

LA SENCILLEZ



“Jesús exclamó: Bendito seas Padre, Señor del cielo y tierra, porque, si has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, **se las has revelado a la gente sencilla**; sí, Padre, bendito seas, por haberte parecido eso bien. Mi Padre me lo ha entregado todo y **al Padre lo conoce sólo el Hijo y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar**.

Acercaos a mí todos los que estáis rendidos y abrumados, que yo os daré respiro. Cargad con mi yugo y aprended de mí, **que soy sencillo y humilde**: encontrareis vuestro respiro, pues mi yugo es llevadero y mi carga ligera”. (Mt 11, 25-30)

¿Qué es la sencillez?

Es una cualidad personal que hace suave el trato, humildes las formas de hablar, modera los deseos del tener y el poder, neutraliza la tendencia, del ser humano, de alardear de sí mismo.

Sencillez es todo lo contrario a doblez, complicaciones, angustias sin sentido, trucos. Sencillez es transparencia, limpieza interior, espontaneidad.

La sencillez sólo puede surgir cuando empezamos a comprender el significado del propio conocimiento. La persona que no ha trabajado su autoconocimiento siempre será complicada, para sí misma y para los demás, aunque ella crea que es sencilla.

En muchos momentos identificamos la sencillez con una manifestación externa, pocas posesiones, ropas, cosas, pero eso no es. La verdadera sencillez sólo puede originarse interiormente. Lo que uno es en su interior fluye al exterior. La sencillez va muy unida con la transparencia y la honestidad.

Con mucha frecuencia sucede que deseamos adoptar un estilo exterior sencillo e interiormente estamos siendo esclavas de innumerables deseos, apetencias, motivaciones no claras en nuestro actuar, doblez o astucia interesada..., ayer y hoy, los maestros espirituales nos dicen que para vivir la sencillez la persona tiene que estar liberada interiormente de todo apego humano.

Al profundizar en nuestro propio autoconocimiento nos hacemos cada vez más libres y más sensibles. Experimentamos frecuentemente que cualquier forma



de autoridad o coacción, interna o externa, contribuye a la insensibilidad. Ninguna forma de coacción puede conducir a la sencillez, al contrario, cuanto más reprimimos, sustituimos, sublimamos, espiritualizamos, menos sencillez existe, aunque exista cierta apariencia de sencillez externa.

Si uno no es sencillo no puede ser sensible a los árboles, a los pájaros, a las montañas, al viento, a todas las cosas que existen en el mundo que nos rodea. Y si no hay sencillez, uno no puede ser sensible al mensaje interno de las cosas y de las personas.

La mayoría de nosotros vive muy superficialmente, en el nivel superior de la conciencia. Allí tratamos de ser reflexivos e inteligentes. Cuando forzamos este nivel superior a vivir en sencillez, lo forzamos a perder la agilidad, la flexibilidad, la intuición..., y, poco a poco, nuestro nivel superior se va endureciendo. Ser sencillo en todo el proceso de nuestra conciencia es extremadamente arduo. Porque no debe existir ninguna reserva interior, tiene que haber ansia por averiguar, por descubrir el comportamiento de nuestro ser. Y eso significa estar alerta a toda insinuación, a toda sugerencia, darnos cuenta de

nuestros temores, de nuestros deseos ocultos, de nuestras esperanzas. Hemos de investigar y liberarnos de todo eso constantemente. Sólo entonces, cuando la mente y el corazón son realmente sencillos, cuando están limpios de sedimentos, cuando gozamos de honestidad interior, de rectitud de intención, de clara transparencia en nuestro actuar evitando siempre la astucia y la doblez, entonces seremos capaces de comenzar a vivir la verdadera sencillez.



El saber no resolverá nuestra complejidad. El peso del saber embota muchas veces la mente. También la embotan el pasado y el futuro. Sólo una mente capaz de ver lo que es, el presente, de instante en instante, puede hacer frente a las poderosas influencias y presiones que ejerce constantemente sobre nosotros todo lo que nos rodea.

Por eso la persona espiritual no es, en realidad, la que viste una túnica o la que ha hecho votos, sino aquella que es interiormente sencilla.

Una persona así es capaz de una extraordinaria receptividad, porque no tiene barreras, no tiene miedo, no va en pos de nada y es, por lo tanto, capaz de acoger cualquier sugerencia que le ayude a crecer en sabiduría y

gracia, está siempre abierta a percibir la presencia de Dios, que recrea y enamora, le gusta caminar por la senda que le lleva a experimentar la verdad. Sólo entonces puede haber felicidad, porque la felicidad no es un fin, es la expresión de nuestro modo de vivir.

A partir de aquí surge una sencillez, una humildad que no es virtud ni disciplina. La humildad que se consigue deja de ser humildad. Sólo cuando se posee la verdadera humildad puede la persona hacer frente a las cosas apremiantes de la vida; porque entonces no es uno mismo lo importante, no mira uno a través de las propias motivaciones interiores y del sentido de la propia importancia. Uno observa el problema tal cual es y entonces puede resolverlo.



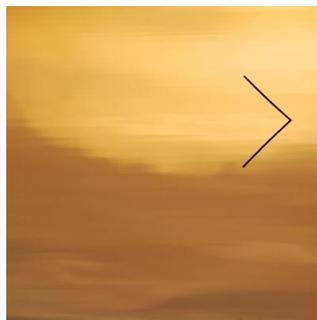
La sencillez no se puede comprar ni conseguir por el puro esfuerzo, llega como una flor que se abre en el momento justo, cuando uno comprende todo el proceso de la existencia y su vida de relaciones interpersonales.

Por eso no hay que buscarla, surge tan sólo cuando no hay "ego", cuando no estamos atrapadas en especulaciones, en conclusiones, en creencias, en imaginaciones. Sólo una persona liberada interiormente puede hallar la verdad, recibir todo aquello que es inconmensurable, que no puede nombrarse. Eso es sencillez. La persona se convierte en **TESTIGO**.

Es muy frecuente el deseo de alardear ante los demás, de ponernos todas las medallas de lo que acontece a nuestro alrededor. Con facilidad asumimos y hacemos propio el trabajo, el esfuerzo, el éxito de los otros. Es bueno que recordemos que toda vanidad, pronto o tarde corrompe. A veces nos resulta difícil ser sencillas, ser lo que somos y no presumir. Recordemos proverbio: “Dime de qué presumes y te diré de qué adoleces”.

Ser lo que uno es resulta en sí mismo muy arduo. Siempre puede uno aparentar, ponerse una máscara, disimular, pero ser lo que uno es constituye una cuestión muy compleja; porque la persona está siempre cambiando, nunca es la misma y cada instante le revela una nueva faceta, una nueva profundidad, una realidad nueva. No es posible ser en un instante todo eso, porque cada instante conlleva su propio cambio. De modo que la persona sencilla sabe que evoluciona ella y las personas que la rodean; por eso no se afana en aparentar, comprueba con frecuencia que lo que hoy es mañana ha desaparecido. Lo humano es efímero.

Muchas veces creemos que somos personas sencillas y un incidente cualquiera, un pensamiento fugaz, una palabra de no reconocimiento..., nos demuestra que no lo somos porque emergen de nuestro interior sentimien-



tos que a veces nos asustan y no queremos reconocer y ponerles el nombre que tienen.

Asoma nuestra ambición, nuestra envidia, nuestro orgullo, el deseo de placer, de tener, de poder. Todos estos sentimientos nos crean confusión y tratamos de disimularlos, justificarlos, cambiarles el nombre, no reconocerlos..., pero se manifiestan, se ven, se notan y esto nos influye y nos hace ser, muchas veces, personas complejas ante nosotras mismas y ante los demás. Es cuando todos nuestros “egos” tratan de salirse con la suya para lograr su propia realización que no es la verdadera madurez personal.

Por esto, nos experimentamos como un campo de batalla en el cual generalmente triunfa la ambición con todos sus placeres y su infortunio, su envidia y su temor. La persona vive atrapada en los propios compromisos y actividades, aislada, clamando reconocimientos y fama. Es el camino de la amarga soledad.

Por el contrario la verdadera sencillez atrae e invita a las personas a replantearse constantemente sus valores.

La sencillez crece en las raíces sagradas, personificando una riqueza de virtudes y valores espirituales que se manifiestan en las actitudes, las palabras, las actividades y el estilo de vida. La sencillez es hermosa y, como la



luna, irradia frescura, en contraste con el resplandor del sol. La sencillez es natural. Puede tener una apariencia corriente y carente de atractivo para aquellos cuya visión está acostumbrada a lo superficial, o a lo erudito. Sin embargo, para aquellos que poseen el discernimiento sutil de un artista, vislumbrar la sencillez es suficiente para reconocer la obra maestra.

La sencillez combina la dulzura y la sabiduría. Es claridad en la mente e intelecto, ya que surge del alma. No la hemos de confundir con la inteligencia del que se sabe erudito y así lo hace saber a los demás. Este saber, muchas veces, es la causa de una raíz de soberbia, que la persona no es capaz de reconocer ni vencer.

Los que personifican la sencillez están libres de pensamientos extenuantes, complicados y extraños. La sencillez invoca la intuición y el discernimiento para crear pensamientos con esencia y sentimientos de empatía. En la sencillez hay altruismo. Quien la personifica renuncia a la posesividad y está libre de los deseos materiales que distraen a la persona haciéndola divagar hacia territorios inútiles.



Carecer de deseos no significa arreglárselas sin nada, o tener la vida de un asceta. Al contrario, uno lo tiene todo, incluyendo la satisfacción interna. Esto se refleja en el rostro -libre de perturbaciones, debilidades e ira- y en

la conducta, con una elegancia y una majestad extraordinarias, pero a la vez ingenuas. Sencillez es ser el niño inocente y el maestro sabio. Esta cualidad nos enseña a vivir con sencillez y a pensar de forma elevada.

Los que viven con sencillez, generalmente disfrutan de una relación cercana con la naturaleza y con las personas de su entorno.

De la sencillez surge la generosidad. La generosidad es compartir con un espíritu altruista los talentos que se poseen. Es dar de uno mismo aquello que no tiene precio. La persona sencilla se ofrece gratuitamente, con amabilidad, sinceridad, sin condiciones. El sencillo no teme que el otro tenga o sepa más que él porque simplemente es sencillo. Como resultado, esas personas cosechan frutos abundantes de las semillas que sembraron con sus acciones desinteresadas y generosas. Nada esperaron pero...mucho recibieron.



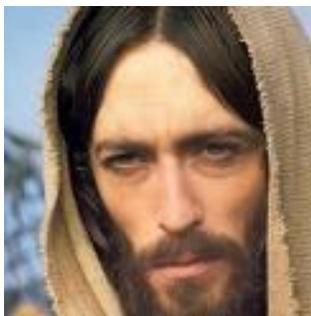
La sencillez es verdad. La belleza de la verdad es tan sencilla que funciona como la alquimia. No importa cuántos disfraces se presenten ante ella, la luz de la verdad los penetra, los conoce, los identifica y no se deja engañar. Los mensajeros de la

verdad siempre han personificado formas comunes, han llevado vidas sencillas, y han adoptado medios simples para impartir sus mensajes. Viven y dicen la verdad, ofreciendo belleza a las vidas de los demás. Su sencillez y

esplendor pueden compararse al joyero. Fiel a la integridad de su profesión, el joyero hace todas y cada una de sus joyas preciosas y perfectas, pero él sigue siendo sencillo.

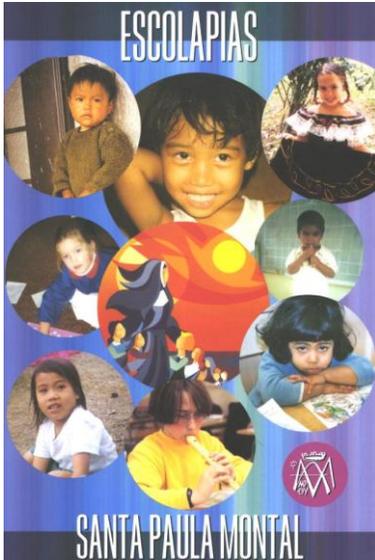
Sencillez es la capacidad de apreciar y cuidar de la propia belleza interior y exterior. La sencillez reduce la diferencia entre “lo que tengo” y “lo que me falta”. Cuida y goza con lo que posee en el momento presente.

La sencillez es una virtud que lleva a mostrarse tal como uno es. El Señor la recomienda: *“sea, pues, vuestro modo de hablar: sí, sí, o no, no. Lo que exceda de esto, viene del Maligno”*



Sencillez es naturalidad y la naturalidad es una virtud que lleva a comportarse de acuerdo con la propia naturaleza y modo de ser, sin fingimientos, sin doblez. El Señor la reconoce y elogia en Natanael: *He aquí un verdadero israelita en quien no hay doblez.*

Comprender mejor la sencillez, y dialogar en comunidad



“Necesitamos vivir simplemente para que otros puedan simplemente vivir».

Mahatma Gandhi

“Vuestro Padre sabe lo que os hace falta. Buscad su Reino y lo demás se os dará por añadidura...

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.

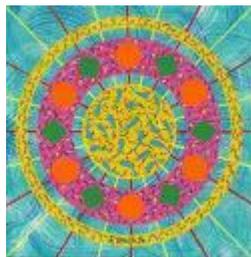
Pues, donde está vuestro tesoro, está vuestro corazón».

Lucas 12, 30-34

Si formamos parte de la gente más rica de la Tierra, ¿por qué no somos los más felices? ¿Es posible dejar atrás los ritmos acelerados de la vida actual y buscar alternativas que llenen nuestra existencia? ¿Es posible mejorar la calidad de vida consumiendo menos? ¿Es posible vivir en mayor armonía con los ritmos de la naturaleza y de nuestro cuerpo?

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 marketing.

Las estadísticas no cesan de darnos datos preocupantes: utilizamos y desperdiciamos más recursos de los que el planeta puede dar. Un quinto de la humanidad consume más que las otras cuatro quintas partes, que viven en situación de pobreza. Aumenta la



tensión, el estrés, las relaciones humanas de quita y pon, la falta de tiempo para el silencio y la introspección, la comida basura, la atmósfera enrarecida, el agujero de la capa de ozono... Se nos invita a ir hasta el último rincón del planeta mientras seguimos sin conocer a los vecinos de nuestra escalera ni la vida interna de nuestro pueblo o barrio... o la de nuestros seres más queridos.

¿Un programa de vida que contrarreste esta tendencia? Optar por la simplicidad voluntaria. 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 recrearnos, de usar nuestro tiempo libre, de enriquecer la mente y restablecer nuestras fuerzas. Dependier 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.

Jesús es el hombre sencillo por excelencia. Totalmente desprendido, se pone siempre en las manos del Padre y confía. Invita a sus discípulos a vivir sin acumular, a no preocuparse por cosas innecesarias, a ser pobres de espíritu, a repartir lo que sobra y aún lo que se precisa con los más necesitados, a orar con confianza plena en tiempos de escasez, a fiarnos de la gente que el Padre pondrá en el camino para ayudarnos. Sólo los sencillos y humildes pueden entender su mensaje.

La Iglesia ha vivido este tema en eterna dialéctica, cayendo en la tentación de amasar riqueza y poder y de hacer complejo, sofisticado, barroco y distante lo que en un principio era sencillo y asequible a la gente. Por ello ha tenido que ser sacudida cada cierto tiempo por profetas como los padres y madres del desierto, Francisco de Asís, Carlos de Foucault, Dorothy Day, Juan XXIII,...

El Espíritu Santo sigue alentando hoy la respuesta generosa de personas que, desde opciones humanistas o planteamientos religiosos, nos alertan con su testimonio del peligro y nos invitan a vivir vidas más sencillas. Son muchos ya los que, interesados en algunas de las múlti-

ples áreas de la vida simple, se han "echado al monte" y han comenzado a caminar por senderos alternativos.

¿Por dónde empezar? Sigamos profundizando en la opción evangélica por una vida más sencilla.

Juan Izuel (Artículo de la revista Discípulos)



Diez consejos para vivir más sencillamente

He aquí diez sugerencias. Algunas están inspiradas en el libro [*La vida simple*](#) de Carlos Fresneda, otras son fruto del testimonio de personas. Seguro que hay muchas más. Están adaptadas a nuestra vida de comunidad. Intenta añadir tus propias máximas y, sobre todo, vamos a vivirlas para que nuestro testimonio humano y cristiano sea luz para un mundo cada día más sofisticado y menos feliz.

1. Disfruta de tu comunidad- hogar

Siéntete cómoda en tu comunidad. 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 cuidar de las cosas comunes y goza decorando y embelleciendo con detalles tu comunidad. Redescubre el gozo de comer en comunidad, con un ritmo más sereno, al menos los fines de semana. La sobremesa serena es lugar de encuentro fraterno. No seas esclava del ordenador ni del celular o del móvil, redescubre el gozo que da una buena conversación. Cuando alguien llega a tu comunidad hazles sentirse bienvenidos. Acógeles con tu presencia y busca qué les puedes ofrecer.

2. Corta con «El Corte/Shopin»

Hay un dicho difundido: “Dime qué compras y te diré quién eres”. Obsérvate y pregúntate: ¿Lo que compro lo necesito? ¿De todo lo que tengo de qué puedo prescindir? ¿Qué voy acumulando? Recuerda las palabras de Francisco de Asís: “Necesito pocas cosas y estas pocas muy poco”. ¿Es así también en mí?

Hoy avanza la cultura del ocio donde la diversión es comprar. ¿Qué opinas?

¿Conoces 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 tu alrededor siempre hay personas que necesitan lo que a ti te sobra.

Aprende a decir no. Evita acumular cosas y costumbres innecesarias.

3. Sé responsable de tus gastos

Que tu austeridad sea desde la alegría. Motívate con un compromiso solidario: lo que te sobra es lo que otra persona necesita para llevar una vida digna.

4. Detente a oler las flores

Quítate el reloj y no dependas tanto de él. Escucha tu reloj interior. Tómate días de retiro, de verdadero descanso, sin programa alguno. No estés hasta la última hora del día haciendo cosas, ante la pantalla del ordenador o viendo la televisión. Huye de todo lo que «enganche» y cree adicción. Vivir equilibradamente implica saber combinar las actividades que nos agradan y recrean con nuestra responsabilidad en la misión. Un horario armónico ayuda a generar armonía y paz en la persona y en su entorno.

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. Haz que el tiempo en el autobús o el tren sea enriquecedor y cada día te parecerá más gratificante. Viaja hacia tu mundo interior con un



tiempo de calidad dedicado a la meditación, descubrirás paisajes increíbles y enriquecerás todas las dimensiones de tu vida. Cuando no se viaja cada día a nuestro mundo interior se olvida el camino y nos perdemos en múltiples laberintos que enloquecen y no armonizan nuestro ser. 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. Tú paisaje interior es el mejor espectáculo que la vida te puede ofrecer.

6. Apaga la tele o el ordenador.



Cada día estamos ante estos aparatos muchas 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. Proponte leer todas las noches y combina libros espirituales, con libros de autocoñocimiento, con novela histórica, libros de chistes, es muy sano reírse.

Sé crítica con la información y contrástala. Separa los hechos de las opiniones y busca apasionadamente la verdad en todo momento, sin dejarte manipular.

7. Cultiva las buenas relaciones

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 verdade-

ro se vive en la vida diaria. ¿Cuánto tiempo hace que no te acercas a alguna hermana de la comunidad con una pregunta cálida o con un gesto de cercanía fraterna?

8. No corras detrás de todo lo nuevo

Las tradiciones guardan el secreto de la sabiduría que da vida. Busca la novedad del espíritu que todo lo recrea. Los signos de los tiempos solo los descubren las personas con ojos de profeta.

9. Lleva una vida sana y cercana a la naturaleza

Haz algún ejercicio regularmente: pasear, nadar, bicicleta... Cuida tus hábitos alimentarios, una alimentación equilibrada es base para la salud y el bienestar. De una alimentación equilibrada nos proviene la energía necesaria para atender nuestra misión sin cansancios psicológicos o anémicos. Asocia siempre el tiempo libre con la naturaleza. Date tiempo suficiente para dormir.

10. Recupera el sentido de la comunidad

No caigas en el sedentarismo o en el aislamiento. Comprométete en actividades que te obliguen a salir de casa. Participa en las actividades del colegio o de tu parroquia. Colabora con tus habilidades ma-



nuales para los rastrillos solidarios. Camina con las hermanas de la comunidad por una vida más des complicada y más simple.

La Vida simple y la sencillez son alternativas de futuro

Para dialogar en comunidad

¿Qué resaltarías del artículo?

¿Cuándo contemplas tu interior descubres la sencillez?

¿De los 10 consejos cuál has de practicar más?

¿Cómo se educa la sencillez?

Abrir el corazón

Es dejar entrar a Dios en mi alma, sin cerrarle la puerta con el pestillo del egoísmo. "El ángel entró en la presencia de María". ¡Qué fácil fue para Dios entrar en el corazón de María, alma sencilla, sin pliegues, sin fisuras! Dios no tuvo que derribar ningún muro en María.



Es apertura de corazón a Dios, que es mi creador, para que Él entre, se pasee como Dios, Señor de mi huerto, de mi palacio de Ítaca...derrumbando tal vez ídolos a los que nuestro corazón tal vez adora ya. Es ofrecer mi corazón a Dios para que Él obre a través de mí.

Pero también es apertura de corazón a mis hermanos: en un corazón sencillo hay prontitud para perdonar: no seamos basureros de rencores ni de resentimientos...perdonar las miserias de mis hermanos, comprenderlas. No rebajar, no asesinar, no fichar, no juzgar, no destruir, no criticar. Abrir el corazón al prójimo, a todos. La sencillez es librar el corazón de todo odio, malquerencia, venganza, librar mi corazón de todo mal pensamiento sobre actitudes o comportamientos de mis hermanos.

Abrir la mente

Es dejarse interpelar por Dios sin pedir explicaciones, sin cavilar, sin cerrarle la puerta con el pestillo de mi racionalismo. "María ha hallado gracia delante de Dios".



La persona que no es sencilla siempre está complicándose, pidiendo explicaciones de todo. Cuando la luz de Dios encuentra un prisma que descompone esa palabra de Dios que viene a través de las mediaciones...estamos ante una persona poco sencilla.

Cuando hay una nube que oscurece con el pesimismo, el derrotismo, el desaliento, el tremendismo...estamos ante persona poco sencilla.

Apertura de mente a mis hermanos, para abrirme a las opiniones de los demás, sin querer imponer la mía.

Abrir la propia voluntad

Es aceptar el plan de Dios sin regateos, sin cerrarle la puerta con el pestillo de mi tacañería. "Hágase en mí según tu palabra". Es abandonar mi voluntad al querer de Dios. El hombre sencillo no tiene voluntad propia, la cede a Dios y Él se la potencia infinitamente.

Abrir los sentimientos

Es intuir las necesidades y socorrer a los demás, sin cerrar el corazón con el pestillo de mi miopía y falta de servicialidad o generosidad. "María visita a Isabel", "No tienen vino".

Ante mis propios sentimientos no cavilar, al pan, pan y al vino, vino.

Enemigos de la sencillez...

Soberbia	Respeto humano
Racionalismo	Falsos temores
Astucia	¿Qué añadirías?
Curiosidad	

¿Frutos de la sencillez?

¿Quieres conocer cuál es el arte de la sencillez?

- Todos queremos ser personas sencillas ya que la **sencillez** se considera una cualidad deseable que favorece las relaciones interpersonales. ¿Acaso se puede aprender a ser sencillo?
- La **sencillez** es una virtud que permite a una persona ser accesible y mostrarse dispuesto a establecer el vínculo que sea necesario con otro.
- Las personas sofisticadas no son sencillas, porque adulteran y falsifican las cosas para aceptarlas. Lejos de ser sinónimo de elegancia, el sofisticado es rebuscado, complaciéndose en hacer complejo lo que puede ser simple.
- El refinamiento se relaciona con la **sencillez** y con la ausencia de afectación. La **sencillez** es la llaneza de lo natural, de lo fácil, de lo comprensible, que puede llegar a todos sin oscuros obstáculos y es lo que caracteriza a la belleza.
- Lo sencillo es lo ingenuo, lo franco, lo sincero y afable; así como es sencilla la naturaleza, que se brinda sin condiciones.
- La **sencillez** la expresa el que elige el camino directo, sin vueltas, para evitar las malas interpretaciones que produce la ambigüedad de los atajos.
- La característica de la **sencillez** es estar libre de disfraces y complicaciones, cualidades que garantizan el trato veraz y sin dobleces.

- La persona sencilla puede ser incauta y fácil de engañar, porque se entrega, pero el engaño, como no es real, no la puede afectar.
- La **sencillez** no necesita adornos ni hacer ostentación, porque es como el agua, que sin tener ni gusto, ni sabor, ni color, es igualmente necesaria.
- El arte sencillo es el que permanece, la literatura que se recuerda es la que se entiende; y la mejor explicación es la más breve.
- Hablar claro es ir al grano, sin embargo, todos los que quieren destacarse y sobresalir dan muchos rodeos para ocultar que en realidad no están diciendo nada.
- La erudición es el adorno del buen decir que convierte a las frases en un laberinto donde se encuentran enredadas las ideas y donde se suele perder la gente sencilla.
- La **sencillez** aclara y las complejidades oscurecen.
- Sencilla es la bondad y sencillos son la razón y el amor.



Ventanas de la sencillez



La ventana de la Palabra de Dios

<i>Antiguo Testamento</i>	<i>Nuevo Testamento</i>	
<i>Sb 1,1</i> <i>Sal 19,8</i>	<i>Mt 10,16</i> <i>Mt 11,25</i> <i>Lc 10,21</i> <i>Hb 2,46</i>	<i>Rm 12,13</i> <i>Rm 6,19</i> <i>I Cor 15,37</i> <i>II Cor 1,12</i>

La ventana de nuestras Constituciones y Reglas

Cristo nos llama a la sencillez de los pequeños. C 19, el Espíritu comunica una delicada sencillez, C.31; acoger con sencillez el parecer de las hermanas, R.55; con los huéspedes, C, 67; sencillez de vida, R.42; sencillez en los métodos educativos C. 83.

La ventana de la Iglesia

Hoy, la Iglesia, inmersa en el mundo de las tecnologías, nos ofrece mucha orientación e informaciones a través de su página web: [www. Vatican.va](http://www.Vatican.va) . En su buscador poniendo la palabra sencillez te lleva a discursos, encíclicas y demás documentos en los que se nos orienta de cómo vivir hoy la sencillez. En esa misma página nos ofrece estos enlaces que amplían la visión de la sencillez.



Muchas personas han escrito sobre la sencillez, encontrarás artículos buenísimos entrando en este portal y simplemente digitalizando la palabra: **Sencillez.**

Te invitamos a escribir tu propia reflexión o comentario sobre la sencillez y enviarlo a nuestra página web para compartirlo con las hermanas.

Hay pueblos en los que la pobreza es un factor que ayuda a no perder la frescura natural de la sencillez. Ellos la practican y nos la enseñan.

También nos han hablado de la sencillez

- La sencillez, la bondad, la fe, el amor y la alegría, son magníficas piedras para edificar la casa de la vida. **Pacoyo**
- Hay situaciones en la vida en que la verdad y la sencillez forman la mejor pareja. **Jean de la Bruyere**
- Saber llorar es la sabiduría de la sencillez. **Miguel de Unamuno**
- La sencillez consiste en hacer el viaje por la vida, solo con el equipaje necesario. **Charles Dudley Warner**
- La sencillez y claridad distinguen el lenguaje del hombre de bien. **Séneca**
- Si tu intención es describir la verdad, hazlo con sencillez y la elegancia déjasela al sastre. **Albert Einstein**
- La sencillez y naturalidad son el supremo y último fin de la cultura. **Friedrich Nietzsche**
- Se debe hacer todo tan sencillo como sea posible, pero no más sencillo. **Albert Einstein**
- A veces un puro es solamente un puro. **Sigmund Freud**
- Entre dos explicaciones, elige la más clara; entre dos formas, la más elemental; entre dos expresiones, la más breve. **Eugenia d' Ors**

San José de Calasanz y Madre Paula



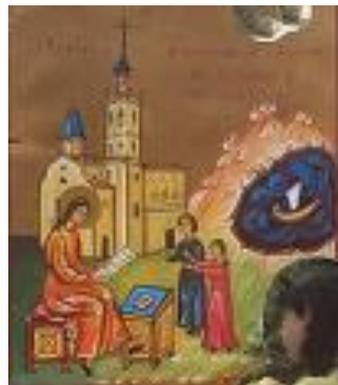
“Dios trata a gusto con los sencillos” José de Calasanz

Si quieres saber más busca en el índice del libro: “Calasanz, mensaje espiritual y pedagógico de San José de Calasanz”, del P. Dionisio Cuevas, la voz: SENCILLEZ y gozaras escuchando la voz del santo de los niños.

Madre Paula nos habla de la humildad. Sólo la persona sencilla puede ser humilde.

“Para llegar a la cumbre de la perfección hemos de practicar la santa humildad y la obediencia” Paula Montal

Gozarás si lees, de nuevo, la necrología de Madre Paula. Es una bella descripción de una persona que supo vivir y encarnar la sencillez.



Pon un poco de música y recreáte

“Sencilla flor de campo”

Eres así: sencilla, sin pretensiones, sin soberbia, sin hambre de aplausos. Una sencilla flor de campo, sin nombre, sin historia, sin barreras defensivas, sin miedos al viento, a la lluvia, al granizo, al hombre caprichoso.

Brillas, con tu blanco alegre, entre el verde vivo que acaricia el viento. Hablas un lenguaje antiguo y nuevo, fresco y cansado, reflexivo y lleno de entusiasmo. Susurras tu mensaje sin preocuparte por el hoy, sin preguntar si habrá alguien que te alabe, sin soñar en si mañana serás más bella o ya marchita, sin sospechar que tal vez pronto un niño te cogerá entre sus manos para llevarte a su madre, para ponerte ante una imagen de la Virgen.

Hermosa como reina y humilde como pastora, ligera y llamativa, alegre y armoniosa. Abierta a todos: al colibrí y a la abeja, a la esfinge y a la hormiga, al sol y a las gotas del rocío mañanero.

Hablas porque Alguien te dio un lenguaje de belleza. Hablas porque el mundo es la obra de un Dios artista. Hablas aunque las personas vivamos encerradas en nuestras casas de cemento y de cristal, ajenos a la belleza de tu saludo, esclavas de modas que pasan sin embellecer los cuerpos y sin consolar las almas.

Hoy quisiera escuchar tu voz callada, contemplar de nuevo tus estambres y tus pétalos, dejarte acariciar mi

piel sofisticada, oler tu aroma de armonías, de vida fresca y pura.

Salomón no fue capaz de vestir ni siquiera por un día como tú, sencilla flor de campo. Por eso déjame avanzar, a través de ti, para ir más lejos. Para descubrir que hay un Padre Creador y Bueno. Para no olvidar que el Amor es la palabra más hermosa de la vida. Para ponerme en las manos de ese Dios que vela y cuida cada una de sus maravillas.

Déjame, humilde y blanca flor silvestre, vivir abierta, sin complejos. Con la esperanza de que mi vida vale mucho más que la tuya. Y si tú eres maravillosa, estu-
penda, ¿qué podré decir de la belleza y la ternura que se esconde en cada corazón humano? ¿Qué podré encontrar en la sonrisa de tantos hombres y mujeres que me acompañan, como tú, en el camino que nos lleva hacia el Dios que nos ama con locura?





Congregación General, Roma 2010
