

JOVES

viu senzillament perquè altres,
senzillament, puguin viure



compartir · participar
solidaritat · fraternitat
espiritualitat · justícia
drets · esperança

JOVES

CAMPANYA INSTITUCIONAL **2012-2013**

Contingut

Guia de l'educador

Presentació dels materials didàctics per a JOVIES 3

Document de treball 1

Cap a un nou model econòmic i social 6

Document de treball 2

Dinàmica sobre el consumisme 10

Document de treball 3

L'agència de publicitat 17

Document de treball 4

Viu senzillament posant en circulació la moneda de la Gratuïtat 21

Document de treball 5

¿Qui hi viu, aquí?
La casa d'una persona senzilla 24

Document de treball 6

Veus de Càritas contra la pobresa 29

Proposta de pregària de Càritas

Guió de la pregària de Càritas per a grups 32

Presentació dels materials didàctics per a JOVIES

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'adolescents i joves 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 ser crítics amb la societat de consum, a no restar indiferents davant la realitat social i el patiment existent, a posar fil a l'agulla i 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. No per tenir més serem més feliços, sinó per viure establint i cultivant relacions de fraternitat.

Aquests materials didàctics volen ser una eina pedagògica, pràctica i senzilla que ajudi els joves a prendre consciència que tenen a les seves mans el poder de la senzillesa, la senzillesa evangèlica; amb ella, senzillament podran anar a contracorrent, obrir camins nous alternatius a aquest Model Econòmic i Social. Així seran **llum del món** (Mt 5, 14), seran testimonis que una altra forma de viure és possible ara.

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

Materials didàctics

Audiovisual de la Campanya per a adolescents i joves

La finalitat d'aquest audiovisual en PowerPoint és presentar als adolescents i joves, de forma atractiva i motivadora, el missatge i contingut de la Campanya. Vol ser una provocació per despertar l'esperit crític, crear reflexió i proposar camins concrets per al compromís i la implicació. (Durada aproximada: 8 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 això els 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

Dinàmica sobre el consumisme

La finalitat del conjunt d'aquesta dinàmica és ser conscients de fins a quin punt som consumistes, i ser també conscients de les conseqüències d'aquest estil de vida consumista sobre el nostre món, i davant això, cercar alternatives. Aquesta dinàmica està composta per tres activitats que busquen implicar i provocar l'adolescent o jove perquè es conscienciï i pensi per ell mateix de manera crítica.

Document de treball 3**L'agència de publicitat**

La finalitat d'aquesta activitat és ajudar el jove a ser conscient de la influència que la publicitat exerceix en nosaltres. Volem estimular el seu esperit crític perquè no es deixi manipular per la poderosa societat de consum que l'utilitza per enriquir-se a costa seva. Volem despertar-li la inquietud per un altre estil de vida alternatiu, més senzill, responsable amb el consum i crític amb el Sistema.

Document de treball 4**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 5**¿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 fer una opció personal per un estil de viure en senzillesa.

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**

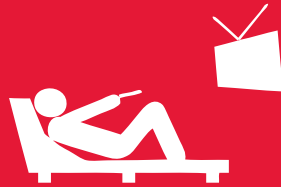
Mitjançant aquesta pregària que aquí proposem, convidem els joves a posar-se confiadament en les mans de Déu, per sentir la melodia de la seva presència, escoltar en els esdeveniments de la seva vida el que Déu vol de cadascun d'ells, per ser així instrument a les seves mans, i fer possible un món millor, més fratern, més just, reflex del Regne de Déu.

Document de treball 1

Cap a un nou model econòmic i social



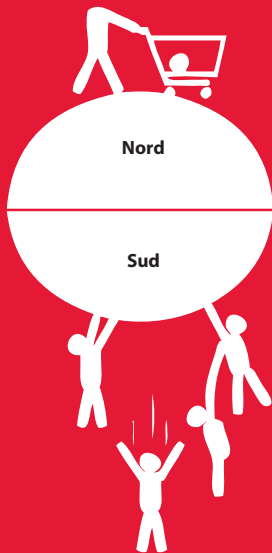
1. El Sistema Econòmic actual **NO ÉS DE FIAR**.
No vol que visquem
SENZILLAMENT.



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



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



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 nùms. 21 i 27)



10. CÀRITAS és un punt de trobada on s'atén, ajuda i acompanya PERSONES EXCLOSES pel Sistema per **DIGNIFICAR-LES**. I també és un punt de trobada on es reuneixen les PERSONES COMPROMESSES i CREIENTS per, junt als exclosos, canviar aquest Sistema Econòmic i Social.



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



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

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



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



14. Trencar amb el viure INDIVIDUALISTAMENT... amb l'anar sempre a la meva.



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



Amb el teu estil de viure i la teva empenta decisiva, POTS OBRIS camins nous d'ESPERANÇA.

Això és el que et proposa Càritas per obrir aquests camins d'Esperança

↓ SORTIDA ↓

1. No visquis tancat en el teu món de benestar, COMPARTEIX.
2. UNITS podem assolir l'inassolible. Sigues ciutadà PARTICIPATIU.
3. AJUDA sempre qui et necessiti. Sigues SOLIDARI.
4. Practica sempre l'ACOLLIDA. Sigues FRATERN.
5. NETEJA'T LA MENT de l'afany de tenir i posseir.
6. No perdís el cap amb el consumisme i les seves modes.
7. Busca espais de silenci per retrobar-te amb tu mateix. CULTIVA LA INTERIORITAT I L'ESPIRITUALITAT per no ser ramat.
8. Sigues valent. Lluita CONTRA LES INJUSTÍCIES.
9. Uneix-te als qui treballen perquè el SOL de la JUSTÍCIA i dels DRETS HUMANS brilli arreu del món.
10. Embarca't en l'aventura de fer possible UN MÓN MILLOR PER A TOTHOM... i seràs LLUM D'ESPERANÇA allí on et trobis.

Per a la reflexió i el diàleg

1. ¿Què opines dels continguts que apareixen en les vinyetes anteriors? ¿Què en destacaries? ¿Estàs d'acord amb l'estil de vida que se'ns imposa des del Sistema Econòmic i Social actual?
2. ¿Quines dues imatges de les que apareixen en les vinyetes triaries per representar la realitat del món en què vivim? ¿Per què?
3. ¿Què saps de Càritas, què coneixes de Càritas?
4. De les 10 propostes finals que et fa Càritas, ¿quines creus que serien les tres més urgents de dur a la pràctica per part de la gent que vivim a la nostra societat? ¿Per què?
5. ¿Quines hi afegiries que ajudessin a canviar el Sistema Econòmic en què vivim?

Proposta d'Activitats

- Completa els dibuixos i vinyetes que falten en aquest document de treball seguint el mateix estil dels que han aparegut. Per a cada una de les 10 propostes finals que Càritas fa, feu un dibuix senzill i creatiu que expressi simbòlicament el que proposa.
- Feu com en l'activitat anterior, però a partir de fotografies simbòliques que hagueu trobat; també les podeu fer vosaltres mateixos, per representar cadascuna de les 10 propostes (*l'activitat es pot fer personalment o en grup*).
- Per a cadascuna de les 10 propostes que Càritas fa, cerqueu testimonis, experiències, notícies, exemples de persones o grups, associacions, organitzacions, que mostrin que això és possible i que hi ha gent que ja ho està fent realitat en les seves vides i allà on viuen. (*Aquesta activitat pot fer-se individualment o en grup. Després es farà una posada en comú amb l'exposició de les experiències trobades per mostrar que és possible una altra manera de viure.*)

Document de treball 2

Dinàmica sobre el consumisme:

Un dia de sort

Finalitat:

La finalitat del conjunt d'aquesta dinàmica és ser conscients de fins quin punt som consumistes i prendre consciència de les conseqüències que comporta l'estil de vida consumista en el nostre món. Aleshores, davant d'això, hem de buscar alternatives. Aquesta dinàmica la componen tres activitats que volen implicar i provocar el jove, perquè prengui consciència de la societat de consum en què viu i hi pensi per ell mateix de forma crítica.

Desenvolupament de la dinàmica:

- ✓ Primer es lliurarà a cada jove la fotocòpia de l'**Activitat 1 de la dinàmica**, perquè facin el que s'hi demana. Una vegada fet, l'educador els demanarà que responguin aquestes preguntes que els anirà dictant, perquè les escriguin i responguin al darrere del full. Després posaran les respostes en comú.
 1. Escriu el nombre de coses que has comprat (*s'han de comptabilitzar tots els productes o unitats comprats, encara que valguin molt poc*). ¿Quant t'han costat en total les 10 coses més cares que has comprat?
 2. ¿Quants diners t'han sobrat? ¿Per què?
 3. ¿Quantes de les coses que has comprat són per a tu i quantes són per donar-les a altres persones?
 4. ¿Quantes coses de les que has comprat les necessitaves urgentment perquè et feien molta falta?
- ✓ Després de la posada en comú, l'educador els lliurarà fotocopiada l'**Activitat 2 de la dinàmica**, perquè comprovin si tenen febre consumista pintant de vermell el termòmetre, d'acord amb les indicacions que se'ls dona. Quan sàpiguen si tenen febre consumista o no, comentaran entre tots les preguntes per a la reflexió proposades en aquesta activitat.

- ✓ Per completar aquesta dinàmica, se'ls lliurarà l'**Activitat 3**, en la qual es reproduïx un article de premsa titulat "**Com consumir sense consumir-nos en l'intent**". Formaran grups de 5 o 6 persones, llegiran l'article i després el debatran seguint el guió de les preguntes proposades. Després tots els grups faran una posada en comú en la qual cada grup exposarà les idees comentades, i després s'iniciarà un diàleg obert sobre el que s'ha parlat.

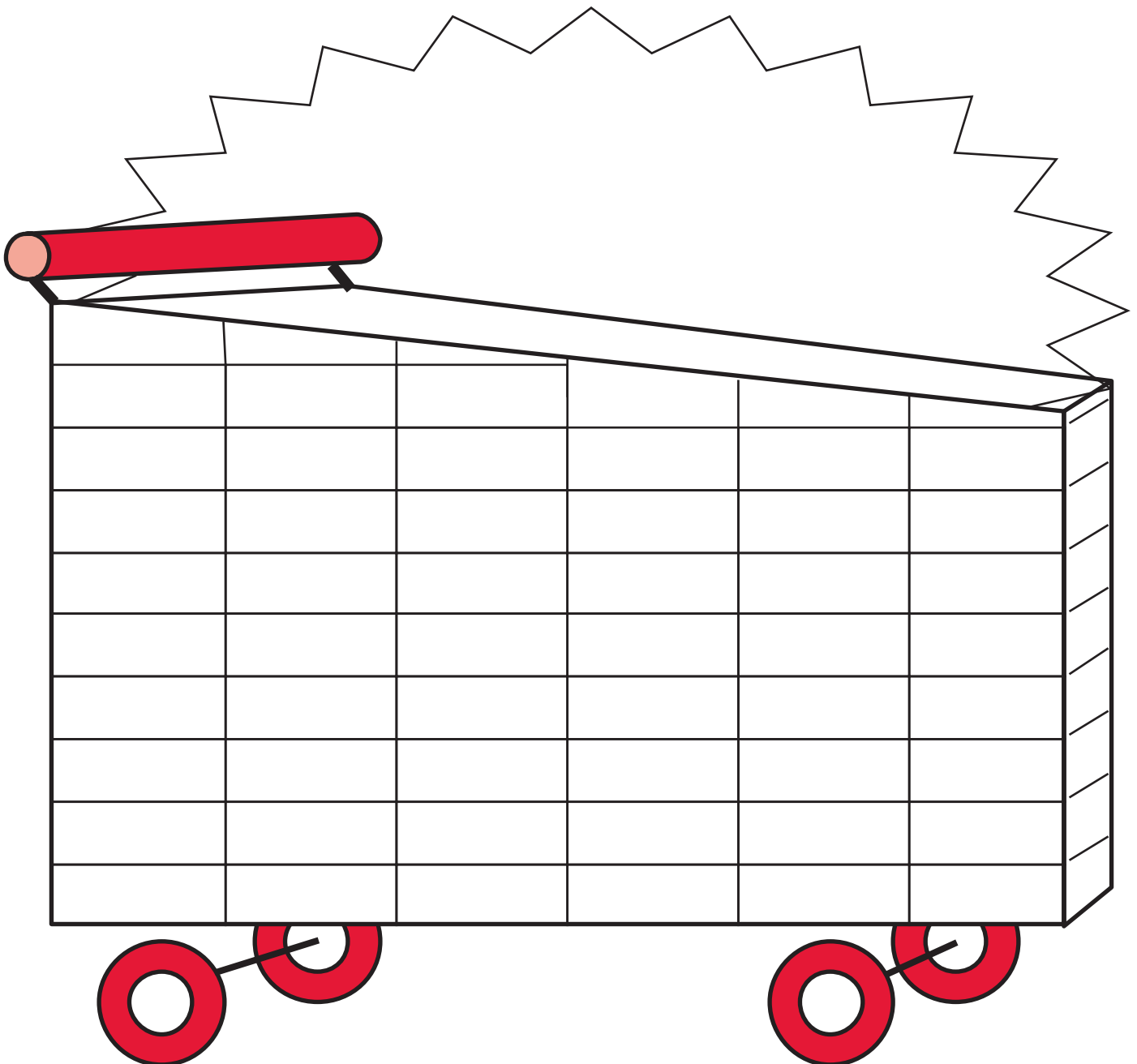


Activitat 1 de la dinàmica

Un dia de sort

En aquests moments estàs a l'entrada d'uns grans magatzems on hi ha de tot. No hi falta de res. Hi pots trobar tot el que vulguis. Quan passes la porta, comencen a sonar totes les sirenes d'alarma. Aleshores tot d'empleats, acompanyats per l'amo, se t'acosten i molt contents et diuen que acabes de guanyar 6.000 euros per ser el client un milió que ha entrat a l'establiment. Et donen un gran carro perquè el vagis omplint de tot el que desitgis fins arribar als 6.000 euros.

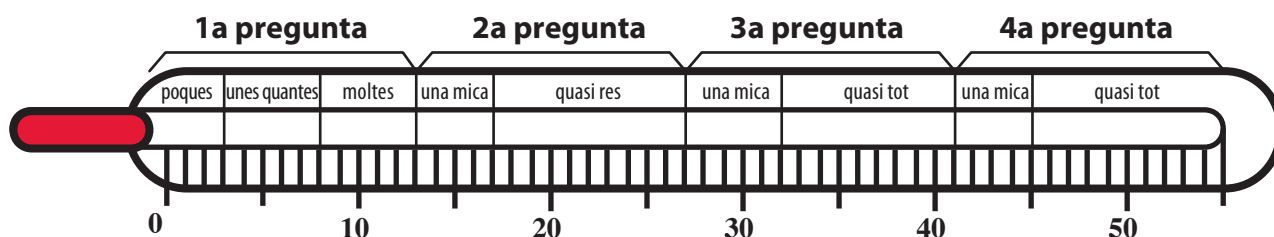
¿Què et compraries? Escriu en les caselles següents del carro tot el que compres i al costat de cada objecte posa-hi el preu aproximat per saber els diners que et vas gastant i no passar dels 6.000 euros. Si no t'hi cap tot, pots escriure també per fora del carro, o bé dibuixar-ne una altre i continuar posant-hi coses.



Activitat 2 de la dinàmica

Un dia de sort

Una vegada hagueu respost les quatre preguntes, ja podeu posar-vos el termòmetre del consumisme. Si voleu saber si patiu la febre del consumisme, fixe-u-vos en la interpretació que es dona per a les respostes possibles a cada pregunta, i tot seguit pinteu de vermell el termòmetre segons hàgiu respost les preguntes.



Valoració per a la primera pregunta: com més gran sigui el nombre de coses que hagi comprat, més perill tens de ser una persona consumista. *Si has comprat més de 55 coses, o si les 10 coses més cares que has comprat t'han costat més de 3.000 € entre totes, pinta de vermell tot el tram del termòmetre que ocupa la pregunta 1. Si n'has comprat entre 20 i 55, pinta de vermell on hi posa "poques" i "unes quantes". I si n'has comprat com a màxim 19, pinta de vermell només on hi posa "poques". Si no has comprat res, no pintis res.*

Valoració per a la segona pregunta: si t'has gasta tots els diners, el més probable és que t'hagi comportat de manera consumista. Com més diners t'hagin sobrat, més responsable com a consumidor t'has mostrat, sense malbaratar cèntims. *Si no te n'ha sobrat ni un, de cèntim, o bé t'han sobrat menys de 90 euros, pintaràs de vermell tot el tram del termòmetre que ocupa la pregunta 2. Si t'han sobrat més de 2.000 euros, no pintis res. Si t'han sobrat entre 500 i 2.000 euros, pintaràs de vermell on posa "una mica". Si t'han sobrat entre 499 euros i 90 euros, pintaràs de vermell on hi posa "quasi res".*

Valoració per a la tercera pregunta: si totes les coses que has comprat són només per a tu, vol dir que tens una actitud molt consumista i individualista. Només penses en tu mateix. Si el nombre de coses que has comprat per a altres persones és força gran, vol dir que penses també en el bé dels altres. *Si ho has comprat tot només per a tu, pinta de vermell tot el tram del termòmetre que ocupa la pregunta 3. Si més de tres quartes parts de les coses que has comprat són per a tu, pinta de vermell on hi posa "quasi tot". Si més de la meitat de les coses que has comprat són per a tu, pinta de vermell on hi posa "una mica". Si la meitat o menys de les coses que has comprat són per a tu, no pintis res.*

Valoració per a la quarta pregunta: si totes les coses que has comprat no les necessitaves amb urgència, és a dir, no et feien molta molta falta, significa que t'has comportat de manera consumista perquè les has comprat només perquè tens diners i volies satisfer capricis. *En aquest cas pinta de vermell tot el tram del termòmetre que ocupa la pregunta 4. Si només necessitaves amb urgència una quarta part més o menys de les coses que has comprat, pinta de vermell on hi posa "quasi tot". Si necessitaves amb urgència aproximadament la meitat del que has comprat, pinta de vermell on hi posa "una mica". Si necessitaves amb urgència aproximadament tres quartes part de les coses que has comprat, no pintis res.*

Un cop haver-te posat el termòmetre del consumisme, mira quina temperatura marca. **¿Tens gaire febre? Es comença a tenir febre quan, en sumar tots els espais en vermell que has pintat, sumes més de 15 graus.**

¿T'has comportat de manera consumista amb aquests 6.000 euros?



Per a la reflexió i el diàleg

El que hem fet ara amb els 6.000 euros ha estat un joc però, avui dia, la societat ens empeny a comportar-nos de manera consumista. Se'ns vol encomanar la febre del consum sense mesura i això té greus conseqüències.

Amb l'estil de viure consumista, el nostra planeta no té cap **dia de sort**. Ja no suporta el ritme de consum actual que es fa en els països desenvolupats. Consumim productes a un ritme insostenible, que provoquen conseqüències molt greus per al benestar social dels pobles i per a la salut mediambiental del planeta. Si la tendència continua sent aquesta i no hi ha cap canvi d'actitud en la ciutadania, la situació esdevindrà irremeiable. Vivim un consumisme desmesurat, cercant ser més feliços però sempre sentint-nos insatisfets, i per això encara volem més i més. Si tots els habitants de la terra tinguessin el nostre mateix nivell de consum, caldria tres planetes com la Terra per satisfer aquesta "necessitat".

Els símptomes de la crisi social i mediambiental en el món són evidents. Crisi econòmica per l'avarícia i la voluntat de viure en la riquesa per damunt de les possibilitats generals. El canvi climàtic, la destrucció de la capa d'ozó, la desforestació, l'esgotament dels recursos naturals, la destrucció dels hàbitats naturals, tot això és conseqüència directa de l'estil de vida consumista d'Occident.

Un estil de vida que provoca un repartiment injust de la riquesa i un augment de la pobresa (*així passava en èpoques de prosperitat econòmica i ara, amb la crisi econòmica, les desigualtats socials i la pobresa s'han agreujat encara més*). Avui dia, tres quartes parts de la família humana (dels 7.000 milions d'habitants del planeta) són pobres. I 1.000 milions pateixen fam severa. És urgent un canvi d'estil i models de vida.



1. ¿Què n'opines, de tot això?
2. ¿És possible aquest canvi? ¿Què l'impedeix o dificulta, i què podria afavorir-lo i fer possible?
3. ¿Et trobes ja dins aquest canvi o vols implicar-t'hi? ¿Per què?
4. ¿Tenir més coses, comprar més coses, ¿implica ser més feliç? ¿Per què?
5. ¿Comprem el que volem, el que realment necessitem, o ens deixem influir i comprem el que ells (publicitat, modes, televisió) volen que necessitem i que comprem?

Activitat 3 de la dinàmica

Un dia de sort

Llegiu amb atenció aquest article de premsa publicat al diari *El Mundo* el 23-1-2012.

Cómo consumir sin “consumirnos” en el intento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

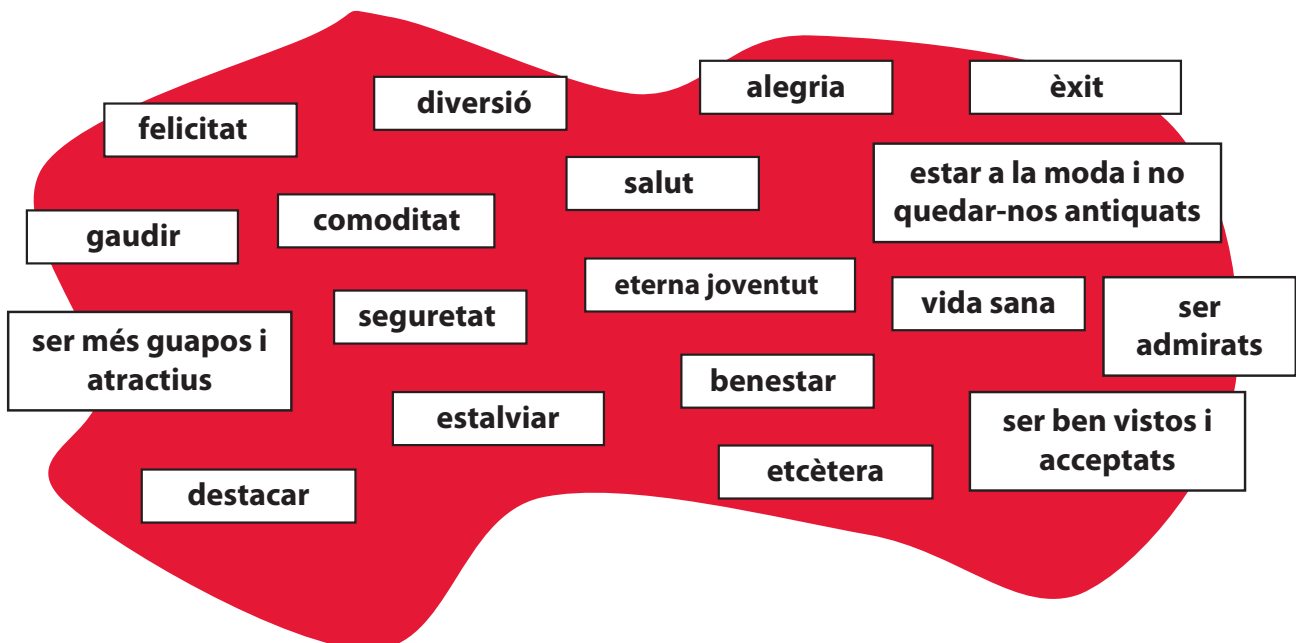
1. ¿Què t'ha semblat aquest article? ¿Quines idees en ressaltaries o subratllaries? ¿Quines reflexions et provoca?
2. ¿De quina manera podríem començar aquesta “revolució silenciosa” entre nosaltres, ara mateix? ¿Quines coses nostres (materials o d'habilitats i capacitats) podríem compartir entre el nostre grup per afavorir el bé col·lectiu?
3. Imagineu que el vostre grup és una “incubadora” de noves idees sobre un consum més sostenible; ¿quines idees noves podríem llançar i posar en pràctica per estendre el consum col·laboratiu o el consum responsable?



L'agència de publicitat *Activitat*

El principal objectiu de la publicitat és convèncer-nos que el producte que publiciten és una necessitat imprescindible perquè puguem viure millor, ser més feliços i estar més còmodes. Com a esquer o reclam utilitzen coses que a tots ens agradaria tenir, per atreure així la nostra atenció i fer que les comprem.

Ens prometen:



... i tot a canvi de comprar els productes que anuncia la publicitat

La publicitat utilitza també la imatge de noies boniques i de nois atractius per cridar l'atenció i aconseguir més vendes. O utilitzen també paraules màgiques que fan que la gent compri més coses o que compri coses que no necessita. Aquestes paraules màgiques són:



La publicitat ens crea també necessitats que abans no teníem. Ens desperta l'interès i la curiositat per alguna cosa nova que no tenim o no coneixem, o que millora la que ja teníem, i que si no la comprem passa que ens quedem antiquats o passats de moda.

Abans de conèixer aquest producte que ens ensenya la publicitat, vivíem perfectament, no en teníem cap necessitat. Però quan la publicitat ens el fa conèixer, ens crea la necessitat de tenir-lo. Sense adonar-nos-en ens deixem manipular per la publicitat i les modes que ens imposa, i així és que acabem comprant tot allò nou que ens va oferint.

Ara us convertireu en publicistes que treballem en l'agència de publicitat més important del país. Cinc agències han encarregat a la vostra empresa realitzar cinc anuncis per passar per la televisió.

Les empreses que els han encarregat volen que siguin anuncis que facin créixer les vendes dels seus productes. Els productes dels quals cal augmentar les vendes sigui com sigui són:

Telèfon mòbil d'última generació

Desodorant masculí

Televisor de pantalla plana

Bambes

Refresc

Formareu 5 grups i us repartireu els 5 productes. Triareu un eslògan que atribueixi a aquest producte algun valor o qualitat com a esquer o reclam (de felicitat, atractiu, èxit, llibertat, alegria, etcètera).

Les empreses us demanen que mitjançant els anuncis creeu la necessitat de comprar els productes. Volen que la vostra publicitat convenci els consumidors del fet que si compren els productes en qüestió la seva vida millorarà.

Teniu al voltant de 14 minuts per preparar una escenificació creativa que simularà ser un anunci de televisió que fa publicitat del producte que us ha tocat. Aquesta escenificació no pot durar més de 40 segons.

Per a la reflexió i el diàleg

Quan tots els grups hagin escenificat el seu anunci de televisió, respondreu aquestes preguntes:

1. ¿Quin anunci dels altres grups penseu que aconseguiria fer pujar les vendes del producte? ¿Per què?
2. Aquests anuncis que heu fet prometien, com a reclam, aconseguir una sèrie de valors o qualitats a canvi de comprar-los. ¿Quins anuncis recordeu que prometin valors com la felicitat, la llibertat, la bellesa, l'alegria, etcètera? ¿Penseu que comprant-los s'aconsegueix el que prometen?
3. ¿Creieu tot el que la publicitat diu? ¿Fins a quin punt us deixeu influir per ella? Escriviu una llista amb els 10 últims productes heu comprat; després pregunteu-vos sincerament: ¿per què he comprat aquests productes i no pas uns altres d'unes altres marques? ¿Què m'ha influït perquè jo els hagi comprat?
4. A partir d'ara, ¿sereu més crítics amb la publicitat que veieu a la televisió i en altres mitjans de comunicació? Us proposem com a entrenament per ser crítics que quan veieu els anuncis de televisió els analitzeu responnent aquestes dues preguntes:
 - Com a esquer o reclam, ¿quina cosa em promet aconseguir a canvi de comprar aquest producte que anuncia?
 - ¿M'estic creant una nova necessitat?
5. Per acabar, llegiu a continuació aquest relat i comenteu tot seguit el que us ha suggerit. ¿Qualsevol semblança amb la realitat és pura coincidència? ¿De quantes coses no teniu pas necessitat?



Una estranya febre

Eren els primers dies del mes de gener i gairebé tots els habitants de Granciutat van començar a patir una febre molt alta, de més de 40 graus. El bo del cas era que no hi havia cap medecina que fes baixar la febre, que no baixava ni amb banys d'aigua freda. Els metges no sabien quin tractament havien d'aplicar ni l'origen d'aquesta febre tan estranya. Però a poc a poc van poder comprovar un nou símptoma de la malaltia: els qui la patien van començar a delirar dient tots el mateix una vegada i una altra: haig d'anar a comprar, haig d'anar a comprar...

I així durant hores. Al final, sortien a comprar com podien. Però el més sorprenent del cas és que quan compraven la febre els desapareixia del tot. I com més coses compraven en les botigues i grans magatzems, més bé es trobaven. Però quan deixaven de fer-ho, començaven a empitjorar. Així que cada dia havien d'anar a comprar per trobar-se bé.

Aquesta malaltia ben aviat va ser batejada com a "febre d'anar a comprar"; i van descobrir que la causava un virus que anunciés el seu hàbitat en els anuncis publicitaris. Era molt contagiosa; tant, que al final tots els habitants de Granciutat se'n van encomanar. N'hi havia prou amb escoltar o veure un anunci qualsevol per quedar encomanat per vida d'aquesta febre.

El més estrany del cas fou que algú es va adonar que hi havia un ciutadà que no s'havia encomanat de la febre. Per més anuncis que veia o escoltava, el virus d'aquesta febre no l'atacava. No li calia anar a comprar per trobar-se bé. Vivia molt feliç de manera molt senzilla.

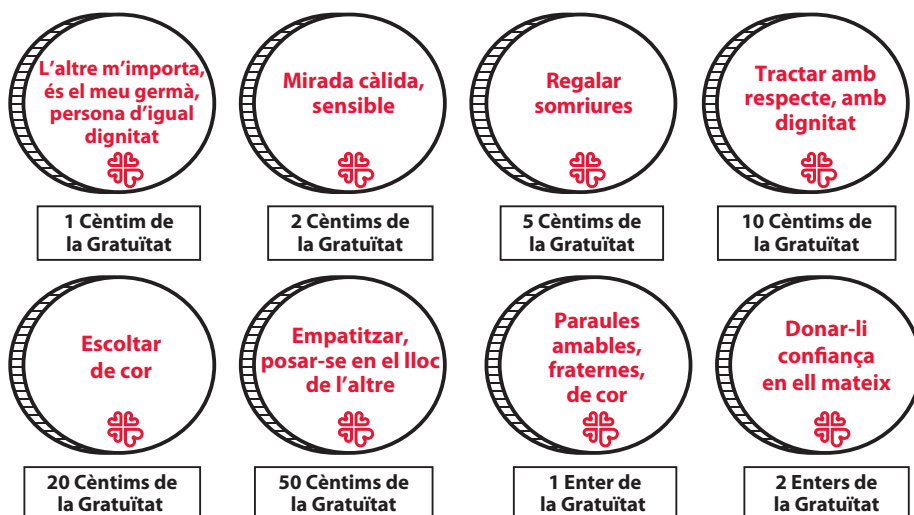
Els metges el sotmeteren a estudis i proves molt dures. Li van fer veure i escoltar milers d'anuncis dels més perillosos i contagiosos del mercat. Però res, hi semblava immune.

Al final, els metges li van demanar que els digués quina raó creia ell feia que no patís aquella malaltia. Ell els va dir simplement que quan veia els anuncis de la tele, o de les tanques publicitàries, o dels cartells dels aparadors de les botigues, es deia a si mateix amb gran alegris: "De quantes coses no tinc pas necessitat!"



Viu senzillament posant en circulació la moneda de la Gratuïtat

Moneda per fer créixer els Béns Relacionals-Humanitzadors





L'Euro és la moneda dels béns materials. La Gratuïtat és la moneda dels béns humanitzadors, dels béns relacionals; és tot allò que joc puc donar senzillament de la meva 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 guaridors. 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 humà i humanitzador, 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 teva 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. Constata 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 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.

Document de treball 5

¿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.*) Com més creixia el nostre poder adquisitiu, o de crèdit, més fàcil ho teníem per 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).

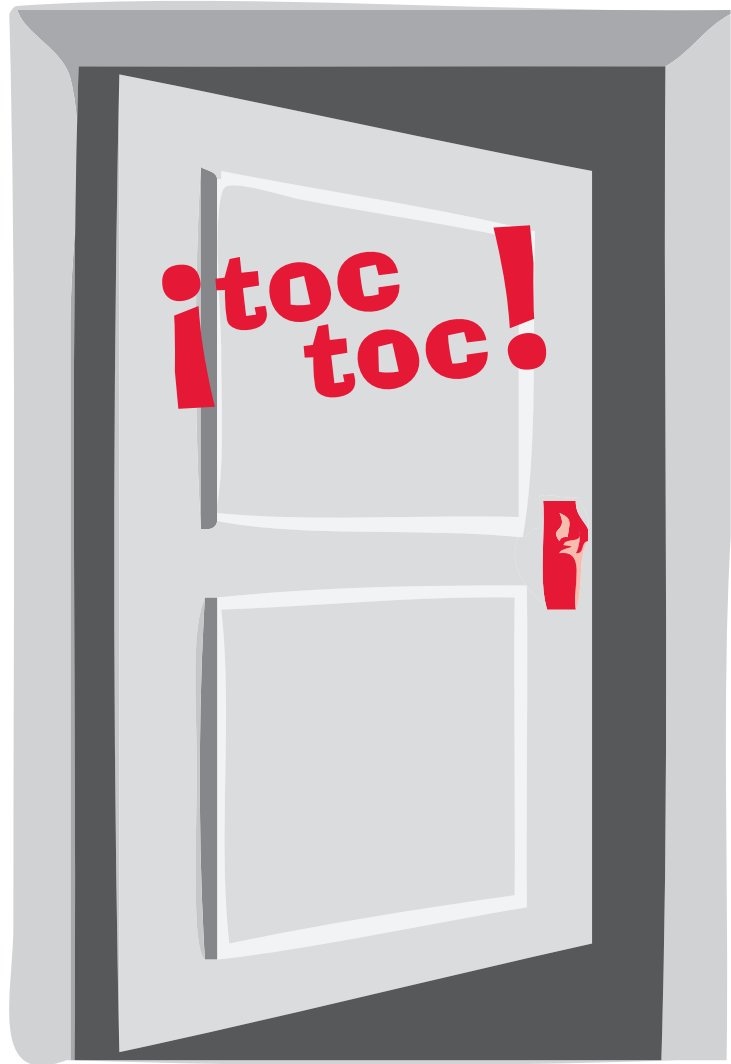
¿Qui hi viu, aquí?





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.



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, balafament 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 proposà 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 gest de sensibilització

Us convidem a fer, com a grup, una acció pública de sensibilització en la qual reivindiqueu el compliment dels Objectius del Mil·lenni per eradicar la pobresa extrema i la fam en el món, tal com es van comprometre a fer els governants del món l'any 2000.

Us proposem fer un flashmob per reivindicar-ho públicament. Sigueu creatius. Un flashmob consisteix en què un grup de persones s'aplega de sobte en un lloc públic a una hora determinada per fer, en silenci, un gest col·lectiu que dura uns quants minuts, no gaires, per reivindicar alguna cosa, ja sigui a través de cartell o pronunciant un breu manifest. (Per exemple, totes les persones poden quedar-se quietes adoptant una mateixa postura corporal significativa, fer alguna cosa plegats portant una mateixa vestimenta, o un element comú, una careta, una samarreta de mateix color, etcètera.) Un cop hagueu decidit el que fareu, heu de decidir quan i on ho fareu.

Podeu fer-ne difusió a través de les xarxes socials i així convocar més gent. També podeu enregistrar el flashmob i penjar-ho a la xarxa i fer-ne així també difusió, per sensibilitzar més gent i fer cadena.

Proposta de pregària de Càritas

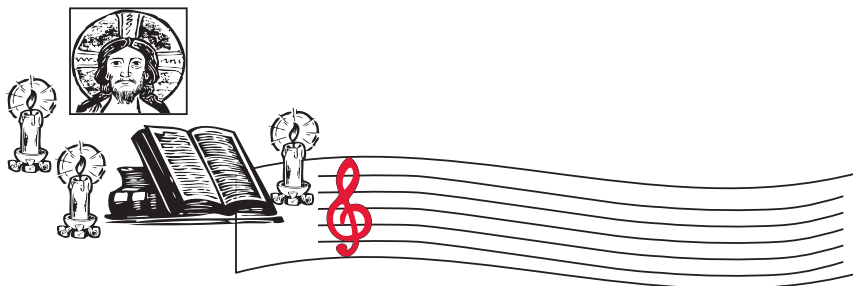
Guió de la pregària de Càritas per a grups

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 assossegat 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 segueixen, 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 o 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 lllindar,
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 Naturala 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 Wahington.

(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.)

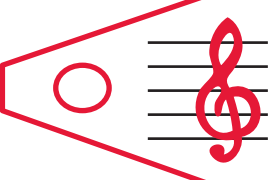



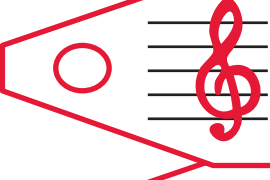








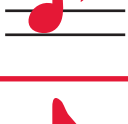




(Quan tothom hagi llegit la citació, el lector 1 dirà:)

- 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 d'oració, 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 (<i>Jn 14,1</i>)	
	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 (<i>Jn 14, 27</i>)	
	Jo sóc el cep i vosaltres les sarments. Aquell qui està en mi i jo en ell, dona molt de fruit (<i>Jn 15, 5</i>)	
	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 (<i>Jn 15, 16</i>)	
	Pau a vosaltres. Com el Pare m'ha enviat a mi, també jo us envio a vosaltres (<i>Jn 20, 21</i>)	
	Que brilli igualment la vostra llum davant la gent; així veuran les vostres bones obres i glorificaran el vostre pare del Cel (<i>Mt 5, 16</i>)	
	A vosaltres us he dit amics perquè us he fet conèixer tot allò que he sentit del meu Pare (<i>Jn 15, 15</i>)	
	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 (<i>Is 42, 6</i>)	
	Espera en el Senyor; sigues valent, que el teu cor no defalleixi. Espera en el Senyor (<i>Salm 27 [26]</i>)	

	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>)	



Caritas

www.caritas.es