

# Itinerari quaresmal de conversió ecològica integral

Us convidem a fer un camí de conversió personal i comunitari en 7 passos:

## Dimecres de cendra

Conversió ecològica integral

## 2a setmana de Quaresma

Contemplació i gratitud per la Creació

## 4a setmana de Quaresma

Responsabilitat amb les generacions futures

## Setmana Santa

Esperança i renovació de la Creació

## 1a setmana de Quaresma

El crit de la Terra i el crit dels pobres

## 3a setmana de Quaresma

Sobrietat i estil de vida responsable

## 5a setmana de Quaresma

Compromís comunitari

Una breu trobada setmanal que parteix de la lectura d'un petit fragment de l'encíclica Laudato si', es centra en un aspecte i, a la llum d'una cita de les sagrades escriptures, es proposa una petita pregària, unes preguntes per a la reflexió i una proposta d'acció.

# Conversió Ecològica Integral

✠ LAUDATO SI' 216-221

L'inici de la Quaresma ens convida a reconèixer la nostra fragilitat i dependència. Recordar que «som pols» ens ajuda a comprendre que formem part de la Terra, no en som els amos absoluts. Aquest reconeixement humil ens obre a una relació més respectuosa, contemplativa i responsable amb tota la creació. La conversió ecològica integral implica transformar no només els nostres gestos externs, sinó també la nostra manera de pensar, sentir i relacionar-nos amb el món que ens envolta.

«El Senyor Déu va formar l'home de la pols del sòl» (Gn 2,7)



## Pregària

Senyor, ajuda'ns a reconèixer els nostres límits i a iniciar un camí de conversió que transformi la nostra manera de viure amb la Terra i els germans.

## Acció

Analitzar els hàbits quotidians (consum, energia, residus) i fixar-se un objectiu concret de millora per a tota la Quaresma.

## Preguntes per a la reflexió personal o comunitària

- Què vol dir avui parlar de conversió ecològica integral en el nostre context parroquial?
- En quins aspectes concrets de la nostra vida ens sentim cridats a canviar?
- Com podem integrar la dimensió ecològica en el nostre camí quaresmal?

📄 **Dinàmica del compromís personal:** Cada participant escriu en una targeta un canvi concret que vol assumir durant la Quaresma. Es poden compartir voluntàriament i guardar-les fins a Pasqua per avaluar el camí recorregut.

# El Crit de la Terra i el Crit dels Pobres

LAUDATO SI' 49

La crisi ambiental i la crisi social estan profundament connectades i s'alimenten mútuament. No es tracta de dues crisis separades, sinó d'una única crisi socioambiental que afecta especialment els més vulnerables. Educar la mirada ens permet entendre aquesta relació íntima i desenvolupar una autèntica empatia i un sentit profund de justícia. Els qui menys han contribuït al deteriorament del planeta són sovint els qui més en pateixen les conseqüències: sequeres, inundacions, pèrdua de recursos naturals.

«He vist l'opressió del meu poble i he escoltat el seu clam» (Ex 3,7)



## Pregària

Déu de justícia i de misericòrdia, obre els nostres ulls per veure les connexions entre les nostres opcions i les seves conseqüències en els més febles.

## Acció

Descobrir casos concret d'injustícia socioambiental (local o global) i compartir-los amb la comunitat.

## Preguntes per a la reflexió personal o comunitària

- Quines situacions mostren la connexió entre pobresa i degradació ambiental al nostre entorn?
- Qui pateix més les conseqüències de la crisi ecològica al món i per què?
- Com podem respondre com a comunitat cristiana a aquest doble crit?

- ☐ **Dinàmica del mapa de les injustícies:** En grup, elaborar un mural o cartell amb exemples locals i globals de problemàtiques socioambientals i identificar-ne les causes estructurals.

# Contemplació i gratitud per la Creació

🕒 LAUDATO SI' 11-12

L'educació ecològica comença amb la capacitat de meravellar-nos davant la bellesa i la diversitat de la vida. La contemplació no és una pèrdua de temps, sinó el fonament d'una relació autèntica amb la creació. Quan contemplem amb atenció, generem respecte; quan reconeixem el regal rebut, neix la responsabilitat. Aquesta mirada contemplativa ens allibera de la pressa consumista i ens connecta amb el que realment importa: la vida en totes les seves formes, la comunitat de criatures que comparteixen amb nosaltres la casa comú.

«Déu veié que tot el que havia fet era molt bo» (Gn 1,31)



## Pregària

Gràcies, Senyor, per la bellesa i la diversitat de la creació. Obre els nostres cors a la meravella.

## Observa amb atenció

Dedica temps a observar la natura amb atenció i silenci, descobrint els petits detalls que sovint passen desapercebuts.

## Preguntes per a la reflexió personal o comunitària

- Què ens desperta interiorment la contemplació atenta de la natura?
- Per què és tan important educar en la gratitud en un món marcat pel consum?
- Com podem integrar moments de contemplació en la nostra vida diària?

☐ **Dinàmica del passeig contemplatiu:** Realitzar una sortida breu a l'exterior (jardí, parc, camp) o observar imatges de la natura en silenci, acabant amb una posada en comú de sentiments, emocions i descobertes.

# Sobrietat i estil de vida responsable

LAUDATO SI' 222-227

La sobrietat no és renúncia trista ni privació, sinó una opció educativa alliberadora que promou llibertat interior i justícia social. En una cultura que equival felicitat amb acumulació, la sobrietat ens recorda que «menys pot ser més». Viure amb senzillesa ens permet gaudir del que realment necessitem, reduir la nostra empremta ecològica i alliberar recursos perquè altres puguin viure dignament. La sobrietat és un gest d'amor: cap a nosaltres mateixos, cap als altres i cap a la creació.

«La vida d'un home no depèn dels béns que posseeix» (Lc 12,15)



## Pregària

Ensenya'ns, Senyor, a viure amb senzillesa i llibertat de cor. Allibera'ns de l'esclavitud del consumisme.

## Acció

Evitar compres innecessàries. Abans de comprar, preguntar: realment ho necessito?

Reutilitzar o reparar objectes que havíem pensat substituir o llençar.

## Preguntes per a la reflexió personal o comunitària

- Quina relació tenim amb el consum? Ens fa més feliços o més ansiosos?
- Com pot la sobrietat contribuir concretament al bé comú i a la justícia?
- Quins obstacles trobem per viure amb més senzillesa?

☐ **Dinàmica de la motxilla del dia a dia:** Cada participant fa una llista del que considera imprescindible per viure. En grup es reflexiona sobre què és realment necessari i què és accessori o superflu.

# Responsabilitat amb generacions futures

LAUDATO SI' 159-162

Les decisions que prenem avui tenen conseqüències a llarg termini per a les generacions que ens seguiran. Educar en responsabilitat és educar en esperança: confiar que els nostres gestos, per petits que siguin, contribueixen a construir un món més habitable. El Papa Francesc ens pregunta: quin món volem deixar als qui vindran després de nosaltres? Aquesta pregunta no és retòrica, sinó una interpel·lació ètica fonamental que ha de guiar les nostres opcions personals, comunitàries i polítiques.

«La Terra és del Senyor i tot el que s'hi mou» (Sl 24,1)



## Pregària

Ajuda'ns, Déu creador, a cuidar amb responsabilitat el món que ens confies. Que la nostra mirada s'estengui més enllà del present immediat.

## Acció

Donar suport a iniciatives sostenibles a nivell de comunitat o parròquia.

## Preguntes per a la reflexió personal o comunitària

- Quin món estem deixant realment a les generacions futures amb les nostres pràctiques actuals?
- Quines responsabilitats concretes tenim avui com a individus i com a comunitat cristiana?
- Com podem educar els nens i joves en aquesta responsabilitat intergeneracional?

- ☐ **Dinàmica de la carta al futur:** Escriure individualment o en grup una carta adreçada a les generacions futures explicant els compromisos que assumim avui per deixar-los un món més just i sostenible.

# Compromís Comunitari

 LAUDATO SI' 179-181

La transformació ecològica no és un projecte individual, sinó comunitari. Necessitem comunitats compromeses, actives i creatives que facin visible l'Evangeli de la creació. Sols no podem canviar les estructures que causen la crisi socioambiental, però junts podem fer molt més del que imaginem. La comunitat cristiana està cridada a ser ferment de canvi, llum que il·lumina camins alternatius i sal que dona sabor a una cultura més fraterna i respectuosa amb la vida.

«Vosaltres sou la llum del món» (Mt 5,14)



## Pregària

Esperit Sant, anima'ns a treballar junts pel bé comú. Fes de nosaltres una comunitat que sigui senyal d'esperança.

## Acció col·lectiva

Organitzar o participar en una acció comunitària: neteja d'espais, hort comunitari, campanya de sensibilització...

## Preguntes per a la reflexió personal o comunitària

- Per què és tan important l'acció col·lectiva davant la crisi ecològica?
- Com podem contribuir amb els nostres dons i carismes a la comunitat parroquial i local?
- Quines iniciatives ecològiques i solidàries ja existeixen i com podem enfortir-les?

☐ **Dinàmica del projecte compartit:** Dissenyar en grup una petita acció ecològica o solidària concreta i realitzable a curt termini (recollida selectiva a la parròquia, campanya d'estalvi energètic, etc.).

# Esperança i renovació de la Creació

† LAUDATO SI' 243-246

La Pasqua de Resurrecció anuncia una vida nova que impulsa la renovació personal, comunitària i social. Crist ressuscitat és la promesa que res està perdut definitivament, que sempre és possible un començament nou. Aquesta esperança pasqual no és optimisme ingenu, sinó confiança profunda en la força transformadora de Déu que actua en la història. El camí quaresmal que hem recorregut junts ens ha preparat per celebrar aquesta vida nova que vol renaixar també en la nostra relació amb la Terra i amb els germans.

«Si algú està en Crist, és una nova creació» (2Co 5,17)



## Pregària

Crist ressuscitat, renova els nostres cors i la faç de la Terra. Fes que siguem testimonis d'esperança i agents de transformació.

## Acció

Assumir compromisos de futur per mantenir viu l'esperit d'aquest temps després de Pasqua.

## Preguntes per a la reflexió personal o comunitària

- Quins canvis concrets hem experimentat durant el temps quaresmal de conversió ecològica?
- Com podem mantenir viva l'esperança en el dia a dia, especialment davant les notícies descoratjadores?
- Quin compromís volem portar més enllà de la Pasqua com a fruit d'aquest camí?

☐ **Dinàmica de celebració:** Compartir en comunitat els fruits de la Quaresma (recuperant les targetes del Dimecres de Cendra) i expressar en veu alta un compromís que es vulgui mantenir després de Pasqua. Acabar amb una benedicció o pregària d'enviament.