

ADULTS

viu senzillament perquè altres,  
senzillament, puguin viure



**ADULTS**

CAMPANYA INSTITUCIONAL 2012-2013

# Contingut

## Guia de l'educador

Presentació dels materials didàctics per a ADULTS 3

## Guió per a la presentació audiovisual de la Campanya

Campanya Càritas 2012-2013 7

## Document de treball 1

Cap a un nou model econòmic i social 13

## Document de treball 2

¿Qui hi viu, aquí? La casa d'una persona senzilla 19

## Document de treball 3

Viu senzillament posant en circulació la moneda de la Gratuïtat 24

## Document de treball 4

24 hores per a la Vida  
Per omplir-se de Vida i ser encomanadors de Vida senzillament 27

## Document de treball 5

La crisi, l'atur i el treball pel qual lluita Càritas 31

## Document de treball 6

Veus de Càritas contra la pobresa 34

## Proposta de pregària de Càritas

Guió de la pregària de Càritas per a grups 36

## Proposta de Gest mensual de Campanya

8 campanades perquè sigui possible un altre món 45

# Presentació dels materials didàctics per a ADULTS

En el món en què vivim els murs de les desigualtats socials cada vegada són més gruixuts; els murs que tanquen els camins per accedir a una feina digna i estable són cada vegada més alts; els murs que ens aïllen i ens fan viure individualistament tancats en nosaltres mateixos són cada vegada més impenetrables. En un món així, Càritas, en nom de la comunitat cristiana, somia i vol treballar per fer realitat un nou Model d'Economia i de Societat que no dreci murs, sinó que els aterra.

Per conscienciar-nos i sensibilitzar-nos sobre aquest fer, Càritas va iniciar ja l'any passat una campanya amb el lema "*Viu senzillament perquè altres, senzillament, puguin viure*". Enguany la campanya, i els seus materials didàctics, continua aprofundint en la mateixa línia de viure senzillament per fer possible un nou Model d'Economia i Societat.

El que mou aquesta societat de consum, aquest Model Econòmic actual, és el desig de molts de viure en la riquesa a costa d'altres que estan condemnats a viure pobrament en altres parts del món, o a casa nostra; i a costa que el planeta es contamina i degradi a un ritme sense precedents.

El desig de viure en la riquesa ha portat a una crisi econòmica global per haver gastat, malbaratat i endeutat per damunt de les possibilitats generals. I, com sempre, els que pateixen les conseqüències i els efectes d'aquesta manera de viure són els col·lectius socials més vulnerables i fràgils, perquè són ells els qui paguen la crisi: desocupació, retallades en despeses socials, etcètera.

Davant aquesta realitat, la Campanya de Càritas proposa VIURE SENZILLAMENT perquè altres, senzillament, puguin viure. Ha arribat l'hora d'aturar-nos i preguntar-nos sincerament: *¿Desitjo viure en la riquesa o desitjo viure senzillament, només amb el necessari per tenir una vida DIGNA?*

Allò que responguem a aquesta pregunta afectarà la nostra manera d'entendre la feina (*¿per a què treballem?*) i la nostra manera de relacionar-nos amb els altres (*¿vivim tancats en el nostre món de benestar o vivim oberts a crear comunitat?*).

Viure senzillament no es redueix a una pura qüestió material de conformar-se amb tenir poques coses, sinó que abraça tot l'ésser de la persona. Implica una OPCIÓ de vida; és un COMPROMÍS personal de tenir un estil de viure a CONTRACORRENT als valors que promou el Model Econòmic i Social actual, portant a la pràctica el valor evangèlic de la Senzillesa, amb tot el que implica de desprendre's del que ens deshumanitza i allunya del que és important i substancial en la vida personal i relacional, per fer possible un món millor, un "*cel nou i una terra nova, on regnarà la justícia*" (2Pe 3, 13).



Els materials didàctics que aquí oferim volen ajudar els grups d'adults a motivar-los per trencar, conscientment i decididament, amb l'estil de vida que ens està imposant el Model Econòmic i Social actual i tenir un estil de viure a contracorrent, evangèlic. Són una invitació a ser activistes de la senzillesa, a dedicar temps al que és important realment en la vida, al que li dóna sentit profund, a cuidar i cultivar el que realment contribueix a la felicitat personal i a la felicitat i benestar de qui ens envolta.

Aquests materials didàctics volen ser una eina pedagògica, pràctica i senzilla que ajudi a prendre consciència que tenim a les nostres mans el poder de la senzillesa, la senzillesa evangèlica; amb ella, senzillament podem canviar aquest Model Econòmic i Social. Només així serem **llum del món** (Mt 5, 14), per ser testimonis que una altra forma de viure és possible ara.

A continuació presentem els materials i propostes que oferim per treballar amb adults els continguts i el missatge d'aquesta Campanya.

## Materials didàctics

### Guió per a la presentació audiovisual de la Campanya

Amb la finalitat de poder fer actes de presentació de Campanya per difondre'n el missatge i sensibilitzar el major nombre de persones, oferim en el CD que s'adjunta un muntatge audiovisual, en el PowerPoint, que permetrà a l'animador presentar-la de manera atractiva i suggeridora. L'animador disposa aquí d'un guió de presentació en el qual se li indiquen els comentaris que pot fer en cadascuna de les diapositives del muntatge audiovisual. Aquest guió també conté alternatives de presentació més abreujades o fins i tot sense utilitzar l'audiovisual. (Durada aproximada: 25 minuts.)

### Document de treball 1

## Cap a un nou model econòmic i social

Mitjançant aquest document de treball volem facilitar la possibilitat de tractar en grup el contingut que s'ha vist en la presentació audiovisual de la Campanya. Volem afavorir el diàleg, la reflexió i l'intercanvi d'impressions davant la realitat d'un món que viu mogut pel desig de viure en la riquesa. Davant tot això proposem trencar amb l'estil de vida dominant, ser crítics, implicar-se i ser activistes de la senzillesa, anar a contracorrent per ser llum d'Esperança.

### Document de treball 2

## ¿Qui hi viu, aquí? La casa d'una persona senzilla

Mitjançant aquest document de treball volem ajudar a confrontar la pròpia manera de ser i de viure amb la forma de ser i de viure d'una persona senzilla. S'ofereixen pistes per a la reflexió per adonar-se de com estem vivint i del que significa i implica viure senzillament. És una invitació a fer una opció personal per un estil de viure en senzillesa.

### Document de treball 3

## Viu senzillament posant en circulació la moneda de la Gratuïtat

La finalitat d'aquest document de treball és fer veure que tenim a les nostres mans una gran riquesa humanitzadora que no podem desaproveitar. Amb la nostra manera de relacionar-nos amb els altres podem contribuir a teixir xarxes i entorns socials més humans, més comunitaris, més fraterns, més guardadors. Tenir consciència de tot això i actuar en conseqüència és fer un pas decidit cap a un nou Model d'Economia i de Societat. Els continguts d'aquest document de treball volen fer veure que si seguim aquest camí contribuirem a fer possible un altre món, si més no allà on vivim.

### Document de treball 4

## 24 hores per a la Vida

### Per omplir-se de Vida i ser encomanadors de Vida senzillament

Si alguna cosa caracteritza l'estil de vida actual és la pressa i la velocitat amb què es viu. Aquest document de treball és una proposta per trencar amb aquest ritme de vida accelerat i deixar que el nostre dia a dia s'ompli de temps de Vida. Sobre la necessitat vital d'aquests temps de Vida i sobre els efectes de no tenir-ne, volem provocar la reflexió i el diàleg que empenyin a prendre determinacions de canvi, en tant que manera concreta, i a l'abast de tothom, de viure a contracorrent, amb compromisos concrets que facin real una altra manera de viure.

### Document de treball 5

## La crisi, l'atur i el treball pel qual lluita Càritas

Mitjançant aquest document de treball volem provocar la reflexió sobre els efectes perversos del Model Econòmic i Social actual en el món laboral, i sobre el sentit que dona a la feina. Avant això presentem la postura de Càritas que aposta per promoure un treball que permeti viure a tothom amb dignitat, realitzant-se com a persones i contribuir al bé comú... un treball que, entès així i viscut així, és font de felicitat.



## Document de treball 6

# Veus de Càritas contra la pobresa

Amb aquest document de treball volem sensibilitzar sobre la falta de compliment dels Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni, ajudar a prendre consciència de l'emergència global humanitària que vivim actualment, i contribuir que la persona es mobilitzi i impliqui amb accions concretes, i canvis d'estil de vida, per fer possible que altres, senzillament, puguin viure.

## Proposta de pregària de Càritas

# Guió de la pregària de Càritas per a grups

Mitjançant aquesta pregària que aquí proposem, convidem tota la comunitat parroquial i els grups cristians a posar-se confiadament en les mans de Déu, per sentir la melodia de la seva presència, escoltar en els esdeveniments de la seva vida el que Déu vol de cadascun de nosaltres, per ser així instruments a les seves mans, i fer possible un món millor, més fratern, més just, reflex del Regne de Déu.

## Proposta de Gest mensual de Campanya

# 8 campanades perquè sigui possible un altre món

Perquè altres, senzillament, puguin viure, a més a més de canviar el nostre estil de vida, hem també de mobilitzar-nos i exigir justícia. La finalitat d'aquest gest és conscienciar la comunitat parroquial sobre els Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni i obrir una via per visibilitzar públicament la voluntat i compromís de la comunitat per fer possible un món millor. La proposta és que aquest gest es repeteixi una vegada al mes (pot fer-se també en l'àmbit escolar o d'associació).

# Guió per a la presentació audiovisual

## Campanya de Càritas 2012-2013

*Per presentar la Campanya, oferim a l'animador aquest guió, que conté un comentari per a cada diapositiva. Aquests comentaris són orientatius, allò important és que l'animador els faci seus incorporant-hi el seu propi estil.*

*La durada d'aquesta presentació audiovisual és d'uns 25 minuts. Qui necessiti fer una presentació més ràpida i resumida de la Campanya (al voltant de 10 minuts), pot prescindir de les diapositives números 26, 28, 31, 32 i 33, a més de sintetitzar els comentaris que proposa aquesta guia de presentació. Per a qui no disposi de mitjans tècnics per projectar l'audiovisual del PowerPoint, o per a un grup molt reduït, l'animador lliurarà als assistents el document de treball 1 del quadern d'adults, fotocopiats, que servirà de base per presentar la Campanya.*

### Diapositiva 1

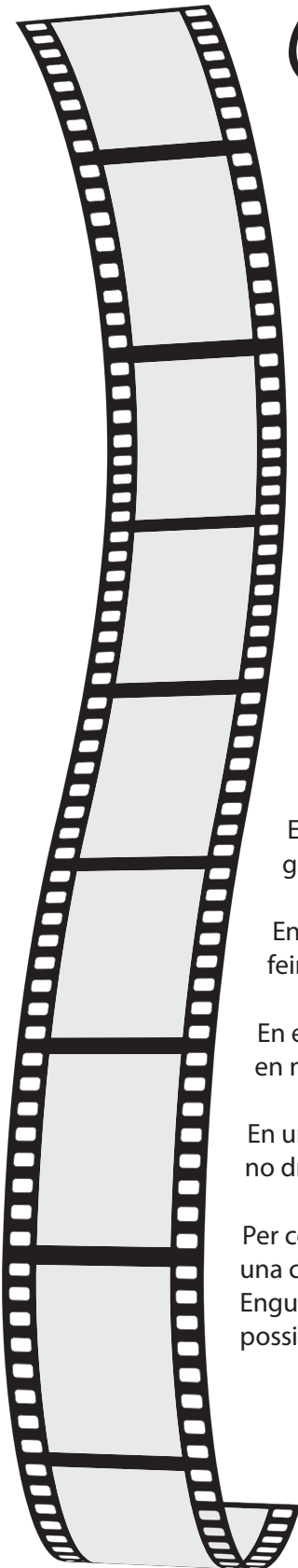
En el món en què vivim els murs de les desigualtats socials cada vegada són més gruixuts.

En el món en què vivim els murs que barren el pas dels camins per accedir a una feina digna i estable són cada vegada més alts.

En el món en què vivim els murs que ens aïllen i ens fan viure individualment tancats en nosaltres mateixos són cada vegada més impenetrables.

En un món així, Càritas somia a fer realitat un nou Model d'Economia i de Societat que no dreci murs sinó que els aterri, i és per això que Càritas treballa.

Per conscienciar-nos i sensibilitzar-nos sobre tot això, Càritas va iniciar ja l'any passat una campanya amb el lema "Viu senzillament perquè altres, senzillament, puguin viure". Enguany la Campanya aprofundeix en la mateixa línia de viure senzillament per fer possible un nou Model d'Economia i de Societat.







## Diapositiva 2

Si una imatge val més que mil paraules, podríem resumir amb aquesta que veiem... la confiança que ens pot inspirar l'actual Sistema Econòmic que governa i dirigeix el món sencer.

Veient com està el món, intuïm que els interessos que mouen aquest Sistema no són pas procurar el benestar dels ciutadans, sinó més aviat aprofitar-se del "ramat".

## Diapositiva 3

Vivim en un Sistema Econòmic i Social que, des que som menuts, ens ha inculcat un lema molt contrari al de viure senzillament.

## Diapositiva 4

Viu en la riquesa envoltat de comoditats, amb tot el confort que puguis. Es treballa per aconseguir aquest somni.

## Diapositiva 5

Com més coses tinguis més feliç seràs, el diner és per a això. Deixa't portar i guiar per la publicitat, ella sap què et convé.

## Diapositiva 6

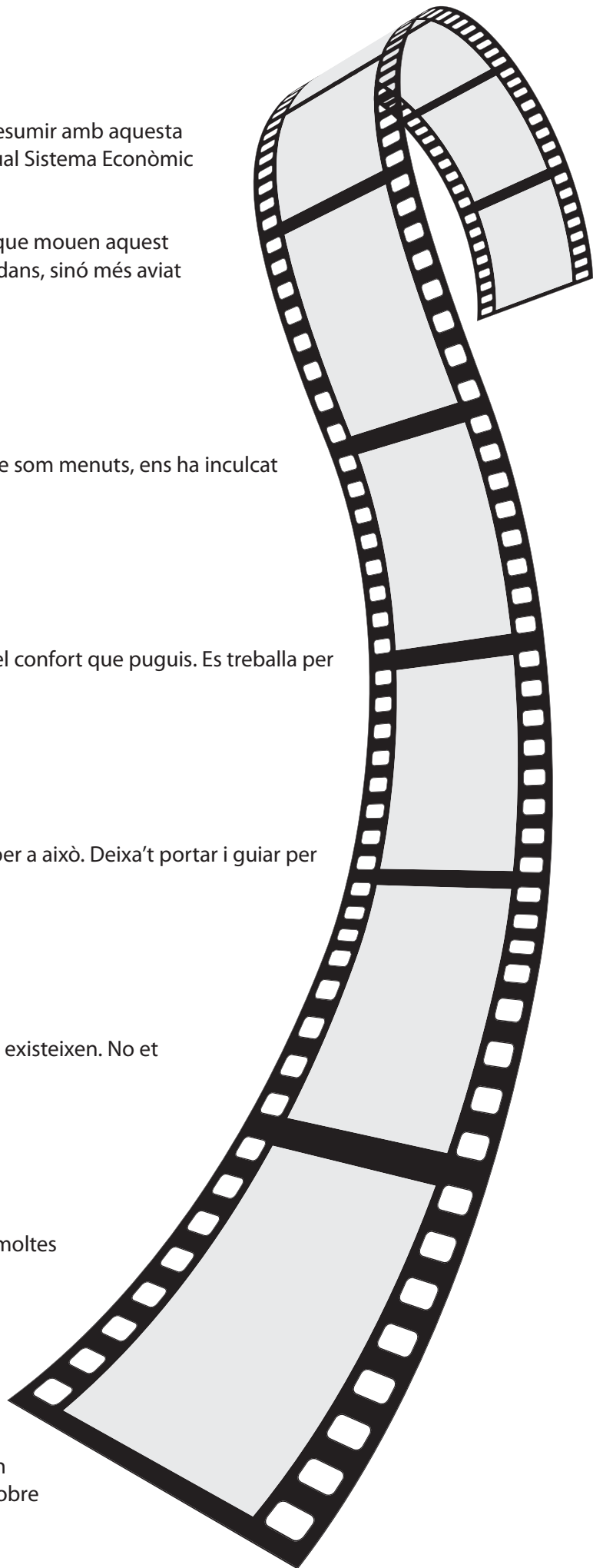
Vés a la teva. Si tu estàs bé, els altres problemes no existeixen. No et compliquis la vida.

## Diapositiva 7

Els diners dominen i governen la vida i el destí de moltes persones.

## Diapositiva 8

... I van començar a rodar caps. I molts somnis de "grandesa", d'aspirar a viure en la riquesa, es van esfondrar. Quanta gent i quants països vivint per sobre de les seves possibilitats...





## Diapositiva 9

(Se'n llegeix el contingut.)

## Diapositiva 10

Aleshores s'activà immediatament el pla d'emergència. ¿Sabeu quina és la sortida d'emergència quan el Sistema Econòmic està en crisi o veu perillar els seus beneficis? (*passeu a la diapositiva següent*).

## Diapositiva 11

Heus aquí les conseqüències del voler viure en la riquesa... consumint, servint i retent culte al senyor del Sistema. És aquí on ens du l'estil de viure actual, és aquí on ens du l'aspiració i el somni de viure en la riquesa. Sempre ha estat així, el que passa és que ara totes les persones excloses que el Sistema genera són molt a prop, ens toquen de prop, estan a casa nostra.

Abans de la crisi totes aquestes persones excloses estaven als països empobrits del Sud, o en barris o zones oblidades de les nostres ciutats.

El Model Econòmic i Social en què estem ficats provoca víctimes innocents i es rabeja especialment en els col·lectius més vulnerables, fràgils i desprotegits. Són ells qui paguen la crisi. Milions i milions de pobres, milions d'aturats, retallades en despesa social, com si aquests col·lectius fossin els causants del malbaratament en què s'ha viscut.

Els Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni, que tenien l'any 2015 com a data en què la pobresa i la fam del món quedarien eradicades, queden ben lluny de complir-se a causa de les retallades en les ajudes al desenvolupament dels països empobrits.

Com sempre, la crisi la paguen les persones més vulnerables, els més pobres, precisament els qui no han malbaratat, precisament els qui tenien un únic somni: tenir una vida digna.

## Diapositiva 12

Al Sistema Econòmic que governa aquest món no li tremola gens el pols a l'hora de prendre decisions que provoquen pobresa, exclusió, desigualtat, patiment, desemparament, mort...

L'única cosa que li importa és salvar les xifres de l'Economia; i si per aconseguir-ho diu que sobren persones, se'n prescindeix condemnant-les a la pobresa i a l'exclusió, perquè les persones no compten, les persones no són el més important, les persones han d'estar al servei de l'Economia, i si aquesta va malament per la cobdícia o l'avarícia, se sacrifiquen les persones sobrants, les més vulnerables.

El més aberrant de tot plegat és que quan l'Economia anava bé, els pobres no se'n beneficiaven pas; les xifres de la pobresa a l'Estat espanyol i al món sencer eren ja escandaloses abans de la crisi, en temps de bonança.



## Diapositives 13-23

(Llegiu-ne el contingut i comenteu-lo.)

## Diapositiva 24

En aquests temps de crisi és comú veure en els mitjans de comunicació persones riques que ensenyen amb orgull les seves cases grans i luxoses, fent ostentació d'un nivell de vida inassolible per a la majoria de persones. No tenen cap pudor a ensenyar la intimitat de les seves cases exclusives ni a mostrar el seu tren de vida que no s'està de res, perquè saben que el somni de la majoria de persones és arribar a viure en la riquesa com ells, si és que poguessin disposar dels mateixos diners.

En el fons, el valor suprem que impera i domina la nostra societat, i que conscientment o inconscientment marca les aspiracions de molta gent, és el VIURE EN LA RIQUESA. Són pocs els qui fan l'opció de viure SENZILLAMENT. Són pocs el qui són ACTIVISTES de la SENZILLESA de via.

Passa sovint que quan a algú li somriu la bona fortuna, i comença a tenir diners comptants en abundància, el canvi de vida que experimenta és notori: cotxes de gamma alta, casa de luxe, roba de marca, viatges sense estar-se de res... Comença a fer realitat el seu somni ocult, o no, de viure en la riquesa.

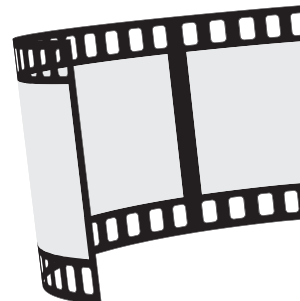
En el fons, el que mou aquesta societat de consum, aquest model econòmic actual, és el desig de molta gent de viure en la riquesa, a costa que altres estiguin condemnats a viure pobrament en altres parts del món, o a casa nostra, i a costa de contaminar i degradar el planeta a un ritme sense precedents.

## Diapositives 25-26

(Llegiu-ne el contingut i comenteu-lo.)

## Diapositiva 27

L'Euro és la moneda dels béns materials. La Gratuïtat és la moneda dels béns humanitzadors, dels béns relacionals. És tot el que jo puc donar a l'altre de la meva persona. Aquesta moneda dóna qualitat i calidesa a les nostres relacions humanes, les enforteix i consolida. Contribueix a teixir xarxes i entorns socials més humans, més comunitaris, més fraterns.



## Diapositiva 28

Així com l'Euro té monedes i bitllets per mostrar els diferents valors que el componen, hem volgut expressar simbòlicament la moneda de la Gratuïtat també amb monedes i bitllets per mostrar els diferents valors i actituds que la componen.

Aquestes són les monedes i els bitllets de la moneda de la Gratuïtat (s'han d'anar llegint).

Aquesta moneda de la Gratuïtat provoca uns efectes humanitzadors i relacionals tan forts que influeix positivament en la manera com s'utilitza la moneda dels béns materials, corregint-ne les desviacions,

contribuint a la humanització de la societat i de l'economia, alhora que col·loca l'ésser humà en primer lloc i com a principal capital que cal cuidar.

Una cosa tan senzilla com utilitzar la moneda de la Gratuïtat en les nostres relacions quotidianes del dia a dia, significarà un pas decisiu cap a un nou Model d'Economia i de Societat més humana i humanitzadora. Res no ens impedeix que nosaltres siguem multimilionaris en aquesta moneda.

## Diapositiva 29

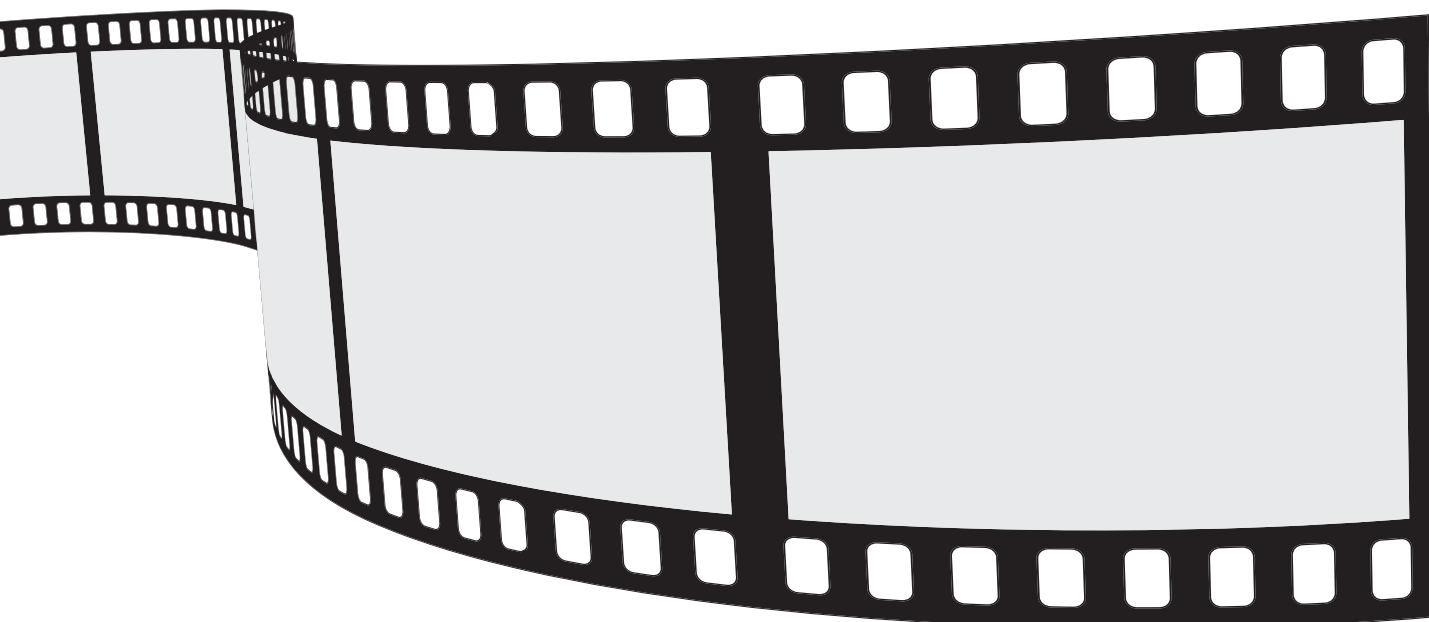
Si alguna cosa caracteritza l'estil de vida actual és la pressa i la velocitat amb què es viu. És del tot comú anar accelerats i estressats fent mil i una coses.

Tanmateix, retem culte a una velocitat que no ens fa pas millor persones. Al llarg del dia fem moltes coses, però no fruïm ni assaborim gaire el que fem. Dedicuem molt de temps a una infinitat de tasques, però potser descuidem les coses importants de la vida, aquestes coses on hi ha amagada l'essència de la vida, essència que acostuma a estar en les coses senzilles.

## Diapositiva 30

Pascal deia: *"He descobert que tota la infelicitat dels éssers humans prové d'una sola cosa: ens avorreix estar en repòs, en silenci, dins una habitació"*: El temps per al silenci, per a la soledat, per a la trobada amb un mateix, és el gran absent de la nostra cultura contemporània. I quan resulta que no hi ha temps per a això, per cultivar-se un mateix, la qualitat i pregonesa de les relacions humanes se'n ressent, i esdevenen més superficials i inconsistents, perquè la mateixa vida personal és superficial i inconsistent.

El Model Econòmic i Social actual, basat en el creixement sense límit i en el consum sense límit, impedeix dedicar temps a la VIDA; a aquest Model no li interessa que cultivem la nostra interioritat, profunditat personal, perquè així ens controla millor, estem a les seves mans, a mercè i als peus de la seva societat de consum.





## Diapositiva 31

Des de Càritas proposem trencar amb el ritme de vida que imposa aquest Model actual, i ser alternatius, anar a contracorrent. Proposem dedicar les 24 hores a la VIDA, és a dir, omplir el nostre temps en allò que ens omple de VIDA en majúscules, i en allò que contribueix a donar i encomanar VIDA al nostre voltant.

Viure senzillament implica que el nostre dia a dia quotidià s'ompli de temps de VIDA. ¿I quins són aquests temps de VIDA? Heus aquí les 24 hores de VIDA per tenir i encomanar VIDA PLENA i FELIÇ, qualitat humana.

## Diapositiva 32

*(Se'n llegeix el contingut.)*

## Diapositiva 33

*(Llegiu-ne el contingut i comenteu-lo.)*

## Diapositiva 34

I recordem el que la Campanya de Càritas ens proposa:

- Trencar amb el viure muntats a l'onada del consumisme, de l'afany de tenir i posseir, i fer una opció de viure senzillament, de ser activistes de la senzillesa.
- Trencar amb el viure individualistament, tancats en el nostre món d'interessos, i posar en circulació la moneda de la Gratuïtat perquè creixin els béns relacionals.
- Trencar amb el viure acceleradament que fa descuar les coses importants de la vida, i dedicar temps per a la vida, per omplir-se de vida i ser encomanador de Vida.

## Diapositiva 35

*(Llegiu-ne el contingut i comenteu-lo.)*

*(En acabar la presentació de la Campanya, es pot lliurar a cada assistent un full fotocopiats amb el Test de la Senzillesa perquè el facin a casa seva. O bé, si és un grup que té prou temps per continuar aprofundint i reflexionant sobre el contingut d'aquesta presentació, se'ls lliurarà fotocopiats el document de treball 1 del quadern d'adults.)*



## Cap a un nou model econòmic i social



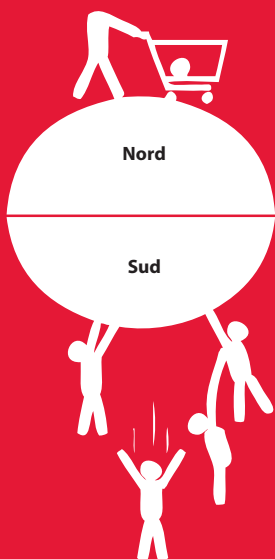
1. El Sistema Econòmic actual **NO ÉS DE FIAR**. No vol que visquem SENZILLAMENT.



2. El Sistema ens diu: Treballi per **VIURE EN LA RIQUESA** tancat en el seu món de benestar. Vostè s'ho mereix tot. Per això treballa.



3. **VISQUI EN LA RIQUESA** consumint. Nosaltres pensem per vostè. Estigui a l'última moda en tot. Per això treballa.



4. **VISQUI EN LA RIQUESA** indiferent al que passa al món.



5. **VISQUI EN LA RIQUESA** retent culte al senyor del Sistema. En ell té tot el seu Crèdit. Sacrifiqui-li el seu temps i esforç. El sistema és feliç amb el seu lliurament fidel i devot.



6. ... fins que arribà la **CRISI** del Sistema...  
I el senyor del Sistema va prémer el botó d'alarma per salvar-se...



**EMERGÈNCIA**



Botó de **CRISI**



7. El Sistema **prescindeix** de les persones més vulnerables.

**8. LES PERSONES SÓN EL MÉS IMPORTANT. Prou d'utilitzar-nos a benefici d'uns quants!**  
*"El primer capital que cal SALVAGUARDAR i VALORAR és l'ÉSSER HUMÀ, la persona en la seva integritat: car l'home i la dona són l'autor, el centre i el fi de tota activitat econòmica-social."  
(Cf. Caritas in Veritate, núm. 25)*

9. La crisi actual i els problemes amb què s'enfronta el desenvolupament requereixen una nova síntesi humanista que superi les desviacions i els problemes dramàtics a què ens han conduït el sol creixement econòmic, l'absolutització de la tècnica i la redacció de la interioritat i espiritualitat humana, i que ens ofereixi valors de fons sobre els quals construir un futur millor. Aquest valor de fons és la **dignitat de la persona**.  
*(Cf. Caritas in Veritate, núms. 21 i 27)*

10. CÀRITAS és el compromís decidit i organitzat de la comunitat cristiana per atendre, ajudar i acompanyar les PERSONES EXCLOSOS pel sistema i **DIGNIFICAR-LES**.



**SENSE SORTIDA  
LABORAL**

11. AVUI, la principal font d'exclusió és la DESOCUPACIÓ provocada pel Model econòmic. Davant els milions de persones sense feina, a les Càritas parroquials i diocesanes han sorgit diverses iniciatives:

*Acompanyar en la cerca de feina. Orientar i informar laboralment; Promoure espais de trobada d'aturats, grups d'autoajuda; Captar o rebre ofertes de treball d'empreses i contractadors de les zones on hi ha les Càritas. Promoure la realització i l'accés a cursos i tallers formatius; Ajudar a l'autofeina mitjançant assessorament, microcrèdits; Crear empreses d'inserció i donar-hi suport; Sensibilitzar, implicar i mobilitzar la comunitat per tal de crear xarxes de contactes i d'informació on es detectin ofertes de treball o necessitats.*

**Des de Càritas promovem un treball que permeti a tothom viure amb DIGNITAT, realitzar-se com a persones, contribuir al bé comú i lluitem per aconseguir-ho. No promovem un treball la finalitat del qual sigui viure EN LA RIQUESA, sinó viure DIGNAMENT, amb senzillesa.**

**PUNT DE  
TROBADA**



12. Càritas és també un punt de trobada on acudeixen les PERSONES COMPROMESSES i CREIENTS per, junt amb els exclosos, canviar aquest Sistema Econòmic i Social.



13. ¿Però què puc fer jo per canviar aquest Sistema?  
¿Per on puc començar?



14. Càritas et proposa fer alguna cosa que està a les teves mans...





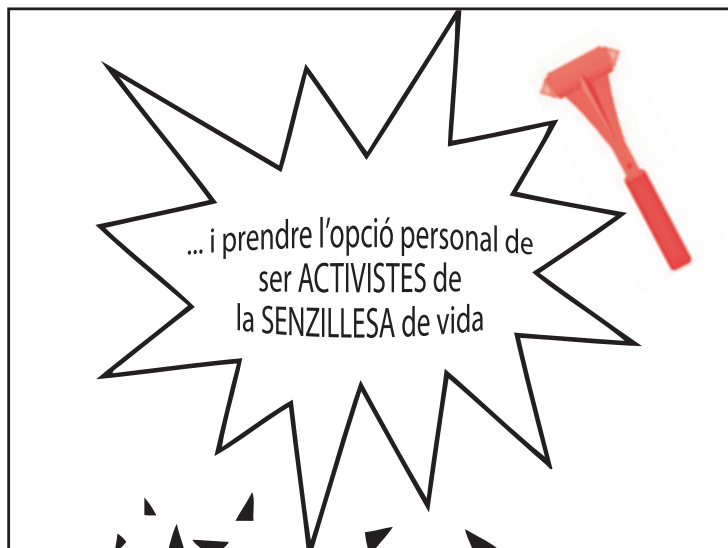
15. Per canviar el Sistema, abans has de començar per tu mateix, i trencar allò del Sistema que tens a dins.



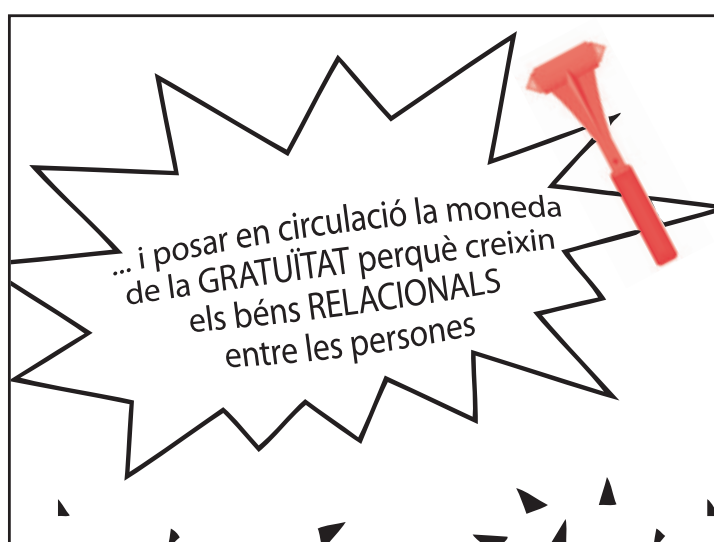
16. Agafeu el martell de la SENZILLESa per trencar amb l'estil de vida que ens imposa el Sistema Econòmic i Social actual, i promoure el canvi... en allò que depèn de nosaltres.



17. Trencar amb el viure muntats a l'onada del CONSUMISME, del desitjar TENIR i POSSEIR sempre més i més...



18. Trencar amb el viure INDIVIDUALISTAMENT... amb l'anar sempre a la meua, a la meua conveniència.



19. "Avui la humanitat apareix molt més activa que abans. Aquest major veïnatge ha de transformar-se en vertadera comunió... Que es reconeixin com a part d'una sola família, que col·labora amb vertadera comunió i està integrada per éssers que no simplement viuen els uns al costat dels altres (...) La criatura humana, quant a naturalesa espiritual, es realitza en les relacions interpersonals. Com més les viu de manera autèntica, més madura també en la pròpia identitat personal. La persona es valoritza no pas aïllant-se sinó posant-se en relació amb els altres i amb Déu.  
(*Caritas in Veritate*, núm. 53)



20. Trencar amb el viure  
ACCELERADAMENT...  
descurant les coses importants de la Vida.



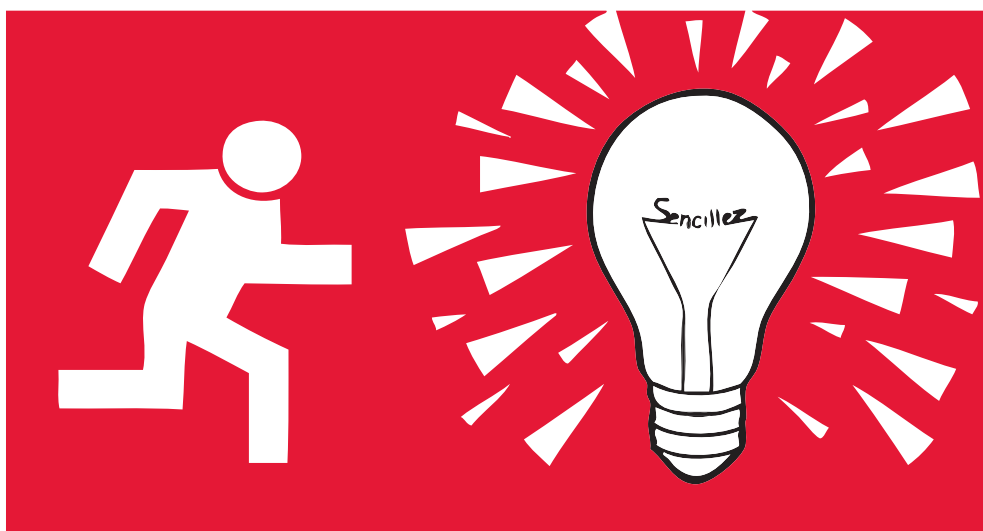
21. "El desenvolupament de l'ésser humà i dels pobles depèn també de les solucions que es donen als problemes de caràcter espiritual. El desenvolupament ha d'abraçar, a més d'un progrés material, un d'espiritual, perquè l'home és un en cos i ànima... L'ésser humà es desenvolupa quan creix espiritualment, quan la seva ànima es coneix a si mateixa i la veritat que Déu li ha imprès germinalment, quan dialoga amb ell mateix i amb el seu Creador (...)  
Una societat del benestar, materialment desenvolupada però que oprimeix l'ànima (esperit), no està ben orientada cap a un autèntic desenvolupament."  
(*Càritas in Veritate*, 76)

22. Si de debò trenques amb tot el que aquí t'ha  
proposat Càritas, viuràs SENZILLAMENT i faràs  
possible que altres, senzillament, puguin viure.

23. **Tenim a les nostres mans el poder de la SENZILLESA.**

Amb ella, senzillament, podem canviar aquest Model Econòmic i Social.

**"Sou la llum del món" (Mt 5,14)  
... per ser testimonis que una altra manera de viure és possible ARA**





## Preguntes per al diàleg i la reflexió

1. Quines idees, frases o imatges de les que apareixen en el document voldries ressaltar o subratllar pel missatge que contenen o per la reacció que t'han provocat?
2. ¿Quines dues imatges de les que apareixen en les vinyetes triaries per representar la realitat del món en què vivim? ¿Per què?
3. ¿És fàcil o difícil agafar el martell de la senzillesa per trencar amb l'estil de vida que ens imposa el Model Econòmic i Social actual? ¿Per què?
4. Els grups humans amb què et relaciones i convius (feina, família, amics, coneguts, associacions, comunitat...), ¿com et sembla que viuen el tema de la senzillesa de vida? ¿Són molts o pocs els qui es deixen portar per l'estil de vida consumista, individualista i accelerat d'avui?
5. Per ser "llum del món", testimoni que una altra manera de viure és possible, ¿quines coses concretes podríem fer a partir d'ara per comportar-nos com a activistes convençuts de la Senzillesa de vida? Feu-ne una llista i després pregunteu-vos personalment: ¿què m'impedeix fer cadascuna d'aquestes coses?
6. ¿En què consisteix la senzillesa evangèlica que l'Evangelí proposa als cristians? ¿Es pot relacionar amb la llista que heu fet en la pregunta anterior?



# ¿Qui hi viu, aquí? La casa d'una persona senzilla

En aquests temps de crisi és comú veure en els mitjans de comunicació persones riques que ensenyen amb orgull les seves grans i luxoses cases, fent ostentació d'un nivell de vida inassolible per a la majoria de persones. No tenen cap pudor a ensenyar la intimitat de les seves exclusives cases, ni a mostrar el seu tren de vida i que no s'estan de res, perquè saben que el somni de moltes persones en la societat actual és d'arribar a viure en la riquesa, tal com ells.

En el fons, el valor suprem que impera i domina la nostra societat, i que, conscientment o inconscientment, marca les aspiracions de molta gent, és el VIURE EN LA RIQUESA. No són gaires els que per opció de vida senzilla decideixen viure SENZILLAMENT. No són gaires els que són ACTIVISTES de la SENZILLESA de vida.

Passa sovint el cas que quan la fortuna afavoreix algú i aquest comença a tenir diners comptants en abundància, el canvi que experimenta la seva vida és notori: cotxe d'alta gamma, casa de luxe, roba de marca, viatges també de luxe, etcètera. Comença a fer realitat el seu somni ocult, o no, de viure en la riquesa.

La societat de consum s'encarrega d'alimentar-nos aquest somni de viure en la riquesa, i per pocs diners que tinguem, amb la publicitat constant se'ns vol vendre la possibilitat de viure "COM" els rics. *(Abans de la crisi, per tal que consumíssim, hi havia moltes facilitats per obtenir crèdit per fer possibles els nostres somnis).* Segons creixia el nostre poder adquisitiu, o de crèdit, podíem accedir a un cotxe millor, a una casa millor, a una roba millor, etcètera.

En el fons, el que mou aquesta societat de consum, aquest Model Econòmic i Social, és el desig de moltes persones de viure en la riquesa, a costa que altres estiguin condemnats a viure pobrament en altres parts del món, o a casa nostra *(tres quartes parts de la família humana viu en la pobresa)*; i a costa de contaminar i degradar el planeta a un ritme sense precedents.

El desig de viure en la riquesa ha comportat una crisi econòmica global per causa d'haver gastat, malbaratat i endeutat per damunt les possibilitats en general. I com sempre, els que en pateixen les





conseqüències i els efectes són els col·lectius socials més vulnerables i fràgils; són ells qui paguen la crisi: desocupació, retallades en despesa social, etcètera.

Davant aquesta realitat tan crua, la Campanya de Càritas proposa VIURE SENZILLAMENT perquè altres, senzillament, puguin viure. Ha arribat l'hora d'aturar-nos i preguntar-nos seriosament i sincerament: **¿Desitjo viure en la riquesa o desitjo viure senzillament, tan sols amb el necessari per tenir una vida DIGNA?**

Viure en la riquesa, o desitjar viure-hi, ja sabem el que és i les conseqüències que provoca en el món. Però viure senzillament, ¿en què consisteix?, ¿quines conseqüències té?

Viure senzillament no es redueix a una pura qüestió material de conformar-se amb tenir poques coses, sinó que abraça tot l'ésser de la persona. Implica una OPCIÓ de vida; és un COMPROMÍS personal de tenir un estil de viure a CONTRACORRENT dels valors que promou el Model Econòmic i Social actual.



## Per a la reflexió i el debat:

1. ¿Fins a quin punt estàs o estem encomanats d'aquest desig de viure en la riquesa?
2. ¿Fins a quin punt ens influeix o ens deixem portar per la societat de consum, per la publicitat i les modes? ¿Som lliures?
3. ¿Anem a contracorrent o ens deixem portar, al contrari, pel corrent?

La persona senzilla fa aquesta opció, aquest compromís, perquè nota que vivint així és més feliç i lliure, és més ella mateixa, i contribueix més a humanitzar aquest món, començant pel seu entorn més proper. Allà on una persona senzilla viu i allà on una persona senzilla va, crea un espai de senzillesa, que no té parets ni sostres, però que és un lloc ple d'humanitat, que acull, ofereix escalfor i calidesa. Crea "cases" amb ambient de llar allà on es troba i amb qui es troba.



Ara veurem com viu i com és una persona senzilla. Entrarem a casa seva per descobrir-ne l'interiorisme i veure on té l'autèntica riquesa (Mt 6, 19-21).

**¿Qui hi viu, aquí?**



## Una persona senzilla ens obre casa seva...

1. Una **persona senzilla** és algú que necessita poques coses per ser feliç, per viure amb dignitat. No deixa que li creïn, ni es crea ella mateixa, falses necessitats. Viu l'austeritat com una opció de vida.
2. Una **persona senzilla** és algú que sempre està alerta i disposada per desfer i desaferrar el seu cor de coses materials i dependències emocionals.
3. Una **persona senzilla** és algú que posa tot el seu cor en els petits detalls quotidians que fan la vida més agradable als qui l'envolten.
4. Una **persona senzilla** és algú que es commou amb el patiment del proïsme i s'hi implica compartint el que és i té, d'acord amb les seves possibilitats. No suporta les injustícies. No es queda indiferent ni tampoc passiva.
5. Una **persona senzilla** és algú que és transparent, autèntic, coherent amb el que creu, sent, diu i fa. Viu en harmonia amb ella mateixa i transmet pau i harmonia.
6. Una **persona senzilla** és algú que no aspira a ocupar els primers llocs i honors, sinó que tan sols vol servir humilment.
7. Una **persona senzilla** és algú després; viu i practica la gratuïtat.
8. Una **persona senzilla** és algú que té un cor obert, acollidor i hospitalari.
9. Una **persona senzilla** és algú que gaudeix de les coses senzilles: es fixa en els detalls, assaboreix cada present i viu sense pressa.
10. Una **persona senzilla** és algú que sempre està disposat a aprendre, a créixer, a aprofundir en el misteri de la vida.
11. Una **persona senzilla** és algú que reconeix les seves faltes i errors.
12. Una **persona senzilla** és algú que té sempre un somriure al rostre. Al mal temps, sempre hi posa bona cara.





13. Una **persona senzilla** és algú que és ric en humanitat i en sensibilitat. Està atent a tot el que passa al seu voltant. Té consciència crítica i actua en conseqüència.
14. Una **persona senzilla** és algú que s'emociona contemplant la bellesa de la Natura i de la Vida, el cant de l'ocell, la delicadesa de la flor, la nit estelada, el sol quan es pon, l'infant quan somriu...
15. Una **persona senzilla** és algú que té un comportament ètic i moral per no fer mal a ningú directament o indirectament.
16. Una **persona senzilla** és algú amb qui és bo conviure perquè prefereix el bé comú al bé d'un mateix.
17. Una **persona senzilla** és algú que no cerca protagonisme, ni ser el centre d'atenció. Cerca donar protagonisme i participació a l'altre. Fa que l'altre se senti important, especial.
18. Una **persona senzilla** és algú que escolta de cor i parla de cor.
19. Una **persona senzilla** és algú que aparentment pot semblar dèbil i vulnerable, però que té una fortalesa interior a prova d'adversitats, dificultats i enfrontaments. Practica amb coratge la no-violència fins a les seves últimes conseqüències.
20. Una **persona senzilla** és algú que estima la veritat i diu la veritat encara que hi surti perdent o aquesta vagi en contra seva. No es casa amb cap mentida i no es queda de braços plegats davant cap mentida.
21. Una **persona senzilla** és algú que parla més a través de les seves obres que no pas amb les paraules que diu. No presumeix de res, simplement actua.
22. Una **persona senzilla** és algú que sorprèn i descol·loca els qui tracten de manipular-lo, sotmetre'l o el volen tractar d'ingenu.
23. Una **persona senzilla** és algú que sap perdonar l'altre sense guardar-li rancor; algú que sap perdonar-se a si mateix i que també sap demanar perdó.
24. Una **persona senzilla** és algú que mantén viu l'infant que porta dins; algú que no perd la capacitat d'il·lusió i de sorpresa.
25. Una **persona senzilla** és algú que s'esforça cada dia a passar per la vida fent el bé. No vol anar-se'n d'aquest món sense haver fet alguna cosa per deixar-lo una mica millor de com el va trobar.
26. Una **persona senzilla** és algú que viu confiat i lliurat a les mans de Déu, perquè sap que sense ell no és res.
27. Una **persona senzilla** és algú que, sent conscient de la seva fragilitat i debilitat, limitacions i carències, és feliç perquè sent que Déu Pare-Mare l'estima tal com és.
28. Una **persona senzilla** és algú que humilment reconeix que els dons, capacitats i béns que té són un regal de Déu per a bé i benefici dels qui l'envolten.
29. Una **persona senzilla** és algú que inunda cada dia de paraules d'agraïment a Déu per tot el que li regala cada dia, a cada moment.
30. Una **persona senzilla** és algú que necessita moments de silenci per trobar-se amb ell mateix i amb el Déu que habita el seu interior.



## Per a la reflexió i el compartir amb el grup:

1. ¿Què t'han semblat les 30 descripcions que intenten mostrar com és una persona senzilla? ¿Hi afegiries alguna descripció més?
2. ¿Quines 5 descripcions de les que acabes de llegir et semblen les més essencials o fonamentals per viure la senzillesa?
3. ¿Et consideres una persona senzilla? ¿Amb quines 5 descripcions t'identifiques més? ¿Amb quines 5 descripcions et costa més identificar-te? ¿Quines 3 descripcions t'agradaria viure plenament?
4. ¿Coneixes gaires persones senzilles? ¿Quins noms propis et vénen al cap en llegir aquestes descripcions? ¿Què sentim o com ens sentim quan estem amb elles?
5. La gent senzilla ¿pot canviar el món?
6. Test de la Senzillesa:

Puntua't de l'1 al 10 en cadascuna de les 30 descripcions, segons les visquis molt o poc en la teva vida (0 és gens i 10 és el màxim). (Si no ets creient pots transformar o adaptar les 5 últimes descripcions a les teves conviccions o idees.) Després fes la suma total per veure aproximadament quin grau de senzillesa tens. Un cop vist el resultat, planteja't en quines de les 30 descripcions caldrà que t'esforcis a millorar la puntuació durant el mes que ve.

- **Puntuació de 0 a 75:** persona molt poc o gens senzilla. Es deixa portar i regir pels valors que imperen i mouen la nostra societat de consum.
- **Puntuació de 75 a 150:** persona amb un grau de senzillesa dèbil, però amb la possibilitat latent d'enfortir-se si aconsegueix vèncer en ella mateixa la gran influència que hi té l'estil de viure i els valors de la societat de consum.
- **Puntuació de 150 a 225:** persona en la qual domina la senzillesa en la seva forma de ser i de viure, però a qui li falta fer una opció conscient i decidida per seguir avançant per aquest camí de la senzillesa.
- **Puntuació de 225 a 300:** persona activista de la senzillesa. Ha fet una opció clara i conscient de viure senzillament.



## Document de treball 3

# Viu senzillament posant en circulació la moneda de la Gratuïtat

Moneda per fer créixer els Béns Relacionals-Humanitzadors



1 Cèntim de la Gratuïtat



2 Cèntims de la Gratuïtat



5 Cèntims de la Gratuïtat



10 Cèntims de la Gratuïtat



20 Cèntims de la Gratuïtat



50 Cèntims de la Gratuïtat



1 Enter de la Gratuïtat



2 Enters de la Gratuïtat



Donar ànims, suport

5 Enters de la Gratuïtat



Fer companyia, oferir temps

10 Enters de la Gratuïtat



Oferir ajuda, compartir

20 Enters de la Gratuïtat



Ser acollidor

50 Enters de la Gratuïtat



Integrar en el grup humà

100 Enters de la Gratuïtat



Defensar drets, buscar justícia

200 Enters de la Gratuïtat



L'Euro és la moneda dels béns materials. La Gratuïtat és la moneda dels béns humanitzadors, dels béns relacionals; és tot allò que jo puc donar senzillament de la meua persona a l'altre. Aquesta moneda dóna qualitat i calidesa a les relacions humanes, les enforteix i consolida. Contribueix a teixir xarxes i entorns socials més humans, més comunitaris, més fraterns, més guardors. Aquesta moneda de la Gratuïtat provoca uns efectes humanitzadors i relacionals tan forts que influeix positivament en la manera com s'utilitza la moneda dels béns materials, corregint-ne les desviacions, contribuint a la humanització de la societat i de l'economia, alhora que col·loca l'ésser humà en primer lloc i com a principal capital que cal cuidar.

Una cosa tan senzilla com utilitzar la moneda de la Gratuïtat en les nostres relacions quotidianes del dia a dia, significarà un pas decisiu cap a un nou Model d'Economia i de Societat més humanes i humanitzadores, si més no en el nostre entorn d'influència. No podem canviar el món sencer, però sí la petita parcel·la on vivim i convivim. Això sí que depèn de nosaltres i està a les nostres mans.

Aquesta moneda l'encunya cada persona i l'emet el banc del cor de cada persona. La teua moneda de la Gratuïtat serà forta i tindrà una valuosa cotització en el Mercat de les Relacions Humanes si el teu banc del cor té molt bons fons, és a dir, si inverteix en valors segurs, VALORS HUMANITZADORS i VALORS ESPIRITUALS. Si això passa, aquesta moneda no s'esgota. Com més es dóna més es rep. El Banc del Cor s'engrandeix contínuament i no para d'emetre més Gratuïtat. Consta una vegada i una altra, en totes les operacions monetàries de la Gratuïtat, que *"fa més feliç donar que rebre"* (Ac 20, 35). Aquesta moneda de la Gratuïtat no té xavalla i, en canvi, el cèntim més menut pot obrar autèntics miracles si és lliurada des del cor.

Però cal anar amb compte, perquè la moneda de la Gratuïtat es devalua fàcilment si el Banc del Cor no la sosté, és a dir, si les coses no es fan des del cor, amb profunda convicció, sent coherents amb el que creiem, sentim i fem. Si no és així, caiem en la farsa i en la falsedat, i aquesta moneda es converteix en un "fons porqueria", no serveix per a res (Cf. 1Co 13, 1-3).

Aquesta moneda de la Gratuïtat té una particularitat important, que resulta un avantatge i una garantia per a les persones que són creients: i és que no solament existeix el Banc del Cor de cada persona, sinó que també existeix el Banc Central, situat en el mateix cor de Déu, que nodreix tot ésser humà de la moneda de la Gratuïtat, fent constants i contínues transferències a fons perdut i sense cap interès, injectant-ho diàriament al cor de cada persona (Cf. Rm 5, 5).

Els fons són il·limitats i estan garantits per a tot aquell qui opta, en el seu dia a dia, per l'ús d'aquesta moneda. És inspiradora d'una gran CONFIANÇA a prova de crisi, i la rendibilitat que ofereix a llarg termini és molt atractiva: la divisa de l'ESPERANÇA. Així no hi ha cap dubte que sí que és possible un altre món (Cf. Lc 17, 20-21; Mt 6, 19-21).



# Exercicis per a la reflexió i el diàleg

1. Tracteu d'elaborar una senzilla explicació del significat de cadascuna d'aquestes monedes i bitllets de la Gratuïtat dient els elements que la caracteritzen o componen. Per ajudar-vos a compondre aquesta senzilla explicació, utilitzareu totes les paraules de les monedes o bitllets que estan per sota del valor de la moneda o bitllet en qüestió. Per exemple, si volem explicar en què consisteix, o quins elements són necessaris per **Estimar i Fer Feliç**, utilitzarem en la descripció totes les paraules que estan per sota del bitllet de 500 enters de la Gratuïtat; podeu afegir més elements que creieu que són necessaris. Si el que volem és descriure en què consisteix l'Empatia, us ajudareu de les paraules que estan per sota de la moneda de 50 cèntims de la Gratuïtat.
2. Imagina per uns moments els efectes que pot provocar en una persona abatuda i afligida per un patiment o problema el rebre gratuïtament d'alguna persona una d'aquestes monedes o bitllets de la Gratuïtat. Pensa en la teva història personal: ¿quins efectes recordes que va tenir en tu?, ¿què va provocar dins teu les accions de Gratuïtat que has rebut dels altres, per petites que et poguessin semblar?
3. Feu una llista amb tots els Béns Relacionals, Humanitzadors o Guaridors que produeix o provoca en les persones, en la família, en la societat, en el món sencer, l'ús de la moneda de la Gratuïtat. Podríeu simular un plafó de la Borsa on apareixen les empreses que cotitzen; però aquí, en lloc d'empreses hi posareu aquests Béns tan especials i de Valor incalculable. Al costat de cadascun d'aquests Béns hi posareu si estan poc o molt implantats en les persones, en la família, en la societat, en el món.
4. ¿En quins valors es funda el teu Banc del Cor?
5. ¿Quines hipoteques o quines factures simbòliques, o quines inversions o quines despeses simbòliques poden emparar-se i absorbir el Banc del Cor per impedir que emeti i encunyi aquesta moneda de la Gratuïtat en la seva vida corrent, quotidiana, i li ofegui la liquiditat de la Gratuïtat?
6. ¿Recordes quan fou l'última vegada que vas fer servir cadascuna de les diferents monedes i bitllets de la Gratuïtat? Escriu al costat de cada moneda o bitllet el nom de l'última persona a qui vas donar aquesta moneda o bitllet.
7. ¿Recordes quan va ser l'última vegada que algú et va donar cadascuna de les diferents monedes i bitllets de la Gratuïtat? Escriu al costat de cada moneda o bitllet el nom de l'última persona que et va donar aquesta moneda o bitllet. ¿L'hi vas agrair? ¿Quin efecte et provocà? ¿Et sembla que pot ser que t'hagin passat desapercebudes moltes coses que els altres t'han donat gratuïtament?
8. Com ja hem dit, aquesta moneda l'encunya cada persona i l'emet el Banc del seu Cor. Si poguessis fabricar-te físicament la teva moneda personal de la Gratuïtat, ¿quins símbols, imatges, dibuixos, lemes o paraules t'agradaria que hi apareguessin? D'alguna manera, haurien d'expressar el que tu ets i allò que mou el teu cor. Sigues creatiu i fes-les.
9. ¿Com és la teva relació amb el Banc Central?
10. Busqueu les citacions evangèliques que apareixen en el text que explica la moneda de la Gratuïtat; ¿quina reflexió personal us suggereixen o provoquen? ¿Com les viviu? ¿Sou conscients de les transferències que diàriament rebem del Banc Central?
11. Cerqueu en els Evangelis exemples de persones amb qui Jesús de Natzaret va usar cadascuna de les monedes i bitllets de la Gratuïtat.

# 24 hores per a la VIDA

## Per omplir-se senzillament de VIDA i ser encomanador de VIDA senzillament

Si alguna cosa caracteritza l'estil de vida actual és la pressa i la velocitat amb què es viu. És molt comú l'anar accelerats i estressats fent mil i una coses. La cultura contemporània adora la velocitat i la hiperactivitat. Ser els primers, ser ràpids, ser resolutius i efectius, rendibilitzar el temps són les claus actuals de l'èxit laboral i social.

A això hi hem de sumar que en les societats occidentals vivim desconnectats del medi natural i dels ritmes i cicles de la Naturalesa. (*Que lluny que queda l'estil de vida rural i el seu ritme de vida en harmonia amb la Naturalesa i la seva qualitat i assossec de vida.*) Les ciutats es tornen anònimes i vivim abstrerts en el nostre univers particular d'interessos. La pressa és el motor de totes les nostres accions.

Tanmateix retem culte a una velocitat que no ens fa millors persones. Al llarg del dia fem moltes coses, però gaudim i assaborim molt poc el que fem. Deia Gandhi: "A la vida hi ha alguna cosa molt més important que incrementar la velocitat". Dediquem molt temps a infinitat de tasques, però potser descurem les coses importants de la vida, aquelles coses on hi ha amagada l'essència de la vida, que acostuma a estar en les coses senzilles.

La manca de temps és una queixa molt freqüent. Som persones molt atrafegades, a més a més ens agrada presumir-ne perquè és signe d'èxit social i laboral. Les agendes estan sempre plenes o es busca sigui com sigui que ho estiguin, perquè els temps buits o inactius són vistos com la pesta, se'n fuig perquè hom no se sent còmode, no són ben vistos, no són productius, profitosos o divertits.

Pascal deia: "He descobert que qualsevol desgràcia dels éssers humans prové d'una sola cosa: ens avorreix restar en repòs, en silenci, dins una habitació". El temps per al silenci, per a la soledat, per a la trobada amb un mateix, és el gran absent en la nostra cultura contemporània. I quan no hi ha temps per a això, per cultivar-se un mateix, la qualitat i la profunditat de les relacions humanes se'n ressenten, i es converteixen en més superficials i inconsistents, perquè significa que la nostra vida personal és superficial i inconsistent.

El Model Econòmic i Social actual, basat en el creixement sense límits i el consum sense límits, impedeix dedicar temps per a la VIDA, no li interessa que cultivem la nostra interioritat, la nostra pregonesa personal, perquè així ens pot controlar millor, estem a les seves mans, a mercè i als peus de la seva societat de consum.

La cultura moderna és una cultura de la "intranscendència" i del "divertiment", que arranca la persona de si mateixa, fent-la viure en l'oblit de les grans qüestions que porta en el seu cor l'ésser humà, i tancant-li les portes del misteri de la transcendència.





En contra del que ja deia Sant Agustí en el segle IV, "no surtis de tu mateix, en la teva interioritat hi habita la veritat", l'ideal que se'ns imposa avui dia és el de viure fora d'un mateix. No és fàcil viure el buit que provoca la superficialitat de la societat moderna. La persona superficial que sorgeix d'aquesta societat de les presses no suporta el silenci. Avorreix la quietud i la soledat. Busca omplir-se de coses i activitats per no escoltar el seu propi buit.

Sense vida interior, sense meta i sense sentit, és normal que la persona cerqui coses que omplin el seu buit existencial, o si més no que l'hi facin més suportable i passador. I és aquí on la societat de consum triomfa enterament, perquè ofereix infinitat d'ofertes per "omplir", o més ben dit, ocultar, tapar, amagar, adormir els nostres buits. Buits que, contràriament, mai no s'omplen amb els productes i ofertes d'oci que consumim. Sempre queden insatisfets i obliguen a continuar consumint.

Així és com ens vol el Model Econòmic i Social actual: superficials i insatisfets, sense temps per a la VIDA, per cultivar la VIDA...

Des de Càritas proposem trencar amb el ritme de vida que imposa aquest Model actual, i ser alternatius, anar a contracorrent. Proposem dedicar les 24 hores per a la VIDA, es a dir, utilitzar el nostre temps en allò que ens omple de VIDA en majúscules, i en allò que contribueix a donar i encomanar VIDA al voltant nostre.

Viure senzillament implica deixar que el nostre dia a dia quotidià s'ompli de temps de VIDA. ¿I quins són aquests temps de VIDA? Aquí presentem les 24 hores de VIDA per tenir i encomanar VIDA PLENA i FELIÇ, qualitat humana:

**Hora 1: Temps per a la soledat, per pensar, per la trobada amb un mateix.**

**Hora 2: Temps per a les trobades i relacions humanes de qualitat.**

**Hora 3: Temps per al joc, la festa i l'alegria.**

**Hora 4: Temps per a gaudir i contemplar la Naturalesa.**

**Hora 5: Temps per a l'amistat.**

**Hora 6: Temps per a la família.**

**Hora 7: Temps per a la feina amb què obtenim el pa de cada dia per viure amb dignitat.**

**Hora 8: Temps per al descans i la serenitat.**

**Hora 9: Temps per a l'amor, la tendresa, la bondat, el perdó, per cuidar la fraternitat.**

**Hora 10: Temps per cuidar-se, per fer esport, per passejar tranquil·lament.**

**Hora 11: Temps per a la rebel·lió i la protesta profètica pe lluitar per un món nou.**

**Hora 12: Temps per al compromís solidari, per compartir el meu temps.**

**Hora 13: Temps per alimentar-se saludablement.**

**Hora 14: Temps per participar en les coses comunitàries, l'associacionisme, la participació ciutadana.**

**Hora 15: Temps per pregar, per a la trobada amb la presència divina que ens habita i embolcalla.**

**Hora 16: Temps per a la creativitat, per fer les coses de manera innovadora, diferent, no rutinària.**

**Hora 17: Temps per aprendre coses noves, per continuar creixent.**

**Hora 18: Temps per cultivar aficions.**

**Hora 19: Temps per als qui necessiten que els ofereixi o dediqui el meu temps.**

**Hora 20: Temps per a l'optimisme, per somriure, riure, per a l'humor guardor.**

**Hora 21: Temps per a l'escolta, el diàleg i la confiança.**

**Hora 22: Temps per gaudir de la lectura i alimentar-se'n.**

**Hora 23: Temps lliure per fer el que es vulgui.**

**Hora 24: Temps per fer fora les presses.**





## Per a la reflexió i el diàleg:

1. ¿Que voldries ressaltar o subratllar del que has llegit en el document de treball? ¿Quines reflexions et provoca o suggereix?
2. ¿Vius accelerat, amb presses... o vas a contracorrent?
3. ¿Com vius cadascuna de les 24 hores de VIDA? Al costat de cadascuna escriu **Molt, Bastant, Poc, Gens, M'agradaria dedicar-ne més**, segons el temps que hi dediquis. ¿Estàs satisfet amb el resultat? ¿Per què? ¿En què et podries proposar millorar?
4. ¿Podem canviar el Model econòmic i social actual canviant la manera en què vivim el nostre temps?
5. Llegiu amb atenció aquesta experiència sobre el moviment Slow i comenteu el que us sembla o us suggereix. Subratlleu les frases que us cridin més l'atenció o que us provoquin més reflexions.

El moviment *Slow* (lent) és una filosofia de vida que aposta per un model o estil de vida lent, racional i humà. Va sorgir fa algunes dècades com a contestació a la vida accelerada que se'ns imposa en la vida moderna.

Carl Honoré és un dels teòrics d'aquest moviment mundial que promou un ritme assossegat fins en les activitats més quotidianes de l'ésser humà. Per a aquest periodista canadenc amb residència a Londres, una vida ràpida és una vida superficial, d'aquí que la lentitud no tingui res a veure amb la ineficàcia, sosté, sinó amb l'equilibri.

Jorge Riechmann, professor de Filosofia Moral de la Universitat de Madrid, diu que *"el culte a la velocitat és un mal del nord ric, que tendeix a encomanar-se al món sencer; hi ha força elements en la vida moderna que combinats amb la rapidesa ens empenyen a la superficialitat"*.

El moviment *Slow* promou també les ciutats lentes, són petites ciutats o pobles de no més de 50.000 habitants que aposten per una forma de vida lenta, més racional, plena, sostenible i humana.

Entre el centenar llarg de ciutats lentes que conformen de moment la xarxa internacional de ciutats lentes (Cittasslow), set són espanyoles: Pals, Begur i Palafrugell, a Girona; Bigastro, a Alacant; Rubielos de Mora, a Terol; i Mungia i Lekeito, a Biscaia.

Són poblacions que, entre moltes altres coses, no renuncien a les noves tecnologies, perquè el seu ús racional contribueix també a millorar la qualitat de vida dels seus habitants, que aposten per un desenvolupament sostenible, per l'ús d'energies renovables, per recuperar i conservar tradicions, que rebutgen un urbanisme salvatge, que combat el soroll, la brutícia i l'ús irracional de l'aigua.

Són urbs que promouen una forma de vida més sana, relaxada i sostenible, menys frenètica, més humana i ecològica, més solidària. En definitiva, una aposta "per la bona vida" dels seus habitants i de qui els visita.





A continuació us fem un extracte d'una entrevista a Carl Honoré publicada a *El Periódico de Catalunya*:

## (Carl Honoré)

— Un dia me'n vaig adonar de la velocitat amb què li llegia un conte al meu fill, saltant pàgines perquè volia revisar el meu correu a l'ordinador i fer mil coses més. Em vaig espantar. I vaig començar a interessar-me pel moviment Slow.

## (Periodista)

### — **¿Què fem? ¿Llencem el rellotge a les escombraries?**

— Reemplaçar el culte a la velocitat pel culte a la lentitud seria un error. Proposem dedicar a les coses el temps que mereixen. Desaccelerar.

### — **Una mesura d'urgència**

— Apagar el televisor, l'europeu mitjà passa unes quatre hores diàries davant l'aparell, agafar un paper i un llapis, confeccionar una llista d'activitats diàries i començar a tatxar les prescindibles. Tenim por de la inactivitat. Cerquem dreceres. Col·loquem la quantitat abans que la qualitat. I el moviment Slow avantposa la qualitat a la quantitat.

### — **¿Vostè ha posat el fre?**

— I tant! I tinc molta més energia. Em sento més connectat a tot. Gaudeixo més. Cal assaborir la vida, no pas sobreviure-la. La revolució del concepte del temps és una nova revolució cultural.

### — **Cronos ja estava present a la mitologia grega...**

— Doncs tot va començar a anar malament quan instal·laren rellotges a les places dels pobles. Es van imposar lleis per estructurar l'horari. El temps va començar a mesurar-nos a nosaltres. Després la tecnologia va empitjorar encara més la qüestió, fins arribar a una societat de gent que s'enutja quan les coses no van a la velocitat del ratolí.

### — **Fins i tot diu que estem a l'era del furor.**

— Sí. La pressa fa que la gent estigui sempre a punt d'explotar. Així, gent normal, bona gent, és capaç d'embogir en un embús. Crec que estem fregant el punt de ruptura. Es nota en els problemes de salut pública, depressió, estrès, ansietat, obesitat; en el fracàs de la parella, en la dificultat per relacionar-nos. ¿I sap el que és pitjor? Que hem contagiats el virus de la velocitat als infants. Les primeres paraules que aprenen són "vinga" i "afanya't". Actualment és freqüent l'ansietat infantil.

### — **¿Què diu el moviment Slow?**

— La idea és senzilla: cercar el ritme adequat per a cada cosa.

### — **¿Tan senzill com això?**

— Sí. Fins ara notàvem a les entranyes que alguna cosa no anava bé, però continuàvem accelerant per por o inèrcia. Però cada vegada hi ha més gent que torna a aprendre a canviar de marxa. I, quan ho fa, veu que la vida no desapareix, sinó que es relaciona, menja i treballa molt millor.

La millor manera d'aprofitar la vida és desaccelerar, cregui'm. La pressa fins i tot ha colonitzat l'oci. Quan tenim temps lliure, correm a omplir-lo de soroll i distracció. Potser l'evasió sigui una manera d'evitar fer-se les grans preguntes...

# La crisi, l'atur i el treball pel qual Càritas lluita

## Els efectes perversos del model econòmic i social actual per fomentar el viure en la riquesa i no senzillament

Els milions d'aturats delaten una realitat evident: per al Model Econòmic actual l'únic que importa és satisfer els interessos dels mercats i salva les xifres de l'economia; i si amb aquesta finalitat sobren persones, se'n prescindeix condemnant-les a l'atur, a la desocupació, a la pobresa. Les persones no compten, les persones estan només al servei del bé de l'economia i dels mercats, i quan tot això va malament per l'avarícia d'uns quants, se sacrifiquen les persones sobreres.

Cal reivindicar amb força la primacia del bé de la persona sobre els interessos sense "ànima" de l'economia i els mercats. El treball, i el benefici que genera, està en funció del bé de l'ésser humà i no en l'ésser humà en funció del treball i dels beneficis de l'economia (Cf. *Laborem Exercens*, 6).

Quan a una persona li arrabassen la feina, o li n'impedeixen l'accés, li neguen la possibilitat de viure amb dignitat, de realitzar-se com a persona i de contribuir al bé comú de la comunitat en què viu.

La feina és la via principal que tenim les persones i les llars per obtenir ingressos i accedir a unes condicions de vida satisfactòries, de mostrar-nos útils als altres, de participar en l'intercanvi de béns i serveis; és el millor garant de capital relacional i autoestima personal.

La pobresa que provoca la desocupació degrada la dignitat de l'ésser humà. "Estar sense feina durant molt de temps, o la dependència prolongada de l'assistència pública o privada, mina la llibertat i la creativitat de la persona i les seves relacions familiars i socials, amb greus danys en el pla psicològic i espiritual" (Càritas in Veritate, 25). La gent necessita la feina no solament per pagar els comptes, menjar i conservar la llar, sinó també per expressar la seva dignitat humana i enriquir i consolidar la comunitat (Cf. *Gaudium et Spes*, 34).

És per això que cal impulsar un nou dinamisme laboral que ens comprometem a tots a favor d'un treball "decent". ¿Què significa la paraula "decent" aplicada al treball? Benet XVI, en la seva encíclica *Càritas in Veritate*, paràgraf 63, ens en diu set característiques:



1. Un treball que sigui expressió de la dignitat essencial de tota persona.
2. Un treball que associï amb efectivitat els treballadors amb el desenvolupament de la seva comunitat.
3. Un treball en què els treballadors siguin respectats, en el qual s'eviti qualsevol discriminació.
4. Un treball que permeti satisfer les necessitats de les famílies.
5. Un treball en què es permeti als treballadors organitzar-se lliurement i fer sentir la seva veu.
6. Un treball que deixi espai per retrobar-se adequadament amb les pròpies arrels en l'àmbit personal, familiar i espiritual.
7. Un treball que asseguri una condició de vida digna als treballadors que arriben a la jubilació.



Des de Càritas promovem un treball "decent", i hi lluitem, que permeti a tothom viure amb DIGNITAT, REALITZAR-SE personalment i CONTRIBUIR al bé de la comunitat. Un treball entès i realitzat així, viscut amb senzillesa, sense aspirar a res més que a una vida DIGNA, és font de FELICITAT, perquè dignifica i humanitza la persona.

*"Mitjançant el treball la persona es realitza ella mateixa com a persona. En cert sentit, es fa més persona"* (Laborem Exercens, 9). *"El treball és idoni per expressar i fer créixer la dignitat humana"* (Compendi de la Doctrina Social de l'Església, 287).

A Càritas entenem que la feina viscuda amb senzillesa fa feliç l'ésser humà. Tanmateix, el Model Econòmic i Social actual no solament prescindeix de les persones que li sobren negant-los l'accés a la feina, sinó que, a més a més, n'ha pervertit el sentit i la finalitat humanitzadora que hi donem, i en lloc de ser font de felicitat és font de competitivitat, d'estrès, d'avarícia pels diners, de deshumanització, de viure per treballar, de prendre temps a la família i a les relacions humanes, de perdre l'ètica i els valors morals amb la finalitat de treure beneficis.

El Model Econòmic, des que som petits, ens educa i instrueix en el desig de viure en la riquesa mitjançant la societat de consum i els seus missatges constants. Això ha fet que entenguem el treball com un mitjà per cercar únicament el benefici i enriquiment personal, per guanyar més i més diners, diners que ens permetin consumir tot allò que ens ofereix la societat de consum, per viure en la riquesa còmodament aïllats en el nostre món de benestar, perquè per això treballem.

D'alguna manera, aquesta manera d'entendre el treball ha contribuït a a aquesta crisi, perquè moltes persones, més que aspirar a viure amb dignitat, aspiren a viure en la riquesa. Més que voler créixer i realitzar-se com a persona, han aspirat a créixer en la posició social i fer ostentació del nivell econòmic adquirit. I més que contribuir al bé de la comunitat i la societat en què viuen, solament s'han preocupat per contribuir a assegurar i acréixer el seu bé i el seu benestar personal, sense importar-los el bé dels altres.

El treball, entès així, no dignifica ni humanitza la persona, sinó al contrari; a més, contribueix a la deshumanització de l'entorn social.

*“Les accions que l’home fa en el seu treball han d’estar al servei de la realització de la seva humanitat, del perfeccionisme d’aquesta vocació de persona que té en virtut de la seva mateixa humanitat” (Laborem exercens, 6).*

Des de Càritas volem alçar la veu i denunciar totes aquelles maneres de fer, i també els valors que les fonamenten, que anteposen els interessos econòmics d’una minoria a la dignitat i el desenvolupament humanitzador de totes les persones. Per això plantegem la necessitat urgent d’un nou Model Econòmic i Social que tingui com a centralitat el bé integral de l’ésser humà, que torni al treball l’autèntic sentit d’estar al servei de la persona, i sigui font de dignitat i felicitat per a tothom. És la utopia que ens fa caminar i mobilitzar-nos.

## Preguntes per a la reflexió i el diàleg

1. ¿Quines idees o frases del document subratllaries o destacaries perquè et semblen més importants?  
¿Quines reflexions, pensaments, interrogants t’ha provocat o suscitat la lectura d’aquest document?
2. ¿Treballem, o desitgem treballar, per viure amb dignitat o per satisfer el desig de viure en la riquesa?  
¿Quines diferències hi ha entre ambdues actituds i quines conseqüències et sembla que poden tenir per la mateixa persona i el seu entorn social?
3. Seguint els 7 criteris que diu Benet XVI sobre allò que caracteritza un treball “decent”, ¿creieu que el treball actual, amb les condicions vigents que té, compleix aquests 7 criteris?
4. ¿Què podem fer nosaltres davant aquesta situació laboral actual que vivim?



## Document de treball 6

# Veus de Càritas contra la pobresa

*Davant l'emergència global humanitària,  
mobilitza't, implica't i viu senzillament perquè  
altres, senzillament, puguin viure*

*"Quan tants pobles tenen gana, quan tantes llars pateixen misèria, quan encara queden per construir tantes escoles, quan encara queden per construir tants hospitals, qualsevol malbaratament, balafiament i malversació de diners que pugui fer qualsevol governant o qualsevol ciutadà, es converteix en quelcom escandalós i totalment injust."*

(Pau VI, Populorum Progresio, 53)

*"La pobresa de milers de milions d'homes i dones és la qüestió que, més que qualsevol altra, interpel·la la nostra consciència humana i cristiana."*

(Joan Pau II, Jornada Mundial de la Pau, 2000)

Segons la FAO, l'any 2005 hi havia 848 milions de persones que patien fam severa, i el 2007 ja eren 923. Però l'any 2008, la crisi dels preus dels productes alimentaris va agreujar la situació de la fam, i va arribar a afectar 1.025 milions de persones.

**La desigualtat i la injustícia han arribat a límits inacceptables.** És immoral que una part de la humanitat no pugui accedir a condicions de vida dignes, a veure satisfets els seus drets més fonamentals. Més encara quan avui dia existeixen els mitjans per reduir aquestes desigualtats. Actualment és possible eradicar la pobresa i la fam com mai ho havia estat, de possible, en tota la història de la humanitat. Està demostrat que amb els recursos actuals del món es pot alimentar el doble de la població que l'habita. Tanmateix, 1.000 milions de persones passen fam cada dia.

Les Nacions Unides calculen que es necessitarien aproximadament 44.000 milions de dòlars anuals durant els propers 10 anys per complir els Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni i posar fi, així, a la fam i la pobresa extremes. Els països més desenvolupats donen a la seva agricultura, en subsidis agrícoles, 360.000 milions de dòlars l'any. Només amb l'1 per cent del que els governs han donat als bancs durant el 2010 per salvar de la fallida el sistema financer, hagués bastat per eradicar la fam al món. Si els països desenvolupats aportessin anualment el 0,7 per cent de la riquesa que produeixen anualment al desenvolupament dels països empobrits, tal com proposa l'ONU en 1972, la pobresa i la fam s'eradicarien del món.

Si el món permet que 1.000 milions de persones pateixin fam cada dia, significa que la pobresa, no només per manca de pa sinó per falta de solidaritat i humanitat, s'ha emparat del cor de les persones. El fet que hi hagi

gent que mor de gana i gent que deixa que altres morin de gana ens condueix a un estat d'emergència global humanitari en què és urgent intervenir.

**L'any 2000 189 caps d'Estat i de Govern reunits a la seu de les Nacions Unides firmaren la Declaració del Mil·lenni.** Es comprometeren a tirar endavant les polítiques necessàries per aconseguir els Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni el 2015. Es tractava de fer possible que es complissin els drets de les persones. Fou una promesa feta a la humanitat, el compliment de la qual és necessari perquè res de tot això no quedi només en paraules.

En l'Objectiu de Desenvolupament del Mil·lenni núm. 1, "reduir a la meitat la pobresa extrema i la fam", es resumeixen tots els altres Objectius. Eradicar la fam i la pobresa és el primer d'aquests vuit objectius de desenvolupament del mil·lenni i tanmateix és un objectiu que no solament no ha tingut avenços significatius sinó que en algunes regions del món ha retrocedit. Morir de gana en un món ple de possibilitats és un escàndol intolerable i la negació d'un dels drets humans més bàsics: el dret a l'alimentació.

Correspon principalment als Estats i Organitzacions Internacionals la correcció d'aquestes deficiències, de manera que ens dirigim a unes relacions internacionals que permetin i cerquin com a principal objectiu el respecte als Drets Humans. Però també és responsabilitat de les persones, individualment i agrupades en organitzacions socials, l'acció decidida per a la correcció d'aquestes desigualtats. Aquesta acció ha d'incloure no només el compartir solidari de béns amb els nostres germans, sinó també la participació activa en la societat per promoure els canvis necessaris tant en les nostres vides com en les polítiques dels nostres governs.

Milions de persones que viuen amb menys d'un dòlar al dia tan sols poden intentar sobreviure. És el moment de la profecia, d'aixecar la veu, de la denúncia i la indignació. És el moment de canviar estils de vida centrats en el consum, el malbaratament, el tenir més per ser més feliç. És el moment de contestar al Sistema sent activistes de la SENZILLESA, d'anar a contracorrent, de viure senzillament perquè altres, senzillament, puguin viure.

Hi ha una emergència global, una crida a recuperar les preguntes que ens permeten ser societats èticament responsables: ¿El sofriment, on és? (Mt 25, 37-40). "No podem passar de llarg davant el sofriment humà que hi ha al nostre món" (Benet XVI, Jornada Mundial de la Joventut, 2011).

## Preguntes per a la reflexió i el debat

1. ¿Quines idees o frases del document subratllaries o destacaries com a més importants? ¿Quines reflexions, pensaments, interrogants t'ha provocat o suscitat la lectura d'aquest document?
2. ¿Quin grau de responsabilitat tenen els governants, els grups de poder econòmic i els ciutadans en la situació actual de retrocés en el compliment de l'eradicació de la pobresa extrema i la fam?
3. "La vida és molt perillosa. No per les persones que fan el mal, sinó per les que s'asseuen a veure què passa" (Albert Einstein). "No són els actes de la gent dolenta allò que em dol, sinó la indiferència de la bona gent" (Martin Luther King). ¿Què et suggereixen aquestes frases amb relació al tema que estem tractant? ¿Quines conductes ciutadanes concretes afavoreixen que les coses continuïn igual, i quines afavoreixen que les coses canviïn en la direcció bona de fer possible l'acompliment dels Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni, per petites i senzilles que aquestes accions o conductes siguin?
4. ¿Què podem fer nosaltres concretament, com a grup i personalment, per no ser d'aquells que passen de llarg davant el patiment humà que hi ha al nostre món? Feu una llista d'accions i comportaments concrets, encara que siguin petits i discrets, i trieu aquells amb els quals esteu disposats a comprometre-us com a mínim durant un mes.

## Proposta de pregària de Càritas

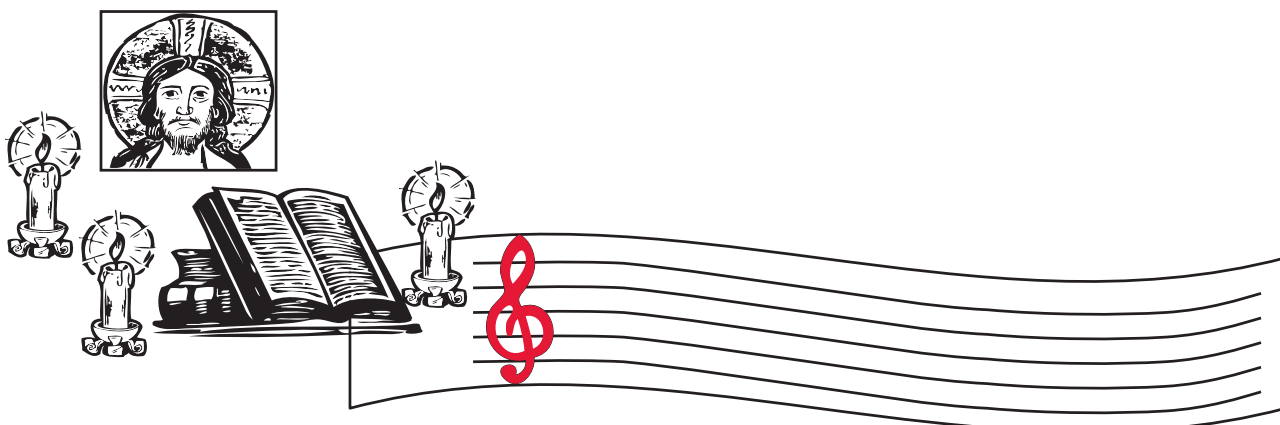
# Guió de la pregària de Càritas per a grups

## Pregària en clau de SENZILLESA



### Ambientació del lloc

La pregària estarà presidida per una icona de Jesús, rodejada per unes quantes espelmes enceses. Als seus peus hi haurà una Bíblia oberta sobre unes teles, d'on en sortirà un paper continu (o tovalles de paper blanc), d'uns 4 metres de llarg i 50 centímetres d'amplada, en el qual hi haurà dibuixat un pentagrama al llarg de tota la tira de paper. (Sobre el pentagrama es deixaran alguns retoladors perquè la gent hi pugui escriure en un moment de l'oració.)



*Al costat de la Bíblia hi posareu un cistell dins el qual hi haurà retallades les etiquetes de paper amb les citacions bíbliques que hi ha al final d'aquest guió. Se'n ficaran tantes com persones es prevegi que assisteixin a l'oració (les citacions es poden repetir). Si es vol, es poden retallar notes musicals en cartolina per enganxar o lligar a l'etiqueta on hi ha cada citació bíblica.*

*Es lliurarà als assistents, fotocopiats, un full que contindrà el text bíblic, la pregària "Ensenya'm, Senyor, els teus camins", i el text amb la reflexió sobre la senzillesa evangèlica i l'escoltar la melodia de la presència de Déu.*

*Posareu música de fons per crear un clima de recolliment.*

## DESENVOLUPAMENT de la PREGÀRIA

**(lector 1:)**

Avui el nostre Pare-Mare Déu té una cosa especial per dir-nos a cadascun de nosaltres. Us convido a mantenir silenci interior, a asserenar l'esperit, a assossegar la ment i entrar en l'habitació més profunda del nostre ésser, allà on habita el nostre jo més íntim, allà on hi ha també la presència del Déu que ens habita i espera.

Silencia la teva ment i el teu cor. Et proposo que en aquests moments pronunciïs repetidament el nom de Jesús cada vegada que respiris, tranquil·lament, perquè sigui només el seu nom allò que ressoni en la teva ment i el teu cor. Fes això durant uns cinc minuts perquè t'assereni i centri el teu esperit en Aquell que sosté i habita la teva vida.

**(Passats uns 5 minuts el lector 2 s'aixecarà i agafarà la Bíblia que hi ha als peus de la icona de Jesús per llegir el text des d'aquí:)**

De la Bona Notícia de Jesús de Natzaret segons Sant Mateu:

En aquell temps digué Jesús als seus deixebles: "Ningú no pot servir dos senyors, perquè, si estima l'un, avorrirà l'altre, i si fa cas de l'un, no en farà de l'altre. No podeu servir alhora Déu i el diner.

Per això us dic: No us preocupeu per la vostra vida, pensant què menjareu o què beureu, ni pel vostre cos, pensant com us vestireu. ¿No val més la vida que el menjar, i el cos més que el vestit? Mireu els ocells





del cel: no sembren, ni seguen, ni recullen en graners, i el vostre Pare celestial els alimenta. ¿No valeu més vosaltres que no pas ells? ¿Qui de vosaltres, per més que s'hi esforci, pot allargar més d'un instant la seva vida? I del vestit, per què us en preocupeu? Fixeu-vos com creixen les flors del camp: no treballen ni filen, però us asseguro que ni Salomó, amb tota la seva magnificència, no anava vestit com cap d'elles. I, si l'herba del camp, que avui és i demà la tiren al foc, Déu la vesteix així, ¿no farà més per vosaltres, gent de poca fe?

Per tant, no us preocupeu, pensant què menjareu, o què beureu o com us vestireu. Tot això, els pagans ho busquen amb neguit, però el vostre Pare celestial ja sap prou que en teniu necessitat. Vosaltres busqueu primer el Regne de Déu i fer el que ell vol, i tot això us ho donarà de més a més. No us preocupeu, doncs, pel demà, que el demà ja s'ocuparà d'ell mateix. Cada dia en té prou amb els seus maldecaps"

(Mt 6,24-34)

**(Després d'un breu moment de silenci, el lector 1 dirà:)**

Llegirem ara a dues veus la pregària titulada "Ensenya'm els teus camins". Després de proclamar-la plegats, deixarem uns minuts de silenci duran el qual continuarem pronunciant el nom de Jesús amb la nostra respiració.

Pregària: **Ensenya'm, Senyor, els teus camins**

*Ensenya'm, Senyor, els teus camins,  
els camins de la senzillesa evangèlica;  
els teus camins veritables,  
els teus camins,  
els teus camins reveladors i oferts,  
segurs, nets i fraterns,  
el teus camins del Regne,  
el teus camins de confiança en la teva providència.*

*Ensenya'm els teus camins de gràcia, brisa i vida,  
els teus camins més estimats,  
els teus camins de "compliment obligat",  
els teus camins a contracorrent  
del que ofereix la propaganda,  
de vida compartida i despresa,  
que es fan en companyia  
i en deixen a la porta de la teva fraterna casa.  
Porta'm per les teves avingudes de pau i justícia,  
per les teves rotondes solidàries i humanes,  
per les teves autopistes de llibertat i dignitat,  
per les teves carrerades d'austeritat i pobresa,  
pels teus senders d'utopia i novetat,  
i, si cal, camp a través seguint les teves petges  
pel camí ral de la compassió i la misericòrdia.*

*I que en arribar a la porta de la teva fraterna casa,  
pugui aixecar-me i descansar al llindar,  
sentir la teva veu que em crida, i entrar  
per menjar i beure amb tu,  
i sentir-me fill i germà en el banquet  
preparat per tu i els teus amics.  
Ensenya'm, Senyor, els teus camins,  
els camins de la senzillesa evangèlica.*

**(Passats uns 5 minuts, el lector 1 dirà:)**

L'evangeli de Jesús és una invitació contínua a viure la senzillesa evangèlica. Una de les moltes coses que caracteritza la vida d'algú que viu senzillament és que viu en mans de Déu, confiat a ell, com un infant als braços de la mare. El futur no l'inquieta.

En el seu dia a dia escolta el fil musical constant i continu de la vida quotidiana, on hi ha Déu present fent sonar les seves notes musicals, a través de tantes circumstàncies i esdeveniments senzills de la vida; a través de tantes persones i tants detalls (una trobada, una paraula, un somriure, un gest...); a través de tants regals que la Mare Naturalesa ens fa (la calor, l'aire que respiro, el cant d'un ocell, l'ombra d'una arbreda). I a través de tants sentiments, sensacions o emocions que brollen del mateix cor.

La persona senzilla escolta en tot allò que l'envolta i en tot allò que li passa la melodia de la presència de Déu.

¿Escoltem aquest fil musical de Déu que constantment sona en les nostres vides, o passem de llarg plens de les nostres coses, ficats en el nostre món de presses, d'assumptes importants i urgents, absorbits per les nostres preocupacions i pensaments?

Feu atenció a aquesta prova que el diari *Washington Post* va fer l'any 2007. És una prova que Déu està fent metafòricament amb nosaltres cada dia de la nostra vida, i arreu on estem i ens movem.

**(lector 3:)**

Un fred matí d'hivern, a l'estació de metro de Washington, un violinista va interpretar sis peces de Johann Sebastian Bach. S'hi va estar una hora. Durant aquest temps, més o menys 1.000 persones van passar pel seu costat. Unes quantes li van donar diners, la majoria l'ignoraren.

Al cap de tres minuts d'haver començat, un home de mitjana edat s'hi va aturar davant, però passats uns segons continuà apressat el camí. Quatre minuts després, el violinista va rebre el seu primer dòlar d'una dona que no es va aturar a escoltar-lo. Passats sis minuts, un jove es recolzà a la paret per sentir-lo tocar, però en mirar el rellotge va reprendre la marxa. Al cap de deu minuts, un infant s'aturà embadalit a escoltar el músic, però la mare, apressada, se l'endugué gairebé arrossegant. El mateix els passà a altres infants, a qui els pares no deixaren aturar-se perquè tenien pressa. Al cap d'una hora de tocar sense pausa les belles melodies de Bach, el músic donà per acabada la interpretació al metro.

En aquest temps només 7 persones s'havien aturat a escoltar-lo, i recollí un total de 32 dòlars. Ningú l'aplaudí quan acabà de tocar. Només una dona, sorpresa, l'havia reconegut.

Ningú no sabia, ni les autoritats del metro, que el violinista vestit de forma discreta, era Joshua Bell, considerat un dels millors violinistes del món, i que havia interpretat en aquell lloc una de les peces més complexes que mai s'han escrit amb un violí Stradivariu de l'any 1713, un violí que valia tres milions i mig de dòlars.

Dos dies abans Bell havia exhaurit totes les entrades en el prestigiós Boston Symphony Hall. Cada entrada costava 100 dòlars i tot i així es formaren cues llarguíssimes perquè tothom volia escoltar el millor violinista del món. En aquest concert de Boston, Joshua Bell va tocar les mateixes peces que al cap de pocs dies tocaria al metro de Washington.



**(lector 1:)**

La melodia de la presència de Déu sona contínuament i ressona al voltant nostre i també en el nostre interior. La seva música ens embolcalla i acompanya constantment en la vida a través de les circumstàncies i esdeveniments quotidians... Si no ens fem senzills com un infant, passarem de llarg davant d'ell, i no sentirem els sons de la seva Paraula regalada.

En aquests moments, aquesta música de Déu sona per a cadascun de nosaltres. Ara passarem un cistell ple de notes musicals que representen la música que Déu toca ara mateix per a cadascun de nosaltres; cada present agafarà una nota musical, en la qual hi ha escrita una Paraula de Déu personalitzada per a cada participant. En llegir-la imaginarà que és Déu mateix el qui l'hi diu expressament en aquests moments de la seva vida. La repetirà una vegada i una altra dins seu i farà pregària amb ella durant uns dotze minuts.

**(Es passa el cistell en el qual hi ha retallades les etiquetes amb notes musicals i amb les citacions bíbliques que apareixen al final d'aquest guió.)**

**(Passats uns 12 minuts, el lector 1 dirà:)**

A partir d'ara, qui vulgui, sempre mantenint aquest silenci de pregària, es podrà aixecar per escriure sobre el pentagrama que hi ha a terra aquelles paraules que vulgui dirigir a Déu en resposta a la Paraula que ha rebut de Déu en la nota musical que ha agafat del cistell.

**(Quan ja no s'aixequi ningú per escriure en el pentagrama, el lector 1 convidarà els presents a dir cadascun en veu alta la citació bíblica que li ha correspost en la nota musical.)**

**(Quan tothom hagi llegit la citació, el lector 1 dirà:)**

- En aquests moments, si alguna persona vol fer una petició, alguna acció de gràcies o compartir alguna cosa del que s'ha viscut en aquest espai de pregària, ara és el moment de fer-lo.
- Per acabar, direm plegats, agafats de les mans, la pregària que Jesús ens va ensenyar, i després de dir-la ens farem una abraçada de pau: Pare nostre...

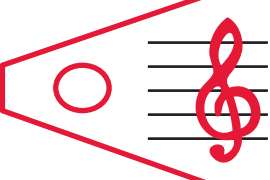



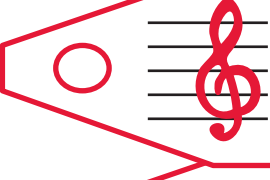















(Citacions bíbliques per retallar i posar al cistell. Es poden retallar notes musicals en cartolina i s'enganxen o lliquen a l'etiqueta on hi ha cada citació bíblica.)

	Que els vostres cors s'asserenin. Creieu en Déu, creieu també en mi (Jn 14,1)	
	Us deixo la pau, us dono la meva pau. Jo us dono la pau que el món no dona. Que els vostres cors s'asserenin i no temin (Jn 14, 27)	
	Jo sóc el cep i vosaltres les sarments. Aquell qui està en mi i jo en ell, dona molt de fruit (Jn 15, 5)	
	No m'heu escollit vosaltres a mi; sóc jo qui us he escollit a vosaltres i us he confiat la missió d'anar per tot arreu i donar fruit, i un fruit que duri sempre (Jn 15, 16)	
	Pau a vosaltres. Com el Pare m'ha enviat a mi, també jo us envio a vosaltres (Jn 20, 21)	
	Que brilli igualment la vostra llum davant la gent; així veuran les vostres bones obres i glorificaran el vostre pare del Cel (Mt 5, 16)	
	A vosaltres us he dit amics perquè us he fet conèixer tot allò que he sentit del meu Pare (Jn 15, 15)	
	Jo, el Senyor, t'he cridat amb benvolença, t'he pres per la mà i t'he format perquè siguis aliança dels pobles, llum de les nacions (Is 42, 6)	
	Espera en el Senyor; sigues valent, que el teu cor no defalleixi. Espera en el Senyor (Salm 27 [26])	



	Déu te guard, plena de gràcia del Senyor! Ell és amb tu. <i>(Lc 1, 28)</i>	
	Feliç tu que has cregut: allò que el Senyor t'ha anunciat es complirà <i>(Lc 1, 45)</i>	
	Vosaltres busqueu primer el Regne de Déu i fer el que ell vol, i tot això us ho donarà de més a més <i>(Mt 6, 33)</i>	
	Veniu a mi tots els qui esteu cansats i afeixugats, i jo us faré reposar <i>(Mt 11, 28)</i>	
	Coratge! Sóc jo. No tingueu por! <i>(Mt 14, 27)</i>	
	No tinguis por; tingues només fe <i>(Mc 5, 36)</i>	
	Tot és possible al qui creu <i>(Mc 9, 23)</i>	
	Si algú vol ser el primer, que es faci el darrer de tots i el servidor de tots <i>(Mc 9, 35)</i>	
	Només que tinguéssiu fe com un gra de mostassa (...) res no us seria impossible <i>(Mt 17, 20)</i>	

	Encomana al Senyor els teus camins, confia en ell, deixa'l fer <i>(Sl 37 [36], 5)</i>	
	Segueix-me! <i>(Mt 9, 9)</i>	
	Pel camí prediqueu dient: "El Regne del cel és a prop". Cureu malalts, ressusciteu morts, purifiqueu leprosos, traieu dimonis; de franc ho heu rebut, doneu-ho també de franc <i>(Mt 10, 7-8)</i>	
	Sigueu valents! Tingueu coratge!, tots els qui espereu en el Senyor <i>(Sl 31 [30], 25)</i>	
	L'amor del Senyor envolta els qui confien en ell <i>(Sl 32 [31], 10)</i>	
	Jo mateix t'Instruiré, t'ensenyaré el camí que has de seguir, t'aconsellaré, els meus ulls vetllaran per tu <i>(Sl 32 [31], 8)</i>	
	Jo et salvaré <i>(Sl 35 [34], 3)</i>	
	Estima el Senyor, el teu Déu, amb tot el cor, amb tota l'ànima, amb tot el pensament (...) Estima els altres com a tu mateix <i>(Mt 22, 37; 39)</i>	
	Jo sóc amb vosaltres dia rere dia <i>(Mt 28, 20)</i>	



	Tingueu fe en Déu ( <i>Mc 11, 22</i> )	
	En el món passareu tribulacions, però tingueu confiança: jo he vençut el món ( <i>Jn 16, 33</i> )	
	Tu ets el meu Fill, el meu estimat; en tu m'he complagut ( <i>Lc 3, 22</i> )	
	Sigueu misericordiosos, com ho és el vostre Pare ( <i>Lc 6, 36</i> )	
	Segueix-me ( <i>Jn 1, 43</i> )	
	Qui menja la meva carn i beu la meva sang està en mi, i jo, en ell ( <i>Jn 6, 56</i> )	
	Estimeu-vos els uns als altres tal com jo us he estimat ( <i>Jn 13, 34</i> )	
	Manteniu-vos en el meu amor ( <i>Jn 15, 9</i> )	
	Vosaltres sereu testimonis ( <i>Jn 15, 27</i> )	



## Proposta de GEST mensual

# 8 campanades perquè sigui possible un altre món

### Motivació i finalitat

Perquè altres, senzillament, puguin viure, a més a més de canviar el nostre estil de vida, hem també de mobilitzar-nos i exigir justícia. La finalitat d'aquest gest és conscienciar la comunitat parroquial sobre els Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni i trobar una via per visibilitzar públicament la voluntat i compromís de la comunitat per fer possible un món millor. La proposta és que aquest gest es repeteixi una vegada al mes. *(Pot fer-se també en l'àmbit escolar o d'associació.)*

**Lloc:** Plaça de l'Església, davant la porta, l'entrada o el pati de l'Església (o bé a dins, si no és possible fer-ho a fora).



### Ambientació i material necessari

1. Un cartell o pancarta on hi hagi escrit **"8 campanades perquè sigui possible un altre món"**. Aquest cartell ha de ser ben visible en el lloc on es farà el gest.
2. Heu de poder disposar de les campanes del campanar de la parròquia per fer els 8 tocs quan correspongui. Si no hi ha campanar, cal intentar aconseguir una campana "portàtil" per fer els tocs, o bé tenir enregistrats els sons de campana en un reproductor d'àudio.
3. Dos trossos de cartolina o paper on hi hagi dibuixat el planeta Terra trencat.
4. Una espelma.
5. Sis cartells mida foli o DIN A3 en què hi hagi escrites les paraules següents: Alimentació; Educació; Sanitat; Igualtat d'oportunitats per a les dones; Desenvolupament humanitzador; Sostenibilitat mediambiental. Aquests cartells es repartiran entre 6 persones assistents a l'acte.
6. Un megàfon o megafonia portàtil. Si no és possible tenir-ho, que la persona animadora del gest tingui una bona veu perquè tothom la senti bé.
7. Una setmana abans del gest, serà bo de posar al full parroquial, a la web o a la cartellera de la parròquia un cartell convocant a la gent a participar en aquest gest. També comunicar-ho als catequistes i als responsables dels grups parroquials, perquè n'avisin.

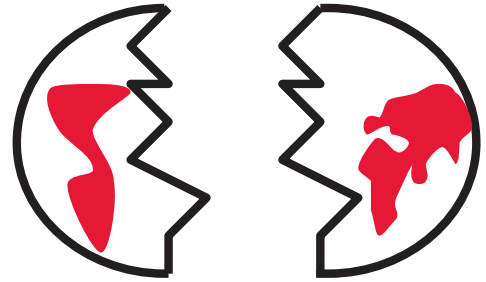
## Desenvolupament del gest

**(Animador del gest:)**

Perquè altres, senzillament, puguin viure, a més a més de canviar el nostre estil de vida, hem de mobilitzar-nos i exigir justícia. Milions de germans i germanes nostres viuen en la pobresa i la necessitat. Units a ells, volem fer-nos sentir públicament.

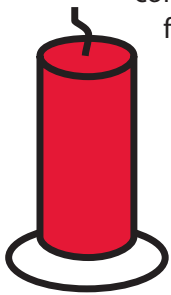
El món en què vivim està trencat per la pobresa extrema i la fam, i això és INTOLERABLE.

**(En aquest moment surten dos persones portant cadascuna un tros trencat del planeta nostre i el deixen a terra davant l'animador del gest, o bé al centre del lloc on tothom està reunit.)**



**(Animador del gest:)**

L'any 2000, 189 caps d'Estat van firmar la Declaració del Mil·lenni de les Nacions Unides i es comprometeren a complir els 8 Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni per eradicar la fam i la pobresa. Van posar l'any 2015 com a data final per complir-los. Cada objectiu era un llum d'esperança per a aquest món.



**(En aquest moment surt una persona portant una espelma apagada i la deixa damunt el mapa trencat del planeta.)**

**(Animador del gest:)**

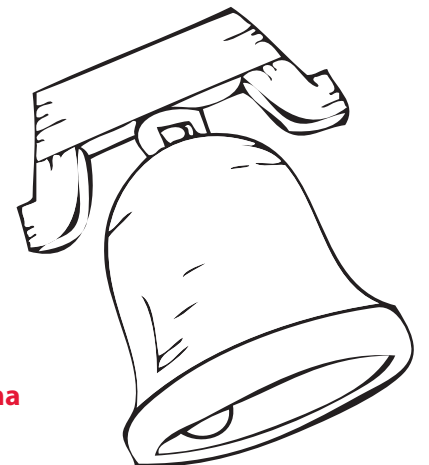
Però la realitat és que els governants no han fet gairebé res per complir-los, i menys ara en temps de crisi. S'ha apagat el llum de l'esperança que cremava l'any 2000; per això aquesta espelma que hem posat aquí està apagada.

Exigim als nostres governants que facin possible que totes les persones de la família humana puguin beneficiar-se d'aquestes paraules: ALIMENTACIÓ, EDUCACIÓ, SANITAT, IGUALTAT D'OPORTUNITATS PER A LES DONES, DESENVOLUPAMENT HUMANITZADOR, SOSTENIBILITAT MEDIAMBIENTAL.

**(Quan l'animador anomeni cadascuna d'aquestes 6 paraules, la persona que tingui el cartell corresponent, l'aixecarà i el deixarà damunt del mapa trencat.)**

**(Animador del gest:)**

Ara tocaran les **8 campanades**, una per cada Objectiu de Desenvolupament del Mil·lenni. Aquestes campanades volen recordar als governants que els 8 Objectius del Mil·lenni queden ben lluny de complir-se per la seva falta de voluntat política, i tocaran també per recordar als ciutadans que hem d'exigir als nostres governants que compleixin el que van prometre l'any 2000, i comprometre'ns nosaltres a tenir un estil de vida senzill i solidari.



**Mentre toquen les 8 campanades, unirem les mans formant una cadena humana, i farem un minut de silenci per les víctimes de la pobresa provocada pel Model econòmic actual.**



**(Després de les 8 campanades i del minut de silenci, l'animador dirà:)**

Acabem aquest gest fent una lectura d'aquesta pregària:

*Estimat Déu:*

*Obre'ns els ulls i els cors  
perquè puguem veure't en cadascun dels teus fills empobrits.  
Que acceptem que hi ha vincles que ens uneixen  
i reconeguem que ens has creat  
per ser una família compassiva, fraterna i participativa.  
Obre'ns els cors a les necessitats dels germans  
que pateixen els efectes de la pobresa, la desocupació, la desesperança...  
i mobilitza el nostre esperit per donar-los una resposta amb cor.*

*Transforma en amor compromès  
la indignació que sentim davant la injustícia,  
i dóna'ns la teva força per posar fil a l'agulla.  
Mou els nostres cors per a un lliurament generós,  
i un estil de vida senzill  
que faci possible una altra societat i un altre món,  
presència del teu Regne.*

**(L'animador del gest acaba l'acte convidant els assistents a participar en el gest del mes que ve.)**



***Caritas***

[www.caritas.es](http://www.caritas.es)