

1) Para saber

El Papa Francisco propone en su Encíclica "Laudato si" una convicción que parece contradictoria: "**menos es más**".

No es contradictoria porque el "menos" se refiere a las cosas materiales y el "más" a la persona. Es posible gozar profundamente sin obsesionarse por las cosas. Existe el peligro de que la oferta de muchos productos nos distraiga e impida valorar cada cosa. Por ello nos propone la virtud de la sobriedad como una manera de crecer interiormente como personas.

Gozar con poco no significa gozar poco. Se puede, y debería, gozar mucho con poco. Es más, es la manera más cercana que se tiene para gozar real y verdaderamente.

No se trata de engañarnos y pensar que estoy gozando, sino de aprender a **valorar** lo pequeño y así gozarnos realmente con ello. Gozar con lo que tenemos y no entristecernos por lo que no poseemos. Pues como siempre nos falta algo, siempre estaríamos tristes.

Se crece como personas siendo más libres. Así, tener y desear menos no significa ser menos, sino ser **más** libre de esas cosas.

2) Para pensar

De lo poco que poseemos, tampoco hay que apegarse a ello, así, cuando falte, no perderemos la paz ni la alegría: "La sobriedad que se vive con libertad y conciencia es liberadora".

En otra ocasión recordábamos un breve y bello cuento del peregrino bueno que se quedó a pasar la noche debajo de un árbol en un bosque. Durmiendo plácidamente, lo despertó alguien que gritaba violentamente:

-¡La piedra! ¡La piedra!, dame la piedra preciosa.

El peregrino despertó: "¿Qué quieres, hermano?"

"Quiero la piedra. Soñé que aquí encontraría a un peregrino con un tesoro. Quiero que me lo des y así ser rico".

El peregrino tranquilamente buscó en su bolsa y le dio pacíficamente una gran piedra preciosa: "Tranquilízate. Hoy la encontré cerca del río. Quédate con ella y vete en paz".

El desconocido desconcertado se marchó con la piedra corriendo a su casa. No podía creerlo: poseía un enorme diamante. Toda la noche no pudo dormir.

A la mañana siguiente, apenas amaneció, volvió corriendo al peregrino a quien encontró dormido con gran tranquilidad. Lo despertó y le dijo: "No he podido dormir pensando en la paz con que te desprendiste de la joya. Ahora comprendo que el tesoro no es la joya. Dame, por favor, la riqueza que te permite desprenderte tan fácil de un diamante".

En efecto, el avaricioso podrá tener muchas cosas pero no será mejor, ni será libre.

3) Para vivir

Quienes más disfrutan cada momento, dice el Papa, son los que valoran a cada persona y cosa, en vez de buscar siempre lo que no se tiene. Hay que saber gozar en lo más simple: en los encuentros familiares, fraternos, en el servicio, en la música y el arte, en el contacto con la naturaleza, en la oración.

Para ser felices, continua el Papa, se requiere saber limitar algunas necesidades que nos atontan, y saber aprovechar lo que verdaderamente me ofrece la vida.

Una ecología que solo busque resguardar la "integridad de los ecosistemas", estaría incompleta, si no se busca también de la integridad de la vida humana que comporta vivir las virtudes y, entre ellas, la sobriedad y la humildad. Porque nadie puede ser feliz si no está en paz consigo mismo, concluye el Papa.