

CALENDARIO DELLA QUARESIMA 2021

Settimana 1: Inizio Quaresima

Impostazione dell'intenzione, connessione con un gruppo, apprendimento dell'esame ecologico



Mar 16

"Nessun atto di virtù può essere grande se da questo non scaturisce un beneficio per il prossimo. Anche se passi la tua giornata a digiunare, anche se dormi sul duro pavimento e mangi cenere, e sospiri in continuazione, se non fai del bene agli altri, non fai niente di grande."

- San Giovanni Crisostomo, mistico cristiano dei primi secoli

Mentre ci prepariamo a iniziare questo viaggio di speranza, prenditi del tempo per pregare e riflettere su quali azioni per gli altri Dio ti chiama a compiere in questa Quaresima. Per trarre ispirazione, prendi come riferimento l'[Esame di coscienza ecologico](#) per riflettere sul tuo rapporto con il creato.



Mer 17, delle Ceneri (Pentirsi)

RITIRO LAUDATO SI' ONLINE

"O Dio, crea in me un cuore puro

e rinnova dentro di me uno spirito ben saldo." Salmo 51,10

Oggi è il Mercoledì delle Ceneri, un giorno che unisce i 2.3 miliardi di cristiani nel mondo per iniziare il tempo della Quaresima. Ti invitiamo, all'inizio di questo tempo di conversione, a partecipare al Ritiro Laudato si' online, in italiano, attraverso cui immergersi nello spirito della Laudato si' ed ascoltare il canto, il grido e l'invito all'azione del creato. [Registrati qui](#) per partecipare.



Gio 18 (Agire)

Informati su cosa sono i [Circolo Laudato Si'](#) durante questa Quaresima. Consulta le risorse che trovi sul sito. Perché non [avviare oggi stesso un Circolo Laudato Si'?](#)



Ven 19 (Riflettere)

Ti invitiamo ogni venerdì a riflettere sulla via crucis, a digiunare e donare. Puoi unirti a questo movimento per la Via Crucis in diretta ogni venerdì di Quaresima. Le stazioni saranno trasmesse in live streaming sulla pagina [Facebook](#) del Movimento Cattolico Mondiale per il Clima e sui [canali YouTube](#).

Oggi, assicurati anche di riflettere sull'impatto che il tuo cibo ha sul clima, compresi alcuni dei nostri cibi preferiti, come il cioccolato e il caffè: [Carbon Brief: fatti sorprendenti sugli alimenti che influenzano](#)

[maggiormente il clima.](#)

Considera l'idea di fare una [donazione a GCCM](#) dell'importo che normalmente spenderesti in cibo, inclusi cioccolato e caffè. La tua offerta sosterrà programmi come quello per [Organizzazioni Membro del GCCM](#), che esorta le organizzazioni cattoliche partner a supportare l'avanzamento degli obiettivi strategici del GCCM, inclusa la riduzione della nostra impronta di carbonio.



Sab 20 (Condividere)

Chiama un amico. Oggi, chiama un amico o un familiare e condividi con lui/lei le tue intenzioni per la Quaresima Laudato Si' e riflettete su come possa esserti di aiuto nel vivere questo viaggio di speranza. Forse semplicemente informandosi sulla [#QuaresimaLaudatoSi](#) o inviandoti un messaggio di tanto in tanto per incoraggiarti.



Dom 21 (Pregare con il Creato)

Oggi prega la [Coroncina Laudato Si'](#) all'aperto per riflettere sul dono del creato di Dio.



CALENDARIO DELLA QUARESIMA 2021

Settimana 2: Digiuno dagli acquisti

Digiunare dagli acquisti non necessari ed esaminare le proprie abitudini di consumo
"La spiritualità cristiana propone una crescita nella sobrietà e una capacità di godere con poco." (LS 222)



Lun 22 (Imparare e Impegnarsi)

Questa settimana digiuna dagli acquisti e impegnati a non comprare niente. Puoi farlo! Inizia esaminando i modi in cui puoi riparare e riutilizzare ciò che hai, invece di acquistare qualcosa di nuovo.

Le cose che compriamo e consumiamo hanno un effetto dannoso sul pianeta. Il mondo produce più di due miliardi di tonnellate di rifiuti e il 99% delle cose che raccogliamo, estraiamo e trasportiamo diventano spazzatura in sei mesi. Sei mesi!

Scopri di più guardando [The Story of Stuff o Buy Shoot Buy](#).



Mar 23 (Agire)

Sapevi che la moda ha un'enorme impronta ecologica? La [Banca Mondiale](#) riferisce che "l'industria della moda è responsabile del 10% delle emissioni globali annuali di carbonio, più di tutti i voli internazionali e del trasporto marittimo messi insieme".

Cambia il tuo guardaroba senza comprare vestiti nuovi. Contatta un amico per proporre uno scambio di capi di abbigliamento.



Mer 24 (Esame di coscienza)

TEMPORA

Oggi ricordiamo l'eco-martire Walter Méndez Barrios dal Guatemala, morto all'età di 36 anni nel marzo 2016. Walter è stato ucciso a colpi di arma da fuoco mentre camminava all'interno del Parco Nazionale della Sierra del Lacandón, parte della Riserva della Biosfera Maya.

Padre di sei figli, era un noto difensore delle risorse naturali ed era il presidente della Cooperativa La Lucha, una cooperativa agricola del Parco Nazionale della Sierra del Lacandón che lavorava a stretto contatto con il Consiglio Nazionale per le Aree Protette del governo e co-amministratore del Parco Defensores de la Naturaleza.

Domanda di riflessione: Così tante persone prima di noi si sono prese cura del creato. Come possiamo portare avanti questa eredità?



Gio 25 (Agire)

Fai una ricerca sull'esistenza di un [gruppo "Niente Acquisti"](#) nella tua area. In caso contrario, cerca di avviarne uno nella tua chiesa. Ricorda, la conversione ecologica necessaria è comunitaria. Non possiamo maturarla da soli!



Ven 26 (Riflettere)

TEMPORA

VIA CRUCIS IN DIRETTA (in diretta streaming su [Facebook](#) e [YouTube](#))

"...osservando il mondo notiamo che questo livello di intervento umano, spesso al servizio della finanza e del consumismo, in realtà fa sì che la terra in cui viviamo diventi meno ricca e bella..." (LS 34)

Rifletti con il sesto capitolo della [Laudato Si'](#) su come puoi vivere in maniera semplice in modo che gli altri possano semplicemente vivere.

I tuoi fondi destinati agli acquisti non necessari potrebbero essere donati per sostenere la nostra casa comune? Se sì, [fai una donazione al GCCM!](#) Il GCCM offre formazione, certificazione e supporto agli individui attraverso il suo [Programma Animatori Laudato Si'](#). Il programma di formazione aiuta le persone appassionate a portare la cura del creato nelle proprie comunità e ad impegnarsi a compiere dei passi a livello personale, come ridurre le spese inutili, per proteggere la nostra casa comune.



Sab 27 (Condividere)

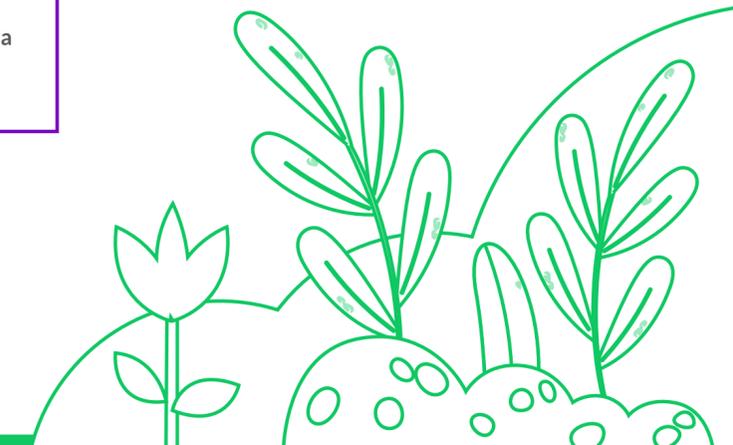
TEMPORA / LUNA PIENA / GIORNATA MONDIALE DELL'ORSO POLARE

Rapidamente: raccogli cinque o più cose che non ti servono più e regalale a un amico o un'organizzazione che fa distribuzione ai bisognosi.



Dom 28 (Pregare)

Prega la [Lectio Divina](#) (inglese) nel creato e [ascolta questa meditazione guidata](#) (inglese) utile ad aiutarti a connetterti in maniera più profonda con il creato.



CALENDARIO DELLA QUARESIMA 2021

Settimana 3:

Digiuno dalla carne

Digiuno dai prodotti animali



Lun 1 Marzo (Impegnarsi)

Inizia a digiunare: puoi impegnarti questa settimana a mangiare solo prodotti di origine vegetale? L'agricoltura animale rimane uno dei principali responsabili delle emissioni di gas serra che, secondo gli scienziati, sono una causa della crisi climatica.

Scopri di più [guardando questo video di cinque minuti su "La dieta che aiuta a combattere il cambiamento climatico"](#).



Mar 2 (Agire)

Oggi prova una nuova ricetta vegetariana e condividila con un amico. Usa [il ricettario "Lunedì senza carne" delle Sorelle della Misericordia](#)



Mer 3 (Esame di coscienza)

Berta Cáceres /Giornata Mondiale della Fauna Selvatica
Oggi ricordiamo Berta Cáceres, un'eco-martire dell'Honduras che è stata uccisa da uomini armati nel 2016 dopo [aver riunito gli indigeni Lenca](#) e aver fatto pressioni, con successo, sul più grande costruttore di dighe del mondo affinché rinunciasse al progetto della diga di Agua Zarca in Honduras.

Berta era una donna Lenca che ha co-fondato il Consiglio Nazionale delle Organizzazioni Popolari e Indigene dell'Honduras e ha dedicato la sua vita alla protezione della sua comunità e dei suoi membri. Nel 2018, un tribunale honduregno ha stabilito che erano stati i dirigenti della compagnia energetica honduregna coinvolta nel progetto della diga ad ordinare la sua uccisione.

Rifletti: Come puoi parlare per i nostri fratelli e sorelle più vulnerabili?



Gio 4 (Agire)

Hai un contenitore per compostare? In caso contrario, considera la possibilità di crearne uno o di ricercare opzioni di compostaggio nella tua comunità. I rifiuti alimentari nelle discariche producono metano, che nei suoi primi due decenni è 84 volte più potente dell'anidride carbonica.

[Guarda il webinar della Generazione Laudato Si' "Impariamo a compostare"](#)



Ven 5 (Riflettere)

[Incontri di Preghiera Mondiali Mensili Laudato Si'](#)
[VIA CRUCIS IN DIRETTA \(in diretta streaming su YouTube e Facebook\)](#)

Rifletti su come potresti continuare con una dieta a base vegetale (se già non mangi esclusivamente verdure). Un altro motivo per mangiare più verdure: la carne può essere

costosa.

Considera la possibilità di [donare](#) il denaro che risparmi mangiando una dieta a base di vegetali per contribuire a portare il maggior numero di [Circoli Laudato Si'](#) del GCCM nelle comunità di tutto il mondo. I Circoli LS sono piccoli gruppi di persone che si incontrano per riflettere, pregare e maturare una conversione ecologica che li aiuta ad agire, come, ad esempio, passare a una dieta a base vegetale e approfondire la propria relazione con Dio.



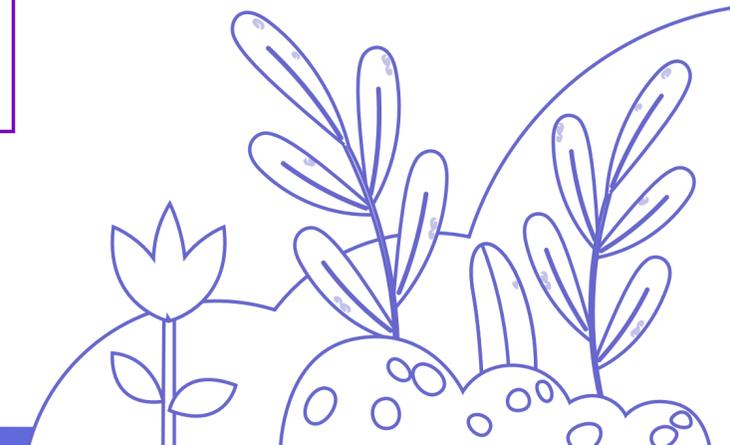
Sab 6 (Condividere)

Puoi cucinare un pasto o donare del cibo a un amico o una comunità bisognosa?
"... pratica della piccola via dell'amore...di un sorriso, di un qualsiasi piccolo gesto che semini pace e amicizia." (LS 230)



Dom 7 (Pregare)

Oggi prega insieme a un animale: il tuo animale domestico o qualsiasi creatura, grande o piccola, nel creato.





CALENDARIO DELLA QUARESIMA 2021

Settimana 4:

Digiuno dall'elettricità

Digiunare dall'elettricità non necessaria e adottare abitudini per ridurre il consumo di energia



Lun 8 (Imparare e Impegnarsi)

Inizia un digiuno dall'elettricità. Riesci, questa settimana, a trovare dei modi per ridurre il tuo consumo di elettricità?

Guarda questa [conversazione TED di otto minuti](#) (sottotitoli disponibili) su come noi - sì, tu, il tuo vicino e tutti noi - siamo la "risorsa più sottovalutata per un futuro energetico sostenibile".
GUARDA: Come la scienza del comportamento può abbassare la bolletta energetica e combattere la crisi climatica



Mar 9 (Agire)

Per prima cosa, [abbassa il termostato o alzalo di poco](#). Se non disponi di un riscaldamento o di un condizionatore d'aria, assicurati di scollegare tutti gli elettrodomestici non utilizzati. [Assicurarti anche solo che il tuo computer sia in modalità di sospensione](#) quando non è in uso. Ciò può aiutarti a utilizzare meno energia e prenderti più cura del creato.



Mer 10 (Esame di coscienza)

Frate Paul McAuley lasciò la sua nativa Inghilterra per servire i popoli indigeni dell'Amazzonia. È morto nell'aprile 2019. Il suo corpo è stato bruciato in un ostello che aveva sistemato per i bambini indigeni a Iquitos, in Perù.

Per 20 anni, Paul ha aiutato il popolo dell'Amazzonia a

difendere la propria terra e a prendersi cura del creato. Ha aiutato i popoli indigeni a organizzarsi contro le compagnie petrolifere e del gas e ha contribuito alla crescita dei giovani leader indigeni, assicurandosi che avessero gli strumenti necessari per difendere le loro comunità.

Rifletti su come tutti noi possiamo aiutare le generazioni future, prendendoci cura della nostra casa comune e aiutando loro a farlo.



Gio 11 (Agire)

Persone sacre, Giornata d'azione della Terra Sacra (GreenFaith)

Unisciti a questa giornata mondiale di azione con altre comunità di fede e firma la dichiarazione [Sacred People Sacred Earth](#).



Ven 12 (Riflettere)

VIA CRUCIS IN DIRETTA (in diretta streaming su [Facebook](#) e [YouTube](#))

[Esamina le tue fonti di energia](#). Puoi passare a fonti più ecologiche? Inoltre, se non l'avessi ancora fatto, considera la possibilità di [fare una donazione al GCCM](#) per sostenere i [Capitoli GCCM](#), che riuniscono i fedeli e le organizzazioni cattoliche per promuovere stili di vita più sostenibili e fonti di energia eco-compatibili nelle loro comunità.



Sab 13 (Condividere)

Dialogo Laudato Si' sugli eco-martiri (in diretta streaming su [Facebook](#) e [YouTube](#))

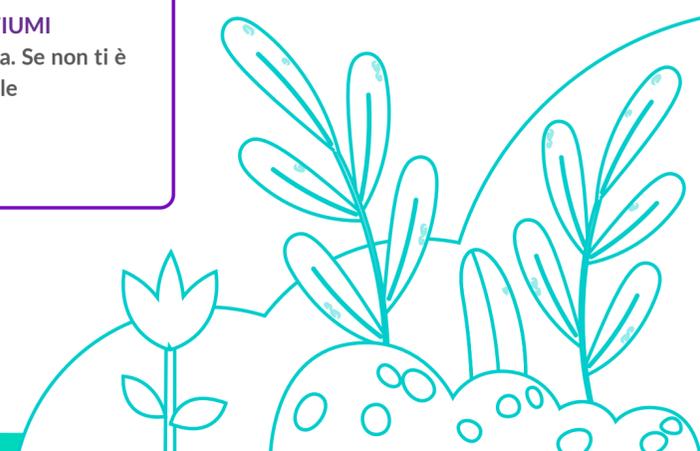
Oggi, invece di stare fisso su uno schermo, vedi se riesci a rilassarti facendo una passeggiata, leggendo un libro o impegnarti in qualcosa di creativo. Ricorda che fa bene sedersi e stare in tranquillità con Dio.



Dom 14 (Pregare)

GIORNATA INTERNAZIONALE DI AZIONE PER I FIUMI

Pregate vicino a un fiume o a uno specchio d'acqua. Se non ti è possibile stare vicino all'acqua, prega e medita con le [Sessioni della Terra](#) (in inglese).





CALENDARIO DELLA QUARESIMA 2021

Settimana 5:

Digiuno dalla Plastica

Digiunare dalla plastica monouso e rivedere tutto il nostro rapporto con la plastica



Lun 15 (Imparare e Impegnarsi)

Questa settimana digiuna dalla plastica monouso. Se possibile, evita del tutto la plastica. Pensa a come ne puoi ridurre il consumo. Leggi questa [scheda informativa](#) per scoprire come l'inquinamento da plastica influisce sul creato e come possiamo migliorare insieme.

Mar 16 (Agire)

Tempo di usare la borsa riutilizzabile. Se non ce l'hai, creala o acquista una di quelle che durano per tanto tempo e ti aiuteranno a tenere i sacchetti di plastica lontano dalle discariche. Se ne hai già qualcuna, mettila vicino alle giacche, in macchina o vicino alla porta per assicurarti di averne a portata di mano quando sei pronto per fare la spesa. Se ne hai a sufficienza, regala una borsa a qualcuno che la potrebbe usare.

Mer 17 (Esame di coscienza)

Sikhosiphi Rhadebe ha difeso i diritti della comunità Xolobeni in Sud Africa. Ha condotto una campagna contro l'estrazione del titanio da parte della Mineral Commodities Limited, una società mineraria di proprietà australiana. A marzo del 2016, è stato ucciso a colpi di arma da fuoco fuori da casa sua.

Rifletti: Papa Francesco ci chiama ad ascoltare il grido della Terra e il grido dei poveri. Come puoi sentire più spesso il grido dei poveri?

18 jueves (Actuar)

Di' "no". Siamo costantemente bombardati da nuovi oggetti di plastica da possedere (giocattoli, penne o cannucce). La prossima volta che ti viene offerto qualcosa, di "no".

Ricorda: l'80% dei rifiuti di plastica finisce nelle discariche. 80%! E solo il 10% circa di tutti i rifiuti di plastica viene riciclato.

"La felicità richiede di saper limitare alcune necessità che ci stordiscono, restando così disponibili per le molteplici possibilità che offre la vita." (LS 223).

Ven 19 (Riflettere)

VIA CRUCIS IN DIRETTA (in diretta streaming su [YouTube](#) e [Facebook](#))
Festività di San Giuseppe
Sciopero Mondiale per il Clima Fridays for Future

Rifletti su come puoi passare a uno stile di vita a rifiuti zero e utilizzare il riciclo come ultima risorsa, come ci insegnano le sei 'R': Rifiuta, Riduci, Riusa, Riadatta, Riconverti e Ricicla. Pensa a come puoi iniziare in piccolo e costruire da lì.

Le plastiche monouso si accumulano in più modi. Usa i fondi risparmiati dal digiuno dalla plastica monouso per [donare](#) e sostenere la [Generazione Laudato Si'](#) del GCCM! La Generazione Laudato Si' è il movimento giovanile del GCCM che agisce nei momenti chiave, compreso lo sciopero per il clima di oggi. Una [donazione](#) alla GLS fornirà risorse e formazione per mantenere il nostro movimento giovanile, facendo strada a un futuro migliore per tutti noi!

Sab 20 (Condividere)

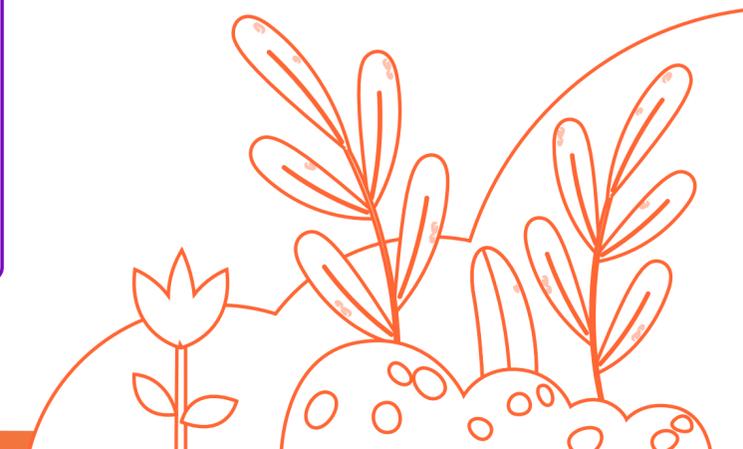
EQUINOZIO

Celebra l'equinozio trascorrendo del tempo all'aria aperta sperimentando lo stupore per la bellezza del creato di Dio e del mutare delle stagioni. Festeggia il cambio delle stagioni con gli amici, anche solo offrendo una preghiera di ringraziamento a Dio e facendolo sapere a un amico.

Dom 21 (Pregare)

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLE FORESTE

Se possibile, visita una foresta nelle vicinanze, offrendo un ringraziamento per i doni del creato intorno a te. Consenti a te stesso di fermarti e guardare i tuoi compagni membri del creato. Se non puoi visitare una foresta, [medita con i suoni del creato](#).





CALENDARIO DELLA QUARESIMA 2021

Settimana 6:

Digiuno dal Silenzio

Digiunare dal non parlare e condividere attivamente la propria preoccupazione per la nostra casa comune con amici, familiari, comunità e leader politici



Lun 22 (Imparare e Impegnarsi)

GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA

Questa settimana digiuneremo dal silenzio. Una delle cose più importanti che possiamo fare rispetto all'nostra crisi ecologica è parlarne. Scopri di più sulla [crisi idrica nel mondo guardando questo episodio completo di Netflix sull'argomento](#) (sottotitoli disponibili).



Mar 23 (Agire)

Parla con un amico o un familiare della tua preoccupazione per l'ambiente e invitali a partecipare all'Ora della Terra sabato, quando milioni di persone in tutto il mondo risparmieranno energia insieme.



Mer 24 (Esame di coscienza)

Webinar su come parlare della crisi climatica? (in diretta streaming su [Facebook](#) e [YouTube](#))

Sant' Oscar Romero

Mons. Oscar Romero fu assassinato mentre officiava la messa nella cappella di un ospedale a San Salvador nel marzo 1980. In mezzo a un regime militare omicida in tutto il paese di El Salvador, Mons. Romero era uno schietto difensore della giustizia e dei diritti umani, anche se la sua vita era

minacciata e i suoi confratelli sacerdoti venivano picchiati e imprigionati.

Fu ucciso in "odium fidei." Papa Francesco ha canonizzato p. Romero il 14 ottobre 2018, facendolo diventare Sant' Oscar Romero.

Sua Santità ha affermato: "C'è l'Arcivescovo Romero, che ha lasciato la sicurezza del mondo, anche la sua stessa salvezza, per vivere la sua vita secondo il Vangelo, vicino ai poveri e al suo popolo, con il cuore attratto da Gesù e dai suoi fratelli e sorelle".

Rifletti su come puoi vivere più vicino ai poveri e a tutti i membri del creato di Dio.



Gio 25 (Agire)

ANNUNCIAZIONE

Nello spirito dell'Annunciazione, la celebrazione dell'annuncio da parte dell'Arcangelo Gabriele che Maria sarebbe diventata la madre di Gesù Cristo, scrivi una lettera a un funzionario politico. Condividi la buona notizia che sempre più persone si prendono cura della nostra casa comune e che i governi di tutto il mondo dovrebbero impegnarsi a fare lo stesso!



Ven 26 (Riflettere)

Rifletti su come puoi alzare ancor di più la tua voce e difendere la nostra casa comune insieme alla tua famiglia e nella tua comunità.

"Un buon cattolico si immischia in politica, offrendo il meglio di sé, perché il governante possa governare." (Papa Francesco, 16 sett. 2013)

Prendi in considerazione l'idea di fare un

ulteriore passo avanti nel digiuno dal silenzio con una donazione al GCCM e incoraggiando i tuoi amici e la tua famiglia a fare lo stesso, e creare, così, un impatto maggiore! Il vostro sostegno andrà ai [programmi di sensibilizzazione del GCCM](#), che motivano i cattolici ad agire nella propria comunità.



Sab 27 (Condividere)

ORA DELLA TERRA

Puoi spegnere le luci per un'ora? Allora sei pronto per partecipare all' [Ora della Terra](#).

Condividi con gli altri la tua partecipazione attraverso i social media e incoraggiati a unirti a te e ai milioni di persone in tutto il mondo che insieme spegneranno le loro luci per il creato.



Dom 28 (Pregare)

DOMENICA DELLE PALME

Nelle preghiere dei fedeli durante la messa, dite ad alta voce, se possibile, che vorreste pregare per le vittime della crisi climatica e chiedete al vostro pastore di includere questa richiesta nelle petizioni. Possa Dio aiutare tutti noi a ricordare i nostri fratelli e le nostre sorelle perduti nelle nostre preghiere, mentre lavoriamo per prenderci cura della nostra casa comune.



29 Settimana Santa

Mentre iniziamo la Settimana Santa, cosa puoi creare per celebrare questa "nuova creazione"? Potrebbe essere un nuovo cumulo di compost, un Circolo Laudato Si', un giardino o un nuovo albero che pianterai. Trova un modo per celebrare questa Pasqua!

