

JÓVENES

vive sencillamente para que otros,
sencillamente, puedan vivir



**compartir • participar
solidaridad • fraternidad
espiritualidad • justicia
derechos • esperanza**

JÓVENES

CAMPAÑA INSTITUCIONAL **2012-2013**

Contenido

Guía para el animador

Presentación de los materiales didácticos para JÓVENES	3
--	---

Documento de trabajo 1

Hacia un nuevo modelo económico y social	6
--	---

Documento de trabajo 2

Dinámica sobre el Consumismo	10
------------------------------	----

Documento de trabajo 3

La agencia de publicidad	17
--------------------------	----

Documento de trabajo 4

Vive sencillamente poniendo en circulación la moneda de la Gratuidad	21
--	----

Documento de trabajo 5

¿Quién vive ahí? La casa de una persona sencilla	24
---	----

Documento de trabajo 6

Voces de Cáritas contra la pobreza	29
------------------------------------	----

Propuesta de oración de Cáritas

Guión de oración para comunidades y grupos	32
--	----

Presentación de los materiales didácticos para JÓVENES

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 individualmente, 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).



vive sencillamente para que otros, sencillamente, puedan vivir

Los materiales didácticos que aquí ofrecemos quieren ayudar a los grupos de adolescentes y jóvenes 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 ser críticos con la sociedad de consumo, a no estar indiferentes ante la realidad social y el sufrimiento existente, a ponerse manos a la obra y 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. No por más tener seremos más felices sino por más vivir estableciendo y cultivando relaciones de fraternidad.

Estos materiales didácticos quieren ser una herramienta pedagógica, práctica y sencilla, que ayude a tomar conciencia a los jóvenes de que tienen en sus manos el poder de la sencillez, la sencillez evangélica; con ella, sencillamente podrán ir contracorriente, abrir caminos alternativos a este modelo económico y social. Así **serán luz del mundo** (Mt 5,14), serán testigos de que otra forma de vivir ya es posible.

A continuación presentamos los materiales y propuestas que ofrecemos para trabajar con adolescentes y jóvenes los contenidos y el mensaje de esta Campaña.

Materiales didácticos

Audiovisual de la Campaña para adolescentes y jóvenes

La finalidad de este audiovisual en power point es presentar a los adolescentes y jóvenes, de forma atractiva y motivadora, el mensaje y contenido de la campaña. Trata de ser una provocación para despertar el espíritu crítico, crear reflexión y proponer caminos concretos para el compromiso y la implicación. (Duración aproximada de 8 minutos).

Documento de trabajo 1

Hacia un nuevo modelo económico y social

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

Dinámica sobre el consumismo

La finalidad del conjunto de esta dinámica es ser conscientes de hasta qué punto somos consumistas y tomar conciencia de las consecuencias que conlleva el estilo de vida consumista en nuestro mundo y, ante ello, buscar alternativas. Esta dinámica la componen tres actividades que buscan implicar y provocar al adolescente o joven para que tome conciencia y piense por sí mismo de forma crítica.

Documento de trabajo 3

La agencia de publicidad

La finalidad de esta actividad es ayudar al joven a tomar conciencia del influjo que tiene la publicidad sobre nosotros. Queremos estimularle el espíritu crítico para que no se deje manipular por la poderosa sociedad de consumo que le utiliza para enriquecerse a su costa. Queremos despertarle la inquietud por otro estilo de vida alternativo, más sencillo, responsable con el consumo y crítico con el Sistema.

Documento de trabajo 4

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 5

¿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 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

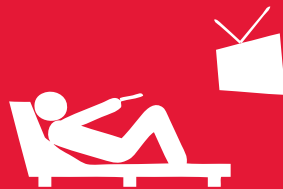
Mediante esta oración que aquí proponemos, invitamos a toda la comunidad parroquial, y a todo grupo cristiano, a ponerse confiadamente en las manos de Dios para sentir la melodía de su presencia, escuchar en los acontecimientos de la propia vida lo que quiere de nosotros, para así ser instrumentos en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

Documento de trabajo 1

Hacia un nuevo modelo económico y social



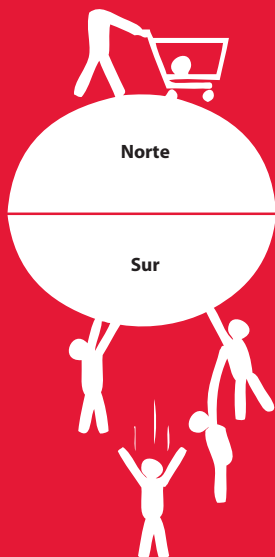
1. El Sistema Económico actual **NO ES DE FIAR.**
No quiere que vivamos SENCILLAMENTE.



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



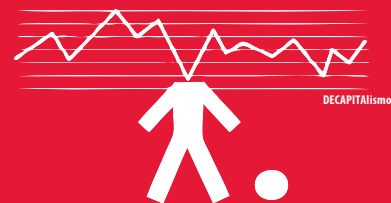
3. **VIVA RICAMENTE** consumiendo.
Nosotros pensamos por usted.
Esté a la última en todo.



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.
Sacrifíquese su tiempo y esfuerzo.
El sistema es feliz con su entrega fiel y devota.



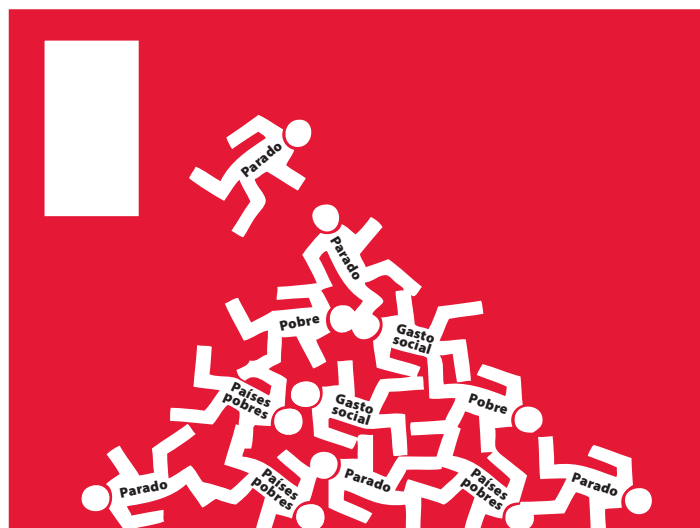
6. ...hasta que llegó la **CRISIS** del Sistema...
Y el señor del Sistema pulsó la señal de alarma para salvarse...



EMERGENCIA



PULSADOR DE CRISIS



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 un punto de encuentro donde se atiende, ayuda y acompaña a las PERSONAS EXCLUIDAS por el Sistema para **DIGNIFICARLAS**. Y también es un punto de encuentro donde se reúnen las PERSONAS COMPROMETIDAS y CREYENTES para, junto a los excluidos, cambiar este Sistema Económico y Social.



11. ¿Pero qué puedo hacer yo para cambiar este Sistema? ¿Por dónde empezar?



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

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



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



14. Romper con el vivir INDIVIDUALISTAMENTE ...
Ir a mi rollo.



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



**Con tu estilo de vivir y empuje decidido,
PUEDES ABRIR caminos nuevos de ESPERANZA**

Esto es lo que te propone Cáritas para abrir estos caminos de Esperanza:

↓ SALIDA ↓

1. No vivas encerrado en tu mundo de bienestar, COMPARTE.
2. UNIDOS podemos alcanzar lo inalcanzable. Sé ciudadano PARTICIPATIVO.
3. AYUDA siempre al que necesite de ti. Sé SOLIDARIO.
4. Practica siempre la ACOGIDA. Sé FRATERO.
5. LIMPIA TU MENTE del afán de tener y poseer.
6. No pierdas la cabeza con el consumismo y sus modas.
7. Busca espacios de silencio para encontrarte contigo mismo. CULTIVA tu INTERIORIDAD tu ESPIRITUALIDAD para no ser manada.
8. Sé valiente. Lucha CONTRA LAS INJUSTICIAS.
9. Únete a quienes trabajan para que el SOL de la JUSTICIA y de los DERECHOS HUMANOS brille en todo el mundo.
10. Embárcate en la aventura de hacer posible UN MUNDO MEJOR PARA TODOS ... y serás una LUZ DE ESPERANZA allí donde estés.

1. ¿Qué opinas de los contenidos que aparecen en las viñetas anteriores? ¿Qué es lo que querrías destacar? ¿Estás de acuerdo con el estilo de vida que se nos impone desde el Sistema Económico y Social actual?
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. ¿Qué sabes o conoces de Cáritas?
4. De las 10 propuestas finales que te hace Cáritas ¿cuáles crees que serían las tres más urgentes a poner en práctica por la gente que vive en nuestra sociedad? ¿Por qué?
5. ¿Qué otras añadirías para cambiar el Sistema Económico en el que vivimos?

Propuesta de Actividades

- Completar los dibujos o viñetas que faltan en este documento de trabajo siguiendo el mismo estilo de los que aquí aparecen. Para cada una de las 10 propuestas finales que hace Cáritas, hacer un dibujo sencillo y creativo que exprese simbólicamente lo que propone.
- Similar al anterior, pero en lugar de dibujos buscar fotografías simbólicas, o bien hacerlas uno mismo, para representar cada una de las 10 propuestas. *(Se puede hacer personalmente o en grupo.)*
- Para cada una de las 10 propuestas finales que hace Cáritas, buscar testimonios, experiencias, noticias, ejemplos de personas o grupos, asociaciones, organizaciones, que muestren que eso es posible y hay gente que ya lo está haciendo realidad en sus vidas y en los lugares donde viven. *(Esta actividad puede hacerse individualmente o bien por grupos. Luego habría una puesta en común con la exposición de las experiencias buscadas, para mostrar que otro modo de vivir ya es posible.)*

Documento de trabajo 2

Dinámica sobre el Consumismo

Un día de suerte

Finalidad:

El objetivo de esta dinámica es ser conscientes de hasta qué punto somos consumistas y tomar conciencia de las consecuencias que conlleva el estilo de vida consumista en nuestro mundo y, ante ello, buscar alternativas. Esta dinámica la componen tres actividades que buscan implicar y provocar al joven, para que tome conciencia y piense por sí mismo de forma crítica sobre la sociedad de consumo en la que vive.

Desarrollo de la dinámica:

- ✓ Primero se entregará a cada joven la fotocopia de la **Actividad 1 de la dinámica** para que hagan lo que en ella se les pide. Una vez todos lo hayan hecho, el educador les pedirá que contesten a estas preguntas que les irá dictando, para que las escriban y contesten por detrás de la hoja. Luego lo pondrán en común:
 1. Escribe el número de cosas que has comprado (*se contabilizarán todos los productos o unidades compradas, por poco que cuesten*). ¿Cuánto te han costado en total las 10 cosas más caras que has comprado?
 2. ¿Cuánto dinero te ha sobrado? ¿Por qué?
 3. ¿Qué número de cosas de las que has comprado son para ti y qué número de cosas has comprado para dárselas a otras personas?
 4. ¿Qué número de cosas de las que has comprado las necesitabas urgentemente porque te hacían muchísima falta?
- ✓ Después de la puesta en común, el educador les entregará fotocopiada la **Actividad 2 de la dinámica**, para que comprueben si tienen *fiebre consumista* pintando de rojo el termómetro, según las indicaciones que ahí se les dice. Una vez sepan si tienen o no fiebre consumista, comentarán entre todos las preguntas para la reflexión que se les proponen en esta actividad.

- ✓ Para completar esta dinámica se les entregará la **Actividad 3** donde se les ofrece un artículo de prensa titulado: **"Cómo consumir sin consumirnos en el intento"**. Formarán grupos de 5 ó 6 personas, leerán el artículo y luego debatirán sobre él siguiendo las preguntas que ahí se les proponen. Después habrá una puesta en común de todos los grupos donde se expondrá las ideas comentadas en cada uno de ellos, para luego abrir un turno de diálogo abierto sobre lo hablado.

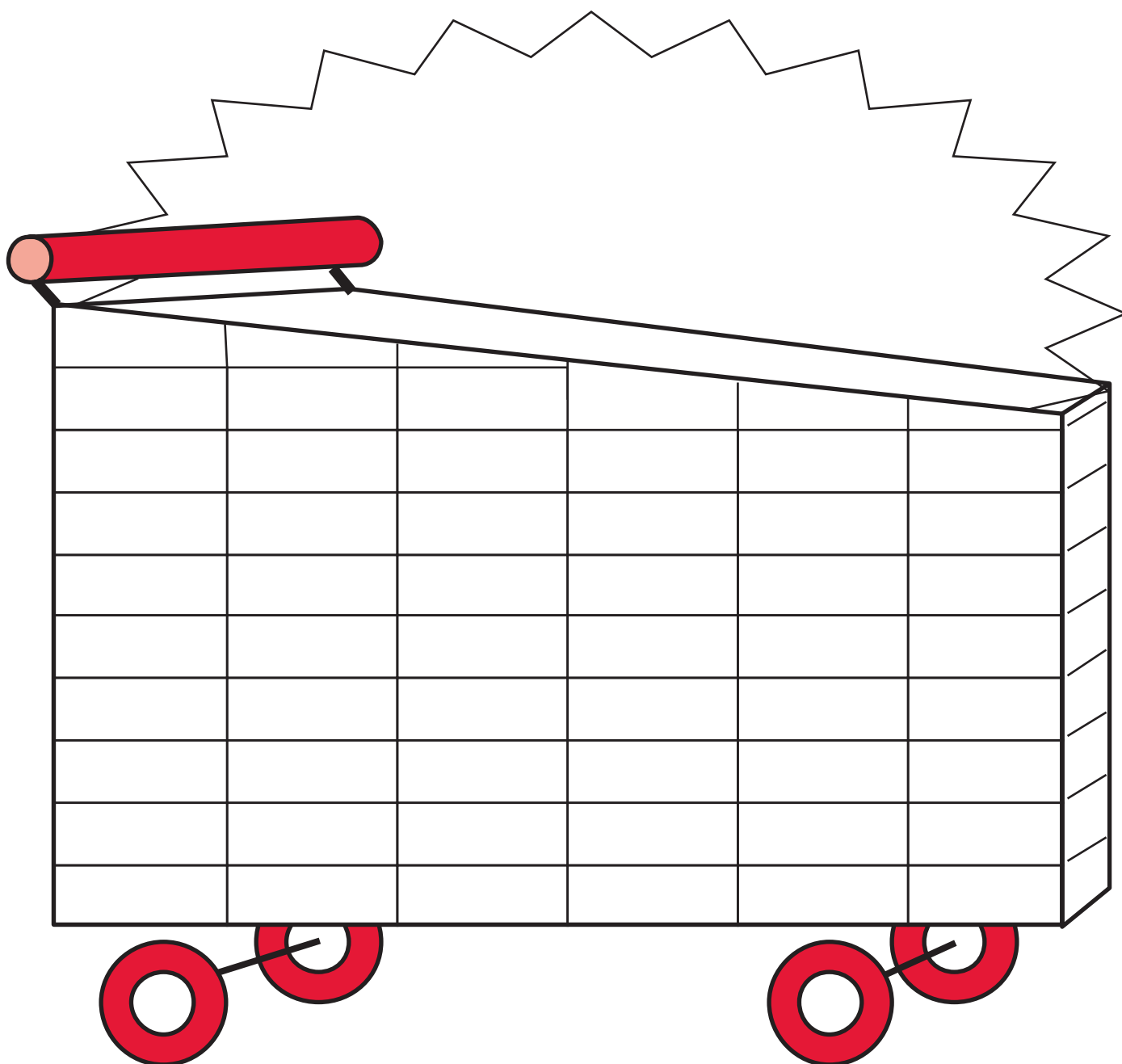


Actividad 1 de la dinámica

Un día de suerte

En estos momentos estás a las puertas de unos grandes almacenes donde hay de todo. No falta de nada. Todo lo que uno quiera está ahí. Al entrar tú, empiezan a sonar las sirenas de alarma, entonces vienen hacia ti varios empleados acompañando al dueño y te dicen, muy alegres, que acabas de ganar 6000 euros por ser el cliente número un millón que acaba de entrar en este establecimiento. Te entregan un gran carro de compra para que con ese dinero te compres todo lo que desees.

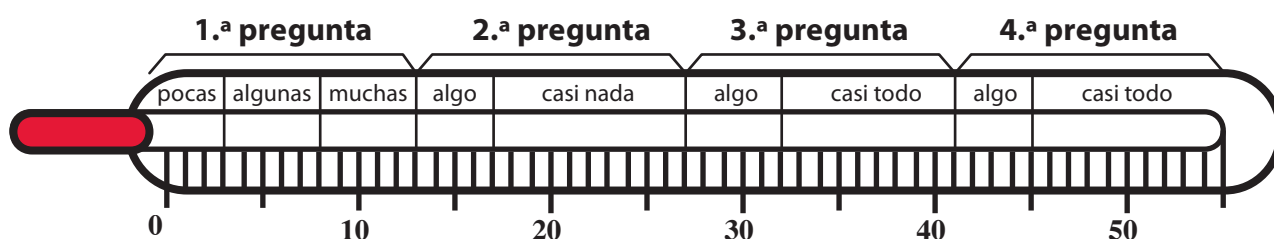
¿Qué cosas comprarías? Escribe todo lo que compres dentro de las casillas de este carro de compra, y al lado de cada cosa pon el precio aproximado o redondeado, para que sepas el dinero que te vas gastando y no pasarte de 6000 euros. Si no te cabe puedes escribirlo por fuera del carro, o bien dibujar otro carro y seguir poniendo cosas.



Actividad 2 de la dinámica

Un día de suerte

Una vez contestadas las 4 preguntas ya puedes ponerte el termómetro del consumismo. Si quieres saber si padeces la fiebre del consumismo, fíjate en la interpretación que se da para las respuestas posibles a cada pregunta, y colorea de rojo el termómetro según hayas contestado a cada pregunta.



Valoración para la primera pregunta: cuanto mayor sea el número de cosas que hayas comprado más peligro tienes de ser persona consumista. *Si has comprado más de 55 cosas, o si las 10 cosas más caras que has comprado te han costado más de 3000 euros entre todas, colorearás de rojo todo el tramo del termómetro que abarca la pregunta 1ª. Si has comprado entre 20 y 55, colorearás de rojo donde pone “pocas” y “algunas”. Y si has comprado hasta 19 cosas, pintarás de rojo sólo donde pone “pocas”. Si no has comprado nada no pintarás nada.*

Valoración para la segunda pregunta: si te has gastado todo el dinero, lo más seguro es que te has comportado de forma consumista. Cuanto mayor sea la cantidad de dinero que te haya sobrado, querrá decir que eres consumidor más responsable, no derrochas el dinero. *Si no te ha sobrado nada de dinero, o bien te han sobrado menos de 90 euros, pintarás de rojo todo el tramo del termómetro que abarca la pregunta 2ª. Si te han sobrado más de 2000 euros no pintarás de rojo nada. Si te han sobrado entre 500 y 2000 euros, pintarás de rojo donde pone “algo”. Si te han sobrado entre 499 euros y 90 euros colorearás de rojo donde pone “casi nada”.*

Valoración para la tercera pregunta: si todas las cosas que has comprado son sólo para ti, quiere decir que tienes una actitud muy consumista e individualista. Sólo piensas en ti. Cuanto mayor sea el número de cosas que hayas comprado para otras personas, quiere decir que piensas también en el bien de los demás. *Si todo lo has comprado sólo para ti, entonces colorearás de rojo todo el tramo del termómetro que abarca la pregunta 3ª. Si más de tres cuartas partes de las cosas compradas son para ti, colorearás de rojo donde pone “casi todo”. Si más de la mitad de las cosas compradas son para ti, colorearás de rojo donde pone “algo”. Si la mitad, o menos de la mitad de las cosas compradas son para ti no colorearás nada.*

Valoración para la cuarta pregunta: si todas las cosas que has comprado no las necesitabas con urgencia, es decir, no te hacían muchísima falta, significa que te has comportado de forma consumista porque las has comprado sólo por tener dinero y darte ese capricho. *En este caso colorearás de rojo todo el tramo del termómetro que abarca la pregunta 4ª. Si sólo necesitabas con urgencia alrededor de una cuarta parte de las cosas compradas, colorearás de rojo donde pone “casi todo”. Si necesitabas con urgencia cerca de la mitad de las cosas compradas, colorearás de rojo donde pone “algo”. Si necesitabas con urgencia tres cuartas partes de las cosas compradas no pintarás de rojo nada.*

Después de aplicarte el termómetro del consumismo, ¿cuánta fiebre tienes? **Se comienza a tener esta fiebre, si al sumar todos los espacios en rojo que has coloreado sumas más de 15 grados.**

¿Te has comportado de forma consumista con estos 6.000 euros?



Para la reflexión y el diálogo

Lo que ahora hemos hecho con los 6000 euros ha sido como un juego, pero hoy en día, en nuestra sociedad se nos empuja a comportarnos de forma consumista. Se nos quiere contagiar la fiebre del consumo sin medida, y esto tiene consecuencias graves.

Con el estilo de vivir consumista, nuestro planeta no tiene **un día de suerte**. El planeta no aguanta el ritmo de consumo actual que se hace en los países desarrollados. Consumimos productos a un ritmo insostenible, con resultados muy graves para el bienestar social de los pueblos, y la salud medioambiental del planeta. Si la tendencia continua así, y no hay un cambio de actitud en la ciudadanía, será irremediable la situación. Vivimos un consumismo desmedido buscando ser más felices, pero siempre quedamos insatisfechos y queremos más. Si todos los habitantes del mundo tuvieran nuestro mismo nivel de consumo, haría falta 3 planetas como la Tierra para satisfacer esa "necesidad".

Los síntomas de la crisis social y medioambiental en el mundo son evidentes. Crisis económica debida a la avaricia, despilfarro y la voluntad de vivir ricamente por encima de las posibilidades. El cambio climático, la destrucción de la capa de ozono, la deforestación, el agotamiento de los recursos naturales, la destrucción de los hábitats naturales, son consecuencia directa del estilo de vida consumista de Occidente.

Un estilo de vida que provoca un injusto reparto de la riqueza y un aumento de la pobreza (*así ocurría en épocas de bonanza económica y ahora, con la crisis económica, se han agudizado aún más las desigualdades sociales y la pobreza*). Hoy en día tres cuartas partes de la familia humana (de los 7000 millones de habitantes del planeta) son pobres. Y 1000 millones sufren hambre severa. Se hace urgente un cambio de estilo y de modelo de vida.



1. ¿Qué opinas sobre todo esto?
2. ¿Es posible este cambio? ¿Qué lo impide o dificulta y qué lo podría favorecer y hacer posible?
3. ¿Estás, o quieres implicarte en este cambio? ¿Por qué?
4. ¿Tener más cosas, comprar más cosas, implica ser más feliz? ¿Por qué?
5. ¿Compramos lo que queremos, lo que realmente necesitamos, o nos dejamos influir y compramos lo que ellos (publicidad, modas, televisión) quieren que compremos y necesitemos?

Actividad 3 de la dinámica

Un día de suerte

Leed con atención este artículo de prensa publicado en el periódico El Mundo el 23-1-2012.

Cómo consumir sin “consumirnos” en el intento

Carlos Fresneda (Corresponsal) | Londres. “Compro, luego existo” es el lema con el que hemos funcionado durante las últimas décadas. En el nombre del crecimiento económico, hemos tenido que renunciar a la categoría de apacibles ciudadanos para convertirnos en voraces consumidores, dispuestos a defender nuestra condición a empujones, o incluso a navajazos, a las puertas de los grandes almacenes.

Aunque a lo mejor hay otra manera de consumir, sin “consumirnos” en el intento. Una alternativa a esta cultura de “usar y tirar” que está devorando el planeta. Un modo más sensato, más eficiente y más ajustado a la medida de los tiempos que corren: el consumo “colaborativo”.

Palabras como “colaborar” o “compartir”, que eran casi tabú hace unos años, han empezado a convertirse en la moneda corriente. Todo esto empezó a fraguar antes de la recesión, gracias a Webs como eBay e iniciativas similares. Aunque es ahora cuando se está propagando, con las redes y las nuevas tecnologías, que nos permiten llegar a una escala que hace unos años era impensable.

Es el auténtico consumo sostenible, el que cierra el círculo de las cinco “erres”: reducir, reciclar, reusar, reparar y redistribuir. Hablamos con Roo Rogers, coautor junto a Rachel Botsman de “What’s mine is yours” (“Lo que es mío es tuyo”), el libro bandera de una tendencia conocida ya como “consumo colaborativo”, inspirada en un principio así de elemental: “Los individuos cooperarán para actuar en aras del bien común”.

Se remonta Rogers a los estudios del psicólogo Michael Tomasello, autor de “Por qué cooperamos”, que ha sido capaz de encontrar respuestas de empatía y colaboración en los niños a partir de los dos años. Contra la creencia acendrada del instinto posesivo (“¡míííííio!”), Tomasello asegura que los niños son sociables y cooperativos por naturaleza y que son las normas culturales que aprenden a partir de los tres años las que les acaba volviendo egoístas.

Sostiene pues Roo Rogers que las sociedades occidentales, por mera evolución, han entrado en una fase de transición de la cultura del “yo” a la cultura del “nosotros”. Y vaticina que el estilo de vida “colaborativo”, hasta ahora asociado con lo “alternativo”, será cada vez más visible y más común.

La revolución silenciosa. ¿Quién iba a vaticinar hace veinte años el éxito de ZipCar y otras empresas de coche compartido? ¿Cómo íbamos a concebir que algo tan personal como el automóvil lo íbamos a compartir con desconocidos? ¿Y quién iba a decirnos que en las grandes ciudades habría bicicletas públicas que todos podríamos usar a tiempo parcial?

El horizonte del “consumo colaborativo” se extiende mientras hablamos, asegura el británico Rogers, al frente ahora de una “incubadora” de ideas en Nueva York, Redscout Ventures, desde la que ayuda al lanzamiento de nuevas empresas y productos en la misma línea, como el “Happify”, una aplicación para el iPhone que permite descubrir y compartir todo lo que te ayuda a ser feliz.



La sociedad, ante los retos que se presentan, va a tener que dar un giro copernicano de la satisfacción individual al redescubrimiento del bien colectivo. Del coche compartido pasamos a los aparcamientos compartidos (ParkatMyHouse), a los empleos y a los espacios de trabajo compartidos (Citizen Space, Hub Culture), a los huertos urbanos “colaborativos” (Landshare, Urban Gardenshare), al intercambio de habilidades (Brooklyn Skillshare), a los bancos de tiempo, al trueque gratuito (Freecycle), al alquiler de objetos y herramientas a tiempo parcial (Ecomodo), a los préstamos entre particulares (Zopa), al alquiler diario de habitaciones en cualquier ciudad (Airbnb, Roomorama)...

Rogers asegura que no estamos más que en el Big Bang de la era del consumo “colaborativo”. El coautor de “Lo mío es tuyo” vaticina que la incertidumbre económica, las innovaciones sociales y la ubicuidad de las nuevas tecnologías van a crear lo que los americanos llaman “la tormenta perfecta” para hacer que esta nueva forma de consumir acabe desplazando al “compra hasta caer rendido” que nos ha llevado de cabeza a la bancarrota.

El consumo “colaborativo” es el auténtico consumo sostenible, el que cierra el círculo de las cinco “erres”: reducir, reciclar, rehusar, reparar y redistribuir. Aunque dar el salto cualitativo va a requerir un cambio de mentalidad. Como consumidores, será básica la confianza mutua, que al fin y al cabo es la que da valor al dinero y a las relaciones comerciales. Como productores, hay que ampliar la noción de eso que llamamos beneficios, para que todos salgamos ganando, incluido el planeta.

Vestido de blanco y de verde optimista, pese a los nubarrones que tenemos encima, Rogers nos invita a subirnos a la revolución silenciosa e invisible: “Hemos llegado a un punto en que la sociedad, ante los retos que se presentan, va a tener que dar un giro copernicano de la satisfacción individual al redescubrimiento del bien colectivo”.

1. ¿Qué te ha parecido este artículo? ¿Qué ideas resaltarías o subrayarías? ¿Qué reflexiones te provoca?
2. ¿De qué manera podríamos empezar esta “revolución silenciosa” ya entre nosotros? ¿Qué cosas nuestras (materiales o habilidades y capacidades), podríamos compartir en nuestro grupo para favorecer el bien colectivo?
3. Imaginad que vuestro grupo es una “incubadora” de nuevas ideas sobre un consumo más sostenible ¿qué ideas nuevas podríamos lanzar y poner en práctica para extender el consumo colaborativo o el consumo responsable?



Documento de trabajo 3

Actividad

La agencia de publicidad

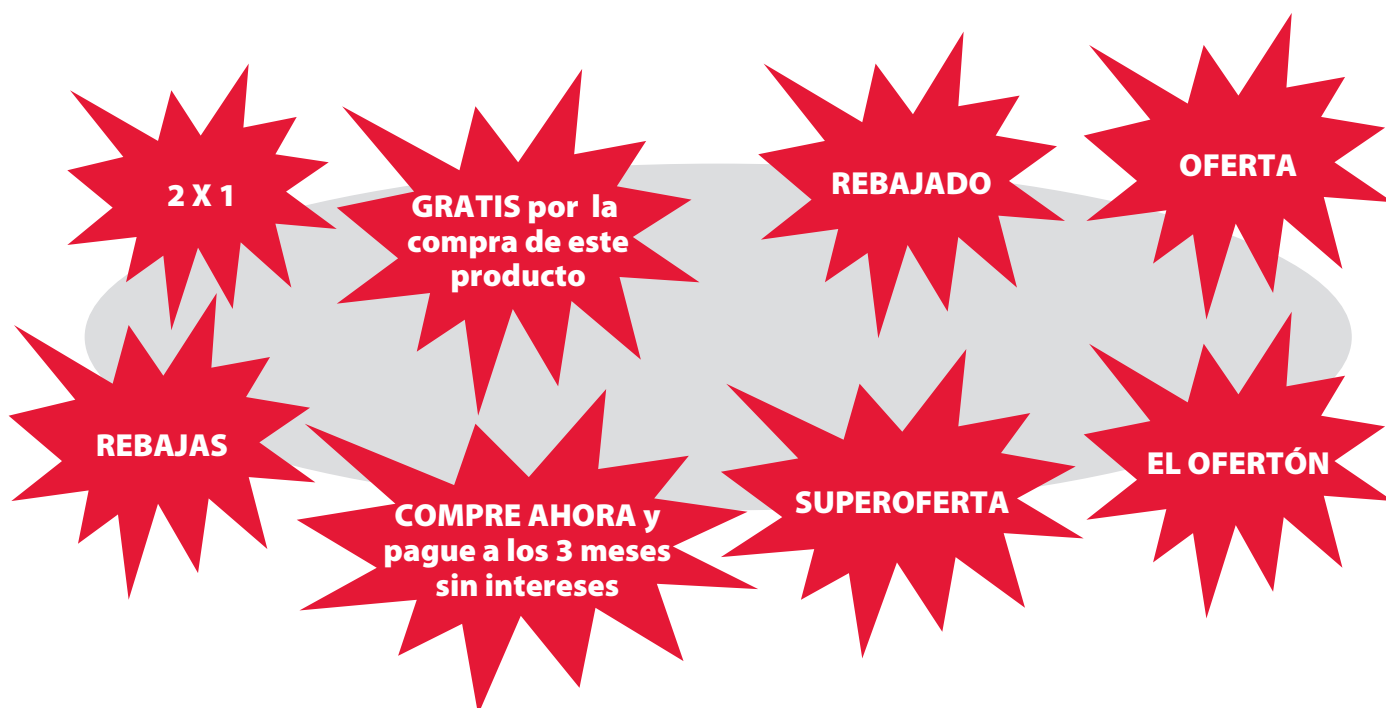
El principal objetivo de la publicidad es convencernos de que el producto que venden es una necesidad imprescindible para que nosotros podamos vivir mejor, ser más felices o estar más cómodos. Utilizan como gancho o reclamo cosas que a todos nos gustaría tener, para así atraer nuestra atención y hacer que las compremos.

Nos prometen:



...y todo ello a cambio de comprar los productos que anuncia la publicidad.

También en la publicidad utilizan la imagen de chicas guapas o chicos atractivos para llamar la atención y lograr más ventas. O también utilizan palabras mágicas que hacen que la gente compre más cosas o que compre cosas que no necesita. Estas palabras mágicas son:



La publicidad, lo que también hace es crearnos necesidades que antes no teníamos. Nos despierta el interés y la curiosidad por algo nuevo que no tenemos o no conocemos, o que mejora lo que ya teníamos, y si no lo compramos nos quedamos anticuados o pasados de moda.

Antes de conocer que existía ese producto, podíamos vivir perfectamente sin él, no teníamos necesidad de él. Pero cuando la publicidad nos lo da a conocer, nos crea la necesidad de tenerlo. Sin darnos cuenta, nos vamos dejando manipular por la publicidad y las modas que se imponen, y acabamos comprando todo lo nuevo que nos van ofreciendo.

Vais a convertirlos en publicistas que trabajáis en la más importante agencia de publicidad del país. A esta agencia 5 empresas le han encargado hacer cinco anuncios para televisión.

Las empresas que los han encargado quieren que sean anuncios que consigan subir las ventas de sus productos. Éstos son los cinco productos que hay que conseguir vender sea como sea:

Teléfono móvil de última generación

Desodorante masculino

Pantalla plana de televisión

Zapatillas deportivas

Refresco

Formaréis 5 grupos y os repartiréis estos 5 productos. Elegiréis un eslogan en el que atribuyáis a ese producto algún valor o cualidad como gancho o reclamo (da felicidad, atractivo, éxito, libertad, alegría, etc).

Las empresas os piden que, mediante vuestros anuncios, creéis la necesidad de comprar estos productos. Quieren que con vuestra publicidad convenczáis a los consumidores de que comprando estos productos su vida mejorará.

Tendréis alrededor de 14 minutos para preparar una escenificación creativa que simulará ser un anuncio de televisión, para hacer propaganda del producto que os ha tocado. Esta escenificación sólo puede durar hasta 40 segundos.

Para la reflexión y el diálogo

Cuando todos los grupos hayan escenificado su anuncio de televisión, contestaréis entre todos a estas preguntas:

1. ¿Qué anuncio de los otros grupos pensáis que conseguiría subir las ventas de este producto? ¿Por qué?
2. Estos anuncios que habéis hecho prometían, como reclamo, conseguir una serie de valores o cualidades a cambio de comprarlos. ¿Qué anuncios recordáis que prometan valores como la felicidad, libertad, belleza, alegría, etc? ¿Pensáis que comprándolos se consigue lo que prometen?
3. ¿Creéis todo lo que os dice la publicidad? ¿Hasta qué punto os dejáis influir por ella? Escribid una lista con los 10 últimos productos que habéis comprado; luego preguntaros sinceramente, ¿por qué he comprado esos productos y no otros de otras marcas? ¿Qué me ha influido para comprarlos?
4. A partir de ahora, ¿vais a ser críticos con la publicidad que veis en la televisión y en otros medios de comunicación? Os proponemos como entrenamiento para ser críticos, que cuando veáis los anuncios de televisión los analicéis contestando a estas dos preguntas:
 - Como gancho o reclamo, ¿qué cosa me está prometiendo conseguir a cambio de comprar ese producto que anuncia?
 - ¿Me está creando una necesidad nueva?
5. Para concluir, leed con atención este relato y luego comentad lo que os sugiera. ¿Cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia? ¿De cuántas cosas no tenéis necesidad?



Una extraña fiebre

Eran los primeros días del mes de enero, y casi todos los habitantes de Granciudad comenzaron a padecer unas fiebres muy altas de más de 40 grados. Lo extraño del caso era que no había medicamento alguno que las quitara, y ni con baños de agua fría bajaba la temperatura. Los médicos no sabían qué tratamiento aplicar ni cuál era el origen que provocaba aquella extraña fiebre. Pero al poco tiempo apareció un nuevo síntoma de la enfermedad; los que la padecían empezaron a delirar diciendo todos lo mismo una y otra vez: tengo que salir a comprar, tengo que salir a comprar...

Así durante horas. Al final salían a comprar como podían, pero lo más asombroso y sorprendente del caso es que al ir de compras, la fiebre les desaparecía por completo. Y cuantas más cosas compraban en las tiendas y grandes almacenes, mejor se sentían. Pero cuando dejaban de hacerlo, empezaban a empeorar. Así que todos los días tenían que salir de compras para sentirse bien.

Pronto a esta enfermedad se la llamó la “fiebre de las compras” y descubrieron que estaba causada por un virus que estaba presente en los anuncios publicitarios. Era altamente contagioso, tanto, que al final todos los habitantes de Granciudad quedaron contagiados. Bastaba con ver o escuchar un anuncio cualquiera para quedar contagiado de por vida.

Pero lo más extraño del caso fue que se dieron cuenta de que había un habitante que no estaba contagiado. Por más anuncios que veía y escuchaba, no era atacado por el virus de la enfermedad. No necesitaba ir de compras para sentirse bien. Vivía muy feliz de forma muy sencilla.

Los médicos lo sometieron a estudios y pruebas muy duras. Le hicieron ver y escuchar miles de anuncios de los más peligrosos y contagiosos que había en el mercado. Pero nada; parecía estar inmune a todos ellos.

Al final, los médicos le pidieron que les dijera cuál creía él que podía ser la razón de no padecer esta enfermedad. Él simplemente les dijo que cuando veía los anuncios de la tele, o de las vallas publicitarias de la calle, o los carteles de los escaparates de las tiendas, se decía a sí mismo con gran alegría lo siguiente: **¡De cuántas cosas no tengo necesidad!**



Documento de trabajo 4

Vive sencillamente poniendo en circulación la moneda de la Gratuidad



1 Céntimo de la Gratuidad



2 Céntimos de la Gratuidad



5 Céntimos de la Gratuidad



10 Céntimos de la Gratuidad



20 Céntimos de la Gratuidad



50 Céntimos de la Gratuidad



1 Entero de la Gratuidad



2 Enteros de la Gratuidad



5 Enteros de la Gratuidad



10 Enteros de la Gratuidad



20 Enteros de la Gratuidad



50 Enteros de la Gratuidad



100 Enteros de la Gratuidad



200 Enteros de la Gratuidad



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 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 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, 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 ayudaros 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 5

¿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 económico y social 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 conmueve 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 6

Voces de Cáritas contra la pobreza

Ante la emergencia global humanitaria,
movilízate, implicate 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 Progreso, 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 padezcan 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).



Para la reflexión y el debate:

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 gesto de sensibilización

Os invitamos a hacer, como grupo, una acción pública de sensibilización donde reivindicáis el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio para que se erradique la pobreza extrema y el hambre en el mundo, tal como se comprometieron los gobernantes del mundo en el año 2000.

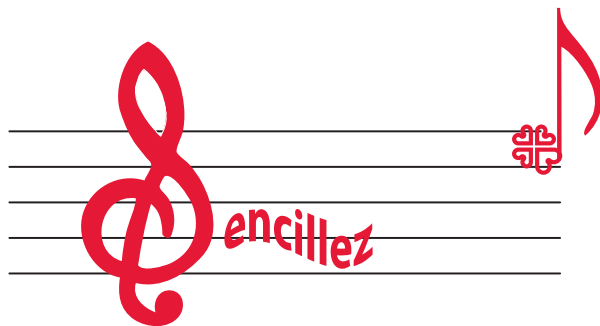
Os proponemos hacer un "flashmob" para reivindicar esto públicamente. Sed creativos. Un "flashmob" consiste en que un grupo de gente, de repente y sorpresivamente, se junta en un lugar público a una hora determinada para hacer en silencio un gesto colectivo que dura unos breves minutos, para reivindicar algo, bien a través de carteles o concluyendo con un pequeño manifiesto. (*Ej: pueden quedarse todos quietos adoptando una misma postura corporal significativa, hacer algo juntos llevando una misma indumentaria o elemento común, una careta, camiseta del mismo color, etc.*) Una vez tengáis decidido lo que vais a hacer, decidiréis cuándo y en qué lugar lo haréis.

Podéis hacer difusión de vuestra acción a través de las redes sociales para convocar más gente en vuestro acto. Podéis grabar el "flashmob" y luego colgarlo en la red y hacer difusión de él, para sensibilizar a más gente y hacer cadena.

Propuesta de oración de Cáritas

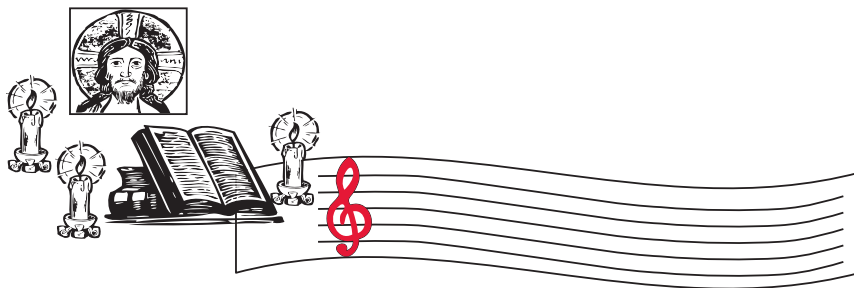
Guión de oración para comunidades y grupos

Oración en clave de SENCILLEZ



Ambientación del lugar

La oración estará presidida por un icono 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”. Después 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 Symphony Hall. Cada entrada costaba 100 dólares, y se formaron grandes colas para conseguirlas 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.

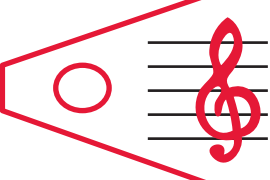
(Cuando ya no haya nadie que se levanta para escribir en el pentagrama, el lector 1 invitará a que cada uno diga en voz alta la cita bíblica que le ha correspondido en su nota musical)

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

	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 (<i>Mc 11, 22</i>)	
	En el mundo tendrás sufrimientos; pero ¡ánimo! Yo he vencido al mundo. (<i>Jn 16, 33</i>)	
	Tú eres mi hijo amado; en ti me complazco. (<i>Lc 3, 22</i>)	
	Sé compasivo, como también tu Padre (abba) del cielo es compasivo. (<i>Lc 6, 36</i>)	
	Sígueme (<i>Jn 1, 43</i>)	
	Vivo en ti, y tú vives en mí. (<i>Jn 6, 56</i>)	
	Ama a los otros como yo te he amado. (<i>Jn 13, 34</i>)	
	Permanece en mi amor. (<i>Jn 15, 9</i>)	
	Serás mi testigo. (<i>Jn 15, 27</i>)	

