

## La austeridad

No corren buenos tiempos para un valor que pone en entredicho muchos de los pilares sobre los que se basa nuestra sociedad, un valor que conecta con la sobriedad y la templanza – conceptos que muchas personas apenas saben explicar -. Nos estamos refiriendo a la austeridad.

- . *¿Qué te viene a la cabeza al oír esta palabra?*
- . *¿La asocias con connotaciones positivas o negativas?*
- . *¿Qué es para ti la austeridad?*

Podemos definir la austeridad como la virtud de poder disfrutar sin tener que poseerlo todo. Dicho de otro modo, austeridad es tener más o menos, pero poder conformarse con poco, sin anhelos ni desasosiegos que turben la paz y el equilibrio de nuestro ser. Es decir, la austera no renuncia al gozo y disfrute de las cosas, pero no necesita poseerlas en exclusiva. La austera es verdaderamente rica, y como tal se siente, ya que ha aprendido a contentarse con lo que tiene sin ansiar nada más y a disfrutar en cada momento de lo que está a su alcance.

- . *¿Tenías este mismo concepto de la austeridad?*
- . *¿Crees que se puede ser feliz sólo con lo que una tiene?*

Muchas de los que se tienen por ricos son en realidad los seres más pobres y desheredados, ya que, a medida que atesoran propiedades y riquezas, aumenta su deseo insaciable de tener y de mostrar lo que tienen, sintiéndose cada vez más íntimamente insatisfechas – aunque no se lo digan a nadie, claro -. El filósofo O. S. Marden lo expresó muy bien: “Cuanto más se tiene, más se desea, y en vez de llenarnos, abrimos un enorme vacío ante nosotros”.

- . *¿Te parece acertada esta frase?*

Uno de los secretos de la felicidad, que sin hacer ruido conoce muy bien la persona austera, está en saber disfrutar de verdad de todas las cosas bellas y maravillosas sin poseer títulos de propiedad, como el águila que saborea libre, dominadora y majestuosa el azul del cielo. ¡Qué bien haríamos si aprendiéramos a sentirnos dichosas y muy afortunadas por todas las maravillas que a diario contemplan nuestros ojos, y ante las que sin embargo parecemos adormiladas! El mundo entero pertenece a los ojos dispuestos a descubrir, admirar y sentir su belleza.

- . *¿Anhelas la riqueza del rico?*
- . *¿Crees que el rico, por el hecho de serlo, es o puede ser más feliz que tú?*
- . *¿Hay otra forma de ver las cosas que nos haría más felices?*

En estos momentos de la presente reflexión puede que nos asalte esta pregunta: ¿Está reñida la riqueza con la austeridad? Rotundamente no, siempre que las propiedades y

las riquezas sean un medio y no un fin en sí mismas, y las sepamos utilizar de forma juiciosa y razonable. Un rico con sentido de la moderación y que vive sobriamente no es menos austero que el pobre si se adapta, de buen grado, a cubrir sus necesidades sin derroches o lujos continuos. En nada se asemeja este hipotético rico a los potentados de los que a diario oímos hablar, y cuyo único objetivo en la vida parece ser amasar más dinero para llenar ese vacío que ellos mismos alimentan cada día, ese ansia – irrefrenable, al parecer – de tener cada día más y más. Medio en serio medio en broma, diríamos que *se puede llegar a ser feliz a pesar de ser rico*. Pero eso sí, hace falta una buena dosis de sentido común y un gran equilibrio interior, y ninguno de los dos es moneda corriente en los días que nos ha tocado vivir. Ni entre los ricos, ni entre los menos ricos.

- ¿Conoces a alguna persona que, disponiendo de un cierto capital sea austero?*
- ¿Qué papel tiene el dinero en tu vida?*
- ¿Qué papel te gustaría que tuviera?*

No hace falta indicar que no ha de confundirse la austeridad con la tacañería o la avaricia, defectos estos que también acompañan con relativa frecuencia a las grandes fortunas.

La austeridad también está conectada con el desapego, en el sentido que a continuación explicamos. Cuando el ser humano se aproxima a la madurez psíquica – casi nunca antes de los treinta años, y a menudo después de los cincuenta –, experimenta en su interior un equilibrio cada vez mayor, acercándose a buen paso a lo que muchos psicólogos llaman la autorrealización como persona. Y es entonces cuando uno empieza a comprender con rapidez que la vida es efímera y transitoria, y que es de sabios caminar sin mucho equipaje, libre como el águila que antes mencionábamos.

- *La percepción de que la vida es breve, ¿te ha hecho replantearte alguna de tus actitudes?*
- *¿De qué estás desapegada?*

El desapego se convierte en actitud en aquella persona que, a medida que se acepta y comprende a sí misma, ama y practica la sencillez, la simplicidad, la calma y la paz de espíritu, y sobre todo se aparta de toda ostentación, vanidad y lujo que embotan el entendimiento y hunden a la persona en el vacío, la vaciedad y el más absurdo orgullo. ¿Cabe más tontería que estar orgulloso de haberse gastado 12 millones de las antiguas pesetas en un coche de lujo? Un cierto desinterés y desapego ante los bienes materiales hace posible que veamos las cosas de cierta altura. Si cada día nos desprendemos de algún apego que nos condiciona, nos libraremos de una atadura, de un peso que nos impide desplegar bien nuestras bellas alas y volar hacia el espacio sin límites de la verdadera libertad. Ya sé que no es fácil, pero si tomamos conciencia del verdadero sitio que los bienes materiales deberían ocupar en nuestras vidas, habremos dado un gran paso hacia esa autorrealización a que antes hacía referencia.

- *¿Te gustaría volar ligera?*

*- ¿Qué ataduras te impiden des-apegarte?*

La austera es libre y feliz porque lo tiene todo en cualquier sitio donde se encuentre. Se lleva siempre consigo a si mismo y a su increíble capacidad de disfrutarlo todo sin importar el lugar, las personas o las situaciones camina ligero de equipaje porque en su propio pensamiento encuentra la fuente inagotable de la dicha, la riqueza y el éxito.

Otro punto que creo merece la pena destacar es el siguiente: la austeridad es un valor que siempre debe estar presente, en mayor o menor medida, en todos los demás valores humanos (como, por ejemplo, la compasión, la confianza, la entrega a los demás, etc.). Y es lógico: para no dejarse llevar ni dominar por la inquietud o el deseo insaciable de ser cada vez mejor persona o más feliz (¡también este deseo puede llevarse a la exageración!), el sentido de la medida y de la sobriedad debe estar siempre presente en nuestros intentos de vivir plenamente esos valores humanos. Dicho de otro modo, también se puede caer en una exagerada necesidad de ser bueno, de alcanzar una autoestima total, etc. Hay personas que parece que están a la búsqueda incansable no de la autorrealización, sino de su ombligo, ya que no hacen sino hablar de este o aquel libro de auto-ayuda, asistir a este o aquel curso de auto-mejora, etc.

*- ¿Qué te parece la austeridad en el terreno del crecimiento personal?*

Maslow afirmó y demostró que las personas sanas son las que han satisfecho suficientemente sus necesidades básicas de seguridad, entrega, amor, respeto y autoestima, de manera que se sienten naturalmente motivadas por hábitos y actitudes que conducen a lo que antes ya hemos denominado autorrealización.

La austeridad, tal y como nosotros la entendemos y hemos intentado explicar en esta charla, prepara muy especialmente para la autorrealización, ya que posibilita e incluso garantiza la adquisición y el desarrollo de las características que definen a la persona autorrealizada: aceptación de si misma, de los demás y de la naturaleza; independencia, autonomía y suficiencia; espontaneidad, capacidad de vivir intensamente el presente y de disfrutar de las cosas sencillas; gozo en el dar y compartir, capacidad para soportar carencias y altos niveles de frustración, facilidad para ver las cosas desde el punto de vista de los demás, tolerancia, etc.

*- ¿Te parece correcto este enfoque de la austeridad?*

*- ¿En qué lo podrías aplicar a tu vida?*

*- ¿Crees que realmente la austeridad facilita el desarrollo de una persona?*

*- ¿Querrías ser más austera, en el sentido que aquí hemos indicado?*

*- ¿Qué te impide ser austera?*