

Diseño: Estudio SM

© 2016, José Eizaguirre Fernández-Palacios

© 2016, PPC, Editorial y Distribuidora, SA

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

... no se pierde ningún cansancio generoso,
no se pierde ninguna dolorosa paciencia.
Todo eso da vueltas por el mundo como una fuerza de vida
(*Evangelii gaudium* 279)

Todos podemos colaborar como instrumentos de Dios para el
cuidado de la creación, cada uno desde su cultura, su
experiencia, sus iniciativas y sus capacidades
(*Laudato si'* 14)

No hay que pensar que esos esfuerzos no van a cambiar el
mundo. Esas acciones derraman un bien en la sociedad que
siempre produce frutos más allá de lo que se pueda constatar
(*Laudato si'* 212)

PRESENTACIÓN

La encíclica *Laudato si'*, con su llamada a una *conversión ecológica*, ha supuesto un auténtico aldabonazo en la Iglesia y en el mundo. El papa Francisco ha acertado a poner sobre la mesa de los católicos –y de todas las personas de buena voluntad– una cuestión que llevaba décadas planteándose: el cuidado de nuestra casa común. Un grito de la tierra que guarda una estrecha relación con el grito de los pobres, que son los que más sufren las consecuencias de la degradación medioambiental. Al hacerlo, el papa no hace sino recoger un consenso científico muy consistente, interpretándolo a la luz de la Sagrada Escritura y del pensamiento social cristiano.

En su análisis, la encíclica expone cómo ese doble grito –el de la tierra y el de los pobres– brota de un mismo dolor causado por un sistema de producción y consumo depredador, que ha puesto en el centro el beneficio económico en lugar de la defensa de la vida. Esto no es una casualidad ni una fatalidad, sino que responde a un determinado paradigma de pensamiento y comportamiento, del que, a veces de forma inconsciente, participamos todos. Francisco desarrolla así lo que ya había formulado anteriormente:

Esta campaña [...] es también una exhortación para que dejemos de pensar que nuestras acciones cotidianas no tienen repercusiones en la vida de quienes –cerca o lejos de nosotros– sufren el hambre en su propia piel (mensaje del papa Francisco sumándose a la Campaña de Caritas Internationalis contra el hambre en el mundo, 10 de diciembre de 2013).

El siguiente paso es tomar conciencia de que todo está relacionado –nuestra manera de vivir con la manera de malvivir o sobrevivir de otras personas y criaturas– y ponernos en actitud de querer cambiar, empezando por nosotros mismos. Es lo que en lenguaje cristiano se llama conversión, y que el papa Francisco –aunque el término no es suyo– propone como una *conversión ecológica*.

El presente libro ha surgido de unos talleres sobre *Laudato si'* comenzados a animar en septiembre de 2015, apenas tres meses después de ser publicada la encíclica. Unos talleres orientados a ayudar a los participantes a inspirarse en ella para avanzar en el camino de esta conversión ecológica. Más que reflexionar sobre la encíclica o analizar su texto, el objetivo ha sido el de profundizar en la necesidad de esta conversión y proporcionar herramientas prácticas para abordarla.

Se ofrece así esta *guía práctica de conversión ecológica*, que parte de la mirada crítica a lo que le está pasando a nuestra casa común y atraviesa la conversión de la mentalidad y las actitudes antes de llegar a algunas líneas de orientación y acción.

Convertir en libro las dinámicas de un taller supone un reto considerable. Sabemos que hoy es tan importante el medio como el mensaje. Además de la comunicación de contenidos, alimento para el intelecto, un taller práctico permite desplegar medios diversos para abordar otras dimensiones de la persona: la interioridad, la afectividad, las relaciones o la capacidad de expresión. Todo eso es necesario, puesto que es toda la persona la que ha de convertirse, no solo su mente. Al pasarlo al formato papel, buena parte de todo eso se pierde. Por eso al final de cada sección se ha incluido un ejercicio práctico. No hace falta insistir en el provecho que puede tener detenerse en ellos, venciendo la tentación de leerlos de prisa y seguir adelante con la lectura. Estos ejercicios son una manera efectiva de señalar que la conversión ecológica a la que somos

invitados no solo es cosa de la cabeza, que es preciso pararse y mirar el corazón.

Ojalá este libro contribuya, entre otras muchas publicaciones al respecto, a ayudarnos en nuestra conversión personal, para así poner nuestro granito de arena en el anuncio de otro mundo mejor posible para todos.

LAUDATO SÍ:
EJERCICIO PRÁCTICO DE CONTEMPLACIÓN
Y ALABANZA

Nuestro itinerario comienza con un ejercicio práctico de conciencia corporal que nos llevará a la alabanza. Para poder ser conscientes del milagro que es nuestra casa común, qué mejor procedimiento que empezar por ser conscientes del milagro de nuestra propia casa corporal. Cuanto más conscientes seamos de que nuestra propia vida y nuestro cuerpo son regalos maravillosos, más sensibles seremos a la maravilla de la creación y al daño que está sufriendo.

Aunque nuestra impaciencia nos llevará seguramente a querer seguir adelante con la lectura, seamos capaces de comenzar así, deteniéndonos, en la confianza de que esta pedagogía tiene sentido.

Busco un lugar tranquilo donde pueda realizar este ejercicio durante unos veinte minutos. Desconecto mi teléfono móvil y otros dispositivos que puedan interrumpirlo.

Me siento en una postura cómoda, con la espalda y las piernas rectas... Si hay algo que me aprieta (prenda, calzado, cinturón, reloj de pulsera...), lo aflojo o me lo quito... Pongo las manos sobre las piernas o formando un cuenco entre ellas... Cierro los ojos o los dejo ligeramente entreabiertos, con la mirada baja...

Si durante este rato me vienen pensamientos, ruidos o sensaciones que me distraen –lo cual es normal–, evito la trampa de seguirlos. Con tranquilidad, los aparto y sigo en lo que estoy...

Centro mi atención en la respiración. Sin forzarla; solo percibiéndola...

Siento el aire entrar en mi cuerpo y sigo su recorrido: la nariz, las fosas nasales, la garganta, los pulmones, el diafragma... Siento cómo poco a poco mi respiración se va haciendo más pausada y profunda... Sé que el oxígeno presente en el aire, al llegar a mis pulmones, pasa al circuito sanguíneo. Y a través de él llega a todos los rincones de mi cuerpo y los llena de vida... Siento cómo todo mi cuerpo se llena de vida con cada bocanada de aire... (y voy recorriendo con atención las partes de mi cuerpo).

Tal vez una sonrisa haya apuntado en mis labios. Me encuentro bien, lleno de vida... y de paz...

El aire que entra en mí me llena de vida y de paz... Me doy cuenta de que es el mismo aire que respiran otras personas y otros seres vivos...

El mismo aire que han respirado otros seres vivos antes que yo y que respirarán otros seres vivos después que yo... Todos los seres vivos estamos unidos por el aire que respiramos...

Llevo ahora mi atención al interior de mi boca... La noto húmeda, por la saliva... Las tres cuartas partes de mi cuerpo son agua... Mi cuerpo es, sobre todo, agua... Exactamente la misma agua que flota en las nubes... que corre por los arroyos y los ríos... que se agita en los océanos... Y la misma agua de la que están hechos otros seres vivos, incluidas las plantas... El agua nos une a todos los seres vivos, animales y vegetales...

Además de agua, mi cuerpo está hecho de otros elementos: calcio, fósforo, hierro... Los mismos minerales que componen la tierra... Soy tierra, estoy hecho de los mismos elementos que el planeta Tierra...

La materia de la que está hecho mi cuerpo es la misma de la que están hechas las estrellas... Soy «polvo de estrellas»... Soy parte del planeta y del universo, pues mi materia es la misma materia...

Percibo de nuevo ahora los movimientos internos de mi cuerpo: todo lo que se mueve al ritmo de la respiración... El corazón, que no deja de latir... La sangre, que circula sin parar... Y la temperatura corporal... Soy un cuerpo vivo, con movimiento, con calor, con energía... La

misma energía que calienta la Tierra, que hierve en las estrellas y que mueve los astros... La misma energía de la que participo y que me hace parte de todo el cosmos...

...

Aire, agua, tierra, fuego...

- El mismo aire que me une a todos los seres humanos y a todos los seres vivos...
- La misma agua que comparto con las plantas y con nubes, ríos y mares...
- La misma materia de mi cuerpo de la que están hechas la tierra y las estrellas...
- La misma energía que mueve mi corazón y el universo...

Me quedo un rato con la atención puesta en esta conciencia de no estar aislado, de formar parte de algo que me conecta a todo y a todos, de ser criatura junto con otras criaturas...

...

Dejo brotar en lo profundo de mí, una expresión y oración de alabanza. *Laudato si', mi Signore*. ¡Alabado seas, mi Señor!

Y continúo esta alabanza con mis propias palabras...

I

VER, OÍR Y JUZGAR

Cuando veis subir una nube por el poniente decís enseguida:

«Va a caer un aguacero», y así sucede.

Cuando sopla el sur decís: «Va a hacer bochorno»,
y sucede. Hipócritas: sabéis interpretar el aspecto de la
tierra y del cielo, pues, ¿cómo no sabéis interpretar el
tiempo presente? ¿Cómo no sabéis juzgar vosotros
mismos lo que es justo?

(Lc 12,54-57)

LO QUE LE ESTÁ PASANDO A NUESTRA CASA COMÚN

Después de los párrafos introductorios, Francisco dedica el primer capítulo de la encíclica a hablar de «Lo que le está pasando a nuestra casa común», en el que recoge algunos de los problemas más acuciantes del planeta: la contaminación y el cambio climático, la cuestión del agua, la pérdida de biodiversidad, el deterioro de la calidad de la vida humana, la inequidad planetaria. A continuación dedica dos capítulos para proponer un juicio sobre dicha situación, uno más basado en la Escritura («El Evangelio de la creación») y otro en la razón («Raíz humana de la crisis ecológica»), en el que vincula ese deterioro planetario con un sistema de producción y consumo que está resultando tremendamente perjudicial para la vida de muchas personas y de otras criaturas. Se repite aquí lo expuesto en *Evangelii gaudium*: la humanidad se ha organizado en torno a un sistema económico que pone en el centro el beneficio monetario en lugar de la vida de las personas y del medio natural. Se trata de un «antropocentrismo desviado» (nn. 69, 118, 119) que «da lugar a un estilo de vida desviado» (n. 122). «Hay un modo de entender la vida y la acción humana que se ha desviado y que contradice la realidad hasta dañarla» (n. 101). Desenmascarar este modo de entender la vida y este estilo de vida desviado es crucial para comprender lo que le está pasando a nuestra casa común.

En este desenmascaramiento hay un método pedagógico muy útil, y es comenzar por el final del proceso, por el consumo, e ir «tirando del hilo» hasta llegar a la producción. En

particular, comenzar por objetos cotidianos de nuestra vida diaria y preguntarnos de dónde han venido y cómo se han producido. De esta manera nos sentiremos implicados desde el primer momento. Veamos esto con algunos ejemplos.

La ropa que vestimos

Tomemos una camiseta de algodón, de las muchas que seguramente componen nuestro vestuario. El algodón es un tejido muy común en nuestros armarios roperos. Se trata de un tejido cómodo, agradable al tacto, fácilmente lavable y muy versátil. No es extraño que desde que se popularizara en el siglo XVIII ocupara el puesto de otros tejidos habituales hasta entonces, como la lana.

¿De dónde vienen las camisetas que vestimos? Aunque las hayamos adquirido en nuestro país, miremos la etiqueta: lo más probable es que se hayan manufacturado muy lejos, en Bangladesh, Camboya o China. Sabemos que, en esos países, las condiciones de trabajo son muy duras. Allí se trabaja muchas horas al día muchos días a la semana, por muy poco dinero y sometidos a mucha presión. No es raro, por ejemplo, que solo se pueda ir al cuarto de baño una vez al día o que las mujeres embarazadas sean inmediatamente despedidas.

No solo son duras las condiciones de trabajo; también son inseguras. Recordamos cómo en 2013 colapsó un edificio en Dhaka, la capital de Bangladesh, en el que murieron más de 1.100 personas y casi 2.500 resultaron heridas. Occidente se conmovió al saber que en ese edificio se cosía la ropa de marcas habituales en nuestras tiendas y almacenes. ¡De modo que así es como se confecciona la ropa que vestimos!

Cuando, al conocer esto, las grandes ONG y organizaciones de derechos humanos preguntaron a las empresas de moda por qué fabrican la ropa en unas condiciones tan lamentables, la

respuesta fue clara: «Esa es la manera de producir barato, y los consumidores lo prefieren barato». Esto, con ser cierto, oculta otra parte de verdad: esta es la manera en que las grandes empresas obtienen más beneficios, y ese es su principal objetivo.

Nos topamos ya con ese antropocentrismo desviado que nos presenta Francisco: tanto para productores como para consumidores, el beneficio económico es el principal criterio, si no el único, de comportamiento. Por tanto, no es de extrañar que todo se organice en torno a ello y que, consecuentemente, se recorten gastos allá donde se pueda. En este caso, gastos de personal, seguridad y salubridad en el trabajo; esta es la manera de producir barato.

Pero sigamos «tirando del hilo» –y nunca mejor dicho– de nuestra prenda de algodón. Ya hemos visto dónde se manufactura y en qué condiciones. Pero, antes de ser cosido, el algodón se ha tejido y teñido. ¿Dónde y cómo? Posiblemente en una factoría en la India o en Pakistán, donde encontramos nuevamente condiciones laborales duras e inseguras. En India, la legislación permite el uso de sustancias químicas que en Europa están prohibidas por resultar nocivas tanto para los trabajadores como para el medio ambiente (sin embargo, la Unión Europea permite la importación de ropa que contenga esos productos, siempre que se hayan utilizado en otros países. Una manera de derivar a otros los problemas asociados a esas sustancias). Estos trabajadores, además de estar sometidos a largas jornadas con un salario muy reducido, están en contacto directo con esos productos químicos agresivos, lo cual merma su salud y reduce su esperanza de vida. Por otra parte, las normativas de protección medioambiental en India y Pakistán no son ni de lejos tan exigentes como las de la Unión Europea, con lo que es fácil descubrir que en esos países la degradación ambiental es muy grave, resultado de décadas de vertidos incontrolados de sustancias químicas nocivas. De nuevo el mismo principio: para que aquí podamos acceder a ropa barata, en algún lugar están

pagando costes –sociales y medioambientales– que nosotros no asumimos.

Pero sigamos «tirando del hilo». ¿Dónde y en qué condiciones se ha cultivado el algodón? Viajemos a una de las principales áreas productoras, en el centro de Asia, concretamente a las repúblicas de Kazajistán y Uzbekistán. Ya en tiempos de la Unión Soviética se decidió que estas regiones proveerían de algodón a todo su territorio, canalizando el agua de los ríos Amu Daria y Sir Daria, que vertían sus aguas al entonces llamado mar de Aral. Un programa que han heredado y continúan las nuevas repúblicas independientes.

El algodón es un cultivo que requiere grandes cantidades de productos químicos. Aunque a nivel mundial el algodón ocupa solo el 4 % de la superficie cultivada, utiliza casi el 9 % de los pesticidas agroquímicos, cerca del 20 % de los insecticidas y el 8 % de los fertilizantes químicos que se consumen en el mundo. Y además es un cultivo que necesita ingentes cantidades de agua, hasta el punto de que, como resultado de esta ambiciosa producción, en tan solo cincuenta años el mar de Aral ha perdido el 90 % de su superficie original, que era de 68.000 km². Para hacernos una idea, equivale a la superficie que se perdería si el mar se retirara unos 15 km de todas las costas de la península Ibérica. Imaginemos que España y Portugal decidieran dedicar toda el agua dulce de sus ríos a cultivar algodón para la exportación y que de resultados de esta política no llegara agua a las costas, y estas se retiraran 15 km. ¿Podemos imaginarlo: San Sebastián, La Coruña, Lisboa, la Costa del Sol, Barcelona... a 15 km del mar? ¿Seguiríamos cultivando algodón para la exportación?

«En aquellos días, el desierto se convertirá en un vergel», profetizaba Isaías (32,15) hace casi tres mil años. Pues bien, hoy estamos provocando justo lo contrario: hemos convertido el mar en un desierto. La tragedia del mar de Aral es uno de los más graves y más desconocidos desastres medioambientales de nuestros tiempos. La mayoría de especies vegetales y animales

de la zona han desaparecido. En los años sesenta del pasado siglo se llegaban a pescar 40.000 toneladas al año. Esa cantidad se ha reducido hoy a cero.

También el clima de la región se ha visto afectado de forma irre recuperable. Las tormentas de polvo son habituales, y lo peor es que no arrastran solo arena, sino también esporas tóxicas de ántrax procedentes de una antigua base secreta de investigación biológica de la Unión Soviética, instalada en una isla del lago, que ahora es un continuo desierto. No es de extrañar que los índices de enfermedades crónicas y de mortalidad infantil sean sensiblemente superiores a la media del entorno.

El drama no solo afecta a la salud medioambiental y de las personas. Se da la circunstancia de que Uzbekistán cuenta con uno de los regímenes políticos más totalitarios del mundo. Así, cada mes de septiembre, mientras niños de medio mundo comienzan sus clases, los jóvenes uzbekos dejan las aulas y son obligados a recoger algodón. La recolecta de este «oro blanco» está orquestada desde el mismo gobierno, que consigue con su venta una de sus principales fuentes de ingresos (no tanto para el Estado como para las empresas privadas en manos de la élite dirigente). En este gran campo de trabajo forzado no solo los niños son obligados a recoger la flor, también empleados del gobierno, como médicos o profesores, son amenazados con perder sus trabajos si no participan en la campaña. Aproximadamente un millón de personas son reclutadas cada año. Uzbekistán es uno de los principales exportadores de algodón del mundo, con unas 850.000 toneladas anuales, que acaban en su mayoría en Europa, después de pasar por las fábricas textiles de Bangladesh. Su materia prima es especialmente apreciada en los mercados internacionales, porque el sistema de trabajos forzados permite ofrecer precios mucho más baratos que los de sus competidores. De nuevo, esta es la manera de producir barato, lo cual beneficia tanto a las empresas productoras como a los consumidores finales.

La carne que comemos

El mundo en que vivimos ha sido configurado en buena parte por la forma de vivir de los que habitamos en países llamados desarrollados. Y esto es especialmente cierto referido a la alimentación: nuestra manera de alimentarnos tiene enormes repercusiones en otras sociedades y en el medio ambiente.

Una manera de ser conscientes de esto es reflexionar sobre la altísima dependencia del petróleo que tiene nuestra alimentación. Hay quien ha calculado que por cada caloría que obtenemos de los alimentos «convencionales» que consumimos en los países ricos han sido necesarias diez calorías procedentes del petróleo:

- Producción de pesticidas y fertilizantes, que implica extracción, transporte de las materias primas y procesado.
- Maquinaria agrícola. Extracción, transporte y fabricación de la maquinaria. Combustibles.
- Insumos: transporte de semillas, pesticidas y fertilizantes.
- Transporte de los productos, a veces a lo largo de distancias de miles de kilómetros.
- Transformación de los alimentos en productos alimentarios, incluida la producción de conservantes.
- Envasado, muchas veces en envoltorios plásticos.
- Transporte y comercialización.
- Por no hablar de la energía consumida en la publicidad, comercialización, viajes... Y en el tratamiento de los residuos que genera todo esto.

Esto es posible por el extraordinario regalo que la naturaleza ha hecho a la humanidad en forma de combustibles fósiles. Pero es un regalo que ha hecho una vez en la historia del planeta Tierra y que no volverá a repetirse. Mientras el petróleo sea relativamente abundante y barato, esta manera de producir alimentos seguirá funcionando. El día en que el petróleo sea escaso y caro vamos a tener serios problemas de alimentación.

Las consecuencias de nuestra manera de alimentarnos son aún más evidentes en lo que respecta al consumo de carne. Seguramente sea este uno de los alimentos con más repercusiones sociales y medioambientales. Sigamos, por tanto, la pista a un plato de carne, por ejemplo de ternera. Una carne que hemos podido comprar en un puesto del mercado o en una bandeja de plástico en un supermercado.

Y nos preguntamos: antes de estar en el punto de venta, esta carne, ¿dónde ha estado? Lo sabemos, aunque no siempre queramos verlo: en el matadero. Está claro que para poder comer carne de cualquier animal antes hay que matarlo. Algunas personas son sensibles a esto y rechazan matar animales para comer su carne. Otros no ven inconveniente en ello, sino en la manera como se trata a los animales a la hora de sacrificarlos. En los ámbitos rurales tradicionales, la matanza era –y sigue siendo– algo natural, a lo que los niños se habituaban desde pequeños. Los animales convivían con los humanos y, llegada la hora, se los mataba para su consumo. Pero hoy esto está muy lejos de lo que sucede en los mataderos industriales¹. «Si los mataderos tuvieran las paredes de cristal, mucha gente se haría vegetariana» (Paul McCartney). ¿Por qué muchas personas ven con agrado la pieza de carne tras el mostrador del carnicero, pero serían incapaces de visitar un matadero?

De todas maneras, este es un tema abierto: la humanidad siempre se ha alimentado de carne animal. De lo que estamos hablando no es de dejar de hacerlo, sino de las repercusiones de la forma que tenemos hoy de producir carne para el consumo humano. Sigamos «tirando del hilo».

¹ Según datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, en 2014 se sacrificaron en los mataderos de España 829.193.328 animales, resultando de media diaria 5.980 terneras, 119.133 cerdos, 143.361 conejos y 1.972.860 aves.

ÍNDICE

| | |
|--------------------|---|
| PRESENTACIÓN | 7 |
|--------------------|---|

| | |
|--|----|
| LAUDATO SI': EJERCICIO PRÁCTICO DE CONTEMPLACIÓN Y ALABANZA | 10 |
|--|----|

I. VER, OÍR Y JUZGAR

| | |
|---|----|
| 1. LO QUE LE ESTÁ PASANDO A NUESTRA CASA COMÚN | 15 |
| La ropa que vestimos | 16 |
| La carne que comemos | 20 |
| Productos de aseo y limpieza | 27 |
| Aparatos tecnológicos | 31 |
| Hacia una conversión ecológica | 35 |
| Todo está relacionado | 39 |
| EJERCICIO PRÁCTICO: UN BIENESTAR SOSTENIDO POR SUFRIMIENTO | 43 |

II. CONVERTIRSE Y CREER EN LA BUENA NOTICIA

| | |
|---|----|
| 2. CONVERTIR LA MIRADA Y LA MANERA DE PENSAR: | |
| OBJECIONES RAZONABLES | 51 |
| Dificultades económicas | 52 |
| Algunas objeciones teóricas | 57 |
| Problemas estructurales | 63 |
| Cuestiones legales | 70 |
| Objeciones culturales | 74 |
| Escepticismo y desconfianza | 79 |

| | |
|---|-----|
| Inconvenientes prácticos | 85 |
| Dificultades sociales | 88 |
| Aspectos psicológicos | 96 |
| Resistencias personales y miedo al cambio | 99 |
| EJERCICIO PRÁCTICO: REPASO CORDIAL | 103 |

3. CONVERTIR LAS ACTITUDES: ALGUNAS CLAVES

| | |
|--|-----|
| DE COMPORTAMIENTO | 105 |
| Transformación personal: cambiar desde dentro ... | 105 |
| Capacidad de admiración | 107 |
| Conciencia de comunión universal | 108 |
| Lo que está en juego es nuestra propia dignidad ... | 110 |
| Alentar una cultura del cuidado | 113 |
| Creatividad que busca nuevos caminos | 115 |
| Un sano realismo: la realidad es superior a la idea . | 116 |
| Mirada integral e integradora: el todo es superior a la parte | 119 |
| Conversión comunitaria | 121 |
| Generar procesos | 122 |
| Caminemos cantando | 124 |
| Todo contribuye: el valor de las pequeñas acciones cotidianas | 126 |
| EJERCICIO PRÁCTICO: REPASO CORDIAL | 128 |

III. CAMBIAR

| | |
|---|-----|
| 4. ALGUNAS LÍNEAS DE ORIENTACIÓN Y ACCIÓN | 133 |
| Vida sana | 135 |
| Espiritualidad | 140 |
| Compasión y cercanía a los excluidos | 142 |
| Sencillez de vida | 146 |
| Consumo | 151 |
| Alimentación | 157 |

| | |
|---|-----|
| Hogar | 164 |
| Energía y agua | 168 |
| Transporte | 173 |
| Información, formación y conciencia crítica | 176 |
| Economía | 179 |
| Política y sociedad | 189 |
| Divulgación y educación | 194 |
| EJERCICIO PRÁCTICO: REPASO CORDIAL | 196 |
| | |
| 5. GUÍA PRÁCTICA DE CONVERSIÓN ECOLÓGICA | 197 |
| Vida sana | 198 |
| Espiritualidad | 201 |
| Compasión y cercanía a los excluidos | 204 |
| Sencillez de vida | 205 |
| Consumo | 207 |
| Alimentación | 210 |
| Hogar | 213 |
| Energía y agua | 215 |
| Transporte | 218 |
| Información, formación y conciencia crítica | 219 |
| Economía | 220 |
| Política y sociedad | 222 |
| Divulgación y educación | 225 |
| | |
| CONCLUSIÓN. CAMINEMOS CANTANDO | 227 |

SIN FRONTERAS

1. *Objetivos del Milenio. ¿Se puede acabar con la pobreza?*, PABLO J. MARTÍNEZ OSÉS (2ª ed.)
2. *Inmigrante y ciudadano. Hacia una nueva cultura de la acogida*, EMILIO JOSÉ GÓMEZ CIRIANO / NICOLE FUCHS (3ª ed.)
3. *Por una vida sobria. Del despilfarro de unos pocos a los derechos para todos*, FRANCESCO GESUALDI / CENTRO NUOVO MODELLO DI SVILUPPO
4. *Tercer sector e intervención social. Trayectorias y perspectivas de las organizaciones no gubernamentales de acción social*, FERNANDO FANTOVA
5. *Desarrollo humano y ética de la sostenibilidad*, ANTONIO ELIZALDE
6. *Hacer bien el bien. Voluntarios junto al que sufre*, ARNALDO PANGRAZZI
7. *Acércate al Sur*, FUNDACIÓN ENTRECULTURAS
8. *Pilares para una cultura de la no-violencia*, ALAIN J. RICHARD
9. *Habilidades sociales para voluntarios*, CÉSAR GARCÍA-RINCÓN DE CASTRO
10. *Aquí sí hay quien viva*, EMILIO JOSÉ GÓMEZ CIRIANO
11. *40 años de Justicia y Paz*
12. *Salud y justicia*, JOSÉ CARLOS BERMEJO (ed.)
13. *Mujeres. Gritos de sed, semillas de esperanza*, ROSA MARÍA BELDA MORENO
14. *Travesía. Una experiencia de cooperación en Brasil*, LOLA CAMPOS REBOLLAR
15. *Los hombres leopardo se están extinguiendo*, CHEMA CABALLERO
16. *Humanización y voluntariado*, LUIS A. ARANGUREN GONZALO

17. *Espiritualidad para voluntarios*, JOAQUÍN GARCÍA ROCA
18. *Voluntarios en prisión*, CRISTÓBAL SÁNCHEZ BLESA / XAVIER CAÑO TAMAYO
19. *Por una cultura de paz*, JOSÉ CARLOS RODRÍGUEZ SOTO
20. *Lo esencial del voluntariado*, LUIS A. ARANGUREN GONZALO
21. *Indignación. Caminos de transgresión y esperanza*, LUIS A. ARANGUREN GONZALO / JOAQUÍN GARCÍA ROCA / FCO. JAVIER VITORIA CORMENZANA
22. *La sociedad inclusiva: entre el realismo y la audacia*, JOAQUÍN AZAGRA ROS / JOAQUÍN GARCÍA ROCA
23. *Un columpio en el desierto*, M^a ÁNGELES LÓPEZ ROMERO
24. *Metáforas para entender la crisis (y no volver a repetirla)*, KIKO LORENZO