

## **Semillas para reflexionar sobre las Be-actitudes para el cuidado de nuestro hogar común**

- ✚ Se nos reta a una *ecología integral*: *ser conscientes de nuestra profunda conexión y dependencia de todo lo que existe*. No es posible vernos separados, y ver la Tierra como un mero escenario en el que vivimos. Somos parte de la naturaleza ... y por lo tanto a estar en constante interacción con ella. [139] Una y otra vez asumimos el reto de reconectarnos con la red de la vida y de tener una mente y un corazón para el bien común. **¿Cómo vives este desafío?**
- ✚ "La ecología humana es inseparable de la noción del bien común, un principio central y unificador de la ética social. [156] **¿Cómo consideras el bien común en tus reflexiones y acciones?**
- ✚ El Papa Francisco dice que "la desigualdad afecta no sólo a individuos sino a países enteros; nos obliga a considerar la ética de las relaciones internacionales. Una verdadera exoneración de deuda ecológica, particularmente entre el hemisferio Norte y el Sur ..." [51] **¿Cómo te comprometes para descubrir cómo los productos que compras afectan al medio ambiente y a los marginados en las naciones "en desarrollo"?**
- ✚ El Santo Padre habla del consumismo compulsivo, del consumo exacerbado, del consumismo egocéntrico y egoísta. El desperdicio es un resultado del consumismo. Nuestro sistema industrial no ha aprendido a absorber y reutilizar residuos como lo hacen los sistemas naturales. [22] Somos cómplices del consumo de recursos naturales, que se convierten en productos de corta duración y luego terminan en el vertedero. **¿Cuál es tu punto de vista del consumismo? ¿Qué porción de responsabilidad tomas en el sistema? ¿Cómo puedes trabajar por el cambio?**
- ✚ **Conversión** ecológica: la forma de vivir con agradecimiento, gratitud, humildad y sobriedad es una orden que viene de lo alto. **¿Cómo te involucras en la conversión ecológica?**
- ✚ Esta conversión ecológica y espiritual deben habitualmente nutrirse en la oración, la reflexión, la celebración y la contemplación. Jesús vivió la visión del día del Sabbath en adoración y en el momento presente del vivir. El Papa Francisco dice que, al celebrar el Sabbath, "la espiritualidad cristiana incorpora el valor del descanso y la fiesta". [237] **¿Cómo descansas y vuelves a recrear? ¿Cómo enriquece este descanso tu relación con Dios, contigo misma, tu vida familiar, tu trabajo?**



**Vivir ecológicamente:** Algunas formas útiles de vivir en armonía con tu "lugar"

1. Conoce y aprecia tu entorno, conéctate a las características y criaturas que componen tu lugar. Percibe la importancia de respetar la diversidad.
2. Come alimentos cultivados localmente y/o orgánicos como sea posible. (Visita <https://slowfoodusa.org/>)
3. Compra semillas biodinámicas de polinización abierta ([www.turletreeseed.org](http://www.turletreeseed.org))
4. Compra, recoge e intercambia semillas antiguas ([www.heirloomseeds.com](http://www.heirloomseeds.com))
5. Crea un jardín para cultivar tu propia comida.
6. Haz tu fertilizante con el desperdicio de alimentos. [www.epa.gov/recycle/composting-home](http://www.epa.gov/recycle/composting-home)
7. Recicla casi todo; genera tan pocos desperdicios como sea posible. (<https://earth911.com/>, [www.terracycle.com](http://www.terracycle.com))
8. Participa en la restauración de áreas dañadas en tu biorregión. Participa en días de limpieza. Planta árboles. (Utilice [www.terrapass.com](http://www.terrapass.com) para compensar la huella de carbono camine)
9. Echa un vistazo a tus artículos de limpieza para asegurarte de que son biodegradables.
10. Instala aireadores en grifos y cabezales de ducha de bajo flujo. Analiza cómo tu familia puede conservar el agua.
11. Corta la hierba del césped, y no utilices hierba química o control de insectos.
12. Entender que ya no hay una separación distinta entre "ecología" y "economía". Estos conceptos son diferentes maneras de ver el lugar en el que vives y la forma en que vives. Ellos tejen una red fuerte y saludable para vivir en el lugar con regocijo y realización.
13. Envuélvete en tu comunidad. Conoce a tus vecinos.
14. Se un ciudadano. Participa en las actividades, enrólate en el proceso cívico.

Adaptado de: "Bioregionalismo". Instituto de la Tierra del Gran Río