

Adaptado por las
Hermanas de San José de Carondelet



GUÍA DEL PARTICIPANTE

simple living

La visión de Dios vida abundante

PROGRAMA
DEL DÍA DE LA TIERRA 2023



vida sencilla: la visión divina de la vida abundante

GUÍA DEL PROGRAMA PARTICIPANTE EN EL DÍA DE LA TIERRA 2023

Vídeo (11 MINUTOS) ****¡Por favor, véalo antes de este programa!****

Vea este vídeo directamente en [YouTube](#) o descárguelo en su ordenador. Los subtítulos pueden generarse automáticamente en japonés y español.

Bienvenida y oración de apertura

ORACIÓN DE APERTURA

Visión de conjunto

Dios de gracia,
creador de un mundo de abundancia,
los cielos declaran tu gloria
y a la tierra tu generosidad.
En el amor nos creaste
y a tu semejanza nos hiciste
ser socios en la creación.
En la codicia, nos hemos alejado
y han estropeado tu imagen en nosotros
para modelar un mundo fragmentado.

Renueva en nosotros tu visión de plenitud,
para que los ricos devuelvan la riqueza a los pobres
y los pobres comparten bendiciones con los ricos.
Reaviva en nosotros la pasión por la justicia,
que se acabe con la tiranía del beneficio
y los susurros de libertad encuentran voz.
Refresca en nosotros nuestro sentido de la vocación,
para que podamos seguir a Cristo sirviendo a los demás
y vive sencillamente con los que sencillamente viven.

Amén.

Por [Annabel Shilson-Thomas/CAFOD](#) (Utilizado con permiso)



Lecturas

LECTURA Nº 1

Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos. (Mt 5, 3-12).

Un ladrón sólo viene a robar, masacrar y destruir;

Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia. (Juan 10:10)

LECTURA Nº 2:

Hacia un nuevo estilo de vida, pasajes de [Laudato Si'](#)

Un cambio en el estilo de vida podría ejercer una presión saludable sobre quienes ejercen el poder político, económico y social. Esto es lo que consiguen los movimientos de consumidores que boicotean determinados productos. Consiguen cambiar el modo de funcionamiento de las empresas, obligándolas a considerar su huella medioambiental y sus pautas de producción. Cuando la presión social afecta a sus ingresos, es evidente que las empresas tienen que encontrar formas de producir de manera diferente. Esto nos demuestra la gran necesidad de un sentido de responsabilidad social por parte de los consumidores. "Comprar es siempre un acto moral -y no simplemente económico". Hoy, en una palabra, "la cuestión de la degradación del medio ambiente nos desafía a examinar nuestro estilo de vida". (#206) ... Siempre somos capaces de salir de nosotros mismos hacia el otro. Si no lo hacemos, las demás criaturas no verán reconocido su verdadero valor; nos desprecupamos de cuidar las cosas por el bien de los demás; no nos ponemos límites a nosotros mismos para evitar el sufrimiento ajeno o el deterioro de nuestro entorno. La preocupación desinteresada por los demás y el rechazo de toda forma de egocentrismo y ensimismamiento son esenciales si de verdad queremos cuidar de nuestros hermanos y del entorno natural. Estas actitudes también nos ponen en sintonía con el imperativo moral de evaluar el impacto de cada una de nuestras acciones y decisiones personales en el mundo que nos rodea. Si logramos superar el individualismo, seremos realmente capaces de desarrollar un estilo de vida diferente y provocar cambios significativos en la sociedad. (#208)

LECTURA Nº 3

"La adopción de estilos de vida sostenibles se basa en la idea de suficiencia y en el fomento de la sobriedad en el uso de los recursos y la energía. Las acciones podrían incluir la reducción de residuos y el reciclaje, la adopción de hábitos alimentarios sostenibles (optar por una dieta más basada en plantas y reducir el consumo de carne), un mayor uso del transporte público, la movilidad activa (caminar, montar en bicicleta), y evitar artículos de un solo uso (por ejemplo, plástico, etc.)". ([Adopción del Objetivo de Estilos de Vida Sostenibles de la Plataforma de Acción Laudato Si'](#))

LECTURA Nº 4

Estas son algunas respuestas a una encuesta realizada por *Salt Magazine*:

"El mayor incentivo para llevar un estilo de vida más sencillo es...

- Vive sencillamente para que otros puedan vivir sencillamente
- Contribuir a la igualdad de las personas no utilizando más recursos de los que le corresponden a cada uno.



- Por culpa de los pobres
- Simplificar da sentido y valor a la vida
- Simplificar hace que uno se sienta menos apurado
- Simplificar permite vivir como vivió Jesús
- Centrarse menos en las "cosas" libera a las personas para centrarse en las relaciones.
- Aprender a poner a los demás en primer lugar; aprender a priorizar - aprender a ser menos egoísta.
- Ayudar al medio ambiente
- Contribuir a tu propia salud ganando una vida más larga y mejor".

[de "La vida sencilla conduce al crecimiento espiritual: Un Recurso de los Archivos de la Red de Voluntarios Católicos"](#)

Debate en pequeños grupos (25 MINUTOS)

1. ¿Cómo ha afectado a nuestra casa común y a nuestra relación con Dios la concepción secular de la "vida abundante" (es decir, acumulación de riqueza, abundancia de posesiones materiales, consumismo, sociedad de usar y tirar)?
2. ¿Qué es una comprensión fiel de "la visión de Dios de una vida abundante"?
3. ¿Cómo cambiaría tu vida y la de tu comunidad si tú/tu comunidad adoptarais un estilo de vida más sencillo y promovierais una visión fiel de la vida abundante en la Tierra?
4. ¿Cuál es su mayor incentivo para llevar un estilo de vida más sencillo? ¿Cuál es su mayor obstáculo?

Acciones sugeridas (15 MINUTOS)

CREAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA VIVIR SENCILLAMENTE

Las siguientes páginas contienen algunas ideas¹ para que tú y tu comunidad os iniciéis en la vida sencilla. No se trata de una lista exhaustiva y te animamos a que añadas tus propias ideas. Recuerda que puedes empezar poco a poco e ir ampliando tus esfuerzos.

Después de cada acción sugerida hay dos columnas para elegir: una para la acción individual/familiar y otra para la acción comunitaria (parroquia, escuela, etc.). Algunas de las acciones sugeridas son más acciones individuales/familiares y otras son más apropiadas para una comunidad.

1. **Tus acciones individuales o familiares:** De la lista, elige al menos una actividad de la sección de pequeños pasos y una actividad de la sección de grandes pasos que tú o tu familia podáis comprometeros a realizar en los próximos meses (o escribe las tuyas propias). Escribe tu compromiso al final de la ficha.
2. **Debate sobre la acción comunitaria:** ¿Qué acciones de la lista has elegido para una posible "acción comunitaria"? En grupo, discutid al menos una acción sencilla que vuestra parroquia, escuela o comunidad religiosa podría comprometerse a realizar en los próximos meses. ¿Cómo podríais llevarla a cabo tú y tu comunidad? Escribe la acción que propones al final de la ficha.

¹ Algunas de estas ideas proceden de la [campana LiveSimply](#) de CAFOD.

vida sencilla: La visión divina de la vida abundante



Hoja de trabajo Vida Abundante²

Una lista con ideas para vivir de forma sencilla, sostenible y solidaria como individuo, familia y comunidad. Utilice los enlaces para obtener más información.

PEQUEÑOS PASOS

Conoce tu huella de carbono y toma medidas para reducirla. Puede calcular su huella de carbono con la [carcarbono footprintla huella de calculatocalculadora de](#) de la EPA o la [Calculadora de Estilo de Vida](#) de las Naciones Unidas.

	Individual/ Familiar	Comunidad
Ten al menos un día sin carne a la semana. (Consulta los recursos de las Hermanas de la Misericordia y los Lunes sin carne).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encuentra en la página web de las Hermanas de San José de Carondelet productos sostenibles recomendados que puedes cambiar por otros menos sostenibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprométete a no comprar nada "nuevo para ti" (reutiliza, pide prestado, compra en tiendas de segunda mano, recurre a los grupos "Buy Nothing" del barrio , etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desafíate a ti mismo, a tu familia y a tu comunidad a caminar, ir en bicicleta o utilizar el transporte público en todos los lugares que puedas para beneficiar a tu mente, cuerpo y alma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haga que sus reuniones y actos familiares y comunitarios sean respetuosos con el planeta :		
• Elija té, café y chocolate FairTrade .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Use vajilla de verdad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Limpia y friega con productos respetuosos con el medio ambiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Reduzca la cantidad de papel que imprime para misas, actos y reuniones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

² NOTA: www.GodsPlanet.us es un sitio web creado para acompañar a la comunidad católica de EE.UU. mientras se embarca en este viaje de siete años hacia la sostenibilidad y donde encontrarás muchos recursos e información. Al completar esta hoja de trabajo, habrás creado el plan de acción para el objetivo de Estilos de vida sostenibles de la Plataforma de acción Laudato Si'.



Reduzca el consumo de energía en sus instalaciones y en casa:

• Utiliza bombillas LED y apágalas cuando no las necesites.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ajuste el termostato a 68° F o menos en invierno y a 78° F o más en verano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Apaga los aparatos electrónicos cuando no los uses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Anime a la gente a ir andando a misa y a las reuniones o a compartir coche (exponga información sobre autobuses o trenes en la parroquia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Comprueba que reciclas y compostas de la forma más eficiente posible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desafíate a pasar un día "desenchufado" personal, familiar o en grupo: todo el mundo puede comprometerse a vivir sin su tableta, teléfono, televisor o radio. En lugar de eso, salid a la calle, visitad un parque, disfrutad de la compañía de los demás y de la creación de Dios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dedica un momento de tu día al silencio y a la <u>oración</u> . Considera la posibilidad de utilizar <u>el Diario de Oración del Mes de la Tierra de las Hermanas de San José de Carondelet</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PASOS MÁS GRANDES

	Individual/ Familiar	Comunidad
Compense su huella de carbono apoyando nuestro programa <u>Árboles para Tacna</u> , que planta árboles en el colegio Fe y Alegría de Tacna (Perú).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sigue el trabajo de nuestra congregación y comprométete a actuar con nuestras Hermanas de San José internacionales mientras participamos a través de nuestra CSJ UN-NGO en el Comité Internacional de Negociación del Tratado de las Naciones Unidas sobre la Contaminación por Plástico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Únete a la <u>Campaña Encuentro</u> para defender políticas energéticas y climáticas justas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inscribirse en la <u>Plataforma de Acción Laudato Si'</u> como individuo/familia o como comunidad (parroquia, escuela, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



SUS IDEAS

TUS COMPROMISOS DE VIDA SENCILLA

Después de haber leído y debatido la lista anterior, ¿qué os comprometéis a hacer tú y tu comunidad? Escribe tus compromisos sobre cómo vivirás de forma sencilla, sostenible y solidaria con la creación de Dios y cómo tu comunidad podría vivir de forma más sencilla y sostenible. Llévate la hoja de ejercicios a casa y deja que te ayude a iniciar tu camino hacia una vida más sencilla y más "abundante".

Compromiso individual/familiar:

Posible compromiso de la comunidad³ (parroquia, escuela, orden religiosa, etc.):

¿QUIERE COMPARTIR SUS COMPROMISOS CON CATHOLIC CLIMATE COVENANT?

Le invitamos a que envíe sus "Compromisos de vida sencilla", tanto a título individual o familiar como en comunidad, utilizando [el formulario de compromiso en línea de la Alianza Católica por el Clima](#) o escaneando el código QR. A CCC le encantaría conocer sus compromisos y compartir las ideas y acciones como posibles historias en www.GodsPlanet.us. También puede hacer una foto de su grupo reunido o en acción y enviarla por correo electrónico a CCC con su(s) compromiso(s) con las palabras "Compromisos de vida sencilla" en el asunto a info@catholicclimatecovenant.org, y podremos compartir la(s) foto(s) en las redes sociales.



³ Entendemos que es posible que necesite mantener más conversaciones y reuniones de planificación para decidir su(s) compromiso(s) comunitario(s).



Oración final

Dios creador,
Mientras nos deleitamos con los rojos y amarillos del otoño,
sentimos tu poder creativo.
Mientras nos maravillamos de la singularidad de cada copo de invierno,
nos alegramos de que nos conozcas a cada uno por nuestro nombre.
Al oír los cantos de los pájaros de primavera
anhelamos cantar tus alabanzas.
Mientras respiramos los deliciosos aromas de las flores de verano,
nuestras almas descansan en tu amor.

Perdonar a Dios,
No hemos cumplido con nuestra responsabilidad de ser
fieles administradores de la creación.
Por eso, te pedimos perdón.
Nuestro consumo excesivo ha afectado sobre todo a los miembros más pobres de la familia
humana.
de nuestra familia humana.
Por eso, te pedimos misericordia.
Nuestras acciones han puesto en peligro tanto la vida de nuestros
los niños de hoy, así como los que aún no han nacido.
Por ello, pedimos tu perdón.

Dios vivo,
Al encontrarte en la naturaleza,
inspiranos a ver de nuevo nuestro lugar en la red de la vida.
En nuestra vida cotidiana,
ayúdanos a tomar decisiones cotidianas que reflejen la solidaridad mundial.
Al reflexionar sobre las enseñanzas de nuestra fe,
equípanos para abogar por leyes y políticas que
que reflejen tu llamada a una fiel administración.

Te lo pedimos por nuestro Señor Jesucristo, que vive
y reina contigo y el Espíritu Santo,
un solo Dios por los siglos de los siglos. Amén.

Del folleto de la USCCB para la [Jornada Mundial de la Paz 2010](#)



Para más información:
info@catholicclimatecovenant.org



csjcarondelet.org/tierra