

## VIVIR DE OTRA FORMA

### *Orientaciones y propuestas para vivir mejor con menos y de otra forma*

*Algunos valores que propone la encíclica “Laudato S’” de Francisco podrían ayudar a un cambio de mentalidad, a una nueva cultura en relación con nuestro estilo de vida y con el planeta. Los presentamos siguiendo el esquema de Joan Carrera (Cristianismo y Justicia) y contando con las aportaciones y el debate de nuestra pequeña Comunidad.*

### ÍNDICE

1. Ser capaz de vivir sabiamente y de pensar en profundidad
2. Ampliar a las futuras generaciones el concepto de “prójimo”
3. Considerar universalizable lo que hacemos y que tiene un impacto sobre la naturaleza
4. Apostar por un crecimiento que no sea voraz e irresponsable
5. Tomar conciencia del valor de la interdependencia
6. Vivir y entender nuestra vida como un don, un regalo.
7. Aprender a apreciar las diferentes dimensiones de la felicidad
8. Dejarse guiar por el principio de precaución
9. Unir estrechamente las cuestiones sociales y ecológicas
10. Recuperar una cierta sacralidad de la naturaleza
11. Retornar a la simplicidad y a la capacidad de disfrutar con poco
12. Remarcar el valor de los pequeños gestos cotidianos
13. Valorar el descanso, la dimensión celebrativa de la vida, una dimensión receptiva y gratuita
14. Alguna otra orientación importante

### Ser capaz de vivir sabiamente y de pensar en profundidad

#### **A - Controlar las informaciones y fomentar el pensamiento crítico humanista: para ello**

- a. Usar criterios razonables para limitar las escuchas de debates y telediarios
- b. Seleccionar bien las fuentes de información y diversificarlas. Las hay especialistas en generar ruido más que auténtica información. Escuchar también a los que no piensan como nosotros. Seguir alguna revista.
- c. Tratar de mantener la serenidad ante los ruidos mediáticos que inevitablemente puedan llegarnos
- d. Menos móvil, sobre todo cuando se está con otras personas. No usarlo en la mesa. No ser esclavos del móvil.
- e. Aprender a descubrir las fakes news y los bulos a través de alguna web de apoyo (Maldita.es Maldito Bulo)
- f. Formar parte de un grupo donde se compartan análisis de esta sociedad injusta y proyectos de transformación de ella
- g. Participar y fomentar cursos, escritos, videos... en que se trabaje sobre el pensamiento crítico humanista y sobre alfabetización “digital”
- h. No utilizar la tele como ruido de fondo
- i. No caer en la trampa de la impaciencia cognitiva (= fuerte tendencia a compartir una información antes de confirmar su verdad, por el deseo de ser el primero en comunicarla)

- j. Hacerse agente antirumor (*agente antirumor*) dentro Stoprumores (Ong)
- k. Detectar, evitar un@ mism@ y denunciar las falacias más comunes: p.e: generalizaciones indebidas, de Vicente, lugar en el tiempo, “pues anda que tú”, “muñeco de paja”, “argumentum ad hominem”, falsa bifurcación, pruebas anecdóticas, argumento sentimental, argumento de autoridad, confusión, no distinguir dentro de un sistema, eufemismos...en nuestras conversaciones, en los debates, en las intervenciones de los políticos, en la prensa...
- l. Ser activ@s en el mundo de internet de forma crítica y solidaria
- m. Ser conscientes de las reacciones emotivas que provocan en nosotros ciertas informaciones y saber gestionarlas razonablemente (inteligencia emocional)

**B - Profundizar en nuestra propia dimensión interior, en nuestra soledad:** caminando o practicando algunos ejercicios diarios de concentración en la individualidad al tiempo que trascendiendo de ella y colaborando muy activamente en la recepción y envío de energía positiva. Para ello, por lo menos, tener unos 15 minutos al día de silencio y soledad para pensar, orar y gozar de paz interior. En esta línea es bueno analizar los porqués míos y de los otros (escuchar y escucharme). Preguntarme y preguntar (que los demás sepan que me importan). Ponerme en el lugar de los otros: empatía.

### Ampliar a las futuras generaciones el concepto de prójimo

- A - Estar en contacto con jóvenes. Escucharlos. Conocer sus preocupaciones. Dar ejemplo.
- B - No olvidar el largo plazo en nuestras decisiones
- C - Recordar con frecuencia que mis acciones y omisiones tienen consecuencias en el futuro: consumo de agua, luz, generación de basura...
- D - Pensar en nuestros hijos, nietos, alumnos. Esto nos vitaliza en la búsqueda de un mundo nuevo, limpio y generoso.

### Considerar universalizable lo que hacemos y que tiene un impacto sobre la naturaleza

1. Tener presente este pensamiento en el acto diario y a veces incómodo de reciclar, en el de comprar evitando los plásticos y evitando el consumo exagerado
2. Preguntarnos de vez en cuando: Si todos actuaran como estoy yo actuando en estos momentos ¿qué pasaría?
3. Tener esto en cuenta a la hora de comprar un coche (consumo, contaminación...), construir una vivienda (tipo de materiales, sociabilidad...). Hacérselo ver al constructor para que vaya sonando como factible
4. Informarse sobre la “huella ecológica” y tener en cuenta la que uno deja (La huella ecológica (del inglés ecological footprint) es un indicador del impacto ambiental generado por la demanda humana que se hace de los recursos existentes en los ecosistemas del planeta, relacionándola con la capacidad ecológica de la Tierra de regenerar sus recursos.) [Para medir tu huella ecológica haz click AQUÍ](#)
5. Difundir la concienciación sobre la “huella ecológica”
6. Intentar comprender otras opciones, puntos de vista diferentes y dialogar. Abrirnos a nuevas formas de ver las cosas

## Apostar por un crecimiento que no sea voraz e irresponsable

A - Apostar, siempre que sea posible, por el uso de la economía local y de los productos cercanos forma parte de la alternativa que proponemos,

1. así preferir la producción agrícola de temporada y del entorno,
2. sistemas de construcción y de producción limpios y adaptados al territorio, sin tener que recurrir a las largas distancias,
3. limitar nuestras apetencias viajeras, viajar en cercanía
4. consolidar los huertos urbanos y familiares rurales, las tiendas y talleres de barrio, los mercadillos, en fin, todo aquello que acerque la economía a nuestras casas.
5. pagar los servicios que nos prestan, adelantando, a cuenta, parte del precio para ayudar al comercio local

B – Empezar a medir el progreso de un país no en términos cuantitativos, sino en función de otro indicador más cualitativo que tenga en cuenta el bienestar de todos los ciudadanos.

Reflexionar alguna vez y ayudar a que otros reflexionen sobre en qué consiste el auténtico progreso humano. Profundizar un poco en este tema y difundir lo que vayamos descubriendo en conversaciones, grupos, internet ...

C – Llevar a la práctica una serie de medidas concretas. Algunas pueden ser, entre otras,

1. Reciclar separadamente los distintos residuos
2. Ahorrar energía eléctrica
3. Utilizar el ascensor sólo para subir reduce el gasto energético
4. Ahorrar agua
5. Reciclar aceite: usar los contenedores específicos
6. Ir al punto limpio para reciclar lo no necesario
7. Reducir la ropa que se usa
8. Comprar a granel lo que se pueda, reduciendo el gasto de envases innecesarios
9. Llevar bolsas de tela a la compra
10. Usar el menos plástico posible
11. Frecuentar las tiendas de segunda mano
12. Comprar de vez en cuando en las tiendas de “comercio justo”
13. Comprar en los pequeños comercios de nuestro barrio
14. En el consumo energético optar siempre que se pueda por las energías renovables
15. Cuando compre, pensar a quien compro y cómo se ha producido lo que compro

D - Interesarnos en uno de los proyectos que lleva a cabo la banca ética (p.e: Tríodos Bank) y hacerles una inversión

E - Aportar una cuota mensual a la parroquia, a Caritas, a mi AA.VV., a alguna asociación... Una forma de apoyar al barrio.

F - Ejercer el “decrecimiento”: Cambiar el estilo de vida (la tecnología al servicio del hombre, no el hombre absorbido por la tecnología). Utilizar medios de transportes ecológicos, cambiar vanguardia por ecología (vida más sana, rural, no apuntarte a lo último que sale...)

## Tomar conciencia del valor de la interdependencia

1. Parece que sería muy importante, incidir en la enseñanza de nuestros niños y adolescentes en aquellos temas que profundizan en el valor de los intercambios culturales, , idiomas, religiones y otros elementos culturales, danzas y músicas, vestidos, especies vegetales y animales etc...
  - desnudando todo ello de los medios bélicos e imposiciones sobre los pueblos que fueron sus formas de transmisión en muchos casos
  - y descubriendo las maneras pacíficas de intercambio que también se han dado.
2. Observar otros seres vivos y mirar al cielo, los amaneceres y puestas de sol. Son preciosos.
3. Respeto a los animales
4. Oponerse a los espectáculos taurinos
5. Valorar y cuidar las relaciones con los compañeros de trabajo y también con los alumnos. Estas relaciones no son un subproducto, sino un objetivo. Y hay que ser proactiv@s y asertiv@s en ellas.
6. Respetar los ritmos animal y vegetal: No diezmar especies (humana, animal, vegetal). Fortalecer a las que están en peligro de extinción.

## Vivir y entender nuestra vida como un don, un regalo.

A - Llevar ese SÍ AGRADECIDO a la vida en lo cotidiano de nuestro hacer, familia, vecinos, amigos, en nuestro entorno y hasta donde sin agobio podamos alcanzar.

1. Se trata de gestos y palabras del día a día en nuestros quehaceres todos, tratando de armonizar o sintonizar con los que opinan distintos, firmes en nuestros criterios pero dispuestos a revisar nuestros puntos de vista y sin vejaciones.
2. No callar en lo que creemos y prudentemente retirarnos si nos cierran de momento la posibilidad mínima de entendimiento y sinceridad. *Como dice el Desiderata: "Vive en buenos términos con todas las personas, todo lo que puedas, sin rendirte. Di tu verdad tranquila y claramente. Escucha a los demás, incluso al aburrido y al ignorante. Ellos también tienen su historia. Evita a las personas ruidosas y agresivas, sin vejaciones al espíritu".*

B - Llevar a cabo una actividad de voluntariado.

C - Ser agradecido con las personas

D – Acostumbrarnos a ver lo positivo de las personas y expresarlo con sencillez

E - Agradecer y cuidar lo que tenemos, sintiéndonos responsables "de la vida", manifestándolo en nuestras acciones (no hacer acciones que puedan perjudicar a otros: fumar, talar árboles,

contaminar atmósfera o aguas...)

**F – Disfrutar de todo lo positivo de la vida y colaborar en que otras personas también disfruten**

### **Aprender a apreciar las diferentes dimensiones de la felicidad que no pueden reducirse al hecho de tener o poseer**

#### **Se trataría de aprender**

1. a apreciar lo justo que tienes como soporte de una vida en paz. Y lo que la naturaleza y la sociedad te da.
2. que se necesita poco para ser feliz. Son cosas generalmente sencillas, un atardecer de esos que vemos en el Aljarafe, un amanecer entre cantos de una inmensa variedad de pájaros, un fruto recién recolectado en el huerto, una charla mientras desayunamos con la persona que amas, la visita de un amigo, aunque sea por video conferencia, un poema que escribes y compartes, unas notas que brotan en el teclado... caminar por un sendero.
3. que en muchos momentos hay que esforzarse. La alegría o felicidad pueden coexistir hasta con las situaciones adversas y que como el dolor se diferencia del sufrimiento, del hurgar en la herida, esa actitud reivindica la dicha de la vida y de la creatividad, que es una actitud de ayuda a la creación.
4. que la felicidad del otro es también mi felicidad.
5. a reducir nuestras posesiones y tratar de compartirlas.
6. a entablar relaciones positivas con las personas (no implica ceder en todo)
7. que lo que hago tenga un sentido para mí (familia, comunidad...)
8. a compartir dinero, tiempo, medios, creencias e ideas, habilidades... con los demás
9. a cultivar la vida interior, el silencio, la lectura serena de temas de fondo
10. a vivir más sencillamente para que todos puedan vivir: Retorno a la simplicidad que nos hace valorar lo pequeño.
11. a no acumular “placeres” (la comida y bebida que nos gusta, todo tipo de electrodomésticos, libros, música, películas...)
12. sorprendernos con pequeños regalos (a nosotros y a los demás) que llenan de sentido los distintos momentos.

### **Dejarse guiar por el principio de precaución: ante la posibilidad de daños graves e irreversibles, aunque no tengamos certeza absoluta, tomar medidas para evitarlos**

1. Cuidar de nosotros y de nuestro entorno familiar, de vecindad, de sociedad ante posibles daños naturales o de otros ciudadanos.
2. Actuar con precaución y sentido común
3. En decisiones dudosas inclinarse siempre por el apoyo a los más vulnerables de la tierra y por la defensa de la Naturaleza
4. Evitar daños irreparables para las personas y el planeta: Proteger sobre todo a los más débiles de guerras, hambrunas, desertización...

## Unir estrechamente las cuestiones sociales y ecológicas

Defender en todo momento una solución integral a la contradicción que en ocasiones puede darse entre la justicia social y la ecología. Por ejemplo, encontrar una vía de solución a la construcción naval que no implique ceder a la industria de guerra (caso de las naviera y Arabia Saudí). *Hoy la gestión medioambiental nos exige inversiones, por ejemplo, en barcos que limpian de plásticos mares y ríos:*

<https://www.energias-renovables.com/fotovoltaica/interceptor-el-barco-solar-que-limpia-los-20191209> <https://ovacen.com/barco-limpiar-rios/>

Pensar en una sociedad con las personas y la casa común en el centro.

Pensar de vez en cuando que la justicia tiene una dimensión ecológica y que el respeto a la Naturaleza no es opcional sino de justicia

Difundir esa idea de alguna forma

Respeto a la diversidad cultural (defensa de las minorías culturales): evitar la desaparición de culturas y especies animales y vegetales.

La justicia ecológica nos lleva a la defensa del “Bien Común”, con una opción preferencial por los más pobres (“no hay personas descartables”): es la consecuencia del destino común de los bienes de la tierra.

## Recuperar una cierta sacralidad de la naturaleza

1. Contemplarla con ojos nuevos: no cuesta trabajo sentir y vivir la naturaleza con ojos humanos y no creemos que esto esté peleado con la ciencia. Percibir vida y memoria en los árboles, edificaciones rurales, caminos... imaginar en los viejos alcornoques de la Sierra que bordean los caminos cuánta historia han visto pasar. Parece bello acercarnos así a la naturaleza.
2. Estar abierto a otras realidades sin menospreciar ni juzgar.
3. Realizar actividades de contacto con la naturaleza (marchas, parques...)
4. Cultivar el silencio y la contemplación en soledad en la Naturaleza (retiro)
5. Impregnarse un poco de la espiritualidad de San Francisco de Asís sobre este tema
6. Compromiso de no conducir nunca con prisa, con tiempo de sobra y tratar de disfrutar, no pasando nunca de los 110. Así ganamos en seguridad (el coche es un peligro, especialmente en la ciudad) y ahorramos malos humos
7. Cambiar nuestra forma de vivir. Cuidar nuestro cuerpo. Evitar el sedentarismo. Dejar de comer galletas u otros dulces industriales. Así cuidamos nuestra salud...
8. Respeto por todo el Universo: Todo está impregnado del Espíritu

## **Retornar a la simplicidad y a la capacidad de disfrutar con poco, que nos permite detenernos a valorar lo pequeño.**

- a) Creemos que necesitamos poco para ser feliz y, entre ello, saborear la felicidad del otro
- b) Reducir nuestros deseos, sobre todo los impuestos por la publicidad, siendo conscientes de nuestras verdaderas necesidades.
- c) Revisar periódicamente nuestros armarios y prescindir de lo que no usamos
- d) Reducir la compra de ropa y calzado
- e) Valorar lo pequeño, agradecer lo que tenemos y no entristecernos por lo que no tenemos.

## **Remarcar el valor de los pequeños gestos cotidianos**

- A veces puede darnos flojera. Por ejemplo, el solo hecho de coger el camino del reducir los residuos (especialmente plásticos), recuperar y reciclar puede ser un pequeño gesto cotidiano que nos da satisfacción y nos ponen en el camino de cambiar este mundo.
- Decir con frecuencia, de forma sentida, "te quiero"
- Sorprender de cuando en cuando a las personas que nos rodean con detalles, sin tener en cuenta si es santo o cumpleaños
- Los regalos, a ser posible, sean artesanales e incluso hechos por nosotros mismos.
- Reducir el número de regalos en cumpleaños, Reyes, ...
- Vivir nuestras acciones como pequeños gestos cotidianos de cuidado mutuo civil y políticamente, devuelven la dignidad y hacen un mundo más habitable y feliz. Plantearse con frecuencia que a partir de pequeños cambios se va logrando un cambio mayor

## **Valorar el descanso, la dimensión celebrativa de la vida, una dimensión receptiva y gratuita que es algo diferente al mero no hacer**

a) Para ello tenemos que aprender a estar plenamente en el momento espacio-temporal que nos pide el cuerpo y el espíritu, hay que aprender a escucharlos y a atenderlo, como cuando nos pide comer.

- a. Celebrar
- b. el descanso de una tarea,
- c. el estar con alguien querido,
- d. con la naturaleza,
- e. dejarnos penetrar por la compañía del otro,
- f. de la luminosidad del día,
- g. por la paz de la noche,
- h. por la alegría de sentir tu cuerpo descansado y tu mente relajada,

no es fácil, por nuestro aprendizaje de años en lo contrario, pero es la paz interior y bien vale también, aunque parezca una contradicción, esforzarse en ello.

- b) Hacer una fiesta.
- c) Relajarse el fin de semana o en vacaciones o en la siesta.

- d) Dedicar más tiempo a la familia, amigos e incluso a uno mismo.
- e) Compartir comidas frugales con las personas cercanas
- f) Provocar encuentros con familias, amigos... donde se compartan vivencias, tapitas...
- g) Cultivar la música, el cine, la pintura, etc y disfrutar con ellas
- h) Valorar la dimensión celebrativa de la vida como punto de encuentro con los otros (sin perder la dignidad ni depararnos).
- i) Celebrar la diversidad de la vida

### Alguna otra orientación importante

1 - Creemos que en todo caso hay que seguir y seguir en ello, pese a los obstáculos externos e internos. *Otras palabras que nos animan en esto son las que se ponen en boca de Al Pacino en "Esencia de Mujer": "En el tango uno no se equivoca. No es como en la vida. Si uno se equivoca o se enreda, sigue bailando". Seguir, seguir, seguir...*

2 – No caminar solo. Compartir con un grupo, una comunidad o una persona que nos ayude. El mismo proceso de búsqueda compartida puede ser estimulante.

**COMUNIDAD ANTIOQUIA – 17 JUNIO 2020**