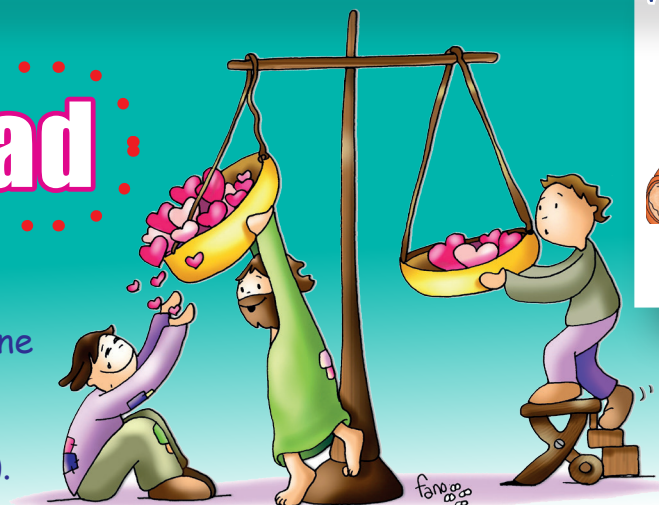


Sobriedad

«El hombre que se mantiene en el justo medio lleva el nombre de sobrio y moderado» (Aristóteles).



Este valor nos enseña a moderar nuestros gustos y caprichos para construir una auténtica personalidad, sin apegos exagerados, acumulación desmedida de bienes, gustos y aficiones por comidas y bebidas, entre muchas otras actividades. Esta virtud nos permite distinguir con la razón y los sentidos lo que resulta inmoderado, y a ser conscientes del tiempo, recursos y esfuerzos encauzados a la búsqueda de satisfacciones.

Algunas personas sólo vinculan este término al hecho de permanecer «sobrios» en cuanto al control y medida de ciertos gustos, como comidas y bebidas, pero este autodominio abarca muchas otras facetas del ser humano. La sobriedad nos ayuda a dar a las cosas un valor justo y a moderar nuestros apetitos, estableciendo en todo momento un límite entre lo razonable y lo inmoderado.

Permanecer siempre «sobrios» permite adquirir buen juicio sobre lo que necesitamos realmente y la relación con la auténtica

felicidad, que no está en todo aquello que exalte la vanidad. No creas toda la publicidad: no se trata de sobresalir sin escrúpulos o tener lo más novedoso y caro, postergando el valor de una personalidad que crece con auténticos valores y con desapego a lo material.

Con una buena administración de tiempo y recursos empleados podemos vivir en un equilibrio que se encargue de regular nuestros gustos, pasiones, trabajos y actividades, con momentos de esparcimiento y aficiones. La sobriedad no es negación ni privación. Es poner a tu voluntad y a tu persona por encima de las cosas, los gustos y los caprichos, dominándolos para no vivir bajo su dependencia.

El papa Francisco nos ha llamado a vivir una «feliz sobriedad» en la encíclica *Laudato si'*: «La sobriedad vivida con libertad y de manera consciente es liberadora: aporta más disponibilidad a lo que es bello y profundo en la vida» (223).



Para reforzar:

- ♥ Cuida tus gustos y tiempos, no cedas a caprichos y excesos
- ♥ Usa o toma con moderación lo que realmente necesitas
- ♥ Modera tus gustos; elimina lo superfluo