

La humildad

La expresión más poderosa de la verdad es la humildad. La verdadera humildad nunca debe confundirse con una baja autoestima. Así como nunca hemos de intentar controlar a nadie, tampoco dejaremos que nadie nos controle. Así como nunca forzaremos a nadie, tampoco nadie podrá forzarnos. Estas no son palabras de arrogancia, son palabras de autorrespeto.

La humildad nos hace sencillos y verdaderos. Es la base para mantener el autorrespeto. Nos permite ver el beneficio en todo, incluso en los insultos de los demás.

La humildad significa entender el ser y a través de eso entender también a los demás. La humildad es pensar en un viejo amigo de quien has aprendido mucho, alguien que te ha enseñado mucho. El que tiene humildad está lleno de amor y respeto. Para poder dar hay que estar lleno. Ese dar está libre de motivaciones egoístas.

La humildad hace el corazón abierto y generoso. No hay el deseo de recibir de los demás. La humildad hace fácil tener relaciones de amor y respeto con todos. Cuando hay humildad podemos comprender el corazón de los demás, aceptamos lo que los demás nos digan (si hoy aceptamos lo que nos dicen, mañana aceptarán lo que yo les tenga que decir).

El que tiene humildad constantemente permanece feliz y hace a los demás felices también. Una persona humilde nunca se enfada y su naturaleza es flexible, sencilla.

¿Cómo cultivar la humildad?

1. Has de entenderte a ti mismo, profunda y claramente.
2. Siempre piensa en ti como un estudiante que continuamente está aprendiendo.
3. Nunca pienses que lo has encontrado todo, que lo has hecho todo y que lo conoces todo.
4. Nunca mantengas ideas o sentimientos negativos acerca de los demás.
5. Mantén tu corazón abierto y limpio porque la humildad necesita un buen hogar para crecer.
6. A través de la meditación podrás ser más consciente de tu ser original y estarás más libre del ego y serás más humilde.

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain