

# Propuestas de Cáritas para la Cuaresma 2007

---

## **5 AYUNOS SOLIDARIOS** *(uno por cada semana de Cuaresma)*

Desde Cáritas proponemos privarnos simbólicamente de cinco actitudes o conductas que pensamos están en la base de mucha insatisfacción e infelicidad en nuestra sociedad.

Cómo cambiaría la sociedad, nuestro entorno cercano, allí donde realmente podemos influir con nuestro estilo de vida, si practicáramos con mucha más frecuencia estos ayunos solidarios que proponemos para la cuaresma:

Primera semana de Cuaresma:

1. **Un día SIN consumismo**, para tener un día CON consumo responsable

Segunda semana de Cuaresma:

2. **Un día SIN televisión**, para tener un día CON diálogo familiar

Tercera semana de Cuaresma:

3. **Un día SIN prisas**, para tener un día CON las cosas importantes atendidas

Cuarta semana de Cuaresma:

4. **Un día SIN yo**, para tener un día CON los demás

Quinta semana de Cuaresma:

5. **Un día SIN ocio**, para tener un día CON la tarea de que otros lo pasen bien

Cuando vemos tantas problemáticas sociales en nuestro mundo, tendemos a pensar que poco podemos hacer para cambiar las cosas, y no hacemos nada porque pensamos en grandes acciones, olvidando las pequeñas, las insignificantes... Sólo si cambiamos nosotros... podremos cambiar algo de nuestro entorno, y quizá llegar a hacer acciones grandes. Por ello, desde Cáritas proponemos estas sencillas acciones... asequibles a cualquiera, y para cualquier edad. Tenemos el convencimiento de que el que las pruebe un día... repetirá.

## **Cómo proponer esto en la Comunidad**

De la misma manera que para cada semana de Adviento se enciende una vela, para cada semana de Cuaresma, el equipo de Cáritas colocaría bien visible en la cartelera de la parroquia, un cartel en el que se explicara en qué consiste concretamente el día de ayuno solidario propuesto para la semana. Al final de cada celebración del domingo, un miembro de Cáritas podría salir a leer esa explicación, o bien que fuera dicho por el celebrante, o bien ser propuesto en las reuniones de los diversos grupos parroquiales (catequesis de niños, jóvenes, adultos, grupos de fe, de matrimonios, etc)

## 1. Un día SIN televisión

Son muchas las problemáticas y conflictos familiares que atiende Cáritas. Pongamos los medios preventivos para darles solución. Proponemos ayunar de Televisión, tener apagado el aparato todo el día, y dedicar ese tiempo a la tertulia familiar para favorecer el diálogo. Sentarse alrededor de la mesa, o en el sofá... y hablar de lo que no se suele hablar. Posibles ideas para el diálogo:

- Decirnos mutuamente las cosas buenas y positivas que nos vemos unos a otros, las cosas que nos gustan cuando nos las hacen, los pequeños detalles...
- Decir cómo le van las cosas a cada uno de la familia, cómo se encuentra, cómo se siente, qué cosas son las que le ocupan o preocupan en esa semana.
- Hablar de sueños o proyectos de futuro...
- Dialogar sobre las tareas domésticas y la implicación de cada miembro de la familia en ellas.
- Hacer tertulia de temas varios.
- O bien... jugar juntos.
- Etc.

## 2. Un día SIN yo

Nuestro egoísmo personal es la fuente de todos nuestros males, y eso repercute desgraciadamente en nuestro entorno. Las injusticias y el sufrimiento humano que Cáritas atiende, tiene su última causa en el egoísmo imperante.

Ayunemos de nuestro propio Yo, dejémoslo aparcado. No le hagamos caso y pensemos, a lo largo de este día, sólo en los demás, en los que nos rodean en el trabajo, en casa, en el trato cotidiano. Con esta actitud, seguro que descubriremos muchas acciones concretas, muchos detalles, gestos, muchas pequeñas cosas que podemos hacer por los que nos rodean. Basta con olvidarnos de nosotros y abrir los ojos, estar atentos al otro.

Posibles cosas para hacer:

- Ser más amable y más paciente que en un día normal.
- Invitar a algo a una persona por lo menos.
- Sorprender haciendo un regalo inesperado a alguien cercano poniendo cualquier excusa como motivo.
- Hacer un favor o prestar ayuda a alguien antes de que te lo pida si lo ves muy cargado o apurado de trabajo.
- Dar las gracias por lo que los demás hacen o han hecho por ti, aunque sean pequeños detalles y lo des por supuesto. Decírselo a quien nunca se lo suele decir.
- Decir a dos personas muy cercanas las cosas positivas que ves en ellas.

### 3. Un día SIN consumismo

Vivimos en la sociedad del consumo, del derroche y despilfarro. La publicidad y la moda nos crea necesidades que antes no teníamos y nos empuja al consumo innecesario. Vivamos contracorriente... por lo menos durante un día. Elegir el día de la semana en que solemos hacer compras, y proponernos comprar sólo lo que necesitamos, lo imprescindible.

Recordemos las palabras del Papa Pablo VI: *“Cuando tantos pueblos tienen hambre, cuando tantos hogares sufren la miseria, cuando aún quedan por construir tantas casas, tantas escuelas, tantos hospitales. Cualquier derroche o despilfarro se convierte en algo escandaloso y totalmente injusto”*.

Algunas cosas que podemos hacer:

- No comprar productos que tengamos conocimiento de que están hechos por empresas o multinacionales que explotan a sus trabajadores, no pagan salarios justos o emplean mano de obra infantil. Y si esto lo desconocemos, preocuparnos por buscar información al respecto en Internet. (Por ejemplo tienes estas direcciones para empezar a ver cómo está el panorama:  
[www.moviments.net/~boicotpreventiu](http://www.moviments.net/~boicotpreventiu)  
[www.consumehastamorir.org](http://www.consumehastamorir.org)
- Ir a comprar a una tienda de productos de Comercio Justo.
- Comprar productos que respeten el medio ambiente.

### 4. Un día SIN ocio

En lugar de buscar pasarlo bien nosotros, se trata de ayudar, contribuir o hacer algo para que otros lo pasen bien o alegrarles la vida. Escoger el día de la semana que destinamos a nuestro ocio y plantearnos las siguientes posibilidades:

- Destinar el dinero que gastaríamos en ese día de ocio semanal (cine, cenas, espectáculos), a nuestra Cáritas Parroquial, o Diocesana, o bien a otra obra social, por pequeña que sea la cantidad. Y sustituirlo por otras alternativas de ocio que no cuesten dinero.
- Visitar varias Ong para conocerlas, informarnos de lo que hacen, de sus proyectos y de lo que necesitan.
- Apuntarnos ese día para ser voluntarios de Cáritas Parroquial o de otra Ong.
- Dedicar ese tiempo de ocio a ayudar o visitar a alguien cercano a nosotros.

## **5. Un día SIN prisas**

Vivimos en un mundo estresante en el que todo va muy rápido. Las prisas, las urgencias, nos impiden saborear la vida y nos hacen descuidar y olvidarnos de las cosas importantes.

Hazte una lista con las cuatro cosas más importantes que tienes en la vida, o que la vida te ha regalado, y dedícale este día todo el tiempo que puedas a cuidarlas, atenderlas, cultivarlas. Seguro que lo agradecerás... y te lo agradecerán.