



Quaresima 2017: un digiuno dal danneggiare la nostra casa comune

Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? (Isaia 58:6)

Come persone di fede, facciamo tesoro del Creato di Dio e cerchiamo di proteggere coloro che lo condividono, soprattutto le nostre sorelle e fratelli vulnerabili. Riconosciamo che il nostro anno al creato ha portato a sofferenze tragiche e ingiuste per le persone di tutto il mondo.

Nella Laudato Si', la sua lettera sull'ecologia indirizzata a tutti gli uomini di buona volontà, Papa Francesco ha detto: "Questa sorella protesta per il male che le provochiamo, a causa dell'uso irresponsabile e dell'abuso dei beni che Dio ha posto in lei. Siamo cresciuti pensando che eravamo suoi proprietari e dominatori, autorizzati a saccheggiarla". (2)

In questa quaresima, ci pentiamo. Riflettiamo sul modo in cui manteniamo il nostro posto nella nostra casa comune e ci allontaniamo dal nuocere al buon dono della creazione. I materiali in questo jit per la Quaresima ti guideranno nel pentimento dei danni causati e dal digiuno di ulteriori danni. Nel corso di questi 40 giorni, intraprenderemo azioni che ci porteranno in una nuova relazione con il nostro Creatore, con il nostro mondo e con il prossimo.

- Calendario quaresimale per digiunare dal danno ambientale, con azioni e voci globali per ogni giorno. Online [qui](#), versione per stampare [qui](#) e bollettino [qui](#).
- Articoli per fornire il contesto e ulteriori riflessioni per le azioni quotidiane, sia online che di seguito. Online [qui](#), versione per stampare [qui](#).
- Guida settimanale alle parrocchie per valutare in che modo lo Spirito Santo le sta portando a migliorare le proprie pratiche in materia di rifiuti, energia, cibo, acqua e apprezzamento della natura: [Guida 1](#) e [Guida 2](#)

Nel percorso verso la Settimana Santa, ci rallegreremo nella speranza di nuovi inizi. Come afferma la dichiarazione sulla crisi e l'impegno per l'ambiente di Anglican Communion, "Il vedere con occhi nuovi non è nuovo per noi, la sua voce è nelle Scritture; è presente nella storia del Creato in cui è reso molto chiaro il nostro essere parte del Creato piuttosto che "a parte" del Creato."

Preghiamo di entrare nella stagione della Quaresima in questo spirito, pentendoci della nostra noncuranza e impegnandoci a vivere secondo la volontà del Creatore.



Guida per la discussione per il mercoledì delle ceneri

Ma interroga un po' gli animali, e te lo insegneranno; gli uccelli del cielo, e te lo mostreranno; o parla alla terra ed essa te lo insegnerà, e i pesci del mare te lo racconteranno. Chi non sa, fra tutte queste creature, che la mano dell'Eterno ha fatto ogni cosa, ch'egli tiene in mano l'anima di tutto quel che vive, e lo spirito di ogni essere umano? (Giobbe 12: 7-10)

"Il riscaldamento del sistema climatico è inequivocabile e, a partire dagli anni '50, molti dei cambiamenti osservati sono senza precedenti da decenni a millenni. L'atmosfera e l'oceano si sono riscaldati, le quantità di neve e ghiaccio sono diminuite e il livello del mare è aumentato." (Gruppo intergovernativo ONU sui cambiamenti climatici)

"Mai abbiamo maltrattato e offeso la nostra casa comune come negli ultimi due secoli." (Papa Francesco, Laudato Si', 53)

Mentre entriamo nella stagione della Quaresima, la stagione del digiuno, del pentimento e della preghiera, prendiamoci un momento per considerare come potremmo pentirci del danno che facciamo al Creato di Dio.

In questo momento, il cambiamento climatico causato dall'uomo sta contribuendo ad aumentare la fame, la sete, la malattia e i conflitti in tutto il mondo. Undici migliaia di specie si stanno estinguendo. Le nostre terre, acque e l'aria sono inquinate.

Il Creato ci è stata dato in dono. Non stiamo conservando quel dono, e la famiglia umana sta soffrendo a causa di questo.

Ti invitiamo a riflettere su queste questioni in gruppo:

1. Riflettiamo per alcuni momenti su ciò che ci interessa.

- Ci prendiamo cura di ciò che è prezioso per noi.
- Ci prendiamo cura di ciò di cui abbiamo bisogno.
- Ci prendiamo cura di ciò di cui hanno bisogno i nostri cari.
- Ci prendiamo cura di regali speciali.

Il Creato e tutto ciò che esso ci offre rientra in quanto sopra elencato? E i nostri fratelli e sorelle in tutto il mondo, in particolare quelli più vulnerabili ai cambiamenti climatici? Cosa ci porta a trattare il Creato in modo diverso dalle altre cose di cui abbiamo bisogno e amiamo?

2. In che modo le nostre abitudini e stili di vita frenano il nostro amore per l'intera famiglia umana e la comunità del Creato?

3. Quali impegni possiamo prendere durante la stagione della Quaresima per dimostrare pentimento e allontanarci dal danneggiare il Creato?

Ringraziamento a James E. Hug, SJ



Una Preghiera di gratitudine per il Creato

Dio dell'universo, Ti ringraziamo per i tuoi tanti buoni doni -
Per la bellezza del Creato e dei suoi frutti ricchi e vari,
Per l'acqua pulita e l'aria fresca, per cibo e riparo, animali e piante.

Perdonaci per le volte in cui abbiamo dato per scontato le risorse della terra
E sprecato ciò che ci hai dato.
Trasforma i nostri cuori e le nostre menti
In modo che impariamo a preoccuparci e condividere,
Per toccare la terra con dolcezza e con amore,
Rispettando tutti gli esseri viventi.

Preghiamo per tutti coloro che soffrono a causa del nostro spreco, avidità e indifferenza,
E preghiamo che venga il giorno in cui tutti avranno cibo e acqua pulita a sufficienza.
Aiutaci a rispettare i diritti di tutte le persone e di tutte le specie
E aiutaci a condividere volentieri i tuoi doni
Oggi e sempre.
Amen.

- Fiona Murdoch, Eco-Congregation Ireland



Guida de Discussiones per Domenica delle Palme

Prese de' rami di palme, e uscì ad incontrarlo, e si mise a gridare: Osanna! Benedetto colui che viene nel nome del Signore, il Re d'Israele! E Gesù, trovato un asinello, vi montò su, secondo ch'è scritto: Non temere, o figliuola di Sion! Ecco, il tuo Re viene, montato sopra un puledro d'asina!'" (Giovanni 12:13-15)

"Sull'ambiente si sta facendo molto, ma è necessaria una maggiore ambizione" (ex capo della Convenzione quadro Onu sul cambiamento climatico.)

"Emerge così una grande sfida culturale, spirituale e educativa che implicherà lunghi processi di rigenerazione." (Papa Francesco, Laudato Si', 202)

Oggi commemoriamo l'arrivo di Gesù a Gerusalemme. Arrivò con un umile asino e cavalcò su un tappeto di fronde di palma.

I doni della Creato sono essenziali per la storia della Domenica delle Palme. Rendiamo grazie per la presenza del Creato in tutto ciò che facciamo e accogliamo questo momento per riflettere sul nostro ruolo nel prenderci cura di esso.

Durante la stagione della Quaresima, abbiamo profondamente considerato se i nostri modi di prenderci cura del Creato siano giusti. Abbiamo riconosciuto che abbiamo peccato contro il Creatore. Abbiamo abusato del buon dono del Creato e l'abbiamo trattato come qualcosa che è nostro da distruggere. Le nostre sorelle e fratelli soffrono di conseguenza.

Ci siamo impegnati a non voler danneggiare il Creato e tutti coloro che lo condividono. Oggi preghiamo affinché il nostro impegno sia più forte. Mentre Gesù si faceva avanti verso Gerusalemme, sapendo che da lui sarebbe stato richiesto un grande sacrificio, così oggi avanziamo verso i nostri nuovi modi di abitare il Creato, sapendo che c'è sempre più spazio per crescere nella giustizia.

Ti invitiamo a discutere queste domande in gruppo:

1. Quali sono le abitudini dannose al Creato a cui hai rinunciato nella quaresima?
2. In che modo la pratica di vivere più semplicemente ti aiuta a crescere spiritualmente?
3. Come puoi continuare ad approfondire questo impegno per vivere semplicemente oltre la quaresima? Puoi impegnarti a condividere la tua esperienza con un'altra persona?

Ringraziamento a James E. Hug, S.J.



Una Preghiera di Perseveranza e Rinnovamento

O Dio, il cui Spirito si muoveva sulle acque,
ricordiamo quelli che vivono in terre di siccità o inondazioni,
il cui raccolto non è abbastanza o è nullo.
Oggi seminano in lacrime:
presto, possano mietere con grida di gioia.

Ricordiamo quelli il cui accesso all'acqua è inquinato da negligenza o necessità,
quelli a cui l'acqua porta malattie, avvelenamenti o radiazioni,
il cui dono della vita è maledetto dalla morte.
Oggi seminano in lacrime:
presto, possano mietere con grida di gioia.

Ci ricordiamo di noi stessi:
Noi devastiamo le acque e i frutti della terra,
e non siamo disposti a formare un cerchio con i nostri fratelli e sorelle in tutto il mondo.
E chiediamo, Creatore misericordioso, di versare le loro lacrime
così presto potremo raccogliere tutti con grida di gioia.

Episcopal Ecological Network

	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Preparazione	3	4	5	FEBBRAIO 14 Mercoledì delle ceneri	15	16	17
RIFIUTI	18	19	20	21	22	23	24
CIBO	25	26	27	28	MARZO 1	2	3
ENERGIA	4	5	6	7	8	9	10
ACQUA	11	12	13	14	15	16	17
APPREZZARE LA NATURA	18	19	20	21	22	23	24



17
Impegnati. Durante la Quaresima, ci impegniamo a vivere in maniera più giusta. Pregha con le persone in tutto il mondo: Creatore, dammi la forza per vivere in armonia con la tua creazione.

16
Entra in connessione. La stagione della Quaresima è un periodo per meditare sul sacrificio di Gesù. Pregha con le persone in tutto il mondo: Creatore, fammi sentire le grida di coloro che soffrono per il modo in cui lo vivo

15
Lamento Mentre entriamo nella Quaresima, rifletti sul grande lamento del Creato e su coloro che lo condividono. Pregha con le persone in tutto il mondo: Creatore, apri il mio cuore al dolore del tuo Creato

14
Mercoledì delle ceneri

5
Sii responsabile. Fai un elenco degli oggetti che butti via oggi. Identifica gli oggetti inutili a cui puoi rinunciare nelle tue abitudini quotidiane

4
Usa la tua bottiglia d'acqua. Le bottiglie d'acqua in plastica e altre stoviglie usa e getta non si decompongono per migliaia di anni. Impegnati ad usare le tue stoviglie fuori casa.

3
Produci compost con rifiuti alimentari. Lo spreco alimentare costituisce grande parte del materiale nelle discariche, dove marcisce e crea metano, un potente gas serra. Produci compost a casa e nella tua parrocchia per fertilizzare il suolo e sequestrare gas serra.

24
Ricicla. Il riciclaggio evita l'inquinamento nocivo degli oceani. Il riciclaggio di vetro, plastica, carta e alluminio è possibile in molte aree. Se nella tua zona non esistono impianti di riciclaggio, contatta le autorità municipali per chiederne la fornitura.

23
Lascia perdere la plastica. Porta con te una piccola borsa in tasca o in borsa per acquisti estemporanei e porta sempre la tua borsa di stoffa al mercato.

22
Metti i rifiuti al proprio posto. Quando hai dei rifiuti, smaltisci correttamente. Se ti trovi in una zona senza contenitori, riponi i rifiuti in una borsa o in una tasca finché non arrivi ad un cestino.

21
Riduci lo spreco di cibo. Compra solo il cibo di cui hai bisogno. Mangia o offri ad altri tutto il cibo che compri.

20
Sii responsabile. Fai un elenco degli oggetti che butti via oggi. Identifica gli oggetti inutili a cui puoi rinunciare nelle tue abitudini quotidiane

19
Usa la tua bottiglia d'acqua. Le bottiglie d'acqua in plastica e altre stoviglie usa e getta non si decompongono per migliaia di anni. Impegnati ad usare le tue stoviglie fuori casa.

3
Produci compost con rifiuti alimentari. Lo spreco alimentare costituisce grande parte del materiale nelle discariche, dove marcisce e crea metano, un potente gas serra. Produci compost a casa e nella tua parrocchia per fertilizzare il suolo e sequestrare gas serra.

3
Produci compost con rifiuti alimentari. Lo spreco alimentare costituisce grande parte del materiale nelle discariche, dove marcisce e crea metano, un potente gas serra. Produci compost a casa e nella tua parrocchia per fertilizzare il suolo e sequestrare gas serra.

2
Mangia meno carne. La nostra tradizione include un giorno settimanale senza carne. Rinnova questa tradizione per proteggere la Terra dalle massicce emissioni di gas serra e dalla deforestazione causate dall'allevamento intensivo.

MARZO 1
Mangia cibo locale. Gli alimenti che vendono coltivati vicino casa sono prodotti a seconda della stagione, rispettando i ritmi naturali. I cibi locali preservano la rete di vita in un'area locale. Questi alimenti supportano anche i piccoli agricoltori.

28
Scegli la compassione. Tutto il Creato di Dio merita rispetto. Scegli carne, uova e latticini allevati in modo eticamente e sostenibile.

27
Prova l'organico. Acquista prodotti biologici, che vengono prodotti senza pesticidi e fertilizzanti più dannosi.

26
Fai crescere in maniera naturale il tuo giardino. Evita fertilizzanti chimici e prodotti chimici, che causano gravi danni a lungo termine al suolo e alle acque. Al contrario, concimare con paccame, compost e letame e utilizza metodi naturali per rimuovere i parassiti.

3
Produci compost con rifiuti alimentari. Lo spreco alimentare costituisce grande parte del materiale nelle discariche, dove marcisce e crea metano, un potente gas serra. Produci compost a casa e nella tua parrocchia per fertilizzare il suolo e sequestrare gas serra.

10
Scegli il trasporto intelligente. Oltre a contribuire al cambiamento climatico, la combustione di benzina e carburanti diesel crea inquinamento atmosferico. Condividi i trasporti, usa i mezzi pubblici, cammina o pedala ovunque sia possibile. Se l'auto è l'unica opzione, guida in maniera da aumentare l'efficienza di consumo del carburante.

9
Regola il tuo termostato. L'aria condizionata e il riscaldamento sono entrambi ad alta intensità energetica. Adeguato il più possibile in solidarietà con i tuoi fratelli e sorelle in tutto il mondo.

8
Guarda oltre la bolletta della luce. Il modo in cui l'elettricità viene generata nella tua zona avrà conseguenze per generazioni. Scopri come viene prodotta l'elettricità nella tua regione.

7
Usa le rinnovabili. Impegnati ad avere almeno una fonte di energia solare nel 2018. Potrebbe trattarsi di una luce solare, un caricabatterie solare per il tuo telefono o pannelli solari per la tua casa o parrocchia.

6
Conserva. Né la benedizione di avere molta energia né i combustibili sporchi che spesso la rendono possibile dovrebbero essere dati per scontati. Imposta grandi apparecchi come frigoriferi e scaldabagni sul più basso livello possibile. Spegni tutto ciò che ha un interruttore quando non lo stai usando.

5
Installa i LED. Aumentare l'efficienza energetica è il primo passo per gestire le risorse che ci sono state fornite. Sostituisci le lampadine estinte con LED efficienti e duraturi.

10
Scegli il trasporto intelligente. Oltre a contribuire al cambiamento climatico, la combustione di benzina e carburanti diesel crea inquinamento atmosferico. Condividi i trasporti, usa i mezzi pubblici, cammina o pedala ovunque sia possibile. Se l'auto è l'unica opzione, guida in maniera da aumentare l'efficienza di consumo del carburante.

17
Abbassa il flusso. La maggior parte dei rubinetti per il lavandino e degli ugelli per doccia consente a molta più acqua di passare attraverso il tubo di quanto sia necessaria. Installa accordi a bassa portata per limitare il consumo d'acqua senza sacrificarne la funzione.

16
Pratica agro-ecologia nell'uso dell'acqua. Innaffia il tuo giardino la sera o la mattina presto, quando l'acqua evapora di meno. Utilizza un flessibile antigoccia invece di un ugello grande. Coltiva delle piante che si adattano alle precipitazioni naturali nella tua zona.

15
Lava i piatti con saggezza. Riutilizza l'acqua in una padella o un lavandino con tappo.

14
Guarda con prospettiva. 4 persone su 10 in tutto il mondo non hanno acqua a sufficienza, che significa 50 litri a persona al giorno. Guarda la tua bolletta dell'acqua e valuta come il tuo consumo di acqua è paragonabile a quello delle persone di tutto il mondo.

13
Riutilizza l'acqua della doccia per sciacquare la toilette. Usa un secchio per prendere l'acqua nella doccia e riutilizzala in seguito per il lavaggio.

12
Fai delle docce più brevi. Cronometra quanto tempo ti ci vuole per fare la doccia. Stabilisci l'obiettivo di ridurre tale tempo e attiva un allarme per assicurarti di essere in tempo.

17
Abbassa il flusso. La maggior parte dei rubinetti per il lavandino e degli ugelli per doccia consente a molta più acqua di passare attraverso il tubo di quanto sia necessaria. Installa accordi a bassa portata per limitare il consumo d'acqua senza sacrificarne la funzione.

24
Impegnati a prenderti cura del Creato. Impegnati a pregare, agire e difendere il Creato. Scopri di più su LiveLaudatoSi.org

23
Canta. Canzoni che lodano la bontà del Creato possono aiutarti a entrare in contatto con la gioia del creatore.

22
Aiuta gli altri a connettersi. Contatta il tuo parroco per condurre una passeggiata nella natura o una meditazione nella tua parrocchia.

21
Cattura la tua gioia nel Creato. Inizia un diario giornaliero o settimanale o un progetto fotografico per riflettere su come il Creato rafforza il tuo spirito, come lo vedi cambiare e come lo proteggi.

20
Medita sul dono del Creato. Fai una passeggiata all'aperto, contempla le piante nella tua casa, o semplicemente chiudi gli occhi e concentrati sulla sensazione di sole e vento sulla tua pelle.

19
Festeggia. Per le vacanze di Pasqua, organizza un'escursione nella natura per godere del Creato piuttosto che del consumo.

24
Impegnati a prenderti cura del Creato. Impegnati a pregare, agire e difendere il Creato. Scopri di più su LiveLaudatoSi.org



2018 GUIDA DIARIA PER LA REFLEXIÓN

Giovedì 15 di febbraio.



"Come ogni indigeno Fijiano, il mio senso di appartenenza e la mia identità derivano da vanua (terra). Oggi, la terra a cui appartengo è in crisi. La fonte della mia identità è minacciata dagli immensi cambiamenti provocati dai cambiamenti climatici. I mari aumentano un po' di più ogni anno e si verificano eventi meteorologici più frequenti, più mortali e più estremi. Stiamo lavorando per salvaguardare un futuro che non è nostro, ma dei nostri figli. Se siamo una mente, un cuore e un solo spirito, possiamo sfidare i leader e i decisori mondiali a lavorare efficacemente per porre fine alla calamità che sicuramente ci attende se continuiamo ciecamente lungo questa strada."

-Mons. Api, Fiji

Lamento Mentre entriamo nella Quaresima, rifletti sul grande lamento del Creato e su coloro che lo condividono. Prega con le persone in tutto il mondo: Creatore, apri il mio cuore al dolore del tuo Creato.

Riflessione:

Piangiamo la distruzione del Creato di Dio e del dolore che essa causa. L'arcipelago delle Fiji è un chiaro esempio di come danneggiare il Creato danneggia la famiglia umana.

Le Fiji sono [particolarmente esposte](#) agli effetti dei cambiamenti climatici. Come gruppo di isole basse, è vulnerabile all'innalzamento del livello del mare associato a un mondo più caldo. L'innalzamento dei mari porta l'acqua salata nei terreni agricoli, interrompendo l'agricoltura. Mari più alti e le mareggiate portano anche alluvioni e le famiglie si ritrovano spinte fuori dalle loro case.

A causa di queste vulnerabilità, l'intero villaggio delle Fiji di Vunidogoloa è già stato trasferito. La nazione si sta preparando a un ulteriore movimento di massa e ha creato una designazione legale di "rifugiato climatico" per accogliere l'ondata prevista di migranti interni.

Nonostante l'incertezza che affronta, il popolo delle Fiji ha aperto le braccia ai vicini che sono ancora più a rischio. Le persone della vicina nazione di Kiribati hanno acquistato 20 km quadrati di terra nelle isole Fiji. Hanno pianificato di trasferire la loro intera nazione quando i cambiamenti climatici renderanno la propria terra invivibile.

Anche se piangiamo la perdita della terra e delle forme di vita nelle Fiji, rendiamo grazie ai fijiani per la loro grazia e calore, e grazie a Dio che accoglie sempre il nostro pentimento.

Ti invitiamo a dispiacerti per tutto ciò. Rifletti su cosa significherebbe perdere la tua casa ed essere costretto a lasciare il tuo paese. Prega per tutti i rifugiati climatici.

Ah! come sta solitaria la città un tempo ricca di popolo! E' divenuta come una vedova, la grande fra le nazioni; (Lam. 1:1)

E' una grazia dell'Eterno che non siamo stati interamente distrutti; poiché le sue compassioni non sono esaurite; si rinnovano ogni mattina. Grande è la tua fedeltà! (Lam. 3:22-23)



Venerdì 16 di Febbraio



"Ogni giorno, mi sveglio in un mucchio di terra intorno al mio quartiere che si svuota nella sorgente vicina e pile di bottiglie di plastica nelle grondaie e nei terreni agricoli. Ogni giorno, gli agricoltori si lamentano del loro scarso raccolto e la fame si sta intensificando. Per quanto dovremo continuare a piangere quando in realtà tutti possiamo rendere la Terra un posto migliore? Il futuro dipende dalle nostre azioni oggi. Insieme possiamo ridurre i cambiamenti climatici".

-Azwini Ngum Nkwah, Camerún

Entra in connessione. La stagione della Quaresima è un periodo per meditare sul sacrificio di Gesù. Prega con le persone in tutto il mondo: Creatore, fammi sentire le grida di coloro che soffrono per il modo in cui io vivo.

Riflessione:

Riflettiamo sui sacrifici a carico delle persone vulnerabili e causati dai cambiamenti climatici.

Nelle campagne del Camerun, gli effetti dei cambiamenti climatici causati dall'uomo hanno una [conseguenza inaspettata](#): minore accesso all'istruzione superiore. I camerunensi che vivono nei villaggi rurali hanno un reddito di \$ 40- \$ 50 al mese. La vendita di prodotti orticoli come banana verde e manioca conferisce a queste famiglie i mezzi per educare i figli e addestrarli a lavorare al di fuori del villaggio.

Tuttavia, temperature più calde e meno pioggia hanno ridotto drasticamente la resa dei giardini familiari. Ciò si traduce in un minor reddito, riducendo l'accesso all'istruzione per la prossima generazione di camerunensi.

Meditiamo sui sacrifici che le famiglie camerunensi compiono come risultato delle scelte che facciamo nelle nostre vite. Consideriamo come possiamo sacrificare parte del nostro eccesso di consumo alla ricerca di un mondo più giusto.

Ti invitiamo a entrare in contatto con persone che hanno un background diverso dal tuo. Forse i compagni di scuola dei tuoi figli vengono da uno dei Paesi colpiti. Passa qualche momento a scoprire come i cambiamenti climatici influenzano la regione con cui entri in contatto. Prega per relazioni più profonde con coloro che sono radicati lì.

Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri; come io vi ho amato, così amatevi anche voi gli uni gli altri. Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli, se avrete amore gli uni per gli altri». (Giovanni 13:34-35)



Sabato 17 di Febbraio



"Nella mia cultura Maori c'è un detto che dice "Ko te wai te ora ngā mea katoa", che significa "l'acqua è la fonte di vita di tutte le cose". Il cambiamento climatico minaccia di alterare tutto ciò perché influisce sui modelli naturali dei nostri oceani e della vita marina al loro interno. Come gente di mare, abbiamo fatto affidamento su queste risorse naturali per sostenere le nostre famiglie per generazioni. Il libro della Genesi ci dice che siamo i guardiani responsabili di tutti gli esseri viventi. Non deludiamo il nostro Dio Creatore."

-Jacynthia Murphy, Nuova Zelanda

Impegnati. Durante la Quaresima, ci impegniamo a vivere in maniera più giusta. Pregha con le persone in tutto il mondo: Creatore, dammi la forza per vivere in armonia con la tua creazione.

Riflessione:

Ci impegniamo a vivere semplicemente e in armonia con il Creato.

Nella sua enciclica *Laudato Si'*, che si rivolgeva non solo alla Chiesa cattolica ma a "tutte le persone di buona volontà", Papa Francesco scrisse che "Questo ci impedisce di considerare la natura come qualcosa di separato da noi o come una mera cornice della nostra vita. Siamo inclusi in essa, siamo parte di essa e ne siamo compenetrati" (62, 139).

Ognuno di noi è interconnesso con l'intero Creato e ognuno di noi dipende da esso. Dai contadini ai professionisti dell'ufficio, i beni del Creato rendono tutto ciò che facciamo possibile. Il cibo che mangiamo, l'acqua che beviamo, l'aria che respiriamo: tutti fanno parte della grande opera di Dio, come lo siamo noi stessi.

Riconoscendo che siamo solo un filo conduttore nel tessuto del Creato di Dio, ci dedichiamo a vivere giustamente.

Ti invitiamo all'impegno. Nei prossimi 40 giorni, suggeriamo azioni per evitare di danneggiare la nostra casa comune. Trova un diario o un altro modo per registrare questi impegni. Alla fine della quaresima, guarda indietro ai cambiamenti che hai fatto e condividili con amici e familiari.

"Fate dunque frutti degni di conversione." (Matteo 3: 8)



Domenica 18 di Febbraio

E io v'ho condotti in un paese ch'è un frutteto, perché ne mangiaste i frutti ed i buoni prodotti; ma voi, quando vi siete entrati, avete contaminato il mio paese e avete fatto della mia eredità un abominazione. (Geremia 2:7)

Lunedì 19 di Febbraio



"La plastica sta invadendo il mare. La vediamo fluttuare. È difficile capire come sopravvive la vita marina in questa situazione. Anche i bambini soffrono dell'inquinamento del nostro mare e della terra".

-Jocina Manuel, Angola

Usa la tua bottiglia d'acqua. Le bottiglie d'acqua in plastica e altre stoviglie usa e getta non si decompongono per migliaia di anni. Impegnati ad usare le tue stoviglie fuori casa.

Riflessione:

I [dati](#) che sulle bottiglie d'acqua sono tragici.

In tutto il mondo, le persone acquistano un milione di bottiglie di plastica al minuto.

Il 91% di esse non viene riciclato.

La bottiglia di plastica media impiega 400 anni per decomorsi.

Astenersi dall'acquistare acqua in bottiglia e portare con sé una bottiglia riutilizzabile è un buon modo per eliminare parte di questi rifiuti. Portare con te una bottiglia d'acqua riutilizzabile è anche una testimonianza quotidiana di pratica di cura del Creato, una disciplina che ti guida nella nostra fede.

Prega mentre riempi la tua bottiglia:

Dio Creatore, grazie per la benedizione dell'acqua. Aiutami a gestirla bene e a praticare la Cura del Creato In tutto ciò che faccio oggi. Amen.



Martedì 20 di Febbraio



"L'Australia è un Paese in cui abbiamo una qualità della vita incredibilmente elevata, quindi siamo così protetti dai peggiori impatti dei cambiamenti climatici. Siamo molto più propensi a essere responsabili dei cambiamenti climatici che a sentirne gli effetti. Questo è incredibilmente ingiusto. Cresceremo nello spirito quando ci assumeremo la responsabilità dei problemi ambientali che causiamo".

-Tess Corkish, Australia

Sii responsabile. Fai un elenco degli oggetti che butti via oggi. Identifica gli oggetti inutili a cui puoi rinunciare nelle tue abitudini quotidiane.

Riflessione:

Gli studi hanno dimostrato che fare un piano scritto delle modifiche che vuoi fare aumenta la probabilità di raggiungerle. Applica questo principio per ridurre la quantità di rifiuti che generi.

Inizia tenendo un diario scritto degli oggetti che butti via.

Identifica gli oggetti inutili che usi abitualmente e vorrai eliminare.

Scrivi un piano su come cambierai le tue abitudini inutili.

Controlla il tuo piano dopo una settimana o due per valutare i tuoi progressi.

Come titolo per il tuo registro, scrivi questa [frase](#) per ispirarti e guidarti:

"Impegnati seriamente a rispettare e proteggere il Creato, ad essere attento a ogni persona, a contrastare la cultura dello spreco".



Mercoledì 21 di Febbraio



"I rifiuti alimentari minano la sicurezza alimentare. In America, ad esempio, sprechiamo una quantità inimmaginabile di cibo. Il 40 per cento di tutti i prodotti negli Stati Uniti viene buttato via mentre in tutto il mondo 805 milioni di persone vanno a letto affamate ogni notte. Mi sono prefissato l'obiettivo di acquistare solo il cibo di cui ho bisogno e di assicurarmi di consumarlo tutto. Mi fa piacere sapere che sto facendo la cosa giusta."

Daniel Blackman, USA

Riduci lo spreco di cibo. Compra solo il cibo di cui hai bisogno. Mangia o offri ad altri tutto il cibo che compri

Riflessione:

Circa [un terzo](#) del cibo prodotto per il consumo umano viene perso o sprecato ogni anno, secondo l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura.

Anche se questa perdita accade ovunque, non è distribuita uniformemente. I consumatori nei paesi ricchi sprecano tanto cibo quanto l'intera produzione netta dell'Africa subsahariana.

Le ragioni dello spreco alimentare variano in base alla regione. Nei paesi in via di sviluppo, la maggior parte dei rifiuti si verifica prima che il cibo raggiunga il consumatore, ed è il risultato di sfide strutturali come cattiva refrigerazione, strade inaffidabili e mancanza di coordinamento tra i produttori. Nei paesi più sviluppati, la maggior parte dei rifiuti avviene nei punti vendita al dettaglio, dove l'aspetto esteriore dei prodotti è molto apprezzato, e nelle case dei consumatori, dove gran parte del cibo acquistato viene buttato via.

Se la tua famiglia spreca del cibo, considera i seguenti modi per diminuirlo.

- Riduci la quantità di cibo che acquisti.
- Non comprare cibo nuovo finché tutto il cibo che hai comprato non è stato mangiato.
- Usa tutte le parti del cibo che acquisti.
- Fai compost con qualsiasi cibo che non è possibile utilizzare.
- Parla con i rivenditori locali dei possibili modi per ridurre i rifiuti.



Giovedì 22 di Febbraio



"Vedere la spazzatura a San Francisco è comune. Non ci sono sufficienti bidoni della spazzatura disponibili in alcune aree. Ho preso l'abitudine di portarmi via la spazzatura se un bidone della spazzatura non è disponibile. Sto aiutando la mia città, e se tutti facessero la stessa cosa farebbero una grande differenza."

Sri Vani Yerramilli, USA

Metti i rifiuti al proprio posto. Quando hai dei rifiuti, smaltisci correttamente. Se ti trovi in una zona senza contenitori, riponi i rifiuti in una borsa o in una tasca finché non arrivi ad un cestino.

Riflessione:

Gran parte della spazzatura che gli umani gettano a terra finisce nei corsi d'acqua, dove alla fine raggiunge l'oceano. La plastica rappresenta la maggior parte dei rifiuti marini e la quantità di plastica nell'oceano sta aumentando.

Secondo la Convenzione delle Nazioni Unite sulla biodiversità, i rifiuti di plastica [colpiscono](#) soprattutto leoni marini, foche, tartarughe, balene e uccelli.

Quando questi animali incontrano plastica nelle acque in cui vivono, sono spesso aggrovigliati e non riescono a muoversi. Poi lentamente muoiono di fame.

Al contrario, alcuni degli animali che non sono impigliati mangiano la plastica stessa. Sono a rischio di soffocamento con pezzi grandi e rigidi. Qualsiasi plastica che viene ingerita non viene digerita, ma si accumula nello stomaco, dando un falso senso di sazietà e portando di nuovo alla fame degli animali.

Elimina i rifiuti riducendo l'uso di articoli usa e getta, riciclando quanto possibile e smaltendo gli eventuali rifiuti residui correttamente.

Se vedi una serie di rifiuti sul terreno in un determinato luogo, chiedi ai leader locali di installare un cestino e portare via la spazzatura seguendo un calendario regolare. Nelle comunità più piccole, un gruppo di residenti e parrochiani può considerarlo un progetto comunitario.

Con una preghiera come [questa](#), prega per la gratitudine e la cura:

*Grazie per la fauna selvatica
fiumi, laghi e oceani,
deserto, cespugli e foresta pluviale.
Mostraci come prenderci cura del loro habitat,
e insegnaci a trattare tutte le tue creature gentilmente,
perché tu le hai create.
Amen.*



Venerdì 23 di Febbraio



"Ho visto una mucca per strada mangiare un sacchetto di plastica. Mi ha spezzato il cuore e ho deciso di organizzare una pulizia nella mia città, Mbabane."

-Mncedisi Masuku, Swaziland

Lascia perdere la plastica. Porta con te una piccola borsa in tasca o in borsa per acquisti estemporanei e porta sempre la tua borsa di stoffa al mercato.

Riflessione:

Nel [messaggio](#) di Papa Francesco 2016 per la Giornata mondiale per la cura del Creato, che viene celebrata anche nella Comunione anglicana, dal Consiglio Ecumenico delle Chiese e in molte altre tradizioni di fede, il Papa ha rinnovato la sua richiesta di "evitare" l'uso della plastica.

Le materie plastiche sono spesso costituite da [combustibili fossili](#), in particolare petrolio greggio. L'uso continuo della plastica supporta l'industria che è la maggior responsabile per i cambiamenti climatici causati dall'uomo. Altrettanto importante, la spazzatura di plastica è pervasiva e dannosa.

Rispondi alla chiamata dei leader religiosi per eliminare la plastica identificando uno o due usi che è possibile eliminare dalla routine quotidiana, o imposta l'obiettivo di evitare completamente l'uso della plastica per un determinato periodo di tempo. Se usi la plastica, assicurati di riciclarla.



Sabato 24 di Febbraio



"Mi fa male vedere i rifiuti che scendono lungo i nostri fiumi nell'oceano, perché dovremmo benedire il Creato di Dio e farlo prosperare, non nascondendo tutta la meraviglia e la bellezza sotto così tanti rifiuti".

-Julio Reis, Portugal

Ricicla. Il riciclaggio evita l'inquinamento nocivo degli oceani. Il riciclaggio di vetro, plastica, carta e alluminio è possibile in molte aree. Se nella tua zona non esistono impianti di riciclaggio, contatta le autorità municipali per chiederne la fornitura

Riflessione:

Riciclare è il miglior uso che si può fare dei materiali che abbiamo estratto dalla Terra. Se già non ricicli indaga quali servizi sono disponibili nella tua zona e fai un piano con i membri della tua famiglia o parrocchia per riciclare il più possibile.

Se già ricicli, prenditi il tempo per pregare con la tua famiglia o la tua parrocchia. Prenditi un momento per rallegrarti del tuo lavoro condiviso per proteggere il creato e assicurati che nulla venga scartato e che possa essere riciclato.

Come ispirazione, rifletti su [questa dichiarazione](#) dell'ex arcivescovo di Canterbury Rowan Williams:

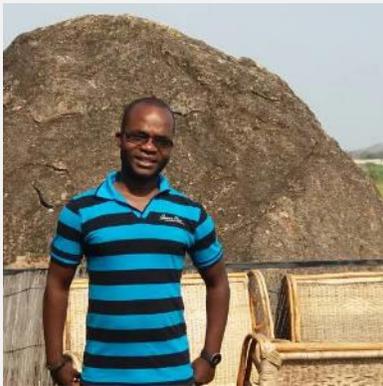
"Dio è coinvolto nel 'costruire affinché duri', nel creare un mondo sostenibile e relazioni durature con noi esseri umani. Non rinuncia al materiale delle vite umane. Non butta via tutto e ricomincia. . . . Dio non spreca"



Domenica 25 di Febbraio

Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse.
Il Signore Dio diede questo comando all'uomo: "Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino" (Genesis 2:15-16)

Lunedì 26 di Febbraio



"In passato, la terra era così fertile che non avevamo nemmeno bisogno di fertilizzanti per raccogliere qualcosa." Cosa è cambiato? La terra è sempre la stessa, ma non siamo più in grado di raccogliere abbastanza".

-Charles Bakolo, Malawi

Fai crescere in maniera naturale il tuo giardino. Evita fertilizzanti chimici e prodotti chimici, che causano gravi danni a lungo termine al suolo e alle acque. Al contrario, concimare con paccime, compost e letame e utilizza metodi naturali per rimuovere i parassiti.

Riflessione:

Il suolo ricco è la [base](#) per una produzione alimentare di successo e un bellissimo esempio della connessione di tutta la vita nella nostra casa comune. Il suolo è un complesso ecosistema di organismi e sostanze nutritive, e la salute di quel sistema influenza in modo significativo le piante da giardino che crescono in esso. Terreno più sano porta a maggiori rese.

Migliora la salute del suolo contribuendo alla sua rete di vita. Aggiungi letame, paccime di foglie o compost al tuo giardino. Questi metodi sono in linea con i sistemi naturali della creazione, non contro di essi, e possono offrire una riflessione sul lavoro di cura della terra di Dio.

Puoi dire una preghiera [come questa](#) per benedire la tua cura del suolo:

Ti chiediamo, Signore, di benedire il suolo che nutre una nuova vita in questa terra e in questa comunità. Aiutaci a guardare i misteri del tuo lavoro non ancora visto. Aiutaci ad apprezzare il nutrimento della tua terra e ad usarla saggiamente.



Martedì 27 di Febbraio



"La Terra trova la sua bellezza negli alberi, nelle piante e negli animali. Seminare la terra significa rivestirla di bellezza. Coltivare piante, piantare ortaggi e prendersi cura degli animali è preservare la vita, la bellezza e la completezza del Creato. Siamo a favore della vita."

-Lasarus Ngube, Namibia

Prova l'organico. Acquista prodotti biologici, che vengono prodotti senza i pesticidi e i fertilizzanti più dannosi.

Riflessione:

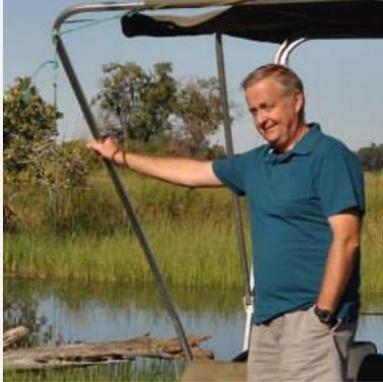
Gli alimenti biologici sono prodotti senza l'uso di pesticidi e fertilizzanti dannosi. Gli standard biologici sono regolati per paese e l'[etichetta biologica](#) è considerata un indicatore affidabile del fatto che il cibo è stato prodotto secondo gli standard.

Acquistare carne, prodotti caseari e altri cibi biologici fa molto di più che ridurre le sostanze chimiche velenose nelle nostre terre e nelle nostre acque. Esso inoltre invia anche un segnale importante ai mercati che un considerevole gruppo di consumatori favorisce la regolamentazione e la cura del Creato

L'acquisto di alimenti biologici è un voto a favore dei sistemi umani che preservano e proteggono il creato.



Mercoledì 28 di Febbraio



"L'allevamento intensivo in fabbrica causa a miliardi di creature di Dio estremo dolore e sofferenza ogni anno. L'allevamento intensivo è anche un importante fattore causa del cambiamento climatico e del degrado ambientale. Dio ci ha assegnato il dominio sulle specie la protezione la cura della nostra casa comune".

-Frank Molteno, South Africa

Scegli la compassione. Tutto il Creato di Dio merita rispetto. Scegli carne, uova e latticini allevati in modo eticamente e sostenibile.

Riflessione:

La [dichiarazione](#) della Chiesa episcopale sul trattamento misericordioso e umano delle creature di Dio dice che "la tradizione cristiana sostiene che Dio ha creato la terra e tutto ciò che vive in essa. Insegna che tutto ciò che Dio ha creato è "buono" e, inoltre, che siamo ritenuti responsabili della giusta gestione del Creato di Dio".

Allo stesso modo, l'insegnamento cattolico sottolinea il nostro mandato dato da Dio di avere cura di tutto il creato. Il Catechismo della Chiesa Cattolica [insegna](#) che "Gli animali sono creature di Dio. Li circonda con la Sua provvidenziale cura. Con la loro semplice esistenza lo benedicono e gli danno gloria ... È contrario alla dignità umana causare che gli animali soffrano o muoiano inutilmente".

La scelta di carne, latticini e uova allevati in modo etico può portare una riflessione spirituale ai pasti. Prima di mangiare, considera di dire una preghiera di benedizione come questa:

O Dio, hai fatto tutte le cose con saggezza; nella tua bontà ci hai fatto a tua immagine e ci hai dato cura degli altri esseri viventi.

Porgi la tua mano destra e fai sì che questi animali possano soddisfare i nostri bisogni e che la tua generosità nelle risorse di questa vita ci possa spingere a cercare con più sicurezza l'obiettivo della vita eterna.

Possa Dio, che ha creato gli animali di questa terra come aiuto per noi, continuare a proteggerci e sostenerci con la grazia che la sua benedizione porta, ora e per sempre.

Amen.



Giovedì 1 di Marzo



"Ciò che mi colpisce di più è che la maggior parte degli agricoltori nel mio stato si sta allontanando dall'agricoltura alla ricerca di lavori salariali giornalieri in quanto non si hanno clienti sufficienti per fare crescere colture per la comunità locale".

-Rhadhika Sri Paravastu, India

Mangia cibo locale. Gli alimenti che vengono coltivati vicino casa sono prodotti a seconda della stagione, rispettando i ritmi naturali. I cibi locali preservano la rete di vita in un'area locale. Questi alimenti supportano anche i piccoli agricoltori.

Riflessione:

Mangiare cibi locali incoraggia l'economia della tua comunità a lavorare con i ritmi della natura. Inoltre, incoraggia le connessioni tra le persone, in quanto i consumatori cercano e incontrano gli agricoltori.

Le connessioni con la natura e con le persone si rafforzano a vicenda.

Come disse Papa Francesco nella Laudato Si', la sua lettera enciclica sul cambiamento climatico ed il Creato, "Questo ci impedisce di considerare la natura come qualcosa di separato da noi o come una mera cornice della nostra vita...Non ci sono due crisi separate, una ambientale e un'altra sociale, bensì una sola e complessa crisi socio-ambientale.(139)

Aggiungere cibi locali alla tua dieta è un passo verso la risoluzione di queste crisi. Gli alimenti locali vengono coltivati secondo stagione, senza l'intervento intensivo necessario per coltivare cibi estivi durante l'inverno o viceversa. I cibi locali riempiono importanti nicchie nella rete della vita della tua regione.

L'incontro con i produttori locali sviluppa relazioni e costruisce un'economia che sostiene il Creato.



Venerdì 2 di Marzo



"Ho iniziato a pensare a come gli animali che mangiamo sono trattati nei macelli. Come risultato, sono diventato vegano dieci anni fa. Mi sono reso sempre più conto che mangiare meno carne contribuisce in modo significativo a salvare il pianeta, anche se inavvertitamente ho raggiunto le mie credenziali ambientali."

-Kuzipa Nalwamba, Zambia

Mangia meno carne. La nostra tradizione include un giorno settimanale senza carne. Rinnova questa tradizione per proteggere la Terra dalle massicce emissioni di gas serra e dalla deforestazione causate dall'allevamento intensivo.

Riflessione:

La quaresima è stata [a lungo](#) segnata dall'astinenza dai piatti a base di carne, e sia l'insegnamento anglicano che l'insegnamento cattolico incoraggiano un digiuno settimanale dalla carne. Questa pratica spirituale, che ci aiuta ad allontanarci dall'indulgenza terrena e a commemorare la passione di Cristo Gesù, ha anche vantaggi pratici per il Creato.

Sorprende molte persone apprendere che l'allevamento contribuisce in modo significativo al cambiamento climatico. L'ONU [stima](#) il contributo a circa il 14% di tutte le emissioni di gas serra causate dall'uomo.

Ci sono diversi motivi per cui è tanto influente. Uno è che il bestiame allevato in maniera intensiva deve essere alimentato, e ci vuole una grande quantità di combustibili fossili per coltivare e trasformare tutto quel grano e altri mangimi. Un'altra ragione è che i ruminanti, come le mucche, producono grandi quantità di gas metano mentre digeriscono.

Molte tradizioni culturali includono deliziosi piatti vegetariani. Cucinare una di queste ricette ogni venerdì in quaresima e almeno una volta alla settimana per tutto l'anno è un buon modo per preservare il patrimonio della nostra fede e proteggere il creato



Sabato 3 di Marzo



"Adoro il giardinaggio; è uno dei miei modi preferiti per rilassarsi ed essere creativo. Produco compost in modo da ridurre i rifiuti delle pattumiere, arricchire il terreno, avere piante più sane e ottenere rese più elevate. Mi fa sentire contento di obbedire al comando di Dio di avere cura della terra".

-Roselyn Kareithi, Tanzania

Produci compost con rifiuti alimentari. Lo spreco alimentare costituisce grande parte del materiale nelle discariche, dove marcisce e crea metano, un potente gas serra. Produci compost a casa e nella tua parrocchia per fertilizzare il suolo e sequestrare gas serra.

Riflessione:

Il compostaggio è un metodo eccellente per eliminare gli sprechi alimentari contribuendo alla salute del suolo. Nel compostaggio, gli scarti di cibo vengono combinati con altri rifiuti organici, come foglie cadute, giornali o sacchetti di carta, e aerati durante la decomposizione.

Il risultato è una terra ricca e scura che può essere aggiunta a un giardino o a un vaso per piante. Oltre a beneficiare il suolo, questo metodo di smaltimento degli alimenti evita i gas serra che verrebbero creati dal cibo che si decompone in una discarica. Piuttosto che generare un sottoprodotto dannoso, il compost contribuisce alla rete della vita nella creazione di Dio.

Le istruzioni per costruire un cumulo di compost sono [qui](#).

Se la tua parrocchia o la scuola non ha un cestino del compost, incoraggia a crearne uno. Scrivi a quella persona un'email, dicendo qualcosa del genere:

"Caro [nome], sto imparando di più sulla prospettiva della nostra fede sul Creato, e che prendersi cura della Terra è una parte importante della nostra chiamata a servire il Creatore. Come parte di questo, ho installato un bidone di compost a casa. Penso che il compostaggio sarebbe anche una buona opzione per [nome dell'istituto]. Proteggerebbe la nostra casa comune, coinvolgerebbe i parrocchiani e sarebbe un buon esempio di vivere la nostra fede. Sarei molto felice di aiutarti a costruirlo e mantenerlo. Hai qualche minuto per discuterne? "



Domenica 4 di Marzo

Dio creò l'uomo a sua immagine; lo creò a immagine di Dio; li creò maschio e femmina. Dio li benedisse; e Dio disse loro: «Siate fecondi e moltiplicatevi; riempite la terra, rendetevela soggetta, dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e sopra ogni animale che si muove sulla terra». (Gen 1:27-28)

Lunedì 5 di Marzo



"Quando il Mozambico è stato decimato dalle alluvioni nel 2000, è stato definito un disastro naturale. Alcuni di noi a Londra hanno pensato diversamente. Le nostre preghiere erano piene di determinazione a produrre un cambiamento nelle nostre scelte sull'uso dell'energia, riducendo il nostro contributo al cambiamento climatico nell'interesse del Creato di Dio".

-John Hawkins, England

Installa i LED. Aumentare l'efficienza energetica è il primo passo per gestire le risorse che ci sono state fornite. Sostituisci le lampadine estinte con LED efficienti e duraturi.

Riflessione:

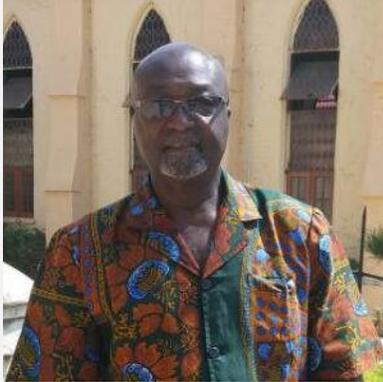
La maggior parte degli edifici che incontriamo nella vita di tutti i giorni sono illuminati artificialmente. Cambiare il tipo di lampadina che usiamo è un piccolo atto che, cumulativamente, fa una grande differenza.

Le lampadine a LED generano luce attraverso diodi emettitori di luce, piuttosto che bruciare un filamento, come nelle lampadine a incandescenza tradizionali. Di conseguenza, sono molto più efficienti. Infatti, la lampadina LED media consuma circa il [75% di energia in meno](#) rispetto a una lampadina convenzionale.

Evitare l'eccesso di energia a sua volta riduce i combustibili bruciati per produrlo. Effettuare la transizione da lampadine a incandescenza o fluorescenti a LED è un modo semplice ma efficace per risparmiare energia e proteggere il clima che tutti condividiamo.



Martedì 6 di Marzo



"La povertà energetica è la rovina delle nostre vite qui in Gambia. Le interruzioni di corrente quotidiane influiscono su ogni aspetto della nostra vita. Non possiamo conservare il cibo o gestire le nostre attività. I nostri bambini non possono studiare correttamente; la sicurezza è un problema; i nostri ospedali non possono funzionare correttamente e la lista continua. Risolvere la situazione energetica deve essere la nostra priorità numero uno e l'attenzione deve essere rivolta alle rinnovabili."

-Amb Crispin Grey-Johnson, Gambia

Conserva. Né la benedizione di avere molta energia né i combustibili sporchi che spesso la rendono possibile dovrebbero essere dati per scontati. Imposta grandi apparecchi come frigoriferi e scaldabagni sul più basso livello possibile. Spegni tutto ciò che ha un interruttore quando non lo stai usando.

Riflessione:

Gli elettrodomestici generano molto consumo d'energia nella casa, ufficio o parrocchia. Cambiare il modo d'uso di questi apparecchi per ridurre il loro consumo è un buon modo di proteggere il creato

Assicurati che il tuo scaldabagno e la lavastoviglie abbiano la configurazione più efficiente. Spegni le luci, televisione, computer, router e qualsiasi altro apparecchio ogni volta che questi articoli non sono in uso.

Tutti i membri della tua famiglia o ufficio devono partecipare in queste nuove pratiche affinché siano efficaci. Avere una conversazione sul chiamato della nostra fede a proteggere il creato è un'opportunità per riflettere sui valori che condividi mentre fai progetti per risparmiare energia.

Per guidare la conversazione puoi dire una preghiera come [questa](#):

Benedetto Dio, la sua potenza ha creato la terra e la sua provvidenza l'ha arricchita. Dio ci ha dato la terra per coltivare, affinché possiamo raccogliere i suoi frutti per sostenere la vita. Mentre ringraziamo a Dio per questa grazia, impariamo anche, come insegna il Vangelo, a cercare prima la via di santità di Dio: allora tutto ciò di cui abbiamo bisogno ci sarà dato.



Mercoledì 7 di Marzo



"L'estrazione del carbone in Australia rappresenta una questione ambientale e sociale per le comunità locali e nazionali. Non solo le città vengono sradicate quando si scopre una miniera, ma la falsa economia di un boom minerario spesso lascia le città povere in termini di cultura, economia e comunità. Ho visto ciò mentre viaggiavo per l'Australia e mi ha causato grande ansia e preoccupazione".

-Jamee Lee Callard, Australia

Usa le rinnovabili. Impegnati ad avere almeno una fonte di energia solare nel 2018. Potrebbe trattarsi di una luce solare, un caricabatterie solare per il tuo telefono o pannelli solari per la tua casa o parrocchia

Riflessione:

L'energia solare è un modo pulito, affidabile e conveniente per generare energia. Predisporre un tetto o giardino solare per la tua casa o parrocchia è un modo meraviglioso per ridurre il tuo contributo al cambiamento climatico e proteggere il creato. Speciali modalità di finanziamento nella tua zona possono facilitare questo investimento. Dedica alcuni minuti a esaminare quali opzioni sono disponibili nella tua regione.

Se un grande pannello solare non è fattibile, pannelli specifici per elettrodomestici rappresentano un'ottima seconda opzione. Un caricabatterie solare per il telefono o il pc, una lanterna o un piccolo generatore catturano l'energia del sole per alimentare gli strumenti che usiamo nella nostra vita quotidiana.

Tuttavia, se scegli di optare per l'energia solare come scelta energetica, ridurrai la tua dipendenza dai combustibili fossili. Questo è espressione della chiamata della nostra fede ad amare i nostri vicini proteggendoli dai cambiamenti climatici.

Come ha affermato l'Arcivescovo di Canterbury, Justin Welby, "Rispondere ai cambiamenti climatici è una parte essenziale della nostra responsabilità di salvaguardare il creato di Dio. Nel frattempo, amare il prossimo - in particolare, in questo caso, il nostro prossimo che non incontreremo mai, ma che vive quotidianamente con la profonda minaccia posta da questa crisi morale - è al centro di ciò che significa seguire Gesù Cristo".



Giovedì 8 di Marzo



"Il Malawi dipende in gran parte dall'energia idroelettrica per l'energia nell'uso industriale e domestico. Persistenti siccità e piogge irregolari causate dai cambiamenti climatici hanno ridotto i livelli delle acque nel lago Malawi; di conseguenza, il Malawi sta vivendo blackout estremi che durano almeno 24 ore. Ciò influenza tutta la produzione nelle microimprese e provoca morti indesiderate negli ospedali"

-Tia Banda, Malawi

Guarda oltre la bolletta della luce. Il modo in cui l'elettricità viene generata nella tua zona avrà conseguenze per generazioni. Scopri come viene prodotta l'elettricità nella tua regione.

Riflessione:

La produzione di energia varia da Paese a Paese. In [Sud America](#), ad esempio, il Cile ottiene il 45% della sua energia da fonti rinnovabili, mentre l'Argentina ottiene solo il 2%. Anche le regioni degli Stati Uniti [sono molto diverse](#): lo stato della Georgia ha ottenuto il 50% della sua energia da fonti rinnovabili, mentre la Virginia dell'Ovest ha ottenuto meno dell'1%.

Questi numeri dimostrano che la storia di come viene generata energia può essere una storia di progresso o una storia di danni alla nostra casa comune. Qual è la storia nella tua zona?

La tua bolletta energetica potrebbe includere informazioni su come viene generata l'elettricità. In caso contrario, contatta il fornitore per richiedere informazioni.

Se la percentuale di energia rinnovabile è inferiore al 100%, incoraggia una rapida transizione verso l'energia pulita. Ecco alcune idee:

- Scrivi una lettera all'editore per il tuo giornale locale, descrivendo quanto della tua energia locale è sporca, perché è importante e cosa vorresti cambiare.
- Raggruppa i tuoi vicini per incontrare il fornitore, il tuo rappresentante locale o entrambi.
- Indaga se sono disponibili alternative energetiche pulite (come REC o certificati di energia rinnovabile) nella tua zona.
- Sostituisci parte o tutta la tua elettricità con l'energia solare



Venerdì 9 di Marzo



"Il cambiamento climatico sta aumentando i periodi di siccità e le ondate di calore. L'aumento della temperatura media dell'aria e le ondate di calore stanno aumentando il tasso di malattie trasportate dalle zanzare, che ha portato la febbre dengue nell'isola di Madeira. Quando arrivano le piogge sono molto intense e violente ed aumenta così il rischio di inondazioni. Molte delle persone che conosco stanno soffrendo. "

Diana Melo, Portugal

Regola il tuo termostato. L'aria condizionata e il riscaldamento sono entrambi ad alta intensità energetica. Adeguo il più possibile in solidarietà con i tuoi fratelli e sorelle in tutto il mondo.

Riflessione:

Il riscaldamento e il raffreddamento dei nostri edifici richiedono molta energia. Cambiare il termostato di pochi gradi è una delle cose più importanti che puoi fare per proteggere la nostra casa comune e le persone che la condividono.

Un termostato programmabile consente all'utente di inserire le impostazioni per periodi di tempo durante la settimana, con temperature diverse quando gli occupanti dell'edificio sono a casa, fuori o stanno dormendo. Questo dispositivo, che è economico e facile da installare e programmare, garantisce che l'abitazione utilizzi solo il riscaldamento e il raffreddamento necessari.

Se acquistare un termostato programmabile non è l'opzione giusta per te, potresti semplicemente abbassare il riscaldamento e il raffreddamento prima di uscire di casa o di andare a dormire.

Semplici cambiamenti nel modo in cui viene utilizzata la tua casa possono aiutare a fare la differenza al termostato. Chiudere le tende durante il giorno in estate e aprirle durante il giorno in inverno può aiutare molto. Può anche aiutare stendere i tappeti durante l'inverno e arrotolarli durante l'estate. Infine, l'utilizzo di apparecchi specifici per la camera, come ventilatori e radiatori per ambienti con radiatori, può sostituire le misure di tutta la casa.

Ridurre la dipendenza dal riscaldamento e dal raffreddamento domestico proteggerà le persone vulnerabili in tutto il mondo. Mentre discuti questi cambiamenti con le persone che condividono la tua casa, la luce della nostra fede può aiutarti a guidare questa conversazione. Leggi una riflessione come questa:

"Il mondo non è una realtà neutrale, mera materia da utilizzare indifferentemente secondo l'umano istinto. Piuttosto si colloca all'interno del disegno buono di Dio. . . Le giuste preoccupazioni per le condizioni ecologiche in cui versa il creato in tante parti del mondo trovano conforto nella prospettiva della speranza cristiana, che ci impegna ad operare responsabilmente per la salvaguardia del creato"



Sabato 10 di Marzo



"Molte delle principali città indiane, tra cui Mumbai, Pune e Kolkata, avvertono gli effetti dell'inquinamento atmosferico. I polmoni dei nostri bambini stanno invecchiando più velocemente di loro stessi. I bambini spesso sentono in maniera acuta gli effetti fisici dell'aria tossica. Vogliamo che i nostri figli vivano. Dobbiamo tutti agire con urgenza per fermare l'inquinamento atmosferico".

Dr. Mathew Koshy Punnackadu, India

Scegli il trasporto intelligente. Oltre a contribuire al cambiamento climatico, la combustione di benzina e carburanti diesel crea inquinamento atmosferico. Condividi i trasporti, usa i mezzi pubblici, cammina o pedala ovunque sia possibile. Se l'auto è l'unica opzione, guida in maniera da aumentare l'efficienza di consumo del carburante.

Riflessione:

I trasporti alimentati da combustibili fossili producono emissioni di gas serra. Scegliere mezzi a basso impatto per muoversi durante la giornata ridurrà significativamente il tuo contributo al cambiamento climatico.

Ove possibile, pedala o cammina. Per distanze più lunghe, scegli il trasporto condiviso come il trasporto pubblico o il carpooling. Se guidare la propria auto è l'unica opzione praticabile, aumenta la tua efficienza accelerando e frenando lentamente, gonfiando completamente i tuoi pneumatici e non trasportando carichi pesanti nel veicolo.



Domenica 11 de Marzo

Io aprirò una strada nel deserto, farò scorrer de' fiumi nella solitudine.
Le bestie de' campi, gli sciacalli e gli struzzi, mi glorificheranno perché avrò dato dell'acqua al deserto, de' fiumi alla solitudine per dar da bere al mio popolo, al mio eletto. Il mio popolo che mi sono formato pubblicherà le mie lodi.
(Isaia 43:19-21)

Lunedì 12 di Marzo



"Un disastro ecologico come l'esaurimento dell'acqua colpisce tutti noi, dai più ricchi ai più poveri. Per la prima volta, coloro che hanno sempre avuto un facile accesso all'acqua sperimenteranno come ci si sente ad avere poco. Una crisi come questa è un equalizzatore".

-Barbara Oosthuizen, South Africa

Fai delle docce più brevi. Cronometra quanto tempo ti ci vuole per fare la doccia. Stabilisci l'obiettivo di ridurre tale tempo e attiva un allarme per assicurarti di essere in tempo.

Riflessione:

Le docce usano le risorse della creazione di Dio in due modi. In primo luogo, l'acqua stessa viene prelevata dalle falde acquifere, serbatoi e altre fonti. In secondo luogo, il trattamento dell'acqua e il riscaldamento sono molto energivori. In molte aree, l'acqua nelle docce è espurgata allo stesso livello dell'acqua utilizzata per bere, un processo industriale che richiede una grande quantità di elettricità. Nelle case, l'acqua viene quindi riscaldata, il che richiede ancora una grande quantità di elettricità.

Accorciare la lunghezza della doccia è un passo nella giusta direzione. Mettiti un obiettivo e usa un timer per monitorare i tuoi progressi. Durante l'impostazione del timer, [rifletti](#):

"L'acqua è un dono sacro di Dio e, parlando per i cristiani, non sono solo gli ambientalisti a tempo pieno che sono chiamati ad essere custodi del Creato di Dio - ma tutti noi!"



Martedì 13 di Marzo



"Gli effetti dei cambiamenti climatici sono reali in Mozambico, con alluvioni storiche nel nord, una siccità nel sud. È incredibile quanto un cambiamento nell'acqua influenzi le nostre vite quotidiane. Questo ha un impatto sul benessere umano e su tutte le creature di Dio"

Bishop Ernesto, Mozambique

Riutilizza l'acqua della doccia per sciacquare la toilette. Usa un secchio per prendere l'acqua nella doccia e riutilizzala in seguito per il lavaggio.

Riflessione:

Custodire il dono dell'acqua significa ottimizzare il suo consumo. Mentre fai la doccia, metti un secchio d'acqua ai tuoi piedi per raccogliere l'acqua. Se lavi i bambini, raccogli l'acqua dopo aver finito. Versa l'acqua del secchio nel serbatoio della toilette per lavarlo.



Mercoledì 14 di Marzo



"La pioggia sta diventando scarsa, laghi e fiumi sono asciutti. Pertanto, il nostro diritto fondamentale all'acqua non è rispettato. I nostri bambini soffrono di malnutrizione e sete".

-Tsiry Nantenaina Randriavelo, Madagascar

Guarda con prospettiva. 4 persone su 10 in tutto il mondo non hanno acqua a sufficienza, che significa 50 litri a persona al giorno. Guarda la tua bolletta dell'acqua e valuta come il tuo consumo di acqua è paragonabile a quello delle persone di tutto il mondo.

Riflessione:

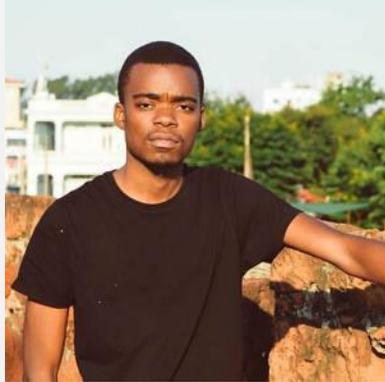
In tutto il mondo, [4 persone su 10](#) non hanno abbastanza acqua. Poiché avere acqua a sufficienza è alla base di tutti gli aspetti della nostra vita, queste persone sono a rischio di sete, fame e malattie.

Avere una scorta d'acqua è solo il primo passo. È altrettanto importante che l'acqua sia pulita e che siano forniti i servizi igienici. Acqua pulita e servizi igienico-sanitari riducono il rischio di malattie come la diarrea, che toglie la vita a 1,5 milioni di bambini, per lo più sotto i 5 anni, ogni anno.

Dopo aver esaminato il tuo uso dell'acqua, offriti di guidare una discussione nella tua parrocchia sull'uso dell'acqua e sulla povertà idrica. Tutti i membri del gruppo dovrebbero portare la propria bolletta dell'acqua, confrontarla con la media globale e trovare i modi per risparmiare acqua a casa. Questa è un'occasione per celebrare l'impegno e la maggiore sostenibilità della tua parrocchia.



Giovedì 15 di Marzo



"Il distretto di Chokwe ha un enorme potenziale agricolo poiché è attraversato dal fiume Limpopo. In passato, quest'area riforniva i principali mercati del paese. Ma a causa dell'aumento delle inondazioni e della siccità, non possiamo irrigare allo stesso modo. A causa dei nostri problemi idrici, l'area agricola si è ridotta di quasi il 75%"

-David Junior, Mozambique

Lava i piatti con saggezza. Riutilizza l'acqua in una padella o un lavandino con tappo.

Riflessione:

Lavare i piatti può essere un'opportunità per riflettere sul privilegio di avere l'acqua e la sacra responsabilità di amministrarla. Ci sono diversi modi per ridurre il consumo d'acqua durante il lavaggio delle stoviglie:

- Se si lava a mano, utilizzare un lavandino o un lavandino fermo mentre si esegue il lavaggio e utilizzare solo acqua fresca per il risciacquo.
- Riutilizza l'acqua sporca nel tuo giardino.

Se si lava in lavastoviglie, lavare solo quando la macchina è completamente piena ed evita l'uso dell'opzione di asciugatura riscaldata.

Mentre lavi, rifletti su questa breve dichiarazione di Brother Lawrence, un monaco del XVII secolo che ha passato la vita a lavare i piatti:

"Dobbiamo lavorare affinché ogni azione, senza eccezioni, diventi una sorta di breve conversazione con Dio, non in modo artificiale, ma puro, semplice."



Venerdì 16 di Marzo



"Nell'Amazzonia, si stima che quasi il 70% della regione sia influenzato dal clima che cambia. Quando c'è una siccità, i fiumi scompaiono e le comunità si isolano, rendendo impossibile la comunicazione e il viaggio. Si prevede che questi periodi di siccità diventeranno più frequenti. Siamo impegnati nell'agro-ecologia che aiuta a proteggere l'ambiente".

-Paulo Ueti, Brazil

Pratica agro-ecologia nell'uso dell'acqua. Innaffia il tuo giardino la sera o la mattina presto, quando l'acqua evapora di meno. Utilizza un flessibile antigoccia invece di un ugello grande.

Riflessione:

Curare un giardino è un modo meraviglioso per connettersi con il dono del Creato. Irrigare il tuo giardino sapientemente assicura che l'acqua che usi vada alle piante e che non venga sprecata.

- Usa un barile antipioggia invece del rubinetto.
- Irriga la sera o poco prima dell'alba, quando l'acqua non evapora rapidamente.
- Posiziona un tubo per irrigare lungo le file del tuo giardino invece che a spruzzo.
- Fornisci una copertura di pacciame per prevenire l'evaporazione.
- Riutilizza l'acqua "grigia" dalla doccia o dal lavaggio dei piatti.



Sabato 17 di Marzo



"Città del Capo sta affrontando un'estrema mancanza d'acqua. Si prevede che la nostra acqua finirà a maggio e dovremo bere acqua di scarico riciclata. Siamo tutti sotto razionamento. Con 3 bambini e 10 persone che vivono in totale nella mia famiglia, devo inventare modi creativi per rispettare il limite di 87 litri al giorno. Devo lavarmi una volta alla settimana e con quell'acqua riempio i secchi per sciacquare il water, irrigare il giardino e pulire pavimenti e finestre. L'acqua è usata per tutto: cucinare, pulire, bere. Non è facile."

-Sheila- Ann Bennett, South Africa

Abbassa il flusso. La maggior parte dei rubinetti per il lavandino e degli ugelli per doccia consente a molta più acqua di passare attraverso il tubo di quanto sia necessaria. Installa raccordi a bassa portata per limitare il consumo d'acqua senza sacrificarne la funzione.

Riflessione:

Ci impegniamo a vivere semplicemente e in armonia con il Creato.

Nella sua enciclica *Laudato Si'*, che si rivolgeva non solo alla Chiesa cattolica ma a "tutte le persone di buona volontà", Papa Francesco scrisse che "Questo ci impedisce di considerare la natura come qualcosa di separato da noi o come una mera cornice della nostra vita. Siamo inclusi in essa, siamo parte di essa e ne siamo compenetrati" (62, 139).

Ognuno di noi è interconnesso con l'intero Creato e ognuno di noi dipende da esso. Dai contadini ai professionisti dell'ufficio, i beni del Creato rendono tutto ciò che facciamo possibile. Il cibo che mangiamo, l'acqua che beviamo, l'aria che respiriamo: tutti fanno parte della grande opera di Dio, come lo siamo noi stessi.

Riconoscendo che siamo solo un filo conduttore nel tessuto del Creato di Dio, ci dedichiamo a vivere giustamente.

Ti invitiamo all'impegno. Nei prossimi 40 giorni, suggeriamo azioni per evitare di danneggiare la nostra casa comune. Trova un diario o un altro modo per registrare questi impegni. Alla fine della quaresima, guarda indietro ai cambiamenti che hai fatto e condividili con amici e familiari.

"Fate dunque frutti degni di conversione." (Matteo 3: 8)



Domenica 18 di Marzo

Ma interroga un po' gli animali, e te lo insegneranno; gli uccelli del cielo, e te lo mostreranno; o parla alla terra ed essa te lo insegnerà, e i pesci del mare te lo racconteranno. Chi non sa, fra tutte queste creature, che la mano dell'Eterno ha fatto ogni cosa, ch'egli tiene in mano l'anima di tutto quel che vive, e lo spirito di ogni essere umano? (Giobbe 12: 7 – 10)

Lunedì 19 di Marzo



"La compassione a lungo termine per tutti all'interno del nostro ecosistema deve sostituire la lussuria a breve termine."

-Sheila Chauhan, London

Festeggia. Per le vacanze di Pasqua, organizza un'escursione nella natura per gioire del Creato piuttosto che del consumo.

Riflessione:

Mentre fai progetti per le vacanze di Pasqua, considera di festeggiare trascorrendo del tempo nella natura con i tuoi cari. Poiché la Pasqua ci porta nuovi inizi dopo la stagione della Quaresima, ci impegniamo in una relazione più sostenibile con la creazione.

Ecco alcune idee per una celebrazione di Pasqua sostenibile:

- Visita un parco per un picnic o una passeggiata.
- Pianta fiori o un albero con bambini piccoli
- Siediti fuori con un nonno o un vicino anziano.

Cristo risorto significa gioia e gioia. Mentre fai i tuoi piani ora per festeggiare con i tuoi cari, [guarda avanti](#) con gioia alla risurrezione di Cristo:

Lascia che tutti entrino nella gioia di Nostro Signore! Sia il primo che l'ultimo, e quelli che vengono dopo, godano la tua ricompensa! Ricchi e poveri, danzano gli uni con gli altri, sobri e indolenti, celebrano la giornata. Quelli che hanno mantenuto il digiuno e quelli che non ne hanno, gioiscono oggi, perché il tavolo si è ampiamente allargato.



Martedì 20 di Marzo



"Il Creato è un amico gentile, sempre presente ad ascoltare e condividere la mia gioia e il mio dolore. Non è un giudizio ma invece dà liberamente la sua freschezza e prosperità. Rinfresca il mio essere interiore per condividere la gioia che solo la natura può fornire"

-Catherine Ngangira, Zimbabwe

Medita sul dono del Creato. Fai una passeggiata all'aperto, contempla le piante nella tua casa, o semplicemente chiudi gli occhi e concentrati sulla sensazione di sole e vento sulla tua pelle.

Riflessione:

Togli alcuni minuti alla solita routine per concentrarti sulla tua connessione con il Creatore.

Ecco alcune idee:

- Inizia identificando un luogo in cui puoi sentire, vedere e sentire il mondo naturale.
- Fai respiri profondi e libera la mente.
- Permetti alla presenza di Dio di riempire il tuo spirito.

Alla conclusione della tua meditazione, impegnati a trovare 5-10 minuti al giorno per pregare silenziosamente con la creazione per il resto della Quaresima e oltre. Sigilla il tuo impegno con [questa preghiera](#):

O Padre celeste, hai riempito il mondo di bellezza: apri i nostri occhi per contemplare la tua mano graziosa in tutte le tue opere; che, rallegrandoti in tutta la tua creazione, possiamo imparare a servirti con gioia; per amore di lui per mezzo del quale sono state fatte tutte le cose, tuo Figlio Gesù Cristo, nostro Signore.



Mercoledì 21 di Marzo



"Nel Canada occidentale, dove vivo e lavoro, viviamo tutte e quattro le stagioni. Amo fotografare mentre esploro e godo la natura, che calma, eccita e mi ispira. La natura mi parla, e in fotografia, rispondo."

Ken Gray, Canada

Cattura la tua gioia nel Creato. Inizia un diario giornaliero o settimanale o un progetto fotografico per riflettere su come il Creato rafforza il tuo spirito, come lo vedi cambiare e come lo proteggi.

Riflessione:

Produrre dell' arte ispirata al Creato può essere una meditazione sui doni del creatore. Che tu lo faccia condividendolo o mantenendolo privato, la tua arte è un modo per riflettere sul tuo posto nella nostra casa comune.

Nessuna competenza particolare è necessaria per pregare con i frutti delle tue mani. Per ispirazione, guarda cosa hanno fatto gli altri:

- [Articolo con foto](#)
- [Poesia](#) sul Creato
- [Canzoni](#) sul Creato



Giovedì 22 di Marzo



"Più di 10 anni fa, ho portato i nostri giovani a fare un'escursione da Rodi a Kirstenbosch. Vedendo da vicino l'incredibile bellezza di Table Mountain e vedendo che i giovani si stavano divertendo, sapevo che non potevo tenere per me stesso questa avventura e tutte le altre esperienze di escursionismo. Voglio mostrare la bellezza della straordinaria creazione di Dio con il maggior numero possibile di giovani, in modo che non solo possano godere della natura, ma anche conoscere il Dio che ha creato tutto questo".

-Neil Adams, South Africa

Aiuta gli altri a connettersi. Contatta il tuo parroco per condurre una passeggiata nella natura o una meditazione nella tua parrocchia.

Riflessione:

Aiuta coloro che ti circondano a riflettere sul dono della creato. Chiedi al tuo parroco o al consiglio parrocchiale se puoi condurre una passeggiata nella natura, piantare un albero o semplicemente guidare una riflessione di gruppo sulle Scritture o altri insegnamenti. Oltre ad arricchire la vita spirituale della parrocchia, queste attività possono essere un modo speciale per legare i ministeri.

In qualsiasi modo tu decida di condividere il messaggio di speranza per il Creato di Dio, il tuo lavoro è un dono meraviglioso



Venerdì 23 di Marzo



"Cantare mi fa sentire vicino e connesso a tutto, c'è una grande gioia nella canzone, e una parte di me crede che sia perché la canzone ci avvicina come una famiglia umana. Spero che il Creatore sia soddisfatto dai miei canti di lode".

-JoEmma Urena, United States

Canta. Canzoni che lodano la bontà del Creato possono aiutarti a entrare in contatto con la gioia del creatore.

Riflessione:

Cantare al creatore è un atto legato alle radici della nostra fede. Nei salmi troviamo questa bellissima canzone:

*I cieli narrano la gloria di Dio,
l'opera delle sue mani annunzia il firmamento.
Il giorno al giorno ne affida il messaggio
e la notte alla notte ne trasmette notizia.
Non è linguaggio e non sono parole,
di cui non si oda il suono.
Per tutta la terra si diffonde la loro voce
e ai confini del mondo la loro parola.
Là pose una tenda per il sole
che esce come sposo dalla stanza nuziale,
esulta come prode che percorre la via.
Egli sorge da un estremo del cielo
e la sua corsa raggiunge l'altro estremo:
nulla si sottrae al suo calore.
(19:1-6)*

Canta degli inni che ti mettono in contatto con il Creatore. Una buona scelta è la [Preghiera di San Francesco](#).



Sabato 24 di Marzo



"Impegnarsi per proteggere il creato mi ha aiutato a prendermi più cura della nostra casa comune. Un impegno è una promessa, un impegno che ho fatto al mio creatore e alla mia comunità, ed è qualcosa che voglio profondamente sostenere. Il mio impegno significa molto per me."

-Maria Paula Vega, Ecuador

Impegnati a prenderti cura del Creato. Impegnati a pregare, agire e difendere il Creato. Scopri di più su LiveLaudatoSi.org

Riflessione:

Rallegrati! Entrando nella Settimana Santa, prenditi un momento per riflettere sul tuo percorso quaresimale. Durante la quaresima, ti sei pentito dei tuoi danni alla nostra casa comune e hai fatto dei veri passi per vivere in modo più semplice.

Prenditi un momento per meditare su come quelle azioni hanno approfondito le tue relazioni con il creato, Dio e la tua comunità.

Continua il tuo cammino verso il vivere in armonia con il Creatore e il creato. Impegnati a pregare, vivere semplicemente e agire per vivilaudatosi.org. Se firmi l'impegno, riceverai risorse per mettere in pratica la tua fede e far parte di una comunità globale di persone che si dedicano alla protezione della nostra casa comune.