

ADULTOS

vive sencillamente para que otros,  
sencillamente, puedan vivir



**ADULTOS**  
CAMPAÑA INSTITUCIONAL **2012-2013**

# Contenido

## Guía para el animador

Presentación de los materiales didácticos para ADULTOS 3

## Guión para la presentación audiovisual

Campaña de Cáritas 2012-2013 7

## Documento de trabajo 1

Hacia un nuevo modelo económico y social 13

## Documento de trabajo 2

¿Quién vive ahí? La casa de una persona sencilla 19

## Documento de trabajo 3

Vive sencillamente poniendo en circulación la moneda de la Gratuidad 24

## Documento de trabajo 4

24 horas para la VIDA  
Para llenarse sencillamente de VIDA  
y ser contagiator de VIDA sencillamente 27

## Documento de trabajo 5

La crisis, el paro y el trabajo por el que se lucha en Cáritas 31

## Documento de trabajo 6

Voces de Cáritas contra la pobreza 34

## Propuesta de oración de Cáritas

Guión de oración para comunidades y grupos 36

## Propuesta de GESTO mensual

8 campanadas para que otro mundo sea posible 45

## Guía para el animador

# Presentación de los materiales didácticos para ADULTOS

En el mundo en el que vivimos los muros de las desigualdades sociales son cada vez más gruesos. Los muros que cierran los caminos para acceder a un trabajo digno y estable son cada vez más altos. Los muros que nos aíslan y nos hacen vivir individualistamente encerrados en nosotros mismos son cada vez más impenetrables. En un mundo así, Cáritas, en nombre de la comunidad cristiana, sueña y quiere trabajar por hacer realidad un nuevo modelo de economía y de sociedad que no levante muros sino que los derribe.

Para concienciarnos y sensibilizarnos sobre esto, Cáritas ya inició el año pasado una campaña con el lema *"Vive sencillamente para que otros, sencillamente, puedan vivir"*. Este año la campaña, y sus materiales didácticos, sigue profundizando en la misma línea de vivir sencillamente para hacer posible un nuevo Modelo de Economía y de Sociedad.

Lo que mueve esta sociedad de consumo, este modelo económico actual, es el deseo de muchos de vivir ricamente, a costa de que otros estén condenados a vivir pobremente en otras partes del mundo, o en nuestro propio país; y a costa de que se contamine y degrade el planeta a un ritmo sin precedentes.

El deseo de vivir ricamente ha llevado a una crisis económica global por gastar, derrochar y endeudarse por encima de las posibilidades. Y como siempre, los que sufren las consecuencias y los efectos de esta forma de vivir son los colectivos sociales más vulnerables y frágiles, ellos son los que pagan la crisis: desempleo, recortes en gastos sociales, etc.

Frente a esta realidad, la Campaña de Cáritas propone VIVIR SENCILLAMENTE para que otros, sencillamente, puedan vivir. Ha llegado la hora de pararnos y preguntarnos sinceramente: ¿Deseo vivir ricamente o deseo vivir sencillamente, sólo con lo necesario para tener una vida DIGNA?

Lo que respondamos a esta pregunta afectará a nuestra manera de entender el trabajo (*¿para qué trabajamos?*), y a nuestra manera de relacionarnos con los demás (*¿vivimos encerrados en nuestro mundo de bienestar o vivimos abiertos a crear comunidad?*).

Vivir sencillamente no se reduce a una pura cuestión material de conformarse con tener pocas cosas, sino que abarca a todo el ser de la persona. Implica una OPCIÓN de vida; es un COMPROMISO personal de tener un estilo de vivir CONTRACORRIENTE a los valores que promueve el Modelo Económico y Social actual, llevando a la práctica el valor evangélico de la sencillez, con todo lo que implica de desprenderse de lo que nos deshumaniza y aleja de lo que es importante y sustancial en la vida personal y relacional, para hacer posible un mundo mejor, un *"cielo nuevo y una tierra nueva donde habite la justicia"* (2P 3, 13).



Los materiales didácticos que aquí ofrecemos quieren ayudar a los grupos de adultos a motivarles para romper, consciente y decididamente, con el estilo de vida que nos está imponiendo el modelo económico y social actual, y tener un estilo de vivir contracorriente, evangélico. Son una invitación a ser activistas de la sencillez, a dedicar tiempo a lo que realmente es importante en la vida, a lo que le da sentido profundo, a cuidar y cultivar lo que realmente contribuye a la felicidad personal y a la felicidad y bienestar de los que nos rodean.

Estos materiales didácticos quieren ser una herramienta práctica y sencilla que ayude a tomar conciencia de que tenemos en nuestras manos el poder de la sencillez, la sencillez evangélica; con ella, sencillamente podremos cambiar este Modelo Económico y Social. **Sólo así seremos luz del mundo** (Mt 5,14), para ser testigos de que otra forma de vivir ya es posible.

A continuación presentamos los materiales y propuestas que ofrecemos para trabajar con adultos los contenidos y el mensaje de esta campaña.

## Materiales didácticos

### Guía para la presentación audiovisual de la Campaña

Con la finalidad de poder hacer actos de presentación de Campaña para difundir su mensaje y sensibilizar al mayor número de personas, ofrecemos en el **cd** adjunto un montaje audiovisual, en power point, que permitirá al animador presentarla de forma atractiva y sugerente. El animador dispone aquí de un guión de presentación donde se le indican los comentarios a realizar en cada diapositiva del montaje audiovisual. También se ofrecen otras alternativas de presentación más abreviadas o sin utilizar el audiovisual. (*Duración aproximada 25 minutos*).

### Documento de trabajo 1

## Para tratar y profundizar sobre la presentación audiovisual de la Campaña

Mediante este documento de trabajo queremos facilitar la posibilidad de tratar en grupo el contenido que se ha visto en la presentación audiovisual de la campaña. Queremos favorecer el diálogo, la reflexión y el intercambio de impresiones ante la realidad de un mundo que vive movido por el deseo de vivir ricamente. Frente a esto les proponemos romper con el estilo de vida dominante, ser críticos, implicarse y ser activistas de la sencillez, ir contracorriente para ser luz de Esperanza.

### Documento de trabajo 2

## ¿Quién vive ahí? La casa de una persona sencilla

Mediante este documento de trabajo queremos ayudar a confrontar la propia forma de ser y de vivir, con la forma de ser y de vivir de una persona sencilla. Se ofrecen pistas para la reflexión para tomar conciencia de cómo estamos viviendo y de lo que significa e implica vivir sencillamente. Es una invitación a hacer una opción personal por un estilo de vivir en sencillez.

### Documento de trabajo 3

## Vive sencillamente poniendo en circulación la moneda de la Gratuidad

La finalidad de este documento de trabajo es hacer ver que tenemos en nuestras manos una gran riqueza humanizadora que no podemos desaprovechar. Con nuestra manera de relacionarnos con los demás podemos contribuir a tejer redes y entornos sociales más humanos, más comunitarios, más fraternos, más sanadores. Tomar conciencia de esto y actuar en consecuencia, es dar un paso decidido hacia un nuevo modelo de economía y de sociedad. Los contenidos de este documento de trabajo quieren hacer ver que si caminamos por aquí, sí que contribuiremos a hacer posible otro mundo, por lo menos ahí donde vivimos.

### Documento de trabajo 4

## 24 horas para la Vida

### Para llenarse de Vida y ser contagiador de Vida sencillamente

Si algo caracteriza el estilo de vida actual es la prisa y la velocidad con la que se vive. Este documento de trabajo es una propuesta para romper con este ritmo de vida acelerado y dejar que nuestro día a día se llene de tiempos de Vida. Sobre la necesidad vital de estos tiempos de Vida, y sobre los efectos de su carencia, queremos provocar la reflexión y el diálogo que empujen a tomar determinaciones de cambio, como una manera concreta, y al alcance de todos, para vivir ya contracorriente con compromisos concretos que hagan real otra forma de vivir.

### Documento de trabajo 5

## La crisis, el paro y el trabajo por el que se lucha en Cáritas

Mediante este documento de trabajo queremos provocar la reflexión sobre los efectos perversos del modelo económico y social actual en el mundo laboral, y sobre el sentido que le da al trabajo. Frente a esto presentamos la postura de Cáritas que apuesta por promover un trabajo que permita vivir a todos con dignidad, realizarse como personas y contribuir al bien común... un trabajo que así entendido y vivido es fuente de felicidad.



## Documento de trabajo 6

# Voces de Cáritas contra la pobreza

La finalidad de este documento de trabajo es sensibilizar sobre la falta de cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, ayudar a tomar conciencia de la emergencia global humanitaria que estamos viviendo, y contribuir a que la persona se movilice e implique con acciones concretas y cambios de estilo de vida, para hacer posible que otros sencillamente puedan vivir.

## Propuesta de oración de Cáritas

# Guión de oración para comunidades y grupos

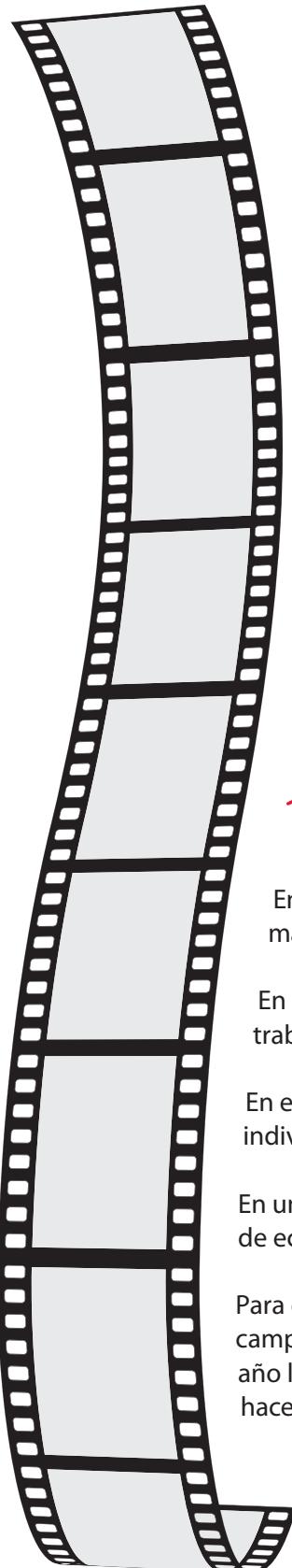
Mediante esta oración que aquí proponemos, invitamos a toda la comunidad parroquial, y a todo grupo cristiano, a ponerse confiadamente en las manos de Dios para sentir la melodía de su presencia, escuchar en los acontecimientos de la propia vida lo que quiere de nosotros, para así ser instrumentos en sus manos, y hacer posible un mundo mejor, más fraternal, más justo, reflejo del Reino de Dios.

## Propuesta de Gesto mensual de Campaña

# 8 campanadas para que otro mundo sea posible

Para que otros sencillamente puedan vivir, además de cambiar nuestro estilo de vida, tenemos también que movilizarnos y exigir justicia. La finalidad de este gesto es concienciar a la comunidad parroquial sobre los Objetivos de Desarrollo del Milenio y darle un cauce para visibilizar públicamente la voluntad y compromiso de la comunidad por hacer posible un mundo mejor. La propuesta es que este gesto se repita una vez al mes. *(Puede realizarse también en el ámbito colegial o de asociación).*

# Guión para la presentación audiovisual



## Campaña de Cáritas 2012-2013

*Para presentar la campaña allí donde se requiera, el animador dispone aquí de un guión orientativo con los comentarios a realizar sobre cada diapositiva. Estos comentarios que aquí aparecen son orientativos, lo importante es que el animador los haga suyos dándole su propio estilo.*

*La duración de esta presentación audiovisual es de unos 25 minutos aproximadamente. Para aquellos que necesiten hacer una presentación más rápida y resumida de la campaña (alrededor de 10 minutos), se prescindirá de las diapositivas número 26, 28, 31, 32 y 33, y se sintetizarán los comentarios que se proponen en esta guía de presentación. Para aquellos que no dispongan de medios técnicos para proyectar el audiovisual de power point, o se presente a un grupo pequeño, se entregará fotocopiado a los asistentes el documento de trabajo 1 del cuaderno de adultos para presentar la campaña apoyándose en él.*

### Diapositiva 1

En el mundo en el que vivimos los muros de las desigualdades sociales cada vez son más gruesos.

En el mundo en el que vivimos los muros que cierran los caminos para acceder a un trabajo digno y estable son cada vez más altos.

En el mundo en el que vivimos los muros que nos aíslan y nos hacen vivir de forma individual, encerrados en nosotros mismos, son cada vez más impenetrables.

En un mundo así, Cáritas sueña y quiere trabajar por hacer realidad un nuevo modelo de economía y de sociedad que no levante muros sino que los derribe.

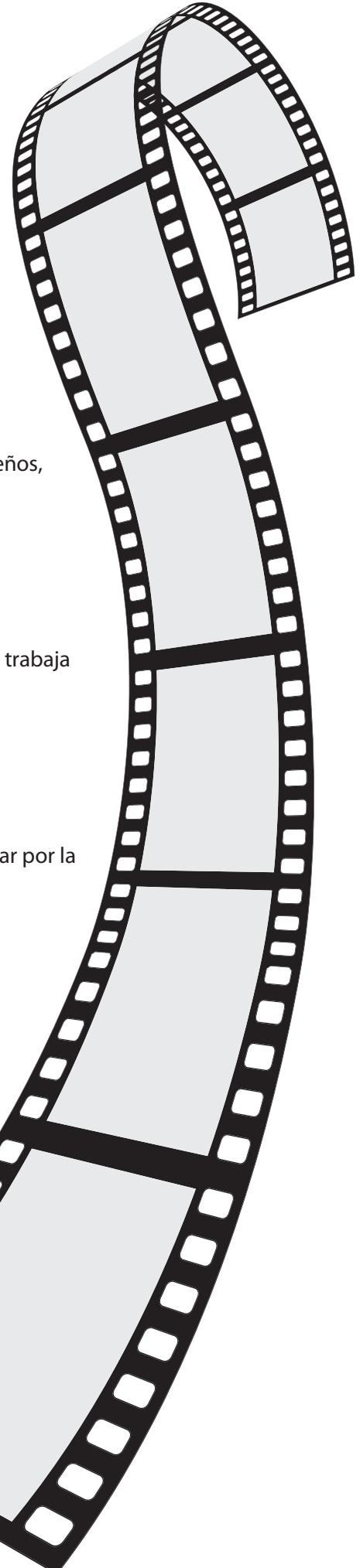
Para concienciarnos y sensibilizarnos sobre esto, Cáritas ya inició el año pasado una campaña con el lema *"Vive sencillamente para que otros sencillamente puedan vivir"*. Este año la campaña sigue profundizando en la misma línea de vivir sencillamente para hacer posible una nueva sociedad.



## Diapositiva 2

Si una imagen vale más que mil palabras, podríamos resumir ésta que aquí vemos... la confianza que nos puede inspirar el actual sistema económico que gobierna y dirige el mundo entero.

Viendo el mundo cómo está, uno intuye que los intereses que mueven a este sistema no son velar por el bienestar de los ciudadanos sino más bien aprovecharse del "rebaño".



## Diapositiva 3

Vivimos en un sistema económico y social que, desde que somos muy pequeños, nos ha ido inculcando un lema muy contrario al de vivir sencillamente.

## Diapositiva 4

Vive ricamente rodeado de comodidades, con todo el confort que puedas. Se trabaja para conseguir este sueño.

## Diapositiva 5

Cuanto más tengas más feliz serás, para eso está el dinero. Déjate llevar y guiar por la publicidad, ella sabe lo que te conviene.

## Diapositiva 6

Tú ve a la tuya. Mientras tú estés bien, no hay problema. No te compliques la vida.

## Diapositiva 7

El dinero es el que domina y gobierna la vida y el destino de muchas personas.

## Diapositiva 8

...Y empezaron a rodar cabezas. Y muchos sueños de "grandeza", de aspirar a vivir ricamente, se vinieron abajo. Cuántas gentes y cuántos países viviendo por encima de sus posibilidades...

## Diapositiva 9

(Se lee contenido).

## Diapositiva 10

Entonces se activó inmediatamente el plan de emergencia. ¿Sabéis cuál es la salida de emergencia cuando el sistema económico está en crisis, o ve peligrar sus beneficios? (pasar a la siguiente diapositiva).

## Diapositiva 11

Éstas son las consecuencias del querer vivir ricamente... consumiendo, sirviendo y dando culto al "señor del Sistema". Aquí es donde lleva el estilo de vivir actual, la aspiración y el sueño de vivir ricamente. Siempre ha sido así, lo que ocurre es que ahora los montones de personas excluidas que genera el Sistema lo tenemos muy cerca, nos toca de lleno, está en nuestra casa.

Antes de la crisis estos montones de personas excluidas estaban en los países empobrecidos del Sur, o en barrios o zonas olvidadas de nuestras ciudades.

El modelo económico y social en el que estamos metidos provoca víctimas inocentes, y se ceba especialmente en los colectivos más vulnerables, frágiles y desprotegidos. Son ellos los que pagan la crisis. Millones y millones de pobres, millones de parados, recortes en gastos sociales (como si ellos fueran los causantes del derroche en que se ha vivido).

Y los Objetivos de Desarrollo del Milenio que tenían el año 2015 como fecha donde se erradicara la pobreza y el hambre en el mundo, están lejos de cumplirse debido a los recortes en las ayudas al desarrollo de los países empobrecidos.

Como siempre, pagan la crisis las personas más vulnerables, los más pobres, quienes precisamente no han derrochado, quienes su único sueño es tener una vida digna.

## Diapositiva 12

Al sistema económico que gobierna este mundo no le tiembla el pulso lo más mínimo al tomar decisiones que provocan pobreza, exclusión, desigualdad, sufrimiento, desamparo, muerte.

Lo único que le importa es salvar las cifras de la economía, y si para ello sobran personas, se prescinde de ellas, condenándolas a la pobreza y la exclusión, porque las personas no cuentan, las personas no son lo primero, las personas sólo están al servicio de la economía, y cuando ésta va mal por la codicia y avaricia que "ha roto el saco", se sacrifican las personas sobrantes, los más vulnerables.

Lo más aberrante es que cuando la economía iba bien, los pobres no se beneficiaron de ello, las cifras de pobreza en España, y en el mundo entero, eran escandalosas antes de la crisis, en tiempos de bonanza.



## Diapositiva 13-23

(Leer y comentar contenido).

## Diapositiva 24

En estos tiempos de crisis es común ver en los medios de comunicación a personas ricas que enseñan con orgullo sus grandes y lujosas casas, haciendo ostentación de un nivel de vida inalcanzable para la mayoría de personas. No tienen pudor en enseñar la intimidad de sus casas exclusivas, ni de mostrar su tren de vida que no repara en gastos, porque saben que el sueño de la mayoría de personas es el de llegar a vivir ricamente si tuvieran tanto dinero como ellos.

En el fondo, el valor supremo que impera y domina nuestra sociedad, y que consciente o inconscientemente marca las aspiraciones de mucha gente, es el de VIVIR RICAMENTE. Son pocos los que por opción de vida deciden vivir SENCILLAMENTE. Son pocos los que son ACTIVISTAS de la SENCILLEZ de vida.

Se da con frecuencia el caso de que cuando a alguien le sonríe la fortuna y empieza a tener dinero contante y sonante en abundancia, el cambio que experimenta su vida es notorio: coche de alta gama, vivienda de lujo, ropa de marca, viajes por todo lo alto, etc. Empieza a hacer realidad su sueño oculto, o no, de vivir ricamente.

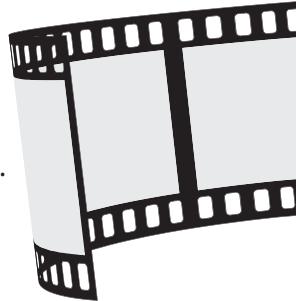
En el fondo, lo que mueve esta sociedad de consumo, este modelo económico actual, es el deseo de muchos de vivir ricamente, a costa de que otros estén condenados a vivir pobremente en otras partes del mundo, o en nuestro propio país, y a costa de que se contamine y degrade el planeta a un ritmo sin precedentes.

## Diapositiva 25-26

(Leer y comentar contenido).

## Diapositiva 27

El Euro es la moneda de los bienes materiales. La Gratuidad es la moneda de los bienes humanizadores, de los bienes relacionales. Es todo lo que yo puedo dar de mi persona al otro. Esta moneda da calidad y calidez a nuestras relaciones humanas, las fortalece y consolida. Contribuye a tejer redes y entornos sociales más humanos, más comunitarios, más fraternos.



## Diapositiva 28

Al igual que el Euro tiene monedas y billetes para mostrar los distintos valores que lo componen, hemos querido expresar simbólicamente la moneda de la Gratuidad también con monedas y billetes para mostrar los distintos valores y actitudes que la componen.

Éstas son las monedas y los billetes de la moneda de la Gratuidad: (se van leyendo).

Esta moneda de la gratuidad provoca unos efectos humanizadores y relacionales tan fuertes, que influye positivamente en el modo en que se usa la moneda de los bienes materiales, corrigiendo sus desviaciones, contribuyendo a la humanización de la sociedad y de la economía, colocando al ser humano en primer lugar y como principal capital a cuidar.

Una cosa tan sencilla como emplear la moneda de la Gratuidad en nuestras relaciones cotidianas del día a día, significará un paso decisivo hacia un nuevo Modelo de Economía y de Sociedad más humana y humanizadora. Nada nos impide que nosotros podamos ser ricos multimillonarios en esta moneda.

## Diapositiva 29

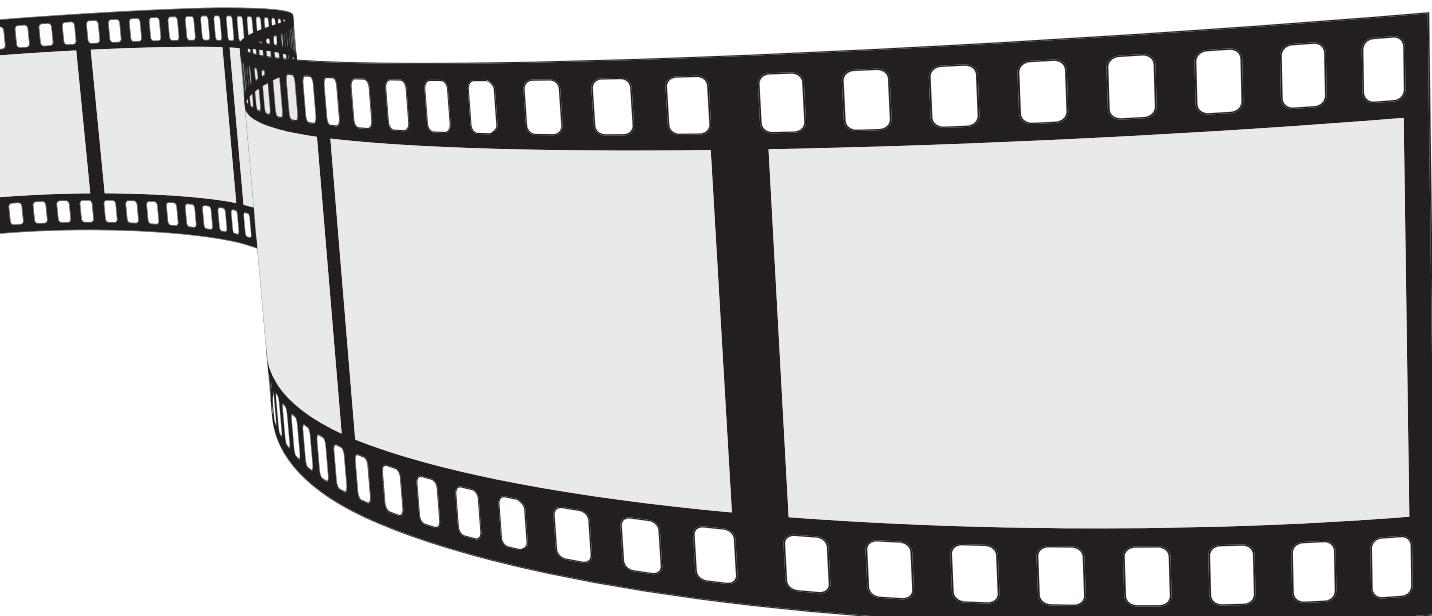
Si algo caracteriza el estilo de vida actual es la prisa y la velocidad con la que se vive. Es muy común el ir acelerados y estresados haciendo mil y una cosas.

Sin embargo rendimos culto a una velocidad que no nos hace mejores personas. Hacemos muchas cosas a lo largo del día, pero disfrutamos y saboreamos poco lo que hacemos. Dedicamos mucho tiempo a un sin fin de quehaceres, pero quizás descuidamos las cosas importantes de la vida, esas en las que está escondida la esencia de la vida, y que suele estar en las cosas sencillas.

## Diapositiva 30

Pascal decía: *"He descubierto que toda la desdicha de los seres humanos proviene de una sola cosa, nos aburre permanecer en reposo, en silencio, dentro de una habitación."* El tiempo para el silencio, para la soledad, para el encuentro con uno mismo, es el gran ausente en nuestra cultura contemporánea. Y cuando no hay tiempo para esto, para cultivarse a uno mismo, se resiente la calidad y profundidad de nuestras relaciones humanas con los demás, convirtiéndose en más superficiales e inconsistentes, porque la propia vida personal es superficial e inconsistente.

El modelo económico y social actual, basado en el crecimiento sin límite y el consumo sin límite, impide dedicar tiempo para la VIDA, no le interesa que cultivemos nuestra interioridad, nuestra profundidad personal, porque así puede controlarnos mejor, estamos en sus manos, a merced y a los pies de su sociedad de consumo.





## Diapositiva 31

Desde Cáritas proponemos romper con el ritmo de vida que impone este modelo actual, y ser alternativos, ir contracorriente. Proponemos dedicar las 24 horas para la VIDA, es decir, emplear nuestro tiempo en aquello que nos llena de VIDA en mayúsculas, y en aquello que contribuye a dar y contagiar VIDA a nuestro alrededor.

Vivir sencillamente implica dejar que nuestro día a día cotidiano se llene de tiempos de VIDA. ¿Y cuáles son esos tiempos de VIDA? Aquí están las 24 horas de VIDA para tener y contagiar VIDA PLENA y FELIZ, calidad humana:

(Leer contenido).



## Diapositiva 32

(Leer contenido).

## Diapositiva 33

(Leer y comentar contenido).

## Diapositiva 34

Y recordamos lo que la campaña de Cáritas nos propone romper:

- Romper con el vivir subidos en la ola del consumismo, del afán de tener y poseer para hacer una opción de vivir sencillamente, ser activistas de la sencillez.
- Romper con el vivir individualista, encerrado en mi mundo de intereses y poner en circulación la moneda de la Gratuidad para que crezcan los bienes relacionales.
- Romper con el vivir aceleradamente descuidando las cosas importantes de la vida, y dedicar tiempo para la vida, para llenarse de vida y ser contagiator de Vida.

## Diapositiva 35

(Leer y comentar contenido).

*(Al finalizar la presentación de la campaña se puede entregar a cada participante una hoja fotocopiada con el Test de la Sencillez para que lo hagan en sus casas. O bien si es un grupo en el que hay tiempo para seguir profundizando y reflexionando sobre el contenido de esta presentación, se les entregará fotocopiado el documento de trabajo 1 del cuaderno de adultos.)*

# Documento de trabajo 1

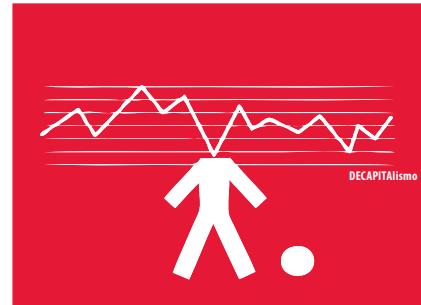
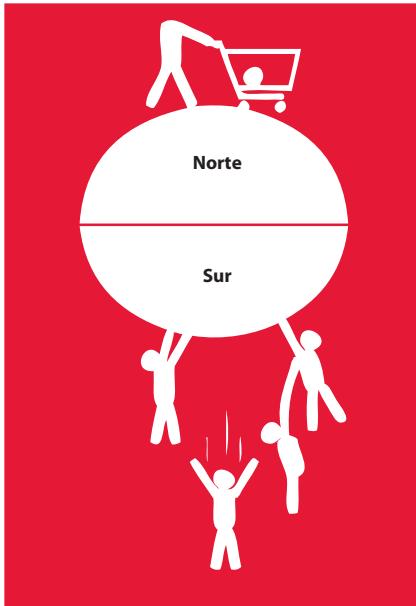
## Hacia un nuevo modelo económico y social



1. El Sistema Económico actual **NO ES DE FIAR**. No quiere que vivamos **SENCILLAMENTE**.

2. El Sistema nos dice: Trabaje para **VIVIR RICAMENTE** encerrado en su mundo de bienestar. Usted se lo merece todo. Para eso trabaja.

**3. VIVA RICAMENTE** consumiendo. Nosotros pensamos por usted. Esté a la última en todo. Para eso trabaja.



**4. VIVA RICAMENTE** indiferente a lo que ocurre en el mundo.

**5. VIVA RICAMENTE** dando culto al señor del Sistema. En él tiene todo su crédito. Sacrifíquelo su tiempo y esfuerzo. El sistema es feliz con su entrega fiel y devota.

...hasta que llegó la **CRISIS** del sistema... Y el señor del sistema pulsó la señal de alarma para salvarse...





7. El Sistema **prescinde** de las personas más vulnerables.

**8. LAS PERSONAS SON LO PRIMERO.**  
**¡Basta de utilizarnos para beneficio de unos pocos!**

*"El primer capital que se ha de SALVAGUARDAR y VALORAR es el SER HUMANO, la persona en su integridad: pues el hombre y la mujer es el autor, el centro y el fin de toda actividad económico-social."*

*(Caritas in Veritate n.º 25)*



9. La crisis actual y los problemas con que se enfrenta el desarrollo requieren una nueva síntesis humanista que supere las desviaciones y los problemas dramáticos a que nos han conducido el solo crecimiento económico, la absolutización de la técnica y la reducción de la interioridad y espiritualidad humana, y que nos ofrezca valores de fondo sobre los que construir un futuro mejor. Ese valor de fondo es la **dignidad de la persona**.

*(Cfr. Caritas in Veritate n.º 21 y 27)*



10. CÁRITAS es el compromiso decidido y organizado de la comunidad cristiana para atender, ayudar y acompañar a las PERSONAS EXCLUIDAS por el Sistema para **DIGNIFICARLAS**.



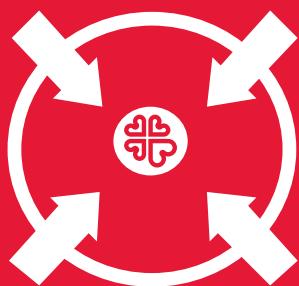
## SIN SALIDA LABORAL

11. HOY, la principal fuente de exclusión es el **DESEMPLEO** provocado por el modelo económico. Ante los millones de parados, son diversas las iniciativas que surgen en las Cáritas parroquiales y Diocesanas:

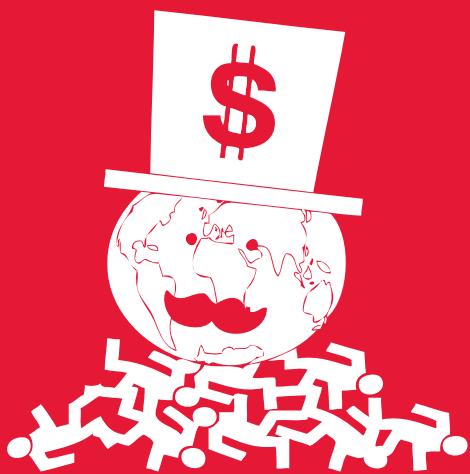
*Acompañar en la búsqueda de empleo; Orientar e informar laboralmente; Promover espacios de encuentro de parados, grupos de autoayuda; Captar o recibir ofertas de trabajo de empresas y empleadores de las zonas donde están las Cáritas; Promover la realización o el acceso a cursos y talleres formativos; Ayudar al autoempleo mediante asesoramiento, microcréditos; Creando o apoyando empresas de inserción; Sensibilizando, implicando y movilizando a la comunidad, para crear redes de contactos y de información donde se detecten ofertas de trabajo, o necesidades.*

**Desde CÁRITAS promovemos y luchamos por un trabajo que permita a todos: vivir con DIGNIDAD, realizarse como personas, contribuir al bien común. No promovemos un trabajo cuya finalidad sea el vivir RICAMENTE sino el vivir DIGNAMENTE, con sencillez.**

PUNTO DE  
ENCUENTRO



12. CÁRITAS también es un punto de encuentro donde acuden las PERSONAS COMPROMETIDAS y CREYENTES para, junto a los excluidos, cambiar este sistema económico y social



13. ¿Pero qué puedo hacer yo para cambiar este sistema? ¿Por dónde empezar?

14. Cáritas te propone hacer algo que está en tus manos...





vive sencillamente para que otros, sencillamente, puedan vivir



15. Para cambiar el Sistema antes has de empezar por ti, y romper lo que en ti hay del Sistema.



**Martillo de la SENCILLEZ**  
para romper con el Sistema

16. Coger el martillo de la SENCILLEZ para romper con el estilo de vida que nos impone el modelo económico y social actual, y promover el cambio... en lo que de nosotros depende



17. Romper con el vivir subidos en la ola del CONSUMISMO, del desear TENER y POSEER siempre más y más...



...y tomar la opción personal de ser ACTIVISTAS de la SENCILLEZ de vida



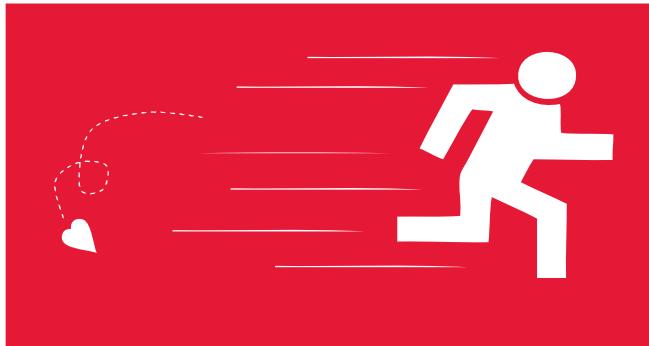
18. Romper con el vivir INDIVIDUALISTAMENTE ...  
Ir a la mía, a mi interés, a mi conveniencia.



...y poner en circulación la moneda de la GRATUIDAD para que crezcan los bienes RELACIONALES entre las personas

19. "Hoy la humanidad aparece mucho más interactiva que antes. Esa mayor vecindad debe transformarse en verdadera comunión... Que se reconozcan como parte de una sola familia, que colabora con verdadera comunión y está integrada por seres que no viven simplemente uno junto a otro (...) La criatura humana, en cuanto naturaleza espiritual, se realiza en las relaciones interpersonales. Cuanto más las vive de manera auténtica, tanto más madura también en la propia identidad personal. La persona se valoriza no aislándose sino poniéndose en relación con los otros y con Dios."

(*Caritas in Veritate* n.º 53)



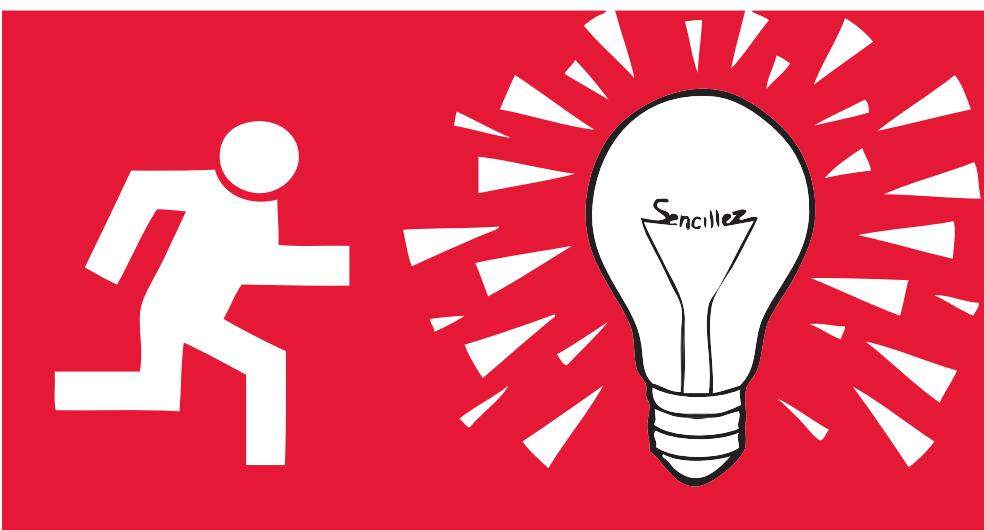
20. Romper con el vivir ACELERADAMENTE... descuidando las cosas importantes de la Vida.



21. "El desarrollo del ser humano y de los pueblos depende también de las soluciones que se dan a los problemas de carácter espiritual. El desarrollo debe abarcar, además de un progreso material, uno espiritual, porque el hombre es uno en cuerpo y alma... El ser humano se desarrolla cuando crece espiritualmente, cuando su alma se conoce a sí misma y la verdad que Dios ha impreso germinalmente en ella, cuando dialoga consigo mismo y con su Creador (...) Una sociedad del bienestar, materialmente desarrollada, pero que opprime el alma (espíritu), no está en sí misma bien orientada hacia un auténtico desarrollo."

(*Caritas in Veritate* n.º 76)

22. Si de verdad rompes con todo lo que aquí te ha propuesto Cáritas, vivirás SENCILLAMENTE, y harás posible que otros sencillamente puedan vivir.



**23. Tenemos en nuestras manos el poder de la SENCILLEZ.**

Con ella, sencillamente podremos cambiar este modelo económico y social.

**"Sois la luz del mundo" (Mt 5,14)**  
...para ser testigos de que otra forma de vivir YA es posible



# Preguntas para el diálogo y la reflexión

1. ¿Qué ideas, frases o imágenes que aparecen en el documento querrías resaltar o subrayar por su mensaje o por la reflexión que te han provocado?
2. ¿Qué dos imágenes de las que aparecen en las viñetas elegirías para representar la realidad del mundo en el que vivimos? ¿Por qué?
3. ¿Es fácil o difícil coger el martillo de la sencillez para romper con el estilo de vida que nos impone el modelo económico y social actual? ¿Por qué?
4. Los grupos humanos con los que te relacionas y convives (en el trabajo, familia, amigos, conocidos, asociaciones, comunidad...) ¿Cómo ves que viven el tema de la sencillez de vida? ¿Son muchos o pocos los que se dejan llevar por el estilo de vida consumista, individualista y acelerada de hoy?
5. Para ser “luz del mundo”, testimonio de que otra forma de vivir es posible, ¿qué cosas concretas podríamos hacer a partir de ahora para comportarnos como activistas convencidos de la sencillez de vida? Hacer un listado y después preguntarse personalmente, ¿qué me impide a mí hacer ya cada una de estas cosas?
6. ¿En qué consiste la sencillez evangélica que se propone a los cristianos en el Evangelio? ¿Se puede relacionar con el listado hecho en la pregunta anterior?



## Documento de trabajo 2

# ¿Quién vive ahí? La casa de una persona sencilla

En estos tiempos de crisis es común ver en los medios de comunicación a personas ricas que enseñan con orgullo sus grandes y lujosas casas, haciendo ostentación de un nivel de vida inalcanzable para la mayoría de personas. No tienen pudor en enseñar la intimidad de sus casas exclusivas, ni de mostrar su tren de vida que no repara en gastos, porque saben que el sueño de muchos en esta sociedad actual es el de llegar a vivir ricamente como ellos.

En el fondo, el valor supremo que impera y domina nuestra sociedad, y que consciente o inconscientemente, marca las aspiraciones de mucha gente, es el de VIVIR RICAMENTE. Son pocos los que por opción de vida deciden vivir SENCILLAMENTE. Son pocos los que son ACTIVISTAS de la SENCILLEZ de vida.

Se da con frecuencia el caso de que cuando a alguien le sonríe la fortuna, y empieza a tener dinero contante y sonante en abundancia, el cambio que experimenta su vida es notorio: coche de alta gama, vivienda de lujo, ropa de marca, viajes por todo lo alto, etc. Empieza a hacer realidad su sueño oculto, o no, de vivir ricamente.

La sociedad de consumo se encarga de alimentarnos este sueño de vivir ricamente, y por poco dinero que tengamos, con la publicidad constante se nos quiere vender la posibilidad de vivir "COMO" los ricos. (Antes de la crisis, con tal de que consumiéramos, se jugaba a dar facilidades de crédito para hacer posibles todos nuestros sueños). Según subía nuestro poder adquisitivo, o de crédito, podíamos acceder a un coche mejor, a una casa mejor, a una ropa mejor, etc.

En el fondo, lo que mueve esta sociedad de consumo, este modelo económico actual, es el deseo de muchos de vivir ricamente, a costa de que otros estén condenados a vivir pobremente en otras partes del mundo, o en nuestro propio país, (*tres cuartas partes de la familia humana vive en la pobreza*); y a costa de que se contamine y degrade el planeta a un ritmo sin precedentes.

El deseo de vivir ricamente ha llevado a una crisis económica global por vivir, gastar, derrochar y endeudarse por encima de las posibilidades. Y como siempre, los que sufren las consecuencias y los





efectos de esta forma de vivir son los colectivos sociales más vulnerables y frágiles, ellos son los que pagan la crisis: desempleo, recortes en gastos sociales, etc.

Frente a esta cruda realidad, la campaña de Cáritas propone VIVIR SENCILLAMENTE para que otros sencillamente puedan vivir. Ha llegado la hora de pararnos y preguntarnos seria y sinceramente: ***¿Deseo vivir ricamente o deseo vivir sencillamente, sólo con lo necesario para tener una vida DIGNA?***

Vivir ricamente, o desear vivir ricamente, sabemos lo que es, y las consecuencias que provoca en el mundo. Pero vivir sencillamente, ¿en qué consiste? ¿Qué consecuencias tiene?

Vivir sencillamente no se reduce a una pura cuestión material de conformarse con tener pocas cosas, sino que abarca a todo el ser de la persona. Implica una OPCIÓN de vida; es un COMPROMISO personal de tener un estilo de vivir CONTRACORRIENTE a los valores que promueve el modelo actual.



## Para la reflexión y el debate:

1. ¿Hasta qué punto estás o estamos contagiados de este deseo de vivir ricamente?
2. ¿Hasta qué punto nos influye o nos dejamos llevar por la sociedad de consumo, por la publicidad y las modas? ¿Somos libres?
3. ¿Vamos contracorriente o nos dejamos llevar por ella?

La persona sencilla hace esta opción, este compromiso, porque siente que viviendo así es más feliz y libre, es más ella misma, y contribuye más a humanizar este mundo, empezando por su entorno más cercano. Allí donde vive y va una persona sencilla, crea un espacio de sencillez, que no tiene paredes ni techos, pero es un lugar lleno de humanidad, que acoge, da calor y calidez. Crea "casas" con ambiente de hogar allí donde está y con quien se encuentra.



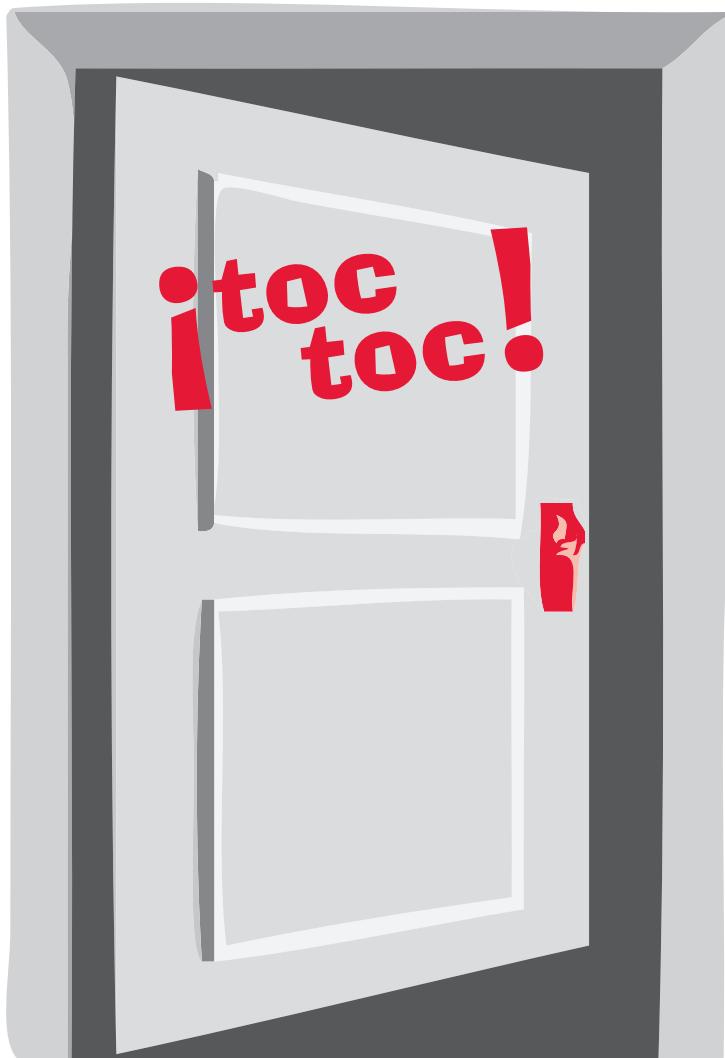
Vamos a conocer ahora cómo vive y es una persona sencilla. Vamos a entrar en su hogar para descubrir su interiorismo, y ver dónde está su auténtica riqueza. (Mt 6,19-21)

***¿Quién vive ahí?***



# Una persona sencilla nos abre su casa...

1. Una **persona sencilla** es alguien que necesita tener pocas cosas para ser feliz, para vivir con dignidad. No se crea, ni deja que le creen, falsas necesidades. Vive la austeridad como opción de vida.
2. Una **persona sencilla** es alguien que siempre está alerta y dispuesta para desatar y desapegar su corazón de cosas materiales y dependencias emocionales.
3. Una **persona sencilla** es alguien que pone todo su corazón en los pequeños detalles cotidianos que hacen la vida más agradable a los que le rodean.
4. Una **persona sencilla** es alguien que le commueve el sufrimiento de su prójimo y se implica con él compartiendo lo que es y tiene, según sus posibilidades. No soporta las injusticias. No queda indiferente ni pasiva.
5. Una **persona sencilla** es alguien que es transparente, auténtica, coherente con lo que cree, siente, dice y hace. Vive en armonía consigo misma, y transmite paz y armonía.
6. Una **persona sencilla** es alguien que no aspira a primeros puestos ni honores, sino que sólo quiere servir humildemente.
7. Una **persona sencilla** es alguien que es desprendida; vive y practica la gratuidad.
8. Una **persona sencilla** es alguien que tiene un corazón abierto, acogedor y hospitalario.
9. Una **persona sencilla** es alguien que disfruta de las cosas sencillas; se fija en los detalles; saborea cada presente; vive sin prisas.
10. Una **persona sencilla** es alguien que siempre está dispuesta a aprender, a crecer, a profundizar en el misterio de la vida.
11. Una **persona sencilla** es alguien que reconoce sus fallos y errores.
12. Una **persona sencilla** es alguien que siempre tiene la sonrisa en el rostro. A mal tiempo siempre pone buena cara.





13. Una **persona sencilla** es alguien que es rica en humanidad y en sensibilidad. Está despierta a lo que ocurre a su alrededor. Tiene conciencia crítica y actúa en consecuencia.
14. Una **persona sencilla** es alguien que se emociona al contemplar la hermosura de la Naturaleza y de la Vida, el canto de un pájaro, la delicadeza de una flor, una noche estrellada, una puesta de sol, la sonrisa de un niño...
15. Una **persona sencilla** es alguien que tiene un comportamiento ético y moral para no hacer daño a nadie directa o indirectamente.
16. Una **persona sencilla** es alguien con quien da gusto convivir porque prefiere el bien común al bien propio.
17. Una **persona sencilla** es alguien que no busca protagonismos, ni ser centro de atención. Busca dar protagonismo y participación al otro. Hace sentir al otro importante, especial.
18. Una **persona sencilla** es alguien que escucha de corazón y habla de corazón.
19. Una **persona sencilla** es alguien que aparentemente parece débil y vulnerable, pero tiene una fortaleza interior a prueba de adversidades, dificultades y enfrentamientos. Practica con coraje la no violencia hasta sus últimas consecuencias.
20. Una **persona sencilla** es alguien que ama la verdad y dice la verdad, aunque salga perdiendo o vaya en su contra. No se casa con ninguna mentira, y no se queda de brazos cruzados ante una mentira.
21. Una **persona sencilla** es alguien que habla más con sus obras que con sus palabras. No presume, simplemente hace.
22. Una **persona sencilla** es alguien que sorprende y descoloca a los que tratan de manipularla, someterla o la tratan de ingenua.
23. Una **persona sencilla** es alguien que sabe perdonar al otro sin guardar rencor, sabe perdonarse a sí misma, y sabe pedir perdón.
24. Una **persona sencilla** es alguien que mantiene vivo al niño/a que lleva dentro, y no pierde la capacidad de ilusión y sorpresa.
25. Una **persona sencilla** es alguien que se esfuerza cada día en pasar por la vida haciendo el bien. No quiere marcharse del mundo sin haber hecho algo que lo haya dejado un poco mejor, en lo que de ella dependa.
26. Una **persona sencilla** es alguien que vive confiada y entregada en manos de Dios, porque sabe que sin él, no es nada.
27. Una **persona sencilla** es alguien que, siendo consciente de su fragilidad y debilidad, de sus limitaciones y carencias, es feliz porque siente que Dios Padre-Madre le ama tal como es.
28. Una **persona sencilla** es alguien que humildemente reconoce que los dones, capacidades y bienes que tiene, son un regalo de Dios para bien y beneficio de los que le rodean.
29. Una **persona sencilla** es alguien que inunda cada día de palabras de agradecimiento a Dios por lo mucho que le regala cada día, cada momento.
30. Una **persona sencilla** es alguien que necesita momentos de silencio para encontrarse consigo misma y con el Dios que la habita en sus adentros.

# Para la reflexión y el compartir en grupo:

1. ¿Qué te han parecido las 30 descripciones que intentan mostrar cómo es una persona sencilla? ¿Añadirías alguna más?
2. ¿Qué 5 descripciones de las que aquí aparecen crees que son más esenciales o fundamentales para vivir la sencillez?
3. ¿Te consideras una persona sencilla? ¿Con qué 5 descripciones te identificas más y con qué 5 te cuesta más? ¿Qué 3 descripciones te gustaría vivir plenamente?
4. ¿Conoces a muchas personas sencillas? ¿Qué nombres propios te vienen a la mente al leer estas descripciones? ¿Qué sentimos, o cómo nos sentimos cuando estamos con ellas?
5. ¿Puede cambiar el mundo la gente sencilla?
6. Test de la Sencillez:

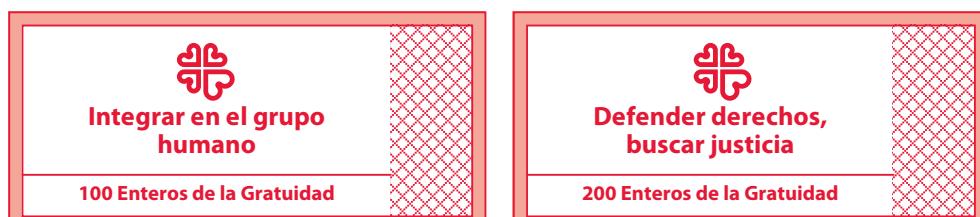
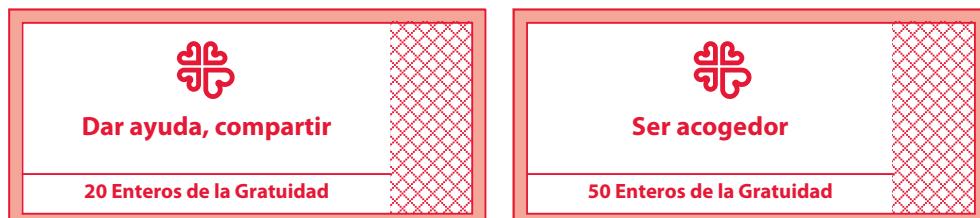
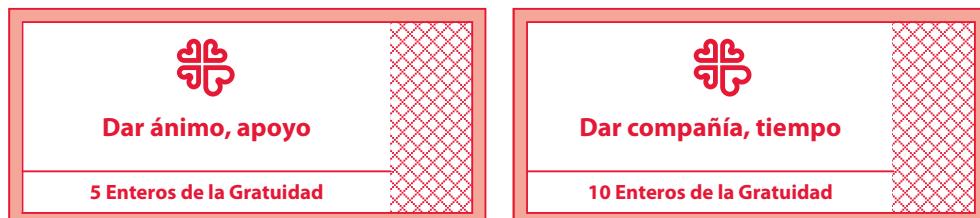
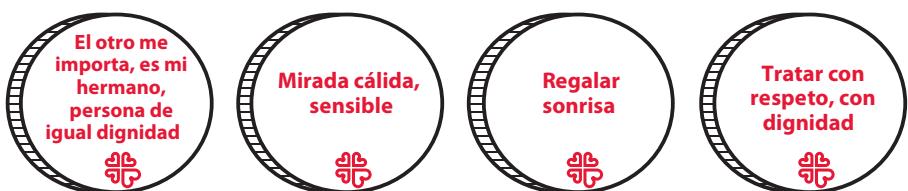
Puntúate del 1 al 10 en cada una de las 30 descripciones, según las vivas poco o mucho en tu vida (0 es nada y 10 es lo máximo). (Si no eres persona creyente puedes transformar o adaptar las 5 últimas descripciones según tus convicciones o ideas). Luego haz la suma total para ver aproximadamente qué grado de sencillez es el que tienes. Según el resultado, plantéate cuáles de las 30 descripciones vas a esforzarte en mejorar tu puntuación a lo largo del próximo mes.

- **Puntuación de 0 a 75:** persona muy poco o nada sencilla. Se deja llevar y regir por los valores que imperan y mueven nuestra sociedad de consumo.
- **Puntuación de 75 a 150:** persona con un grado de sencillez débil, pero con la posibilidad latente de fortalecerse si consigue vencer en sí misma la gran influencia que tiene sobre ella el estilo de vivir y los valores de la sociedad de consumo.
- **Puntuación de 150 a 225:** persona en la que domina la sencillez en su forma de ser y vivir, pero le falta hacer una opción consciente y decidida de seguir avanzando por este camino de la sencillez.
- **Puntuación de 225 a 300:** persona activista de la sencillez. Ha hecho opción clara y consciente de vivir sencillamente.



## Documento de trabajo 3

# Vive sencillamente poniendo en circulación la moneda de la Gratuidad





El Euro es la moneda de los bienes materiales. La Gratuidad es la moneda de los bienes humanizadores, de los bienes relationales. Es todo lo que yo puedo dar sencillamente de mi persona al otro. Esta moneda da calidad y calidez a nuestras relaciones humanas, las fortalece y consolida. Contribuye a tejer redes y entornos sociales más humanos, más comunitarios, más fraternos, más sanadores. Esta moneda de la Gratuidad provoca unos efectos humanizadores y relationales tan fuertes, que influye positivamente en el modo en que se usa la moneda de los bienes materiales, corrigiendo sus desviaciones, contribuyendo a la humanización de la sociedad y de la economía, colocando al ser humano en primer lugar y como principal capital a cuidar.

Una cosa tan sencilla como emplear la moneda de la Gratuidad en nuestras relaciones cotidianas del día a día, significará un paso decisivo hacia un nuevo Modelo de Economía y de Sociedad más humana y humanizadora, por lo menos en nuestro entorno de influencia. No podemos cambiar el mundo entero pero sí la pequeña parcela donde vivimos y convivimos. Eso sí depende de nosotros y está en nuestras manos.

Esta moneda la acuña cada persona y la emite el banco del corazón de cada persona. Tu moneda de la Gratuidad será fuerte, y con valiosa cotización en el Mercado de las Relaciones humanas, si tu banco del corazón tiene muy buenos fondos, es decir, si invierte en valores seguros, es decir, VALORES HUMANIZADORES y VALORES ESPIRITUALES. Si así ocurre, esta moneda no se agota. Cuanto más se da más se tiene, el Banco del Corazón no deja de agrandarse y emitir más Gratuidad. Constata una y otra vez, en todas sus operaciones monetarias de Gratuidad, que *"hay más alegría al dar que al recibir"* (Hch 20,35). En esta moneda de la Gratuidad no existe la calderilla, la más pequeña de sus monedillas puede obrar auténticos milagros si es entregada desde el corazón.

Pero hay que tener cuidado, porque la moneda de la Gratuidad se devalúa fácilmente si el Banco del Corazón no está siempre detrás de ella, es decir, si no se hacen las cosas de corazón, con convicción profunda, siendo coherentes con lo que creemos, sentimos y hacemos. De lo contrario se cae en la farsa y en la falsedad, y esta moneda se convierte en un "fondo basura", es decir, no sirve para nada (Cfr. 1Cor 13,1-3).

Esta moneda de la Gratuidad tiene una importante peculiaridad, que resulta ser una gran ventaja y garantía para las personas que son creyentes. No sólo existe el Banco del Corazón de cada persona, sino que también existe el Banco Central situado en el mismísimo corazón de Dios. Él es el que nutre a todo ser humano de la moneda de la Gratuidad, con constantes y continuas transferencias a fondo perdido y sin ningún interés, inyectándolo diariamente en el corazón de cada persona (Cfr. Rm 5,5).

Los fondos son ilimitados y están garantizados para todo aquél que opta, en su día a día, por el uso de esta moneda. Es inspiradora de una gran CONFIANZA a prueba de crisis, y la rentabilidad que ofrece a largo plazo es muy atractiva: la divisa de la ESPERANZA. Así no hay duda de que otro mundo sí es posible. (Cfr. Lc 17, 20-21; Mt 6, 19-21).



# Ejercicios para la reflexión y el diálogo

1. Tratad de elaborar una sencilla explicación del significado de cada una de estas monedas y billetes de la Gratuidad diciendo los elementos que la caracterizan o componen. Para ayudarlos a componer esta sencilla explicación utilizaréis todas las palabras de las monedas o billetes que están por debajo del valor de la moneda o billete en cuestión. Por ejemplo, si queremos explicar en qué consiste, o qué elementos son necesarios para **Amar y hacer feliz** emplearemos en la descripción todas las palabras que están por debajo del billete de 500 enteros de la Gratuidad, pudiendo añadir nosotros más elementos que creamos necesarios. Si lo que queremos describir es en qué consiste la Empatía, nos ayudaremos de las palabras que están por debajo de la moneda de 50 céntimos de la Gratuidad.
2. Imagina por unos instantes los efectos que puede provocar en una persona abatida y agobiada por un sufrimiento o problema, el recibir gratuitamente de alguien, una de estas monedas o billetes de la Gratuidad. Piensa en tu historia personal: ¿Qué efectos recuerdas en ti? ¿Qué es lo que provocó en ti las acciones de Gratuidad que has recibido de los otros, por pequeñas que pudieran parecer?
3. Haced un listado con todos los Bienes Relacionales, Humanizadores o Sanadores que produce o provoca en las personas, en la familia, en la sociedad, en el mundo, el uso de la moneda de la Gratuidad. Podríamos simular un panel de la Bolsa donde aparecen las empresas que cotizan, pero aquí, en lugar de empresas pondréis estos Bienes tan especiales y de incalculable Valor, pero podéis poner al lado de cada uno de ellos lo mucho o lo poco que está implantado ese Bien en las personas, en la familia, en la sociedad, en el mundo.
4. ¿En qué Valores se funda tu Banco del Corazón?
5. ¿Qué hipotecas o qué facturas simbólicas, o qué inversiones o qué gastos simbólicos pueden atrapar y absorber el Banco del Corazón para que no pueda emitir y acuñar esta moneda de la Gratuidad en su vida corriente, cotidiana... y le ahogue la liquidez de la Gratuidad?
6. ¿Recuerdas cuándo ha sido la última vez que has usado cada una de las diferentes monedas y billetes de la Gratuidad? Escribe al lado de cada moneda o billete el nombre de la última persona a la que le entregaste esa moneda o billete.
7. ¿Recuerdas cuándo ha sido la última vez que alguien te ha dado cada una de las diferentes monedas y billetes de la Gratuidad? Escribe al lado de cada moneda o billete el nombre de la última persona que te entregó esa moneda o billete. ¿Se lo agradeciste? ¿Qué efecto provocó en ti? ¿Es posible que te hayan pasado desapercibidas muchas cosas que los demás te han regalado gratuitamente?
8. Como ya hemos dicho, esta moneda la acuña cada persona y la emite el Banco de su Corazón. Si pudieras fabricarte físicamente tu moneda personal de la Gratuidad, ¿qué símbolos, imágenes, dibujos, lemas o palabras te gustaría que aparecieran en cada una de ellas? De alguna manera tendrían que expresar lo que tú eres y lo que mueve tu corazón. Sé creativo y fabrícalas.
9. ¿Cómo es tu relación con el Banco Central?
10. Buscad las citas evangélicas que aparecen en el texto que explica la moneda de la Gratuidad, ¿qué reflexión personal os sugieren o provocan? ¿Cómo las vivís? ¿Sois conscientes de las transferencias que diariamente recibimos del Banco Central?
11. Rastreando los Evangelios, buscad ejemplos de con quiénes usó Jesús de Nazaret cada una de las monedas y billetes de la Gratuidad.

## Documento de trabajo 4

# 24 horas para la VIDA Para llenarse sencillamente de VIDA y ser contagiador de VIDA sencillamente

Si algo caracteriza el estilo de vida actual es la prisa y la velocidad con la que se vive. Es muy común el ir acelerados y estresados haciendo mil y una cosas. La cultura contemporánea adora la velocidad y la hiperactividad. Ser los primeros, ser rápidos, ser resolutivos y efectivos, rentabilizar el tiempo, son claves actuales del éxito laboral y social.

A esto le sumamos que en las sociedades occidentales vivimos desconectados del medio natural y de los ritmos y ciclos de la Naturaleza. (*Qué lejos queda el estilo de vida rural, y su ritmo de vida en armonía con la Naturaleza y su calidad y sosiego de vida.*) Las ciudades se vuelven anónimas y vivimos ensimismados en nuestro particular universo de intereses. La prisa es el motor de todas nuestras acciones.

Sin embargo rendimos culto a una velocidad que no nos hace mejores personas.

Hacemos muchas cosas a lo largo del día, pero disfrutamos y saboreamos poco lo que hacemos. Decía Gandhi: *"En la vida hay algo mucho más importante que incrementar la velocidad."*

Dedicamos mucho tiempo a un sin fin de quehaceres, pero quizás descuidamos las cosas importantes de la vida, esas en las que está escondida la esencia de la vida, y que suele estar en las cosas sencillas.

La falta de tiempo es una queja muy frecuente. Somos personas muy atareadas, y gusta presumir de ello, porque es signo de éxito social y laboral. Las agendas siempre están llenas, o se busca que estén llenas sea como sea, porque los tiempos vacíos o inactivos son como la peste, se huye de ellos porque no se está cómodo, no están bien vistos, no son productivos, provechosos o divertidos.

Pascal decía: *"He descubierto que toda la desdicha de los seres humanos proviene de una sola cosa, nos aburre permanecer en reposo, en silencio, dentro de una habitación."* El tiempo para el silencio, para la soledad, para el encuentro con uno mismo, es el gran ausente en nuestra cultura contemporánea. Y cuando no hay tiempo para esto, para cultivarse a uno mismo, se resiente la calidad y profundidad de nuestras relaciones humanas con los demás, convirtiéndose en más superficiales e inconsistentes, porque la propia vida personal es superficial e inconsistente.

El Modelo Económico y Social actual, basado en el crecimiento sin límite y el consumo sin límite, impide dedicar tiempo para la VIDA, no le interesa que cultivemos nuestra interioridad, nuestra profundidad personal, porque así puede controlarnos mejor, estamos en sus manos, a merced y a los pies de su sociedad de consumo.

La cultura moderna es una cultura de la "intrascendencia" y el "divertimento", que arranca a la persona de sí misma, haciéndola vivir en el olvido de las grandes cuestiones que lleva en su corazón el ser humano, y cerrándole las puertas al misterio de la trascendencia.





En contra de lo que ya decía San Agustín en el siglo IV, *"no salgas de ti mismo, en tu interioridad habita la verdad"*, el ideal que se nos impone hoy en día es el de vivir fuera de uno mismo. No es fácil vivir el vacío que provoca la superficialidad de la sociedad moderna. La persona superficial que surge de esta sociedad de las prisas no soporta el silencio. Aborrece la quietud y la soledad. Lo que busca es llenarse de cosas y actividades para no escuchar su propio vacío.

Sin vida interior, sin meta y sin sentido, es normal que la persona busque cosas que llenen su vacío existencial, o por lo menos lo hagan más soportable y llevadero. Y aquí es donde la sociedad de consumo triunfa por completo. Ella ofrece infinidad de ofertas para *"llenar"*, o mejor dicho, ocultar, tapar, esconder, adormecer nuestros vacíos. Vacíos que por el contrario, nunca se llenan con los productos y ofertas de ocio que consumimos. Siempre dejan insatisfechos y obligan a seguir consumiendo.

Así es como nos quiere tener el modelo económico y social actual: superficiales e insatisfechos, sin tiempos para la VIDA, para cultivar la VIDA...

Desde Cáritas proponemos romper con el ritmo de vida que impone este Modelo actual, y ser alternativos, ir contracorriente. Proponemos dedicar las 24 horas para la VIDA, es decir, emplear nuestro tiempo en aquello que nos llena de VIDA en mayúsculas, y en aquello que contribuye a dar y contagiar VIDA a nuestro alrededor.

Vivir sencillamente implica dejar que nuestro día a día cotidiano se llene de tiempos de VIDA. ¿Y cuáles son esos tiempos de VIDA? Aquí están las 24 horas de VIDA para tener y contagiar VIDA PLENA y FELIZ, calidad humana:



**Hora 1: Tiempo para la soledad, para pensar, para el encuentro con uno mismo.**

**Hora 2: Tiempo para los encuentros y relaciones humanas de calidad.**

**Hora 3: Tiempo para el juego, la fiesta y la alegría.**

**Hora 4: Tiempo para gozar y contemplar la Naturaleza.**

**Hora 5: Tiempo para la amistad.**

**Hora 6: Tiempo para la familia.**

**Hora 7: Tiempo para el trabajo con el que obtenemos el sustento justo para vivir con dignidad.**

**Hora 8: Tiempo para el descanso y la serenidad.**

**Hora 9: Tiempo para el amor, la ternura, la bondad, el perdón, para cuidar la fraternidad.**

**Hora 10: Tiempo para cuidarse, para el deporte, para pasear tranquilamente.**

**Hora 11: Tiempo para la rebelión y la protesta profética para luchar por un mundo nuevo.**

**Hora 12: Tiempo para el compromiso solidario, para compartir mi tiempo.**

**Hora 13: Tiempo para alimentarse sanamente.**

**Hora 14: Tiempo para participar en lo comunitario, el asociacionismo, la participación ciudadana.**

**Hora 15: Tiempo para orar, para el encuentro con la presencia divina que nos habita y envuelve.**

**Hora 16: Tiempo para la creatividad, para hacer las cosas de forma novedosa, diferente, no rutinaria.**

**Hora 17: Tiempo para aprender cosas nuevas, para seguir creciendo.**

**Hora 18: Tiempo para cultivar aficiones.**

**Hora 19: Tiempo para los que necesitan que les regale o dedique mi tiempo.**

**Hora 20: Tiempo para el optimismo, para sonreír, reír, para el humor sanador.**

**Hora 21: Tiempo para la escucha, el diálogo y la confidencia.**

**Hora 22: Tiempo para disfrutar y alimentarse de la lectura.**

**Hora 23: Tiempo libre para hacer lo que quiera.**

**Hora 24: Tiempo para matar las prisas.**

# Para la reflexión y el diálogo

1. ¿Qué querrías resaltar o subrayar de lo leído en este documento de trabajo? ¿Qué reflexiones te provoca o te surgen? ¿Qué interrogantes se te plantean?
2. ¿Vives acelerado, con prisas... o vas contracorriente?
3. ¿Cómo vives cada una de las 24 horas de VIDA? Al lado de cada una de ellas escribe **Mucho, Bastante, Poco, Nada, Me gustaría dedicar más**, según el tiempo que dediques en tu vida a eso. ¿Estás satisfecho con el resultado? ¿Por qué? ¿En qué podrías proponerte mejorar?
4. ¿Podemos cambiar el modelo económico y social actual cambiando el modo en que vivimos nuestro tiempo?
5. Leed con atención esta experiencia sobre el movimiento *slow*, y comentad lo que os parece y os sugiere. Subrayad las frases que más os llamen la atención o que os provoquen más la reflexión.

El movimiento *slow* (lento) es una filosofía de vida que apuesta por un modelo o estilo de vida lento, racional y humano. Surgió hace varias décadas como contestación a la vida acelerada que se nos impone en la vida moderna.

Carl Honoré es uno de los teóricos de este movimiento mundial que promueve un ritmo sosegado hasta en las actividades más cotidianas del ser humano. Para este periodista canadiense con residencia en Londres, una vida rápida es una vida superficial, de ahí que la lentitud no tenga nada que ver, sostiene, con la ineficacia, sino con el equilibrio.

Jorge Riechmann, profesor de Filosofía Moral en la Universidad de Madrid, dice que *“el culto a la velocidad es un mal del norte rico que tiende a contagiar al mundo entero; hay bastantes elementos en la vida moderna que combinados con la rapidez nos empujan a la superficialidad.”*

El movimiento *slow* también promueve las ciudades lentas, son pequeñas ciudades o pueblos de no más de 50.000 habitantes que apuestan por una forma de vida lenta, más racional, plena, sostenible y humana.

Entre el centenar largo de ciudades lentas que conforman, de momento, la red internacional de ciudades lentas (Cittaslow), siete son españolas: Pals, Begur y Palafrugell, en Girona; Bigastro, en Alicante; Rubielos de Mora, en Teruel; y Mungía y Lekeitio, en Vizcaya.

Son poblaciones que, entre otras muchas cosas, no renuncian a las nuevas tecnologías, porque su uso racional también contribuye a mejorar la calidad de vida de sus habitantes, que apuestan por un desarrollo sostenible, por el uso de energías renovables, por recuperar y conservar tradiciones, que rechazan un urbanismo salvaje, que combaten el ruido, la suciedad y el uso irracional del agua.

Son urbes que promueven una forma de vida más sana, relajada y sostenible, menos frenética, más humana y ecológica, más solidaria. En definitiva, una apuesta “por la buena vida” de sus habitantes y de quienes les visitan.





A continuación ofrecemos el extracto de una entrevista a Carl Honoré publicada en El Periódico de Cataluña:

## (Carl Honoré)

— Un día me di cuenta de la velocidad con que le leía un cuento a mi hijo, saltándome páginas, porque quería revisar mi correo en el ordenador y hacer mil cosas más. Me asusté. Y empecé a interesarme por el movimiento *slow*.

## (Periodista)

### — **¿Qué hacemos? ¿Tiramos el reloj a la basura?**

— Reemplazar el culto a la velocidad por el culto a la lentitud sería un error. Propongo dedicar a las cosas el tiempo que merecen. Desacelerar.

### — **Una medida de urgencia.**

— Apagar el televisor, el europeo medio pasa unas cuatro horas diarias frente al aparato, coger un papel y un lápiz, confeccionar una lista de actividades diarias y empezar a tachar las prescindibles. Tememos a la inactividad. Buscamos atajos. Colocamos la cantidad antes que la calidad. Y el movimiento *slow* antepone la calidad a la cantidad.

### — **¿Usted ha echado el freno?**

— ¡Ya lo creo! Y tengo mucha más energía. Me siento más conectado con todo. Disfruto más. Hay que saborear la vida, no sobrevivirla. La revolución del concepto del tiempo es una nueva revolución cultural.

### — **Cronos ya estaba presente en la mitología griega...**

— Pues todo empezó a ir mal cuando instalaron relojes en las plazas de los pueblos. Se impusieron leyes para estructurar el horario. El tiempo empezó a medirnos a nosotros. Luego la tecnología empeoró el asunto, hasta llegar a una sociedad de gente que se enoja cuando las cosas no van a la velocidad del ratón.

### — **Incluso dice que estamos en la era del furor.**

— Sí. El apresuramiento hace que la gente esté siempre a punto de explotar. Así, gente normal, buena gente, en un atasco, es capaz de enloquecer. Creo que estamos rozando el punto de ruptura. Se nota en los problemas de salud pública, depresión, estrés, ansiedad, obesidad; en el fracaso de la pareja, en la dificultad para relacionarnos. Y ¿sabe lo peor...? Hemos contagiado el virus de la velocidad a los niños. Las primeras palabras que aprenden son “venga” y “date prisa”. Ahora la ansiedad infantil es frecuente.

### — **¿Qué dice el movimiento *slow*?**

— La idea es sencilla: buscar el ritmo adecuado para cada cosa.

### — **¿Así de simple?**

— Sí. Hasta ahora sentíamos en las entrañas que algo iba mal, pero seguíamos acelerando por miedo o inercia. Aunque cada vez hay más gente que reaprende a cambiar de marchas. Y, cuando lo hace, ve que la vida no desaparece, sino que se relaciona, come, trabaja mucho mejor.

La mejor manera de aprovechar la vida es desacelerar, créame. La prisa ha colonizado incluso el ocio. Cuando tenemos tiempo libre, corremos para llenarlo de ruido y distracción. Quizá la evasión sea una forma de evitar las grandes preguntas...

# La crisis, el paro y el trabajo por el que se lucha en Cáritas

## Los efectos perversos del modelo económico y social actual por fomentar el vivir ricamente y no sencillamente

Los millones de parados delatan una realidad evidente: para el modelo económico actual lo único que importa es satisfacer los intereses de los Mercados y salvar las cifras de la Economía, y si para ello sobran personas, se prescinde de ellas condenándolas al paro, al desempleo, a la pobreza. Las personas no cuentan, las personas sólo están al servicio del bien de la Economía y de los Mercados, y cuando todo esto va mal por la avaricia de unos pocos, se sacrifican las personas sobrantes.

Hay que reivindicar con fuerza la primacía del bien de la persona sobre los intereses sin "alma" de la Economía y los Mercados. El trabajo, y el beneficio que genera, está en función del bien del ser humano, y no el ser humano en función del trabajo y de los beneficios de la Economía. (Cfr. *Laborem Exercens* 6)

Cuando a una persona le arrebatan o le impiden el acceso al trabajo, le están negando la posibilidad de vivir con dignidad, de realizarse como persona y de contribuir al bien común de la comunidad en que vive.

El empleo es la principal vía que tenemos las personas y los hogares para obtener ingresos y acceder a unas condiciones de vida satisfactorias, de mostrarse útil a los demás, de participar en el intercambio de bienes y servicios; es el mejor garante de capital relacional y autoestima personal.

La pobreza que provoca el desempleo degrada la dignidad del ser humano. *"El estar sin trabajo durante mucho tiempo, o la dependencia prolongada de la asistencia pública o privada, mina la libertad y la creatividad de la persona y sus relaciones familiares y sociales, con graves daños en el plano psicológico y espiritual"* (Caritas in Veritate, 25). La gente necesita el trabajo no sólo para pagar las cuentas, poner alimentos en la mesa y conservar sus hogares, sino también para expresar su dignidad humana y enriquecer y consolidar la comunidad. (Cfr. *Gaudium et Spes*, 34)

Por ello es necesario impulsar un nuevo dinamismo laboral que nos comprometa a todos a favor de un trabajo "decente". ¿Qué significa la palabra "decente" aplicada al trabajo? Benedicto XVI, en su Encíclica *Caritas in veritate*, 63, nos da siete características que identifican a un trabajo "decente":



1. Un trabajo que sea expresión de la dignidad esencial de toda persona.
2. Un trabajo que asocie efectivamente a los trabajadores al desarrollo de su comunidad.
3. Un trabajo en el que los trabajadores sean respetados, evitando toda discriminación.
4. Un trabajo que permita satisfacer las necesidades de las familias.
5. Un trabajo en el que se permita a los trabajadores organizarse libremente y hacer oír su voz.
6. Un trabajo que deje espacio para reencontrarse adecuadamente con las propias raíces en el ámbito personal, familiar y espiritual.



Desde Cáritas promovemos y luchamos por un trabajo “decente”, que permita a todos vivir con DIGNIDAD, REALIZARSE personalmente y CONTRIBUIR al bien de la comunidad. Un trabajo así entendido y realizado, vivido con sencillez, sin aspirar más que a una vida DIGNA, es fuente de FELICIDAD, porque dignifica y humaniza a la persona.

*“Mediante el trabajo la persona se realiza así misma como persona. En cierto sentido se hace más persona.”* (Laborem exercens, 9). *“El trabajo es idóneo para expresar y acrecentar la dignidad humana.”* (Compendio de la Doctrina Social de la Iglesia, 287).

En Cáritas entendemos que el trabajo vivido con esta sencillez, hace feliz al ser humano. Sin embargo, el modelo económico y social actual no sólo prescinde de las personas que le sobran negándoles el acceso al trabajo, sino que además ha pervertido este sentido y finalidad humanizadora que le damos al trabajo, y en lugar de ser fuente de felicidad es fuente de competitividad, de estrés, de avaricia por el dinero, de deshumanización, de vivir para trabajar, de quitar tiempo a la familia y a las relaciones humanas, de perder la ética y los valores morales con tal de sacar beneficios.

El modelo económico, desde que somos pequeños, nos ha ido educando e instruyendo en el deseo de vivir ricamente mediante la sociedad de consumo y sus constantes mensajes. Esto ha hecho que entendamos el trabajo como un medio para buscar únicamente el beneficio y el enriquecimiento personal, para así ganar más y más dinero que nos permita consumir todo aquello que nos ofrece la sociedad de consumo, para vivir tan ricamente aislados en nuestro mundo de bienestar, porque para eso trabajamos.

De alguna manera, esta forma de entender el trabajo ha contribuido a esta crisis, porque muchas personas, más que aspirar a vivir con dignidad han aspirado a vivir ricamente. Más que querer crecer y realizarse como persona, han aspirado a crecer en la posición social y hacer ostentación del nivel económico. Y más que contribuir al bien de la comunidad y sociedad en que viven, sólo se han preocupado por contribuir a asegurar y acrecentar su propio bien y bienestar personal, sin importarles el bien de los demás.

El trabajo así entendido no dignifica ni humaniza a la persona, sino todo lo contrario, y además contribuye a la deshumanización del entorno social.

*"Las acciones que el hombre hace en su trabajo, han de servir todas ellas a la realización de su humanidad, al perfeccionamiento de esa vocación de persona que tiene en virtud de su misma humanidad." (Laborem exercens, 6).*

Desde Cáritas queremos alzar la voz y denunciar todos aquellos modos de hacer, así como los valores que los fundamentan, que anteponen los intereses económicos de una minoría a la dignidad y el desarrollo humanizador de todas las personas. Por ello planteamos la necesidad urgente de un nuevo modelo Económico y Social que tenga como centralidad el bien integral del ser humano, que devuelva al trabajo su auténtico sentido de estar al servicio de la persona, y sea fuente de dignidad y felicidad para todos. Es la utopía que nos hace caminar y movilizarnos.

## Preguntas para la reflexión y el diálogo

1. ¿Qué ideas o frases del documento subrayarías o destacarías como más importantes? ¿Qué reflexiones, pensamientos, interrogantes te ha provocado o suscitado la lectura de este documento?
2. ¿Trabajamos, o deseamos trabajar, para vivir con dignidad o para satisfacer el deseo de vivir ricamente? ¿Qué diferencias hay entre ambas actitudes y qué consecuencias ves que tienen para la propia persona, y su entorno social?
3. Siguiendo los 7 criterios que aporta Benedicto XVI sobre lo que caracteriza a un trabajo "decente", ¿creéis que el trabajo actual, con sus condiciones laborales vigentes, cumplen esos 7 criterios?
4. ¿Qué podemos hacer nosotros ante la situación laboral actual que estamos viviendo?



## Documento de trabajo 6

# Voces de Cáritas contra la pobreza

**Ante la emergencia global humanitaria,  
movilízate, impícate y vive sencillamente para  
que otros sencillamente puedan vivir.**

*“Cuando tantos pueblos tienen hambre, cuando tantos hogares sufren la miseria, cuando aún quedan por construir tantas escuelas, cuando aún quedan por construir tantos hospitales, cualquier derroche, despilfarro o malgasto de dinero que pueda hacer cualquier gobernante o cualquier ciudadano, se convierte en algo escandaloso y totalmente injusto.”*

(Pablo VI, *Populorum Progressio*, 53)

*“La pobreza de miles de millones de hombres y mujeres es la cuestión que, más que cualquier otra, interpela nuestra conciencia humana y cristiana.”*

(Juan Pablo II, *Jornada Mundial de la Paz*, 2000)

Según la FAO, en el 2005 había 848 millones de personas con hambre severa, y en 2007 eran ya 923. Pero en 2008, la crisis de los precios de los productos alimentarios agravó la situación del hambre, llegando a sumar hasta 1025 millones de personas.

**La desigualdad e injusticia ha llegado a límites inaceptables:** es inmoral que una parte de la humanidad no pueda acceder a condiciones de vida dignas, a ver satisfechos sus derechos más elementales. Más aún cuando hoy existen los medios para reducir dichas desigualdades. Es posible erradicar la pobreza y el hambre como nunca lo ha sido antes en la historia. Está demostrado que con los recursos actuales del mundo se puede alimentar al doble de la población que lo habita. Sin embargo, 1000 millones de personas pasan hambre todos los días.

Naciones Unidas calcula que se necesitarían alrededor de 44.000 millones de dólares anuales en los próximos 10 años para cumplir los Objetivos de Desarrollo del Milenio y acabar así con el hambre y la pobreza extrema. Los países más desarrollados dan a su agricultura, en subsidios agrícolas, 360.000 millones de dólares al año. Sólo con el 1% de lo donado por los gobiernos a los Bancos en 2010 para salvar el sistema financiero de la quiebra, hubiera bastado para erradicar el hambre en el mundo. Si los países desarrollados aportaran anualmente el 0,7% de la riqueza que anualmente producen para destinarla al desarrollo de los países empobrecidos, tal como propuso la ONU en 1972, la pobreza y el hambre se erradicaría del mundo.

Si el mundo permite que 1000 millones de personas padecan hambre todos los días, es que la pobreza, no sólo por falta de pan sino por falta de solidaridad y humanidad, ha invadido el corazón de las personas. Gente que muere de hambre y gente que deja que otros mueran de hambre nos lleva a un estado de emergencia global

humanitaria en el que es urgente intervenir.

**En el año 2000 189 jefes de Estado y de Gobierno reunidos en la sede de Naciones Unidas firmaron la Declaración del Milenio.** Se comprometieron a llevar adelante las políticas necesarias para alcanzar los Objetivos de Desarrollo del Milenio en 2015. Se trataba de hacer posible que se cumplieran los derechos de las personas. Fue una promesa hecha a la humanidad, cuyo cumplimiento es necesario exigir para que no se quede sólo en palabras.

En el Objetivo de Desarrollo del Milenio 1, “Reducir a la mitad la pobreza extrema y el hambre”, se resumen todos los demás Objetivos. Erradicar el hambre y la pobreza es el primero de esos ocho objetivos de desarrollo del milenio y, sin embargo, es un objetivo que no sólo no ha conocido avances significativos sino que en algunas regiones ha sufrido retrocesos. Morir por hambre en un mundo lleno de posibilidades es un escándalo intolerable y la negación de uno de los derechos humanos más básicos: el derecho a la alimentación.

Corresponde principalmente a los Estados y a las Organizaciones Internacionales por ellas formadas la corrección de estas deficiencias, de modo que nos dirijamos a unas relaciones internacionales que permitan y busquen como principal objetivo el respeto a los Derechos Humanos. Pero también es responsabilidad de las personas, individualmente y agrupadas en organizaciones sociales, la acción decidida para la corrección de estas desigualdades. Esta acción debe incluir no sólo el compartir solidario de bienes con nuestros hermanos sino también la participación activa en la sociedad para promover los cambios necesarios tanto en nuestras propias vidas como en las políticas de nuestros gobiernos.

Millones de personas con menos de un dólar al día lo único que hacen es intentar sobrevivir. Es el momento de la profecía, de levantar la voz, de la denuncia y la indignación. Es el momento de cambiar estilos de vida centrados en el consumo, el derroche, el tener más para ser más feliz. Es el momento de ser contestatarios al Sistema siendo activistas de la SENCILLEZ, ir contracorriente, vivir sencillamente para que otros sencillamente puedan vivir.

Hay una emergencia global, una llamada a recuperar las preguntas que nos permiten ser sociedades éticamente responsables: *¿Dónde está el sufrimiento? (Mt 25,37-40). “No podemos pasar de largo ante el sufrimiento humano que hay en nuestro mundo.”* (Benedicto XVI, Jornada Mundial de la Juventud, 2011).

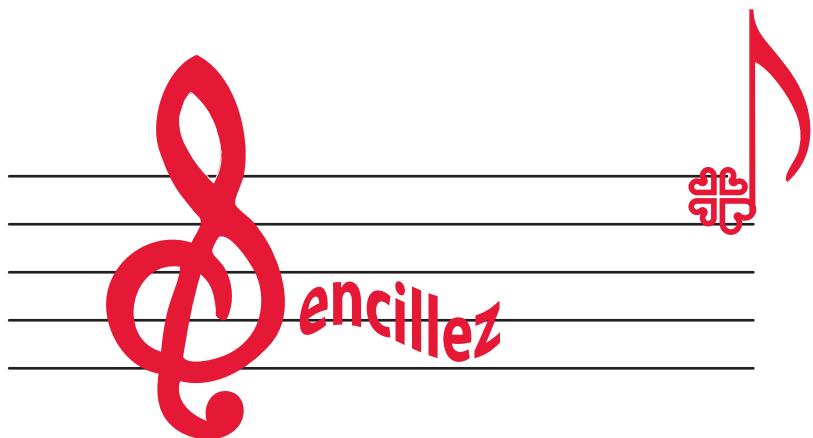
## Preguntas para la reflexión y el diálogo

1. ¿Qué ideas o frases del documento subrayarías o destacarías como más importantes? ¿Qué reflexiones, pensamientos, interrogantes te ha provocado o suscitado la lectura de este documento?
2. ¿Qué grado de responsabilidad tienen los gobernantes, los grupos de poder económico, y los ciudadanos, en la situación actual de retroceso en el cumplimiento de la erradicación de la pobreza extrema y el hambre?
3. *“La vida es muy peligrosa. No por las personas que hacen el mal, sino por las que se sientan a ver lo que pasa.”* (Albert Einstein) *“No me dueLEN los actos de la gente mala, me dueLE la indiferencia de la gente buena.”* (Martin Luther King) ¿Qué te sugieren estas frases en relación al tema que estamos tratando? ¿Qué conductas ciudadanas concretas favorecen que las cosas sigan igual, y cuáles favorecen que las cosas cambien en la buena dirección de hacer posible el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, por pequeñas y sencillas que parezcan esas acciones o conductas?
4. ¿Qué podemos hacer nosotros concretamente, como grupo y a nivel personal, para no ser de aquellos que pasan de largo ante el sufrimiento humano que hay en nuestro mundo? Haced un listado de acciones y comportamientos concretos, por pequeños que sean, y elegid aquellos en los que estáis dispuestos a comprometeros por lo menos durante un mes.

## Propuesta de oración de Cáritas

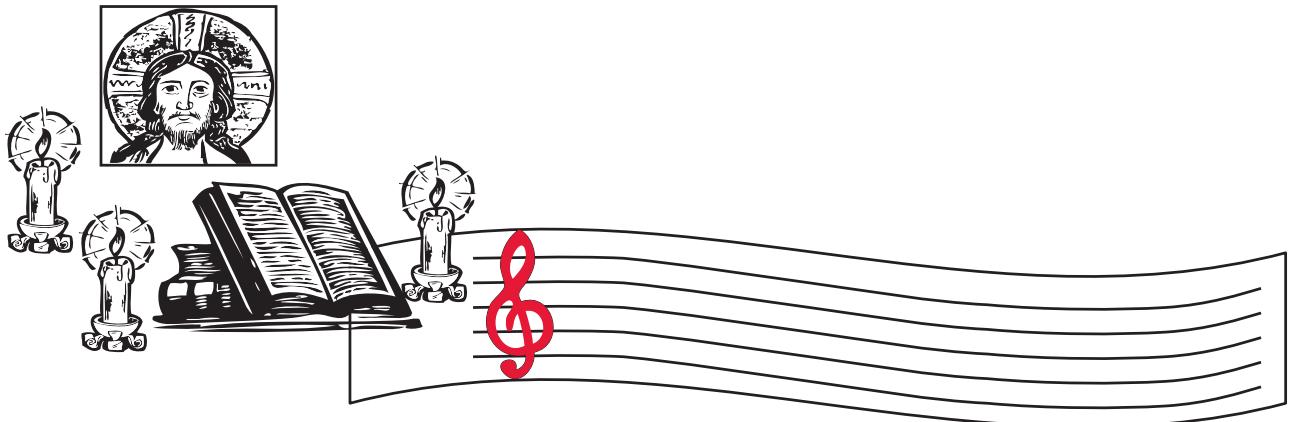
# Guión de oración para comunidades y grupos

## Oración en clave de SENCILLEZ



### Ambientación del lugar

La oración estará presidida por un ícono de Jesús, rodeado de algunas velas encendidas. A sus pies estará una Biblia abierta sobre unas telas. Y desde ahí saldrá un papel continuo (o mantel de papel blanco) de unos 4 metros de largo y 50 centímetros de ancho, en el que estará dibujado un pentagrama a lo largo de toda la tira de papel. Sobre este pentagrama se dejarán algunos rotuladores para que la gente pueda escribir en un momento de la oración.



Al lado de la Biblia se pondrá una cesta en cuyo interior estarán recortadas las etiquetas de papel con citas bíblicas que hay al final de este guión. Se colocarán tantas como personas se prevea que asistan a la oración, (se pueden repetir citas). Si se quiere, se pueden recortar notas musicales en cartulina y se pegan o atan a la etiqueta donde está cada cita bíblica.

Se entregará a los asistentes fotocopiada una hoja donde estará el texto bíblico, la oración "Enséñame Señor tus caminos", y el texto con la reflexión sobre la sencillez evangélica y escuchar la melodía de la presencia de Dios.

Se pondrá música de fondo para crear clima de recogimiento.

## DESARROLLO de la ORACIÓN

**(lector 1:)**

Hoy nuestro Padre-Madre Dios tiene algo especial que decirnos a cada uno de nosotros. Os invito a hacer silencio interior, serenar el espíritu, acallar la mente y entrar en la habitación más profunda de nuestro ser, allí donde habita nuestro yo más íntimo, allí donde está también la presencia del Dios que nos habita y espera.

Silencia tu mente y tu corazón. Te propongo que en estos momentos pronuncies repetidamente el nombre de Jesús cada vez que respires tranquilamente, para que sea sólo su nombre lo que resuene en tu mente y en tu corazón. Haz esto durante unos cinco minutos para que así se serene y centre tu espíritu en Aquél que sostiene y habita tu vida.

**(Pasados unos 5 minutos el lector 2 se levantará y cogerá la Biblia que está a los pies del icono de Jesús para leer este texto desde ahí :)**

De la Buena Noticia de Jesús de Nazaret según San Mateo:

"En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: Nadie puede estar al servicio de dos amos. Porque despreciará a uno y querrá al otro; o al contrario, se dedicará al primero y no hará caso del segundo. No podéis servir a Dios y al dinero.

Por eso os digo: No estéis agobiados por la vida, pensando qué vais a comer o beber, ni por el cuerpo, pensando con qué os vais a vestir. ¿No vale más la vida que el alimento, y el cuerpo que el vestido? Mirad



a los pájaros: ni siembran, ni siegan, ni almacenan y, sin embargo, vuestro Padre celestial los alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellos? ¿Quién de vosotros, a fuerza de agobiarse, podrá añadir una hora al tiempo de su vida? ¿Por qué os agobiáis por el vestido? Fijaos cómo crecen los lirios del campo: ni trabajan ni hilan. Y os digo que ni Salomón, en todo su fasto, estaba vestido como uno de ellos. Pues, si a la hierba, que hoy está en el campo y mañana se quema en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más por vosotros, gente de poca fe?

No andéis agobiados, pensando qué vais a comer, o qué vais a beber, o con qué os vais a vestir. Los gentiles se afanan por esas cosas. Ya sabe vuestro Padre del cielo que tenéis necesidad de todo eso. Sobre todo buscad el reino de Dios y su justicia; lo demás se os dará por añadidura. Por tanto, no os agobiéis por el mañana, porque el mañana traerá su propio agobio. A cada día le bastan sus afanes."

(Mt 6,24-34)

**(Tras un breve momento de silencio el lector 1 dirá :)**

*Vamos a leer ahora a dos coros la oración titulada "Enséñame tus caminos". Despues de proclamarla juntos dejaremos unos minutos de silencio donde continuaremos pronunciando el nombre de Jesús con nuestra respiración.*

Oración: **Enséñame, Señor, tus caminos**

*Enséñame, Señor, tus caminos,  
los caminos de la sencillez evangélica;  
tus caminos verdaderos,  
tus caminos desvelados y ofrecidos,  
seguros, limpios y fraternos,  
tus caminos del Reino,  
tus caminos de abandono confiado en tu providencia.*

*Enséñame tus caminos de gracia, brisa y vida,  
tus caminos más queridos,  
tus caminos de "obligado cumplimiento",  
tus caminos a contracorriente  
de lo que la propaganda ofrece,  
de vida compartida y desprendida,  
que se recorren en compañía  
y nos dejan a la puerta de tu casa fraterna.*

*Llévame por tus avenidas de paz y justicia,  
por tus rotondas solidarias y humanas,  
por tus autopistas de libertad y dignidad,  
por tus cañadas de austeridad y pobreza,  
por tus sendas de utopía y novedad,  
y si es preciso, campo a través siguiendo tus huellas  
por la calle real de la compasión y la misericordia.*

*Y que al llegar a la puerta de tu casa fraterna,  
pueda lavarme y descansar en el umbral,  
oír tu voz que me llama, y entrar  
para comer y beber contigo,  
y sentirme hijo y hermano en el banquete  
preparado por ti y tus amigos.  
Enséñame, Señor, tus caminos,  
los caminos de la sencillez evangélica;*

**(Pasados unos 5 minutos, dirá el lector 1:)**

El evangelio de Jesús es una invitación continua a vivir la sencillez evangélica. Una de las muchas cosas que caracteriza la vida de alguien que vive sencillamente, es que vive en manos de Dios, abandonado a él, como un niño en brazos de su madre. El futuro no le inquieta.

En su día a día escucha el hilo musical constante y continuo de la vida cotidiana, donde está Dios presente haciendo sonar sus notas musicales, a través de tantas circunstancias y acontecimientos sencillos de la vida; a través de tantas personas y tantos detalles (un encuentro, una palabra, una sonrisa, un gesto...); a través de tantos regalos que la Madre Naturaleza nos regala (el calor del sol, el aire que respiro, el canto de un pájaro, la sombra de una arboleda.) Y a través de tantos sentimientos, sensaciones o emociones que brotan del propio corazón.

La persona sencilla escucha en todo lo que le rodea y acontece, la melodía de la presencia de Dios.

¿Escuchamos ese hilo musical de Dios que constantemente suena en nuestras vidas, o pasamos de largo llenos de nuestras cosas, metidos en nuestro mundo de prisas, de asuntos importantes y urgentes, absorbidos por nuestras preocupaciones y pensamientos?

Prestad atención a esta prueba que hizo el periódico Washington Post en el 2007. Es una prueba que metafóricamente Dios está haciendo con nosotros todos los días de nuestra vida, y en todos los lugares por donde estamos y nos movemos.

**(lector 3:)**

En una fría mañana, en la estación de metro de Washington, un violinista interpretó seis piezas de Johann Sebastian Bach durante una hora. En ese tiempo, aproximadamente 1000 personas pasaron por su lado. Algunos dieron dinero al músico, otros muchos lo ignoraron.

Tres minutos después de iniciar su interpretación, un hombre de mediana edad hizo una pausa en su recorrido, pero tras unos segundos, continuó apresurado su camino. Cuatro minutos después, el violinista recibió su primer dólar de una mujer que no se detuvo a escucharlo. Pasados seis minutos, un joven se apoyó en la pared para escucharlo tocar, pero al mirar su reloj continuó su marcha. A los diez minutos, un pequeño niño se detuvo encantado a escuchar al músico, pero su madre tenía prisa y se lo llevó rápidamente arrastrando. Lo mismo ocurrió con otros niños que sus padres no les dejaron detenerse por la prisa que tenían. Una hora después de estar tocando sin pausa las hermosas piezas, el músico dio por terminada su interpretación en el metro.

En ese tiempo solo 7 personas se detuvieron a escucharlo, y recogió un total de 32 dólares. Nadie le aplaudió al finalizar, solo una señora sorprendida le había reconocido.

Ninguno lo sabía, ni las autoridades del metro, pero el violinista vestido de forma poco llamativa, era Joshua Bell, considerado uno de los mejores violinistas del mundo, quién interpretó en aquel lugar una de las piezas más complejas jamás escritas, con un violín Stradivarius del año 1713 que valía tres millones y medio de dólares...

Dos días antes, Joshua había agotado todas las entradas en el prestigioso Boston Simphony Hall. Cada entrada costaba 100 dólares, y se formaron grandes colas para conseguir las porque todos deseaban escuchar tocar al mejor violinista del mundo. En este concierto de Boston, Joshua Bell tocó las mismas piezas que días después interpretó en el metro de Washington.



**(lector 1:)**

La melodía de la presencia de Dios continuamente está sonando y resonando a nuestro alrededor y en nuestro interior. Su música nos envuelve y acompaña constantemente en nuestras vidas a través de tantas circunstancias y acontecimientos cotidianos... Si no nos hacemos sencillos como un niño, pasaremos de largo ante él, y no escucharemos los sonidos de su Palabra regalada.

En estos momentos, esta música de Dios está sonando para cada uno de nosotros. Va a pasar ahora una cesta llena de notas musicales, representan la música que Dios está tocando ahora mismo para cada uno de nosotros; cada uno cogerá una nota musical, en la que hay escrita una Palabra de Dios personalizada para él. Al leerla imaginará que es Dios mismo el que se la dice expresamente a él en estos momentos de su vida. La repetirá una y otra vez en su interior y hará oración con ella durante unos 12 minutos.

**(Se pasa la cesta en la que están recortadas las etiquetas con notas musicales y las citas bíblicas que aparecen al final de este guión)**

**(Pasados unos 12 minutos, dirá el lector 1:)**

A partir de ahora, el que quiera, manteniendo este silencio de oración, se podrá levantar para escribir sobre el pentagrama que hay en el suelo, aquellas palabras que quiera dirigirle a Dios en contestación a la Palabra que ha recibido de Dios en la nota de música que ha cogido.

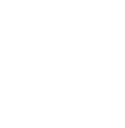
**(Cuando ya no haya nadie que se levanta para escribir en el pentagrama, el lector 1 invitará a que cada uno diga en voz alta la cita bíblica que le ha correspondido en su nota musical)**

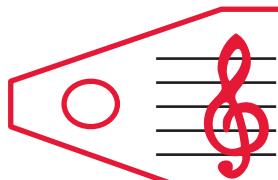
**(Cuando todos hayan dicho su frase, el lector 1 dirá:)**

- En estos momentos, si alguien quiere hacer una petición, alguna acción de gracias, o compartir algo de lo vivido en este espacio de oración, ahora es el momento de hacerlo.
- Para terminar vamos a rezar juntos, cogidos de la mano, la oración que Jesús nos enseñó, y después de rezarla nos daremos un abrazo de paz: Padre nuestro...

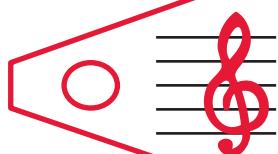


*(Citas bíblicas para recortar y poner en el cesto. Se pueden recortar notas musicales en cartulina y se pegan o atan a la etiqueta donde está cada cita bíblica.)*

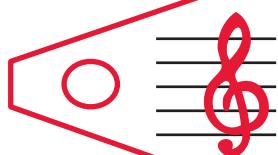
	No estés agitado. Fíate de Dios y fíate de mí. (Jn 14,1)	
	Mi PAZ te dejo. Mi PAZ te doy; no como la da el mundo. No estés agitado ni tengas nunca miedo. (Jn 14, 27)	
	Yo soy la vid, tú eres el sarmiento. Si estás unido a mí darás fruto abundante... (Jn 15, 5)	
	No me elegiste tú a mí. Fui yo quien te elegí a ti, y te destiné a que te pongas en camino y des fruto, y un fruto que dure. (Jn 15, 16)	
	La PAZ esté contigo. Como el Padre me ha enviado, así te envío yo también. (Jn 20, 21)	
	Brille tu luz delante de los demás, para que viéndote vivir... den gloria a tu Padre (abba) del cielo. (Mt 5, 16)	
	A ti te llamo AMIGO, porque todo lo que he oído a mi Padre (abba) te lo he dado a conocer. (Jn 15, 15)	
	Yo el Señor, te llamé y te tomé de la mano para que seas instrumento de salvación. (Is 42, 6)	
	Espera en el Señor. Sé valiente. Ten ánimo. Espera en el Señor. (Salmo 26)	



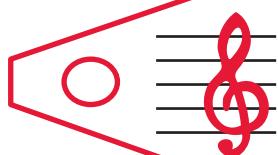
Alégrate. ¡¡¡El Señor está contigo!!! (Lc 1, 28)



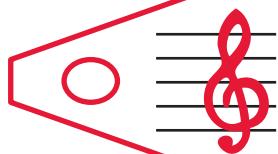
¡¡¡Dichoso/a tú que has creído!!! Porque lo que te ha hablado el Señor se cumplirá en ti. (Lc 1, 45)



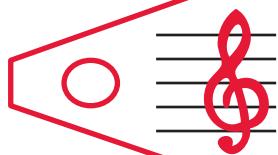
No andes agobiado... Busca primero el Reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se te dará por añadidura. (Mt 6, 33)



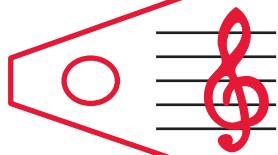
Acércate a mí con todo lo que te inquieta y agobia... que yo te aliviaré. (Mt 11, 28)



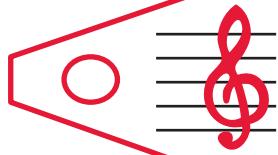
¡Ánimo. Soy yo. No tengas miedo! (Mt 14, 27)



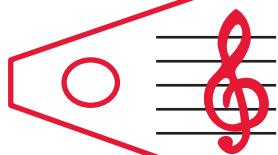
¡No temas. Ten Fe y basta! (Mc 5, 36)



Todo es posible para el que tiene Fe. (Mc 9, 23)

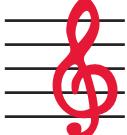


Si quieres ser el primero, sé el último de todos y el servidor de todos. (Mc 9, 35)



Ten fe como un grano de mostaza... y nada te será imposible. (Mt 17, 20)



	Encomienda al Señor tu camino, confía en él, que él actuará. ( <i>Sal 37,5</i> )	
	Vente conmigo. ( <i>Mt 9, 9</i> )	
	Ve y anuncia que el reino ya está cerca. Cura enfermos, resucita muertos, limpia de su enfermedad a los leprosos, expulsa demonios. Hazlo gratuitamente ya que gratis has recibido este poder. ( <i>Mt 10, 7</i> )	
	¡Sé fuerte. Ten ánimo. Espera en el Señor! ( <i>Sal 31, 25</i> )	
	Confía en el Señor y el amor te envolverá. ( <i>Sal 32, 10</i> )	
	Te instruiré, te mostraré el camino a seguir, y me ocuparé de ti constantemente. ( <i>Sal 32, 8</i> )	
	Yo soy tu salvación. ( <i>Sal 35, 3</i> )	
	Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu inteligencia... y ama a tu prójimo como te amas a ti mismo. ( <i>Mt 22, 37</i> )	
	Yo estoy contigo todos los días de tu vida. ( <i>Mt 28, 19</i> )	



Ten fe en Dios (Mc 11, 22)

En el mundo tendrás sufrimientos; pero ¡ánimo! Yo he vencido al mundo. (Jn 16, 33)

Tú eres mi hijo amado; en ti me complazco. (Lc 3, 22)

Sé compasivo, como también tu Padre (abba) del cielo es compasivo. (Lc 6, 36)

Sígueme (Jn 1, 43)

Vivo en ti, y tú vives en mí. (Jn 6, 56)

Ama a los otros como yo te he amado. (Jn 13, 34)

Permanece en mi amor. (Jn 15, 9)

Serás mi testigo. (Jn 15, 27)

## Propuesta de GESTO mensual

# 8 campanadas para que otro mundo sea posible

### Motivación y finalidad

Para que otros sencillamente puedan vivir, además de cambiar nuestro estilo de vida, tenemos también que movilizarnos y exigir justicia. La finalidad de este gesto es concienciar a la comunidad parroquial sobre los Objetivos de Desarrollo del Milenio y darle un cauce para visibilizar públicamente la voluntad y compromiso de la comunidad por hacer posible un mundo mejor. La propuesta es que este gesto se repita una vez al mes. (Puede realizarse también en el ámbito colegial o de asociación)

**Lugar:** Plaza de la Iglesia, frente a la puerta, entrada o el patio de la Iglesia (o bien en el interior de la Iglesia si no es posible lo otro).



### Ambientación y material necesario

1. Hacer un cartel o pancarta donde esté escrito: **"8 Campanadas para que otro mundo sea posible."** Este cartel estará bien visible en el lugar donde se realizará el gesto.
2. Disponer de las campanas del campanario de la parroquia para hacer los 8 toques cuando corresponda. En caso de no tener campanario intentar conseguir una campana "portátil" para hacer los toques. O bien tener grabados los sonidos de campana en un radiocasete.
3. Dos trozos de cartulina o papel donde esté dibujado el planeta tierra roto.
4. Una vela.
5. Seis carteles tamaño folio o A3 donde estén escritas estas palabras: Alimentación, Educación, Sanidad, Igualdad de oportunidades para las mujeres, Desarrollo humanizador, Sostenibilidad medioambiental. Estos carteles se repartirán entre 6 personas asistentes al acto.
6. Sería ideal poder disponer de megáfono o megafonía portátil. Si no es posible, que el animador del gesto tenga buena voz para que todos le oigan bien.
7. Una semana antes al gesto poner en la hoja parroquial, en la web o en la cartelera de la parroquia un cartel convocando a la gente a participar en este gesto. Decirlo a los catequistas y a los responsables de los grupos parroquiales para que lo avisen.



## Desarrollo del gesto

### (Animador del gesto:)

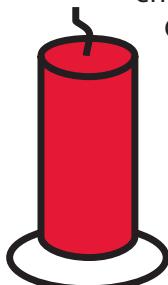
Para que otros sencillamente puedan vivir, además de cambiar nuestro estilo de vida, tenemos que movilizarnos y exigir justicia. Millones de hermanas y hermanos nuestros viven en la pobreza y la necesidad. Unidos a ellos queremos hacernos oír públicamente.

El mundo en que vivimos está roto por la pobreza extrema y el hambre, y esto es INTOLERABLE.

**(En este momento salen dos personas llevando cada una un trozo de mundo roto, y lo dejan en el suelo frente al animador del gesto, o bien en el centro donde todos están reunidos.)**

### (Animador del gesto:)

En el año 2000, 189 jefes de Estado firmaron la Declaración del Milenio de Naciones Unidas, y se comprometieron a cumplir los 8 Objetivos de Desarrollo del Milenio para erradicar el hambre y la pobreza. Se pusieron el año 2015 como fecha tope para cumplirlos. Cada objetivo era una luz de esperanza para este mundo.



**(En este momento sale una persona llevando una vela apagada y la deja encima del mapa roto)**

### (Animador del gesto:)

Pero la realidad es que los gobernantes no han hecho casi nada para cumplirlos, y menos ahora en tiempos de crisis. Se ha apagado la luz de esperanza que ardió en el año 2000, por eso esta vela que hemos sacado está apagada.

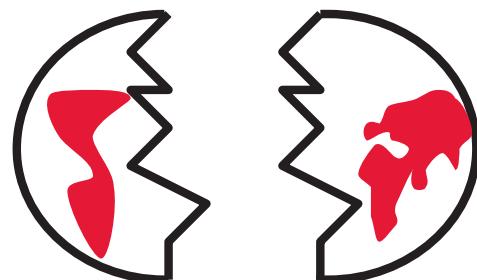
Exigimos a nuestros gobernantes que hagan posible el que todas las personas de la familia humana puedan disfrutar de estas palabras: ALIMENTACIÓN, EDUCACIÓN, SANIDAD, IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA LAS MUJERES, DESARROLLO HUMANIZADOR, SOSTENIBILIDAD MEDIOAMBIENTAL.

**(Cuando el animador nombre cada una de estas 6 palabras, la persona que tenga el cartel correspondiente, lo levantará y lo dejará encima del mapa roto.)**

### (Animador del gesto:)

Van a sonar ahora **8 campanadas**, una por cada Objetivo de Desarrollo del Milenio. Estas campanadas quieren recordar a los gobernantes que los 8 Objetivos del Milenio están lejos de cumplirse por su falta de voluntad política, y van a sonar también para recordar a los ciudadanos que tenemos que exigir a nuestros gobernantes que cumplan lo que en el año 2000, y comprometernos nosotros a tener un estilo de vida solidario.

**Mientras suenan las 8 campanadas uniremos nuestras manos formando una cadena humana, y guardaremos un minuto de silencio por las víctimas de la pobreza provocada por el Modelo económico actual.**





**(Después de las ocho campanadas y el minuto de silencio el animador dirá:)**

Terminamos este gesto haciendo lectura de esta oración:

*Querido Dios:*

*Abre nuestros ojos y nuestros corazones  
para que podamos verte en cada uno de tus hijos empobrecidos.  
Que aceptemos que hay vínculos que nos unen,  
y reconozcamos que nos has creado  
para ser una familia compasiva, fraterna y participativa.  
Abre nuestros corazones a las necesidades de nuestros hermanos  
que sufren los efectos de la pobreza, el desempleo, la desesperanza...  
y moviliza nuestro espíritu para darles una respuesta con corazón.*

*Transforma en amor comprometido  
la indignación que sentimos ante la injusticia,  
y danos tu fuerza para ponernos manos a la obra.  
Mueve nuestros corazones para una entrega generosa,  
y un estilo de vivir sencillo  
que haga posible otra sociedad y otro mundo  
presencia de tu Reino.*

**(El animador del gesto acaba el acto invitando a los asistentes a participar en el gesto del próximo mes)**

