

JUNTOS

ACTUEMOS HOY
POR UN
MAÑANA MEJOR



Caminemos juntos por un mañana mejor

EDICIÓN 2023





Para enmarcar una salida a la Naturaleza...

2

Soñemos una única humanidad, como caminantes de la misma carne humana, como hijos de esta misma tierra que nos cobija a todos, cada uno con la riqueza de su fe o de sus convicciones, cada uno con su propia voz, todos hermanos (FT, n. 8).

Este material se hizo para el Camino de Santiago, pero en realidad sirve para cualquier camino que se haga con el objetivo de darle un sentido. Sirve para fines de semana en los que, como comunidad o grupo queramos estar en conexión con la naturaleza. Sirve para caminar una tarde por el campo. Nos sirve para el camino de la vida, que es lo que simboliza el Camino de Santiago.

La campaña mundial **Juntos. Actuemos hoy por un mañana mejor** también nos invita a transitar un camino de conversión: el de la ecología integral.

El papa Francisco habla de ecología integral en la encíclica *Laudato sí* para referirse a la ecología humana, ambiental, económica, social y cultural. Es decir, a todo. Por eso es integral. Nos invita a ver el mundo y a las personas desde lo relacional, desde el vínculo. Naturaleza y humanidad no van por separado, porque todo está relacionado.

La campaña pone el acento en la necesidad de cuidarnos las personas y cuidar del planeta al mismo tiempo. Somos familia humana que habita la casa común. Por eso nos invita a sentirnos comunidades de cuidados.

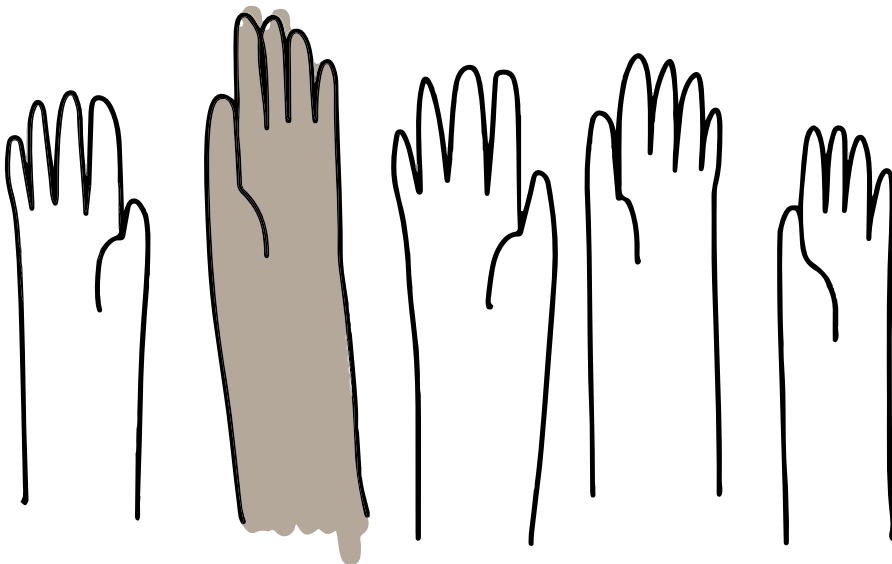
A lo largo del camino vamos a ver y experimentar cosas y sentimientos diferentes. Nos vamos a encontrar con la naturaleza, los compañeros y compañeras, personas a las que aún no conocemos y con nosotros mismos. Es una oportunidad para reflexionar sobre nuestras vidas y cómo es el

mundo en el que nos gustaría vivir, cómo podemos actuar hoy por un mañana mejor. Es un tiempo para cuidarnos y cuidar de los demás y de lo que nos rodea.

Por eso os proponemos las siguientes acciones para vivir el Camino de Santiago, excursión, encuentro en el campo o cualquier otra iniciativa en la naturaleza desde la propuesta de la campaña *Juntos. Actuemos hoy por un mañana mejor*:

- No nos vamos a dedicar a limpiar el campo a lo largo del camino. Pero sí podemos **recoger la basura que encontremos** en nuestra andadura, esa que aparece a mi lado y que es imposible no ver. Llevaremos una bolsa cada día y la llenaremos de la basura que encontremos. Al final de la jornada, la tiraremos en el contenedor correspondiente.
- **Caminemos con los cinco sentidos** (tras esta introducción).
- Es posible que organicemos una excursión a lugares donde compañeras y compañeros de Cáritas nos esperen para recibirnos, compartir y enseñarnos el trabajo que hacen. En la campaña hemos decidido repartir semillas allá donde vayamos. Por eso, si es posible, podréis conseguirlas en algún vivero y entregarlas como pequeño gesto. También podéis hablar de la campaña y remitir al vídeo que hizo el voluntariado joven (lo podéis encontrar en la Intranet, en el espacio colaborativo dedicado a la campaña). ¡Sois divulgadores!
- Como cierre de la iniciativa, podéis hacer un gesto que visibilice la campaña: haceros **la foto del logo**. Sí, esa que consiste en hacer una rueda de brazos y poner algo muy significativo para el grupo en el centro.

La aventura no acaba aquí. Volveréis a casa, a la parroquia, a Cáritas. Seguro que algo se ha transformado dentro de vosotros y vosotras. Esperamos que el trabajo que realicéis a partir de ahora esté impregnado de ecología integral, y que ayudéis a vuestra Cáritas a conocer mejor la campaña y a buscar maneras de que forme parte del quehacer cotidiano.



CAMINEMOS CON LOS CINCO SENTIDOS

A modo de introducción

Las personas somos seres sensibles y sensitivos. Percibimos la realidad, el mundo que nos rodea y lo que somos con nuestros sentidos. Es posible que el ritmo de vida que llevamos nos haya desconectado de algo importante como la naturaleza si vivimos en una ciudad... o tal vez no. En cualquier caso, el camino es una oportunidad para hacernos conscientes de nuestra pertenencia al mundo. Somos agua, somos tierra, aire y fuego. Os invitamos a sentirlo. Vamos a percibir la realidad con un sentido cada día. ¿Aceptáis el reto?



LA VISTA

Gracias a la vista percibimos todo aquello y a aquéllos que están a nuestro alrededor, pero también es un sentido por el que los demás nos ven a nosotros mismos. Es el sentido que nos permite:

- Desarrollar una visión general y particular del mundo
- Estar atentos a nuestro entorno
- Descubrir la belleza que hay en las diferencias
- Ver el rostro de Dios en la belleza de la naturaleza
- Ver el rostro de Dios en las personas



EL OÍDO

Gracias al oído podemos elegir entre *oír* o *escuchar* a nuestros hermanos, a los seres vivos, a la propia naturaleza.

Nos permite:

- Percibir a nuestros hermanos y hermanas
- Escuchar la inmensa diversidad de la vida natural
- Oír/escuchar ideas, opiniones...
- Elegir nuestro mensaje, aquél que queremos que sea escuchado.

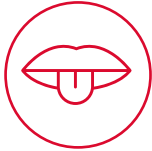


EL OLFATO

Gracias al olfato podemos sentir las fragancias de la naturaleza y de las personas.

Nos permite:

- Identificar sin ver u oír
- Recordar
- Hacer más completa la percepción
- Percibir la inmensa diversidad de la vida natural

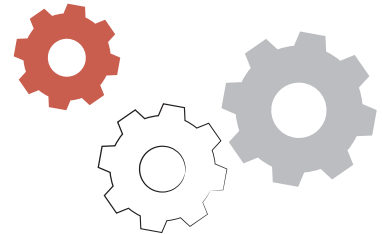


EL GUSTO

Gracias al gusto podemos disfrutar del sabor de los alimentos, del sabor de la vida.

Nos permite:

- Distinguir los sabores, aquéllos que nos gustan o los que no.
- Saber si un alimento está en buenas condiciones o no
- Divertirnos o fracasar en una celebración



EL TACTO

Gracias al tacto podemos sentir innumerables sensaciones por todos los poros de nuestra piel. También nos sienten a nosotros. A veces sentimos ese irrefrenable deseo de tocar algo para percibirlo aún mejor.

Nos permite:

- Disfrutar de un abrazo
- Sentir frío o calor, suavidad o aspereza, etc.
- Comodidad o incomodidad

Los sentidos no están sólo en los órganos a los que se les asocia, son parte de nuestra conciencia por eso podemos sentir soñando, recordando o imaginando.

¿y qué es nuestra conciencia? ¿Quizá una mezcla de nuestra razón y nuestro corazón?

Y mientras caminamos, cada día nos detendremos en:





DÍA 1: LA VISTA

Caminemos hoy especialmente atentos a:

CUIDADO A LA NATURALEZA

- Seguramente ninguno de nosotros haya nacido aquí, en ninguna de las poblaciones de esta ruta, pero nos sentimos parte de la tierra que compartimos, de la casa común que nos alberga. Observemos la belleza del entorno que nos rodea, buscando esas cosas que lo hacen especial y aquellas otras que rompen el equilibrio.

Quizá descubramos que tenemos una manera más tierna de ver las cosas y que si detecto cuáles son los problemas, sabremos que tenemos capacidad para revolverlos. (ej: recoger la basura que encontréis).

CUIDADO A MIS HERMANOS Y HERMANAS

- Hemos iniciado la convivencia con muchas personas a las que estamos deseando conocer y podemos descubrir muchas cosas sobre ellas. Miremos a nuestros compañeros con los ojos que nos gustaría que nos vieran a nosotros, miremos con limpieza, intentando apartar cualquier clase de prejuicio o idea preestablecida, descubriendo si caminan con paso firme, o si quizá se ríen mucho, o si la timidez les hace ir un poquito más despacio...

Quizá esta experiencia nos anime a ir encontrándonos con todos, identificando las potencialidades y necesidades de cada uno. Y así, desde la perspectiva del amor, la diversidad, la curiosidad y el respeto, conocernos de verdad.

CUIDADO A MÍ MISMO

- El filtro de cariño que usaremos para mirar a los demás, vamos a usarlo también con nosotros mismos. Somos la mejor obra de Dios, los responsables y cuidadores de la Creación, y hoy puedes observar cuáles son esas cualidades maravillosas que te definen y que hacen que no haya nadie más igual que tú.

Quizá descubras lo singular y especial que eres. Por eso estás en el centro de la obra de Dios, por eso te encomendó a ti ser responsable y cuidador de la Creación.



DÍA 2: EL OÍDO

Caminemos hoy especialmente atentos a:

CUIDADO A LA NATURALEZA

- Escuchemos la increíble orquesta de la naturaleza: el viento, la lluvia, las aves, los pequeños y grandes animales, el agua...

Identifica los distintos sonidos que has descubierto hoy, ¿te salen muchos más de los que esperabas al inicio de la jornada? ¿Te das cuenta de que no sobra ninguno?

Quizá descubras la gran variedad de animales que existen y de los distintos fenómenos de la naturaleza, y cómo todos están aquí sumando la belleza y armonía a nuestra casa común. Conectemos con la Creación a través de sus sonidos, sabiendo que nosotros somos responsables de que cada día suene aún mejor.

CUIDADO A MIS HERMANOS

- Escucha atentamente a las personas con las que caminas, también a aquellas que te reciben en cada alto en el camino. La vida de cada persona es única, así que su historia también. Hoy puede ser el día para descubrir alguna de ellas.

Lleva tu conversación un poco más allá de lo que harías normalmente, haz más preguntas por lo que escuchas y te cuentan. ¿Te ha sorprendido algo? ¿Has aprendido algo nuevo? ¿Has comprendido mejor alguna cuestión?

Quizá después de ser conocedor de nuevas historias y situaciones, puedas compartir tus aprendizajes con las personas que conviven contigo y con tu comunidad, cuando vuelvas a casa.

CUIDADO A MÍ MISMO

- ¡¡Escucha qué te dice el corazón!! Está ahí, gritándote el origen de su felicidad y la de algún miedo, contándote lo poco que necesita para ser feliz, cuáles son sus deseos y esperanzas.

Dedícate un ratito en silencio, escucha y ordena tus pensamientos.

Quizá descubras que tu vida es plena, llena de ideas e ilusiones. ¡Qué de cosas interesantes tienes que decir! ¡Qué de cosas interesante queremos escuchar de ti!



DÍA 3: EL OLFATO

Caminemos hoy especialmente atentos a:

CUIDADO A LA NATURALEZA

- Si por algo se caracteriza la naturaleza es por su infinidad de olores. Al igual que con los sonidos, cada elemento natural nos regala una fragancia distinta. Según avances en tu camino, intenta identificar qué estás oliendo antes de girarte a mirar. ¿Qué olores has reconocido? ¿Te gustan por igual los olores de las zonas habitadas y las deshabitadas? ¿A qué huele el camino?

Quizá descubramos que el olfato nos ayuda a saber si nuestro entorno necesita de nuestro cuidado. Cuando una casa está limpia, huele bien y nos invita a quedarnos; cuando una casa está sucia, huele mal y eso nos invita a abandonarla. Y nosotros, que compartimos una casa, una gran casa común, ¿cómo queremos que sea?

CUIDADO A MIS HERMANOS

- Llenaos juntos bien de aire, embriagaos del olor de esta experiencia, almacenad en vuestra memoria estos aromas.

Quizá descubras que te van a transportar de nuevo a este viaje en el futuro.

Aprovechad esta experiencia a tope, para que cada vez que percibáis este olor de nuevo, en vuestra cara se dibuje una enorme sonrisa.

CUIDADO A MÍ MISMO

- Recuerda los olores de tu infancia, de tus cosas favoritas, de tus seres queridos. Siente cómo se te llena el cuerpo de alegría al sentirlos todos juntos.

Quizás redescubras lo importante que son en la vida esos pequeños detalles que no se ven, pero sí se sienten.



Caminemos juntos por un mañana mejor



DÍA 4: EL GUSTO

Caminemos hoy especialmente atentos a:

CUIDADO A LA NATURALEZA

- Cuántos frutos y alimentos sabrosos nos ofrece la naturaleza, algo que necesitamos todos los seres vivos de este planeta.

CUIDADO A MIS HERMANOS

- Compartid en los lugares donde os detengáis, compartid con las personas que os reciben.

No hay celebración sin comida.

- Los sabores de la vida: amargo, dulce, ácido, salado...
- ¿Y si compartimos la comida? No solo lo que llevamos nosotros, sino lo que nos ofrecen en cada parada, y valorar los alimentos que otros nos dan.

CUIDADO A MÍ MISMO

- Recuerda los sabores de tu infancia, los sabores que a lo largo de tu vida te han hecho feliz, las personas que cocinaron tus platos favoritos, los momentos felices que viviste alrededor de la mesa y con quién los celebraste.
- Cuida lo que comes y lo que bebes en estos días para estar en forma, para disfrutar del viaje.

DÍA 5: EL TACTO

Caminemos hoy especialmente atentos a:

CUIDADO A LA NATURALEZA

- Cierra los ojos y toca la corteza de un árbol. Quizás la notes áspera, rasposa, pero seguro que sientes muchas más cosas cuando la tocas.
- Posa la mano sobre el borde de la hierba y deslízala. ¿Notas las cosquillas? Ya veo que sonríes...
- Las piedras almacenan el tiempo, cuentan historias. En el camino es posible que encontremos ermitas, iglesias, capillas muy antiguas hechas de piedra. ¿Y si tocas sus piedras? ¿Qué sientes? ¿Notas acaso las manos de tantas personas que vivieron mucho antes que tú? Son la raíz de nuestra familia humana...
- Lo fría que está el agua del riachuelo.
- El calor de la caminata bajo el sol...



CUIDADO A MIS HERMANOS

- ¿Eres de las personas que tocan al otro cuando les hablas o les cuentas algo muy emocionada? Apretar el brazo de la amiga, tomar la mano del amigo.
- Dar un abrazo para acoger el cansancio, la tristeza o la alegría.
- Curar unos pies llenos de ampollas.
- O poner crema solar en la piel del amigo para que no se quemé.
- Abrazar, dar la mano y por qué no, tocar con una sonrisa el alma de la persona que encontramos en el camino, la conocida y la desconocida, las de las Cáritas que nos abren sus puertas para compartir el día y las experiencias.

- En estos días nos hemos hecho un poco más familia. Eso nos hace tomar conciencia sobre las demás personas y nos reconecta con las personas, con la naturaleza...

CUIDADO A MÍ MISMO

- Recuerda los abrazos más significativos de tu vida, los que has dado y los que has recibido.
- Trátate con cariño, cuida tu cuerpo porque es sagrado. Cura tus heridas, cuida tus pies, cuida tu piel.
- Bebe agua, porque el agua es vida. Nosotros somos agua.
- En la medida en que te cuides, cuidarás de los demás.



AL FINAL DE CADA DÍA:

- Dedicar unos minutos a pensar, a sentir, qué es lo que más te ha llamado la atención desde el sentido en que hemos vivido el día.
- Anotar una frase o un pequeño párrafo que lo resuma en tu cuaderno de viaje, si lo sueles utilizar.
- Y si quieres, lo puedes compartir.