

**ORA**

El hambre, oh Dios, es cruel. Ya no ha lugar en un mundo donde el hambre no debería existir. Viniste a nosotros como pan de vida, ¡acompañanos en la lucha contra el hambre de pueblos enteros! Nos enseñaste a pedir pan cada día, que no olvidemos a los que no tienen comida y ni siquiera pueden dar de comer a sus hijos. Ante las nuevas hambrunas, venimos ante ti y te pedimos: Toca los corazones de los ricos y poderosos, para que puedan distribuir justamente los bienes de la tierra. Pero tócame a mí también, para que no deje de compartir. Amén.

**MEDITA**

Se lee el pasaje de la Biblia en voz alta.
Breve silencio.

Compartir: *¿Qué fue lo que más te llamó la atención?*

**ESTUDIA**

1. Lee el texto de DOCAT frase por frase. Una persona entonces lee todo el texto seguido en voz alta.
2. Tres minutos de silencio.
3. Cada uno lee en voz alta una palabra o frase que le toca - sin hacer comentarios.
4. Explica brevemente en la siguiente ronda por qué has elegido la frase (por ejemplo, recuerdos, preguntas,...).

**DEBATE**

¡Habla sobre tus propias preguntas sobre este tema!

Libro del tesoro: *Tómate cinco minutos para escribir lo que no quieres olvidar.*

**CHALLENGE**

Nuestros **DESAFÍOS** son sólo sugerencias. Se pueden sustituir por otros más fuertes, más ajustados, más originales o mejores. Sólo háganoslo saber en feedback@youcat.org.

#DOCATChallenge: *Comparte tu experiencia en Facebook o Instagram.*

**Lc 9, 13**

El les respondió: «Denles de comer ustedes mismos». Pero ellos dijeron: «No tenemos más que cinco panes y dos pescados, a no ser que vayamos nosotros a comprar alimentos para toda esta gente».

**10 Mandamientos para un futuro sin hambre**

1. Cooperarás para que todas las personas del mundo tengan suficiente para comer.
2. No especularás con el pan de tu prójimo.
3. No llenarás tu depósito con lo que las personas hambrientas necesitan comer.
4. Honrarás a la tierra y lucharás contra el cambio climático, para que prosperéis tú, tus hijos y toda la humanidad.
5. Vivirás de manera que tu estilo de vida no sea a costa del de los demás.
6. No codiciarás las tierras de tu prójimo.
7. No aumentarás, sino que reducirás el hambre con tu política agraria.
8. Lucharás contra los gobiernos corruptos y sus cómplices.
9. Ayudarás a evitar los conflictos armados y las guerras.
10. Lucharás eficazmente contra el hambre con ayudas para el desarrollo.

1. ¿Alguna vez has tenido hambre (porque realmente no tenías nada que comer, porque querías ayunar)? ¿Cómo es?
2. ¿Qué sabes del hambre en el mundo? ¿Números? ¿Lugares? ¿Causas? ¿Por qué la gente sigue muriendo de hambre?
3. ¿Qué quiere decir el escritor Honoré de Balzac con "El hambre hace salir al lobo del bosque"?
4. ¿Hay personas a tu alrededor que estén comprometidas con la lucha contra el hambre en tu país (comedores sociales, asociaciones de recogida de alimentos para los pobres, etc.) o en el mundo? ¿Qué hacen? ¿Dónde y cómo puedes participar?

Haz con los "Diez Mandamientos para un futuro sin hambre" una acción contra el hambre en el mundo e invita a otros a hacerlo:

Ayuna durante 2-3 días (o simplemente pan y agua) y donamos nuestro dinero y el dinero de aquellos que apoyan nuestra acción a una organización contra el hambre.

¿Aceptan este desafío?

**ORA**

El hambre, oh Dios, es cruel. Ya no ha lugar en un mundo donde el hambre no debería existir. Viniste a nosotros como pan de vida, ¡acompañanos en la lucha contra el hambre de pueblos enteros! Nos enseñaste a pedir pan cada día, que no olvidemos a los que no tienen comida y ni siquiera pueden dar de comer a sus hijos. Ante las nuevas hambrunas, venimos ante ti y te pedimos: Toca los corazones de los ricos y poderosos, para que puedan distribuir justamente los bienes de la tierra. Pero tócame a mí también, para que no deje de compartir. Amén.

**MEDITA**

Se lee el pasaje de la Biblia en voz alta.
Breve silencio.

Compartir: *¿Qué fue lo que más te llamó la atención?*

**ESTUDIA**

1. Lee el texto de DOCAT frase por frase. Una persona entonces lee todo el texto seguido en voz alta.
2. Tres minutos de silencio.
3. Cada uno lee en voz alta una palabra o frase que le toca - sin hacer comentarios.
4. Explica brevemente en la siguiente ronda por qué has elegido la frase (por ejemplo, recuerdos, preguntas,...).

**DEBATE**

¡Habla sobre tus propias preguntas sobre este tema!

Libro del tesoro: *Tómate cinco minutos para escribir lo que no quieres olvidar.*

**CHALLENGE**

Nuestros **DESAFÍOS** son sólo sugerencias. Se pueden sustituir por otros más fuertes, más ajustados, más originales o mejores. Sólo háganoslo saber en feedback@youcat.org.

#DOCATChallenge: *Comparte tu experiencia en Facebook o Instagram.*

**Lc 9, 13**

El les respondió: «Denles de comer ustedes mismos». Pero ellos dijeron: «No tenemos más que cinco panes y dos pescados, a no ser que vayamos nosotros a comprar alimentos para toda esta gente».

**10 Mandamientos para un futuro sin hambre**

1. Cooperarás para que todas las personas del mundo tengan suficiente para comer.
2. No especularás con el pan de tu prójimo.
3. No llenarás tu depósito con lo que las personas hambrientas necesitan comer.
4. Honrarás a la tierra y lucharás contra el cambio climático, para que prosperéis tú, tus hijos y toda la humanidad.
5. Vivirás de manera que tu estilo de vida no sea a costa del de los demás.
6. No codiciarás las tierras de tu prójimo.
7. No aumentarás, sino que reducirás el hambre con tu política agraria.
8. Lucharás contra los gobiernos corruptos y sus cómplices.
9. Ayudarás a evitar los conflictos armados y las guerras.
10. Lucharás eficazmente contra el hambre con ayudas para el desarrollo.

1. ¿Alguna vez has tenido hambre (porque realmente no tenías nada que comer, porque querías ayunar)? ¿Cómo es?
2. ¿Qué sabes del hambre en el mundo? ¿Números? ¿Lugares? ¿Causas? ¿Por qué la gente sigue muriendo de hambre?
3. ¿Qué quiere decir el escritor Honoré de Balzac con "El hambre hace salir al lobo del bosque"?
4. ¿Hay personas a tu alrededor que estén comprometidas con la lucha contra el hambre en tu país (comedores sociales, asociaciones de recogida de alimentos para los pobres, etc.) o en el mundo? ¿Qué hacen? ¿Dónde y cómo puedes participar?

Haz con los "Diez Mandamientos para un futuro sin hambre" una acción contra el hambre en el mundo e invita a otros a hacerlo:

Ayuna durante 2-3 días (o simplemente pan y agua) y donamos nuestro dinero y el dinero de aquellos que apoyan nuestra acción a una organización contra el hambre.

¿Aceptan este desafío?