



# Comisión interfranciscana de Justicia y Paz e integridad de la Creación



VIVIR SOBRIAMENTE PARA CUIDAR LA CASA COMÚN

DICIEMBRE 2020

Cuando nos asomamos a la realidad de nuestro mundo, no podemos menos que reconocer que la gran obra de Dios, nuestra Casa Común, está herida. El planeta no aguanta y “explota” por muchos lados: la pobreza y la desigualdad aumentan alarmantemente, el hambre y las enfermedades siguen matando y las personas vivimos bajo el desconcierto, el miedo y la amenaza, hoy especialmente en forma de una pandemia que no sabemos a dónde nos lleva y cuyos efectos nos están afectando a todos los niveles, si bien con mucha mayor fuerza y gravedad a los más pobres.

Se insiste en la influencia que sobre ello tiene el estilo de vida actual que -como dice el Papa- *“por ser insostenible, sólo puede terminar en catástrofes, como ya está ocurriendo en diversos lugares”*. (LS 161). Un estilo de vida que se basa en el consumir, fomentado por los medios de comunicación, la moda y la publicidad que intentan convencernos de que la felicidad y el progreso dependen del poseer y del prestigio.

## RAZONES Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMISMO

El papa Francisco indica una razón a tener en cuenta: *“La situación actual del mundo «provoca una sensación de inestabilidad e inseguridad que a su vez favorece formas de egoísmo colectivo»*. Cuando las personas se vuelven autorreferenciales y se aíslan en su propia conciencia, acrecientan su



*voracidad. Mientras más vacío está el corazón de la persona, más necesita objetos para comprar, poseer y consumir. En este contexto, no parece posible que alguien acepte que la realidad le marque límites. Tampoco existe en ese horizonte un verdadero bien común. Por eso, no pensemos sólo en la posibilidad de terribles fenómenos climáticos o en grandes desastres naturales, sino también en catástrofes derivadas de crisis sociales, porque un estilo de vida consumista, sobre todo cuando sólo unos pocos puedan sostenerlo, sólo podrá provocar violencia y destrucción recíproca”* (LS, 204).

Otra razón es que partimos de un *“presupuesto falso de que existe una cantidad ilimitada de energía y de recursos utilizables, de que su regeneración inmediata es posible y que los efectos negativos (p.e. residuos) pueden ser fácilmente absorbi-*



dos" (LS 106) pero la realidad y las consecuencias de esta visión que permea toda nuestra sociedad es que muchas personas no tienen acceso a la electricidad (se habla de más de mil millones), ni a las tecnologías, ni al agua potable ni a los alimentos; hay sobreexplotación de los recursos, la contaminación y degradación de suelo, mar y aire está afectando a la salud, a la pérdida de biodiversidad, al cambio climático, etc. (la ONU advierte de que si seguimos así, en 2050 habrá en los océanos más plásticos que seres vivos). Por otra parte, el consumo de recursos está muy por encima de las posibilidades de la Tierra, lo que quiere decir que se necesitarían más planetas para poder satisfacer las demandas y el lujo de unos pocos, además de las necesidades vitales de la inmensa mayoría que carece de lo mínimo para vivir, así como de las generaciones futuras.

Visto todo esto, nos encontramos con un reto urgente: hacer un cambio radical: "decrecer" en nuestro nivel de vida para permitir una vida plena para nosotros mismos, para los demás seres vivos y para la naturaleza. Se trata de vivir sobriamente que, aunque puede parecer contracultural en nuestro tiempo, nos ayuda a comprender la raíz de la felicidad.

## ¿POR QUÉ VIVIR CON SOBRIEDAD?

Francesc Torralba define la sobriedad como *"La virtud que nos permite adjudicar a las cosas su justo valor, gestionar adecuadamente nuestros deseos, estableciendo un límite entre lo que es razonable y lo que es inmoderado. Es el control de la facultad de ansiar"*.

Consiste en poner la voluntad y la persona por encima de las cosas y nos enseña a vivir con sencillez porque, al no ser posible disfrutar de tantas cosas como se nos ofrece, si no nos ponemos límites podemos experimentar una sensación de vacío y ansiedad que intentaremos llenar con todo lo que va apareciendo como novedad. El autolimitarse ayuda a hacer la vida más armónica, más hermosa, a ser felices con poco, a vivir

el presente en plenitud. Eric Fromm afirmaba que *"sin tener nada es muy difícil ser, pero con mucho es casi imposible"*.

La sobriedad tampoco afecta sólo a la gestión de los bienes materiales sino a toda la persona. Es moderación en todo, es un estilo de vida que sabe distinguir entre las necesidades que son reales y las que no, tanto las materiales como las espirituales, esto es: intelectuales, afectivas y sociales. Favorece el diálogo y el encuentro, enseña a discernir lo que conviene y despojarse de lo excesivo e innecesario, poniendo al servicio de los demás lo que se tiene y lo que se es. No está reñida con el progreso, ni con el espíritu de superación, ni con el gozo de vivir sino que da otro sentido a la vida. A este respecto nos dice el Papa: *"La espiritualidad cristiana propone un modo alternativo de entender la calidad de vida y alienta un estilo de vida profético y contemplativo capaz de gozar profundamente sin obsesionarse por el consumo... La constante acumulación de posibilidades para consumir distrae el corazón e impide valorar cada cosa y cada momento... En cambio, el hacerse presente serenamente ante cada realidad nos abre muchas más posibilidades de comprensión y de realización personal. Esta espiritualidad propone un crecimiento con sobriedad y una capacidad de gozar con poco. Es un retorno a la simplicidad que nos permite detenernos a valorar lo pequeño, agradecer las posibilidades que ofrece la vida sin apegarnos a lo que tenemos ni entristecernos por lo que no poseemos. No es menos vida, sino todo lo contrario. Quienes disfrutan más y viven mejor cada momento son los que dejan de picotear aquí y allá, buscando siempre lo que no tienen, y experimentan lo que es valorar cada persona y cada cosa, aprenden a tomar contacto y saben gozar con lo más simple. Así son capaces de disminuir las necesidades insatisfechas y reducen el cansancio y la obsesión. Se puede necesitar poco y vivir mucho, sobre todo cuando se es capaz de desarrollar otros placeres y se encuentra satisfacción en los encuentros fraternos, en el servicio, en el despliegue de los carismas, en la música y el arte, en el*



*contacto con la naturaleza, en la oración. La felicidad requiere saber limitar algunas necesidades, quedando así disponibles para las múltiples necesidades que ofrece la vida.”* (LS, 222-223).

En nuestras sociedades de la abundancia no es fácil distinguir lo necesario de lo superfluo, mientras que en otras que sólo disponen de lo necesario, o ni siquiera, las personas se ven obligadas a vivir, no ya sobriamente sino con escasez y pobreza. Y esto no porque sean inferiores, pues tienen grandes valores de respeto a la naturaleza y a los demás y ponen en valor los cuidados, propiciando así una ecología humana. El drama es que también hagamos pagar el precio del impacto ambiental a los que no participan de nuestro banquete. Nuestro estilo de vida entra en conflicto con las necesidades de los pueblos del Sur, que sólo podrán satisfacer si el Norte renuncia al uso excesivo de los recursos y produce menos desechos. Si todos los habitantes de la Tierra consumieran como nosotros, harían falta más planetas productores de materias primas y como vertederos para nuestra basura. Es en este punto donde nos fijamos para reivindicar la necesidad de cultivar esta virtud de la sobriedad. Hay que estar alerta a los males, a todos los niveles, que comporta el consumo cuando es desmesurado.

Es preciso también aprender a mirar de otra manera, para descubrir nuestra vida en relación con las demás criaturas que comparten con nosotros la Casa Común. Porque todos somos fruto de cuidados y estamos llamados a cuidar: de nosotros mismos, de los otros y de la naturaleza. La ética ambiental brota del interior, de una experiencia sin la cual es difícil superar las barreras del egoísmo. No olvidemos que la crisis de nuestro tiempo tiene su expresión no sólo en el deterioro ecológico sino también en el deterioro interior de las personas. *“No habrá una nueva relación con la naturaleza sin un nuevo ser humano”* (LS 118). Hemos de tener esto en cuenta en nuestras tareas de educación, de forma-

ción, de pastoral y en nuestra vida. Las acciones ecológicas (reducir, reciclar, etc.) nunca serán suficientes si no se cambia el corazón, el sistema de valores y la actitud ante la naturaleza y ante la vida. Hay que fomentar la actitud contemplativa y de gratitud por la creación, la conexión con ella y con el Creador.

Jesús de Nazaret nos llama a la contemplación de la creación: las aves, los lirios... para que descubramos dónde está el secreto de su belleza, no precisamente en un afán desmesurado por la comida, el vestido y otras cosas menos necesarias. A sus discípulos, les invitaba a reconocer la relación paterna que Dios tiene con todas las criaturas, recordándoles con ternura cómo cada una de ellas es importante a sus ojos: *“¿No se venden cinco pajarillos por dos monedas? Pues bien, ninguno de ellos está olvidado ante Dios”* (Lc 12,6). *“Mirad las aves del cielo, que no siembran ni cosechan, y no tienen graneros. Pero el Padre celestial las alimenta”* (Mt 6,26) (LS 96). Aunque Jesús no era un asceta separado del mundo o enemigo de las cosas agradables de la vida - hasta el punto de que le llamaban comilón y borracho - (cf Mt 11, 19), vive una existencia pobre, sencilla, austera, libre de las ataduras que produce el dinero y la posesión. Él quiere que tengamos *vida en abundancia* (Jn 10,10) y nos revela que el camino para ello no es el tener, el poder, el consumo o el placer, sino el AMOR, el servicio y el compartir.

Asimismo, S. Pablo nos exhorta a *“llevar una vida sobria, honrada y religiosa”* (Tit 2,12).

En nuestra espiritualidad, nos fijamos en Francisco de Asís, cantando al sol, a la luna, a los animales, a las plantas, a la fraternidad universal y compartiendo todo. “Para él cualquier criatura era una hermana, unida a él con lazos de cariño. Por eso se sentía llamado a cuidar todo lo que existe. Su discípulo san Buenaventura decía de él que, *«lleno de la mayor ternura al considerar el origen común de todas las cosas, daba a todas las criaturas, por más despreciables que parecieran, el dulce nombre de herma-*



nas». Esta convicción no puede ser despreciada como un romanticismo irracional, porque tiene consecuencias en las opciones que determinan nuestro comportamiento. Si nos acercamos a la naturaleza y al ambiente sin esta apertura al estupor y a la maravilla, si ya no hablamos el lenguaje de la fraternidad y de la belleza en nuestra relación con el mundo, nuestras actitudes serán las del dominador, del consumidor o del mero explotador de recursos, incapaz de poner un límite a sus intereses inmediatos. En cambio, si nos sentimos íntimamente unidos a todo lo que existe, la sobriedad y el cuidado brotarán de modo espontáneo. La pobreza y la austeridad de san Francisco no eran un ascetismo meramente exterior, sino algo más radical: una renuncia a convertir la realidad en mero objeto de uso y de dominio” (LS 11).

## REFLEXIONAMOS PERSONAL Y COMUNITARIAMENTE

1. ¿Qué pensamos de todo esto? Nuestro estilo de vida nos ayuda a crecer como personas, como ciudadanos/as solidarias, habitantes de una Casa común?

¿Nos interpela, conmueve y compromete la precariedad de vida de tantos millones, los desplazamientos forzados de tantas personas obligadas a dejar sus casas, sus países, como consecuencia, entre otras cosas, de la pobreza generada por un consumo excesivo de los países ricos y de las élites de los países pobres? ¿Somos capaces de ver el rostro humano de las emergencias climáticas?

2. Sería bueno calcular nuestra huella ecológica a nivel individual y comunitario:

<https://www.vidasostenible.org/huella-ecologica/>;

y nuestra huella hídrica:

<https://www.fundacionaquae.org/calculadoras-aquae/calculadora-huella-hidrica/>

3. La Navidad está a la puerta. ¿No es un momento propicio para tener todo esto en cuenta y fomentar los valores de una vida sobria: contemplación, solidaridad, amistad, fraternidad, consumiendo de forma sostenible, justa, responsable, teniendo en cuenta, también, los residuos que generamos (envoltorios, adornos...?)

y no olvides...



Comisión interfranciscana de  
**Justicia y Paz**  
e integridad de la Creación

