

**DELEGACIÓ EPISCOPAL DE PASTORAL
FAMILIAR DEL BISBAT DE GIRONA**

NOVA EVANGELITZACIÓ - NE 3.4

FORMACIÓ - CURS 2022-23



QUI ÉS I COM ÉS L'HUMIL?

NE 3.4 L'HUMIL POSSEEIX LA TERRA

TEXT N° 1. "Benaurets els humils perquè heretaran la terra". (Mt 5, 5)

El "discurs de la muntanya" és a l'inici de la missió de Jesús. Avui Jesús ens proposa la tercera de les vuit benaurances, amb una proposta "provocadora".

Qui és i com és l'humil?

És aquell que no s'irrita davant el mal i no es deixa arrossegar per les emocions violentes. Sap dominar i reconduir les seves emocions, sobretot la còlera i la ira. La seva humilitat no té res a veure amb la feblesa o la por. No està en connivència amb el mal o el silenci covard. Al contrari, requereix una gran força d'ànim on el sentiment de rancúnia i de venjança cedeix el lloc a l'actitud enèrgica i calma de respecte dels altres.

Amb la benaurança de la humilitat, Jesús proposa un nou tipus de provocació: posar l'altra galta, fer el bé a qui ens fa el mal, donar el mantell a qui ens demana el vestit... sap vèncer el mal amb el bé. A tots els que viuen aquesta benaurança Jesús els promet "heretar la terra".

En la promesa de la terra s'hi entreveu una altra pàtria, la de Jesús, en la primera i en la darrera benaurança, com és el "Regne dels Cels" amb la vida de comunió amb Déu i la plenitud de la vida que no tindrà fi.

Qui viu la humilitat és benaurat, ja des d'ara, perquè ja des d'ara experimenta la possibilitat de canviar el món i les relacions. En una societat on sovint impera la violència, l'arrogància, l'aclaparament, l'humil esdevé "signe de contradicció" i irradia justícia, comprensió, tolerància, dolcesa, bondat, perdó, estima de l'altre.

Els humils, mentre treballen per edificar una societat més justa i més autèntica – evangèlica – es preparen per rebre en heretat el Regne dels Cels i a viure en els "cels nous i la terra nova". I això no només són paraules buides. Contenen una profunda veritat.

Per saber com viure aquesta benaurança només cal mirar com va viure Jesús, ell que ha dit: "Apreneu de mi que sóc mans i humil de cor". A la seva escola, la humilitat apareix com una qualitat de l'amor. L'amor vertader, aquell que l'Esperit Sant infon en els nostre cors i que és "joia, pau, paciència, benvolença, bondat, fidelitat, mansuetud, domini de si".

Sí, qui estima no es neguiteja, no s'irrita, no té pressa, no ofèn, no injúria. Qui estima domina, és dolç, és humil, és pacient.

L'art d'estimar traspua en tot l'Evangeli. L'han après molt infants, jugant amb el dau de l'amor. Així, un dia, el pare de Francesc, un nen de tres anys que vivia a Caracas, torna a casa alterat perquè ha tingut un contratemps en el treball; ho explica a la muller i també ella s'enfada amb l'home que ha ofès el seu marit. Francesc agafa el dau i diu: "Tireu el dau de l'amor". Ho fan junts. Sobre la cara del dau que surt hi ha escrit: "Estima l'enemic". Els pares comprenen i tot seguit canvien la seva actitud.

Si observem bé, ens adonarem que hi ha **persones que viuen en la seva vida quotidiana una meravellosa humilitat.**

Els grans personatges que han deixat aquesta terra – com Joan Pau II, Teresa de Calcuta, Roger Schutz – hem vist com irradiaven humilitat d'una tal manera sobre la societat i sobre la història, que estimulen el nostre sant viatge.

- *T'has proposat eliminar les teves reaccions d'ira, d'irritació, de violència?*
- *Com et ressona el tipus de provocació que proposa Jesús?*
- *"Posar la galta, tornar bé per mal..." és una opció. Com et sents si prens la decisió de ser "signe de contradicció"?*
- *Tens incorporada la humilitat com una qualitat de l'amor?*
- *Si "qui estima no es neguiteja, no s'irrita, no té pressa, no ofèn, no injúria, es domina, és dolç, és humil, és pacient", estimes d'aquesta manera?*
- *Com et ressona "estima l'enemic? Tens algun "enemic" amb qui practicar aquesta benaurança? Com et sents si decideixes "estimar aquest enemic"?*
- *Ets una de les persones que viuen en la seva vida quotidiana una meravellosa humilitat? T'apuntes a ser una més de les persones humils?*
- *Quina terra creus que heretes amb el teu nivell de consciència actual: la del món de l'ego, o la del Regne del Cels?*

TEXT Nº 2. "LA BENAURANÇA DE LA HUMILITAT S'ASSOLEIX AMB RENÚNCIA I SACRIFICI". (Hawkins)

"Aquests dos termes arbitraris ens indiquen que estem seguint els principis espirituals, gràcies els quals afrontem els interessos de l'ego, ja que **per l'ego, aquests principis espirituals suposen la pèrdua dels seus posicionaments. Les principals renúncies i sacrificis tenen a veure amb substituir la vanitat mitjançant la humilitat.** A la pràctica, tot consisteix en renunciar a les vanitats i als judicis.

El que observem en el món dels esdeveniments humans no és ni correcte ni erroni; només és la manifestació dels camps d'energia del nivell de consciència en el que es troba cada persona, a cada instant de la seva vida. La gent no pot evitar ser diferent de com ja és. Si poguessin ser diferents, ho serien. Les limitacions humanes defineixen les possibilitats; l'hipotètic no existeix; no és real, sinó imaginació. És irracional condemnar el comportament humà comparant-lo amb un ideal hipotètic.

La indignació deixa lloc a la compassió a través de la comprensió. D'aquí ve que no serveix de res combatre el "mal i el pecat", ni implicar-se en una lluita per vèncer els defectes a base de "força de voluntat". Això no són més que posicionaments i trampes que lliguen la ment a l'error dualista dels "oposats".

S'experimenta un gran alleugiment quan ens adonem que, adoptant una vida espiritual, ens alliberem de la rígida condemna i de l'odi que genera la pròpia vida. La búsqueda del "bé" espiritual beneficia a tota la humanitat. La persona compromesa espiritualment, és molt diferent de la que no es compromet. La persona compromesa espiritualment, incorpora la renúncia i el sacrifici, indispensables per una autèntica i sòlida evolució espiritual.

Què hem de sacrificar i a què hem de renunciar?

Hom sacrifica els guanys egocèntrics, d'aquesta manera el transitori se subordina al permanent, i s'escull el que és vertaderament valuós per sobre del que només és il·lusió. Sabem amb certesa, que la consciència no perd ni la més mínima espurna de vida; tot es té en compte i de tot s'assumeix la responsabilitat, i res passa desapercebut ni queda sense registrar-se. **A la pràctica, un transcendeix el negatiu optant simplement pel positiu.** Amb la disciplina interior que sorgeix d'un compromís apassionat, **les opcions negatives ja no es consideren opcions.** Aleshores, quan tracem la línia i establim límits, tots ens convertim en persones conscients. Això té lloc automàticament, com a conseqüència d'escollir metes espirituals que valorem per damunt de les metes del món.

Mantenir la pròpia vocació.

Els punts de vista espirituals no són massa populars en el nostre món. Cada persona té el seu propi karma o destí que ha de complir. Els sants, al llarg de tota la història han elevat el nivell de consciència de la humanitat. Col·lectivament, inspiren a nacions i a cultures senceres i serveixen silenciosament a la humanitat durant moltes generacions. La vocació de l'aspirant espiritual de vida privada és més humil socialment, però és igualment important i suposa un servei a tota la humanitat. El devot eleva a través de la seva evolució espiritual. Cada increment en el nivell de consciència efecte a la consciència de tota la humanitat. Cada pensament amorós o compassiu pesa més que milers de pensaments negatius de la ment dels altres. No canviem el món amb el que diem o fem, sinó com a conseqüència del que hem arribat a ser. És així com cada aspirant espiritual serveix al món".

- *Renúncies i sacrificis: Com em ressonen aquests mots? Si no els acullo amb amor, és l'ego que em bloqueja l'exercici indispensable de renunciar i sacrificar tots els posicionaments de l'ego.*
- *Concreta quines "vanitats" de l'ego sacrificar i renunciar.*
- *Si et proposes renunciar i sacrificar al teu ego, necessites humilitat. Aprofita la oportunitat d'aquesta benaurança per practicar la humilitat.*
- *Mira a tothom amb amor i compassió, sabent que tots, també tu, estem en el nostre nivell de consciència, des del qual fem i actuem de la millora manera que sabem. Practica la humilitat de no jutjar-te ni jutjar. Simplement pren consciència del teu nivell de consciència i decideix respondre a la crida que et fa Déu.*
- *Canvies la indignació per la compassió i la comprensió?*
- *Confia en la gràcia de Déu més que en la teva "força de voluntat", perquè sol infiltrar-s'hi l'ego.*
- *Ets conscient dels "guanys egocèntrics" que has de sacrificar i renunciar si et prens seriosament el teu camí espiritual? Vols evolucionar espiritualment?*
- *Incorpora aquest principi espiritual: "abandono les opcions negatives, i em concentro en les opcions positives".*
- *T'apuntes a elevar el nivell de la humanitat centrant-te en pensaments amorosos, compassius, sense judicis?*
- *Honestament, en aquest moment de la teva vida, eleves el nivell de consciència de la humanitat pel que "ets" més que pel que dius o fas?*

Compartim?

Som-hi!

PROPOSTA PER COMPARTIR AQUESTA NE

1. Comparteix amb el grup quina frase has escollit per fer la LECTIO
2. Comparteix amb el grup quina frase has repetit com un mantra, en fer la MEDITATIO
3. Comparteix amb el grup el diàleg que has mantingut amb Déu en la teva ORATIO
4. Comparteix amb el grup què t'ha aportat de positiu d'aquesta NE

DATES DE LES SESSIONS NE

- NE 3.1 - 08.10.22 - Plantejar-nos la vida com un viatge vers la plenitud (vers la consciència de la Divinitat), ens ajuda a entendre aquest nostre viatge.
- NE 3.2 - 12.11.22 - La crida a VIURE AMB PLENITUT (perdó i humilitat) ÉS VIURE LES BENAURANÇES.
- NE 3.3 - 10.12.22 - "Ser pobre de cor (camí que porta a Déu), això és VIDA PLENA".
- NE 3.4 - 14.01.23 - "Respondre amb humil mansuetud (optar pel positiu), això és VIDA PLENA"
- NE 3.5 - 11.02.23 - "Plorar (fer-se u, amb una humilitat radical) amb qui plora, és VIDA PLENA".
- NE 3.6 - 11.03.23 - "Buscar la justícia (l'amor incondicional) amb fam i set, això és VIDA PLENA".
- NE 3.7 - 01.04.23 - "Mirar i actuar amb misericòrdia (més enllà del pensament possessiu "meu"), això és VIDA PLENA".
- NE 3.8 - 13.05.23 - "Mantenir el cor net de tot el que embruta l'amor (silenciar ment i passions), això és VIDA PLENA"
- NE 3.9 - 10.06.23 - "Sembrar pau al nostre entorn (sotmet la teva voluntat a la Voluntat de Déu), això és VIDA PLENA".
- NE 3.10 - 08.07.23 - "Acceptar cada dia el camí de l'Evangeli amb voluntat espiritual, això és VIDA PLENA".