de cielo y tierra, porque, ocultando estas cosas a los sabios y entendidos, se las diste a conocer a la gente sencilla! (Lc. 10, 21).
- 5 Cuando les hubo lavado los pies, se puso el manto, se reclinó y dijo: ¿Entendéis lo que os he hecho? Vosotros me llamáis maestro y señor, y decís bien. Pues si yo, que soy maestro y señor, os he lavado los pies, también vosotros debéis lavaros mutuamente los pies. Os he dado ejemplo para que hagáis lo mismo que yo he hecho. (Jn 13, 12-15).

Interior interior

La sencillez es el resultado de cómo nos situamos en las expectativas, las necesidades, los deseos de poder, los conocimientos...

A medida que nos hacemos adultos, perdemos la sencillez que Jesús alabó en los niños. ¿Por qué nos sucede esto?

Completamos esta frase: "Me gustaría recuperar de mi infancia, de mi niño interior..."

¿Cómo está relacionada nuestra capacidad para lavar los pies, para el servicio, con nuestra sencillez?





La sencillez consiste en la capacidad de ser y estar abiertos, como personas, a los demás, a Dios y a los acontecimientos.

La sencillez es apertura sincera a Dios y los demás.

Es transparencia de vida ante los demás y ante Dios, sin cerrar la puerta con falsas excusas o con la mentira. Somos seres en diálogo y sólo desde la sencillez y la sinceridad es posible establecer el diálogo vital. La sencillez apertura de corazón a Dios, que es mi creador, para que Él entre, se pasee como mi Dios y Señor. Pero también es apertura de corazón a mis hermanos: en un corazón sencillo hay prontitud para perdonar. Abrir el corazón al prójimo, a todos. La sencillez es librar el corazón de todo odio, venganza, librar mi corazón de todo mal pensamiento sobre actitudes o comportamientos de mis hermanos.

La sencillez es apertura a la historia y los acontecimientos.

Es dejarse interpelar por Dios, observar mi vida, aceptar su voluntad; y dejarme interpelar por los demás y por la comunidad o grupo al que pertenezco. La persona sencilla es capaz de abrirse a las opiniones de los demás, para acoger las sugerencias que me hagan. La persona sencilla sabe integrar y protagonizar los acontecimientos de la vida, ser sencillo consiste en descubrir el sentido de todo lo que me ocurre, ser capaz de analizar la historia y sentirme parte de ella. La persona sencilla es capaz de ver en todo la huella de Dios.



La sencillez es cercanía ante quién está a milado.

La persona sencilla se acerca a los demás, desde la sinceridad de la vida, compartiendo el proyecto común de ser persona, sin marcar distancias, e intentando ayudar como la otra persona necesita. Sencillez, supone rechazar lo complejo y los complejos en la vivencia cotidiana del reino de Dios.

La sencillez es dejar que Dios intervenga en mi vida.

San Ignacio de Loyola tiene una frase muy significativa para los creyentes: "sólo Dios es Dios". Por eso, la sencillez, en el creyente supone dejar a Dios ser Dios, no pretender dar nosotros las respuestas que sólo Dios puede saber.

Supone renunciar a todo el entramado racional que nos impide seguir a Jesús hasta el final, despojamiento de todo aquello que implica lastre para dejar que nuestro corazón sea propiedad de los pobres, sacramento vivo y auténtico de Dios. Sencillez es la utopía hecha vida en el día a día.

¿Qué significa para mi...?

La sencillez como apertura de corazón..

Que la persona sencilla sabe integrar y protagonizar los acontecimientos de la vida...

Acercarme a los demás compartiendo el proyecto común de ser personas...

Renunciar a todo el entramado racional que nos impide seguir a Jesús hasta el final...

ORACIÓN POR LA CREACIÓN

Observamos la profunda distancia entre la oración de alabanza de S. Francisco y la actuación del ser humano sobre el planeta. ¿Cuál es nuestra conexión espiritual con el planeta? ¿Qué aporta la sencillez a la hora de afrontar las graves agresiones que estamos infringiendo al planeta? Lee estos textos y escribe una serie de intercesiones u oraciones breves que se puedan incorporar a una celebración.

S. Francisco oró en profunda comunión con lo creado

Loado seas, mi Señor, con todas tus criaturas, especialmente el señor hermano sol, él es el día y por él nos alumbras; y es bello y radiante con gran esplendor: de ti. Altísimo, lleva significación. Loado seas, mi Señor, por la hermana luna y las estrellas: en el cielo las has formado claras y preciosas y bellas. Loado seas, mi Señor, por el hermano viento, y por el aire y el nublado y el sereno y todo tiempo, por el cual a tus criaturas das sustento. Loado seas, mi Señor, por la hermana agua, que es muy útil y humilde y preciosa y casta. Loado seas, mi Señor, por el hermano fuego, por el cual alumbras la noche: y es bello y alegre y robusto y fuerte. Loado seas, mi Señor, por nuestra hermana la madre tierra, que nos sustenta y gobierna y produce distintos frutos con flores de colores y hierbas.

Caritas in Veritate, nos invita a una profunda reflexión sobre el sentido de la economía v sus fines en su relación con el planeta. "Además de una honda revisión con amplitud de miras del modelo de desarrollo, para corregir sus disfunciones y desviaciones. Lo exige, en realidad, el estado de salud ecológica del planeta; lo requiere sobre todo la crisis cultural y moral del hombre, cuyos síntomas son evidentes en todas las partes del mundo desde hace tiempo.



- + Cada día desaparecen para siempre 10 especies de seres vivos. La diversidad de especies frutales y florales se reduce a un ritmo exponencial, esquilmando la biodiversidad.
- + Con el progreso industrial y la homogeneización del planeta, han desaparecido numerosos pueblos indígenas a los que se les ha ido apartando de su tierra y haciendo desaparecer poco a poco.
- + El 65% de las tierras que un día fueron cultivables, hoy ya no lo son. La mitad de las selvas existentes en el mundo en 1950 han sido destruidas.
- + El agua potable ya es uno de los recursos naturales más escasos, pues solamente el 0'7% de toda el agua dulce es accesible al uso humano. Va a haber guerras por las fuentes de agua potable.
- + En el último siglo la temperatura de la tierra ha aumentado entre 0'3 y 0'6C. Para los próximos 100 años se calcula un aumento de entre 1'5 a 5'5C. Tales cambios provocarán desastres descomunales, como sequías y deshielo de los cascotes polares. Las inundaciones de las costas marítimas, donde vive el 60% de la población mundial, causarían millones de víctimas.
- + La explotación de los recursos energéticos y la propiedad de la tierra son hoy los principales motivos que están detrás de la mayoría de los 28 conflictos existentes hoy en el planeta.

RESPUESTA DE ACCIÓN



Aquí tienes un decálogo con numerosas recomendaciones. Muchas de ellas te parecerán difíciles de llevar a cabo. Otras quizás ya las realizas o te parecen factibles. Te proponemos que escribas aquellas prácticas que ya realizas para que hagas tu listado de "Sencillez cumplida". Anota por otro lado lo que te queda

- 1. Disfruta de tu hogar. Siéntete cómodo en tu casa. Haz que sea y parezca simple. No la recargues de adornos innecesarios. Evita que el televisor haga las veces de «hogar» o chimenea, desplazándolo a un lugar menos visible o poniéndole puertas. Aprende a decorar y reparar las cosas con tus manos. Redescubre el rito de las comidas en familia y sin televisión. No seas esclavo .del teléfono. Invita a tus amigos a tu casa y hazles sentirse bienvenidos. Celebra la amistad y la vida.
- 2. Corta con «El Corte». No vuelvas a salir de tiendas por impulso o diversión, ni te creas todo lo que predican grades tiendas como, en España, "El Corte Inglés". Evita que tu familia pase la tarde del sábado en la fórmula 9C: Coche (o carro en Hispanoamérica), centro comercial, compra, consola (de juegos de pago en vez de juegos en el parque), cine, cola (de la fila o de la famosa marca de Atlanta), cena y caravana (de vuelta a casa). No compres nunca en domingo. Establece días de consumo bajo cero, en los que no se compra más que lo estrictamente necesario. Invierte más en las tiendas y comercios del barrio. Practica el trueque y el uso compartido. Compra cosas de segunda mano, productos con poco embalaje, de comercio justo y ecológicos. Sé fiel a la regla de las tres erres: reducir, reutilizar y reciclar: Abre los armarios y despréndete de cuanto no hayas usado en el último año. Dónalo a la tienda de Cáritas más cercana. Aprende a decir no. Evita acumular cosas y costumbres innecesarias.
- 3. Sé responsable con tu dinero. Salda tus deudas. Intenta pagar siempre que puedas al contado; gastarás menos. Haz ajustes para vivir dentro de tus posibilidades. Analiza y recorta tus gastos. Calcula cuánto podrías ahorrarte si no compraras ciertos productos de marca. Que tu austeridad sea desde la alegría.
- 4. Detente a oler las flores. Quítate el grillete de la muñeca -al menos de vez en cuando- deja de depender tanto del reloj. Escucha tu reloj interior. Tómate días de retiro, de verdadero descanso, sin programa alguno. No estés hasta la última hora del día haciendo cosas o viendo la televisión. Un día a la semana acuéstate y levántate antes. Huye de todo lo que «enganche» y cree adicción. Vivir equilibradamente implica saber combinar las actividades que nos agradan y recrean.
- 5. Viaja hacia dentro. Sal con tiempo y camina; tu ser entero lo agradecerá. Si has de tomar un vehículo, que sea de transporte público. Viaja hacia tu mundo interior con un tiempo de calidad dedicado a la meditación y oración; descubrirás paisajes increíbles y enriquecerás todas las dimensiones de tu vida. Escribe un diario y disfruta más de tu existencia. Visita a la gente que está sola, y pasea también, con respeto y admiración, por sus mundos personales.



6. Apaga la tele. Evita caer en la tentación de la televisión y su creciente número de canales como forma de pasar el tiempo. Cada día estamos ante ella una media de tres horas. Huye de la ilusión de que estás informado porque ves el telediario. Lee más. Pasea más. Escribe

más a quienes amas. Aprende nuevas habilidades. Si hay niños pequeños en la casa, mira la tele con ellos y dales criterios para elegir. Dales alternativas, léeles cuentos, participa en sus juegos. Proponte leer todas las noches media hora y recuerda: detrás de los medios de comunicación y de Internet hay grandes intereses políticos, sociales y económicos. Sé crítico con la información y contrástala. Separa los hechos de las opiniones y busca apasionadamente la verdad en todo momento, sin dejarte manipular.

7. Vive en la realidad. Cuida las relaciones humanas cercanas a ti y no caigas en una vida de simples amistades «virtuales». Convivir con los demás es siempre más difícil-y hermoso- que charlar con desconocidos en la red. El amor verdadero se vive en la vida diaria.



- 8. No corras detrás de todo lo nuevo. Las nuevas tecnologías deben estar a nuestro servicio, no al revés. Utiliza el ordenador como herramienta y no como un fin en sí mismo. Párate a pensar si de verdad necesitas un teléfono móvil. Hay muchas formas de invertir tus recursos económicos que pueden ser más interesantes, humanamente enriquecedoras y baratas que el último trasto informático.
- 9. Lleva una vida sana y cercana a la naturaleza. Haz ejercicio regularmente, pero sin caer en el culto al cuerpo. Cambia de hábitos alimentarios y renuncia totalmente a la comida basura. Utiliza productos menos procesados, más naturales. Consume más productos frescos, verduras y legumbres. Redescubre los sabores puros de la leche, el agua... y el vino. Asocia siempre el tiempo libre con la naturaleza. Date tiempo suficiente para dormir. Evita caer en la dependencia del alcohol, el tabaco y otros tipos de drogas. No merecen la pena. Sustituye el vehículo, consume menos energía, contamina menos.
- 10. Recupera el sentido de comunidad. No caigas en el sedentarismo. Comprométete en actividades que te obliguen a salir de casa. Conoce a tus vecinos. Participa en tu parroquia e implícate más en el equipos de ayuda y servicio. Comparte lo que tienes, sobre todo lo que te sobra. Camina con otros por esta senda de una vida más simple y plena.

Lo que ya hago.
Lo que puedo hacer.
Lo que propongo.