

# POSTNÍ KALENDÁŘ

STŘEDA

**1** **Popeleční středa**  
Spočítejte si svoji ekologickou stopu!

Začněte postní čas tím, že si spočítáte, kolik zdrojů spotřebováváte vy sami, případně celá vaše rodina.  
Počítadlo ekologické stopy najdete na adrese: <http://www.hraozemi.cz/>

ČTVRTEK

**2** **Omezte svoji spotřebu masa!**

Naplánujte si přinejmenším na každý druhý den nějaké bezmasé jídlo. Masný průmysl, a s ním konzument, je odpovědný za utrpení zvířat ve velkochovech, přeměnu pralesa na plantáže (pěstování krmiva pro živočišnou výrobu v EU) a asi za pětinu emisí CO<sub>2</sub>. Zkuste být „vegetariánštější“. Nezapomeňte upřednostnit místní produkci (české jablko před banánem). V případě masa sáhněte po tom z ekologického zemědělství.

PÁTEK

**3** **Staňte se odběratelem „zelené energie“!**

Prozkoumejte nabídky dodavatelů energie z obnovitelných zdrojů a k nejlepšímu přejděte hned dnes. Tím zmenšíte svoji ekologickou stopu velmi výrazně.

SOBOTA

**4** **Jezděte na kole a veřejnou dopravou!**

Plánujte své cesty tak, abyste mohli cíle dosáhnout vlakem, autobusem, na kole, jejich kombinací, nebo jiným šetrným způsobem.

NEDELE

**1. postní neděle**  
Mk 1, 12–15

Den pro nová předsevzetí a cíle, duchovní obnovu a pokání. Proberte ve farnosti či sboru své cíle a závazky společně.  
Jan Křtítel volá k pokání (obrácení se k Bohu) a Ježíš, při křtu označený za Mesiáše, je vyveden na poušť, aby byl pokoušen. Aby pokušení bylo pokušením, musí reagovat na naše slabosti, odhalovat naši „Achillovu patu“. Přemýšlejme, v čem jsme slabí, zranitelní, nestálí. Kde je u nás ten „spouštěcí mechanismus“ různých pokušení. Zkusme ho pojmenovat, odhalit jeho kořeny. Mnohá pokušení nemusí mít nutně onu neodolatelnost, pokud je odkryjeme a demaskujeme. V modlitbě a třeba i s druhými hledejme cestu k napravení, uzdravení, napřímení.

PONDĚLÍ

**5** **Snižte spotřebu vody!**

Prozkoumejte svoji spotřebu vody a teplé vody a nastavte si úspornější režim.  
Inspirace najdete třeba na adrese:  
<http://www.vodavdome.cz/40-1-drobnost-jak-doma-setrit-vodu/>

ÚTERÝ

**6** **Postavte se za klimatickou spravedlnost!**

Váš hlas se počítá o to víc, že se sami snažíte být součástí klimatické spravedlnosti ve světě a zmenšujete svoji ekologickou stopu.  
Informace najdete na:  
<http://www.zmenaklimatu.cz/cz/>

**7** **Zkuste prožít večer pár hodin při svíčkách.**

Ze včelího vosku! Kolik prostoru večer běžně osvětľujete? Které lampy vám opravdu slouží a které jsou zbytečné?  
Intenzitu osvětľování u vás doma i venku si můžete orientačně změřit svým telefonem s aplikací *Light Meter*.

**8** **Naučte se šetřit energií při vaření!**

Elektrické plotýnky vypínejte před dokončením pokrmu a využívejte zbytkového tepla.  
Používejte pokličky a vhodnou velikost nádobí, aby energie zbytečně neunikala.

**9** **Vyhňte se řízení auta! Řiďte šetrně!**

Pokud to musí být, nastavujte si zásady úsporného a ohleduplného řízení, nenechávejte běžet motor naprázdno a nepoužívejte klimatizaci.  
Připojte se k iniciativám <http://autopust.cz/> a <http://dokostelanakole.cz/>

**10** **Chovejte se udržitelně v péči o svůj byt!**

Od příštího nákupu kupujte ekologické čisticí prostředky a další spotřební zboží.  
Pokud potřebujete další nábytek, podívejte se po již použitém. Uspoříte suroviny a energii potřebnou na výrobu nového nábytku a sebe uchráníte před škodlivými výparry z lepidel a nátěrů.

**2. postní neděle**  
Mk 9, 2–10

Petr, Jakub a Jan mohou na chvíli spatřit záři Boží slávy, předjímkou Ježíšova oslavení při vzkříšení, které je příslibem vítězství života nad smrtí a obnovy celého světa. Při pohledu na bezohledné drancování přírody, zeleň obrácenou v pouštinu a poušť, potřebujeme nádeji, která nás bude posilovat v ochraně všeho živého, vyhlížíme světlo uprostřed temnoty, Ježíše, jenž nás podněcuje k zaceľování všech otevřených ran tohoto světa. Vždyť „všechno je stvořeno skrze něho a pro něho“ (Ko 1,16).

Kým je pro nás Ježíš? Syn Tvůrce světa!  
Co to znamená pro nás, kteří jsme byli pokřtěni v Jeho jméno? Zkuste si najít nějakou knížku o genialitě stvoření. Třeba *Planeta žije* od Davida Attenborougha nebo *Tajný život stromů* od Petera Wohllebena. Anebo encykliku *Laudato si'* od papeže Františka.

**11** **Vybírejte si odpovědné potraviny!**

Důležitý je způsob výroby, doprava a spravedlivé odměňování pěstitelů a výrobců.  
Kupujte hlavně sezónní a místní jídlo.  
Při nákupu dbejte i na přiměřené množství, aby se nic nemuselo později vyhodit.  
Další inspiraci najdete na:  
<http://zachranjidlo.cz/jak-spravne-nakupovat/>

**12** **Dejte hlas těm, které nikdo neposlouchá!**

Všimněte si ve svém okolí akcí (třeba podpisových) na podporu znevýhodněných skupin, dětí, přírody; věnujte těmto věcem trochu svého času, myšlenky, podpis.

**13** **Káva a čaj obcerstvějí spolupráci vašich dnů!**

Pokud ano, tak ekologicky pěstované a ze spravedlivého obchodu (fairtrade)!  
Co české bylinky?  
Nebo dokonce vlastnoručně nasbírané a doma usušené?

**14** **Hory odpadků všude kolem!**

Odpadky samy od sebe nezmizí. Kupujte co nejméně balené zboží. Nepoužívejte plastové tašky na jedno použití, hrdě noste své krásné látkové!

**15** **Buďte občansky aktivní!**

Zeptejte se své vlády nebo své radnice či kraje, co dělá pro snížení emisí. Pošlete jim dopis nebo e-mail.

**16** **Nevyhazujte staré oblečení!**

Odnesťe jej do sběrných kontejnerů *Charity* nebo *Diakonie*. Může posloužit dalším lidem.

**3. postní neděle**  
J 2, 13–25

„Oslavuj mne, urážej mne, zatni pěst, také kletba je určitým druhem pozhánání, ale pokud se nudiš při pohledu na hvězdy, vytvořil jsem tě zbytečně.“ (poznámky jednoho rabína)  
Jsme oslavou Boha?

Ježíš se zlobí, revoltuje, zatíná pěsti, zpřevrací stoly, dělá nepořádek. Ale jen proto, aby byl chrám místem modlitby a ne obchodu. Některé zvyky, které se zdají být dobré a mají svůj smysl, mohou však také odvádět od toho podstatného – od živého obcenství s Hospodinem. Zkusme někdy sami v sobě učinit jakési zpřevracení stolů a vymetení různého, byť zbožného haraburdí, které spíše konejší v pasivitě, než obrací k Bohu. Každé umění, které se obrací k Bohu, musí mít v sobě i kus obrazoborectví, aby pomáhalo udržet mysl otevřenou a vnímavou. Nebojme se něčeho vzdát a děkovat za to, co nemáme.

PONDĚLÍ	17	Den bez techniky.	23	Vařte s rozumem a srdcem!	29	Vím už dost, mohou mě informace klamat, nebo dokonce vést špatnou cestou?
	Zkuste se jeden den obejít bez počítače, MP3 přehrávače, televize, snad i bez svého mobilu.		Moderní kuchyně nabízí spoustu zdravých, chutných a rychlých jídel. Používejte co nejvíce domácích surovin a koření. Zaměřte se na místní produkty, ideálně v biokvalitě. Konzervované potraviny a polotovary obsahují často mnoho chemikálií a tělu spíše uškodí. Zkuste se zapojit do komunitou podporovaného zemědělství, nebo se přihlašte k odběru biobedýnek. Blíží informace najdete na <a href="http://www.kpzinfo.cz/">http://www.kpzinfo.cz/</a>		Nikdy není špatné navštívit odbornou knihovnu nebo knihkupectví, pročíst stránky neziskových organizací i státní správy. Zkuste třeba <a href="http://ekolist.cz/">http://ekolist.cz/</a> nebo tištěné časopisy jako 7.G (Sedmá generace), Veronica atp.	
ÚTERÝ	18	Burza.	24	Co musí opravdu umět váš mobilní telefon?	30	Projekty nového zalesňování odlesněných ploch.
	Zorganizujte s přáteli malý bazar oblečení, DVD, hraček a dalších předmětů každodenní potřeby. Každý tak může dát k dalšímu využití věci, které nepotřebuje a opatřit si něco „nového“.		Nenechte se manipulovat stále novými nabídkami poskytovatelů mobilních služeb a zůstaňte u svého starého mobilu co nejdéle. Když opravdu doslouží, zodpovědně vyberte, kam jej odložíte. Existují sbírky se sociálním zaměřením, kde může ještě pomoci. Znáte projekt <a href="http://www.fairphone.com/">www.fairphone.com/</a> ?		Když pijeme kávu a jíme čokoládu nebo jižní ovoce, např. banány a ananas, když konzumujeme maso zvířat krmných sójou, využíváme plodů z území vyrvaných tropickému lesu a savanám. Zajímejte se také o projekty výsadby lesů a ochrany pralesů v těchto oblastech: <a href="http://www.greenpeace.org/czech/cz/Kampan/Ochrana-pralesu/">http://www.greenpeace.org/czech/cz/Kampan/Ochrana-pralesu/</a>	
STŘEDA	19	Upřednostněte recyklovaný papír!	25	Chopte se iniciativy!	31	Chemie v domácnosti?
	Recyklováním papíru může být ušetřeno 70 % zdrojů a energie v porovnání s výrobou nového. Ušetříte taky život stromů. Jaký papír používáte doma, v práci, ve škole, ve sboru? Máte dobrý systém sběru a recyklování papíru? Omezte jednorázové kopie.		Připomeňte politickým špičkám jejich odpovědnost při ochraně klimatu. Jaký život nás čeká při uplatňování současné oficiální klimatické strategie? A jaký život čeká obyvatelé přímořských oblastí?		Biologicky odbouratelné čisticí prostředky, stejně jako mechanické pomůcky (např. utěrky z mikrovlákn), jsou velmi účinné, zdravotně nezávadné a současně nezamořují naše čističky, potažmo řeky jedovatými sloučeninami.	
ČTVRTEK	20	Teplota v místnostech a správné větrání.	26	Kam se zbytky potravin?	32	Zvládání škůdců a patogenů.
	V zimě nemusí být v místnosti teplota na tričko – svetr je taky fajn! Snažte se najít nejnižší teplotu, která je pro vás přijatelná. Větrejte krátce a intenzivně, žádné dlouhodobě otevřené „ventilačky“.		Pokud už máme zbytky potravin, kompostujme je. Zabráníme tak uvolňování metanu při jejich rozkladu. I v malé domácnosti bez zahrady můžete s úspěchem vyzkoušet vermikompostování s pomocí žížal. Více na <a href="http://www.kompostuj.cz">www.kompostuj.cz</a> .		„Nestřílejte na vrabce kanónem!“ Biologická ochrana domácnosti, zahrady a polí může být také účinná. Inspirujte se třeba u firmy <a href="http://www.biocont.cz">http://www.biocont.cz</a>	
PÁTEK	21	Plánujeme cesty.	27	Odolávejte nabídkám typu: „2+1 zdarma“.	33	Buďte fit každý den!
	Ekoturistika nás může přivést k hodnotným zážitkům. Plánujte včas a s rozmyslem. Pro děti může být výlet na farmu přínosnější než let do Paříže. Zábava není totéž co radost! <a href="http://ekolist.cz/cz/zelena-domacnost/rady-a-navody/ekologicky-setrne-cestovani-jedo-vubec-dohromady">http://ekolist.cz/cz/zelena-domacnost/rady-a-navody/ekologicky-setrne-cestovani-jedo-vubec-dohromady</a>		Kupujte v přiměřeném množství pouze to, co potřebujete. Až 40 % vyhozených potravin představuje ovoce a zelenina.		Naplánujte si ve svém každodenním programu pěší cesty, je to často rychlejší než věčné popojíždění autem a parkování, můžete i běhat! Na delší vzdálenosti zkuste kolo.	
SOBOTA	22	Úspornější bydlení.	28	Zahrádka v nejmenším měřítku: váš okenní parapet!	34	Hluk v okolním prostředí.
	Uspořte energii a peníze zateplením a dalšími úpravami svého domu či bytu. Přemýšlejte, jak lépe izolovat své sborové budovy.		Pokud pěstujete rostliny uvnitř, zlepšete si i vnitřní klima svého bytu. V každém případě se obohatíte o čerstvé bylinky, koření i květiny. Již na menším balkoně můžete vyprodukovat desítky kilogramů zeleniny, stačí se do toho jen pustit!		Narušuje kvalitu života a může vést k vážným onemocněním. Snažte se aktivně omezovat hluk z dopravních prostředků, přehrávačů hudby i mimovolných odposlechů mobilních telefonů.	
NEDELE	4. postní neděle J 3, 14-21		5. postní neděle J 12, 20-33		6. postní neděle Mk 11, 1-10 a 14, 1-15, 47	
	„Kdo však činí pravdu, přichází k světlu, aby se ukázalo, že jeho skutky jsou vykonány v Bohu.“ (J 3, 21)  Ježíš připomíná Nikodémovi, židovskému učenci, příběh o Izraeli, který, přemožen pochybnostmi o smysluplnosti svobody (na poušti), reptá proti Hospodinu. Jako by se pochybnosti a reptání změnily v jedovaté hady, které když uštknou, dovedou všechno živé otrávit a umřít. Hospodin tyto hady neodstraní, tak jako neodstraní naše pochybnosti. Jen nabízí záchranu v tom, že člověk může upnout zrak k jeho spáse. Připusťme si své pochybnosti, palčivé otázky a dlouho potlačované úzkosti. Nechme je klidně vylézt na světlo. Ale stejně tak upřeme zrak k onomu vyvýšenému Kristu, „jehož jizvami jsme uzdraveni“. Tak se v naší slabosti může projevit Boží síla.		Čeho jsme ochotni se vzdát, abychom vydali „mnohý užitek“? A nakolik zijeme na úkor přírody, ostatních tvorů a lidí v chudších částech světa? Slova z Janova evangelia před naše oči nestaví jen příklad Ježíše, který šel cestou pokory a sebezapření, aby přinesl bohatší život ostatním, ale také mnoha jeho následovníků, pro které byla láska k lidem a úcta k dílu Stvořitele větší než osobní pohodlí – Františka z Assisi, Alberta Schweitzera, Martina Luthera Kinga a mnoha dalších.  Pšeničné zrno, které zemře, přinese mnohý užitek (i bez genetické modifikace). Jak si připravujeme svůj život a ne pád?		„Nejušlechtiljším nadáním člověka je schopnost měnit se.“ (Leonard Bernstein)  Poté co neznámá žena potře Ježíšovu hlavu vzácným olejem, Jidáš jde Ježíše udat. Ježíš je pomazaným Mesiášem, který však nebude zápasit, jak by Jidáš asi předpokládal. Jeho boj bude zcela jiný, nenásilný, odevzdaný, a to Jidáš zklame. Každý člověk v životě zápasí se zklamáním z těch, do kterých vkládal nějaké naděje a představy. Na zradu pohlédneme s opovržením, ale co je v pozadí? Co všechno jsme si představovali a bylo jinak? Jak nás druzí zklamali (nebo my je), že nás to dovedlo ke zradě (nebo ke zradě druhých vůči nám)? Zkusme o tom přemýšlet, dokud je čas smutné a zlomené srdce posílit a pozdravit. Zkusme porozumět více sobě i druhým a především odpustit, dokud je čas. To je cesta, která dokáže dovést ke změně. Nevěřme na předem naplánovaný osud.	

# POZNÁMKY

**PONDĚLÍ** **35** *Jídlo v restauraci.*  
Je-li to možné, najděte si restauraci nebo jídelnu, kde se vaří z bio-produktů, takové jídlo je většinou zároveň zdravé a férové. V obyčejné restauraci vybírejte spíše z vegetariánských jídel.

**ÚTERÝ** **36** *Kam směřují vaše peníze?*  
Výběrem správné banky nebo fondu můžete podpořit etické bankovníctví a investice v souladu s ekologickými pravidly, můžete pozitivně ovlivnit materiálové toky, tvorbu pracovních příležitostí a ochranu životního prostředí. Ujistěte se, že vaše peníze nepodporují výrobu zbraní, atomovou energii nebo genové inženýrství.

**STŘEDA** **37** *Nemoc může být i naléhavou zprávou tlumočenou tělem!*  
Stres a každodenní maximální pracovní nasazení není nic zdravého a nemoc bývá často upozorněním, že je třeba zvolnit. Zkuste to, možná budete překvapeni, že svět se nezboří!

**ČTVRTEK** **38** *Zelený čtvrtek | Občanské iniciativy jsou důležitou složkou života společnosti.*  
Zapojte se a nedívejte se stranou, pokud jde o životní prostředí, o lepší kvalitu života.

**PÁTEK** **39** *Velký pátek*  
*Půst, protože jsme spotřebovali už dost.*  
20 % světové populace spotřebovává 80 % darů této země ke svému prospěchu. Kdo to asi je?

**SOBOTA** **40** *Bílá sobota | Půst.*  
Uvolníme se od nátlaku, od toho, který jsme si vytvořili sami i od toho z vnějšku. Kdo prošel tímto postním programem, už se nemůže považovat za „slepého“, ale za „prozřevšího“.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Z německého originálu vydaného ARGE Schöpfungsverantwortung (<http://www.argeschoepfung.at/>) přeložila Ilona Mužátková.  
Upravil Marek Drápal.  
Autoři nedělních zamyšlení jsou David Šorm a Jan Zámečník.  
Korektury Jakub Kašpar.  
Vydala Česká křesťanská environmentální síť (<http://ckes.cz/>) ve spolupráci s Poradním odborem pro otázky životního prostředí při SR ČCE (<http://pozp.evangnet.cz/>).