

# POSTNÍ KALENDÁŘ

PONDĚLÍ	5	Prostředky!	11	Místní!	17	Beztechnika!	23	Vařte!	29	Fake news!	35	Bio!		
	Při nákupu čistících a pracích prostředků dejte přednost těm biologicky odbouratelným. Pomůžou vám také ekoznačky ( <a href="https://is.gd/sDjXfb">https://is.gd/sDjXfb</a> ). Máte-li možnost, nakupujte „bez obalu“.		Základem zdravého jídelníčku jsou obilniny, zelenina a ovoce. Preferujte místní, sezónní potraviny pěstované bez použití chemie. Nakupujte jen tolik, kolik opravdu potřebujete. Všimněte si, zda potraviny neobsahují palmový olej, jehož masivní pěstování ničí pralesy.		Zkuste se celý den obejít bez počítače, MP3 přehrávače, televize i bez mobilu. Zjistěte, jestli nemáte přístroje v režimu stand-by, který spotřebovává nemalé množství energie, aniž by byla smysluplně využita.		Vařte s rozumem a srdcem! 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. Najděte si své farmáře a nakupujte od nich – třeba přes bedýnkové systémy.		Pozor na klamavé informace. Zejména na internetu je jich víc, než dost. Nikdy nezašokujte návštěvami knihovnou nebo knihkupectví, pročistěte stránky neziskových nebo odborných organizací.		Je-li to možné, najděte si restauraci nebo jídelnu, kde se vaří z bio-produktů, takové jídlo je většinou zároveň zdravé a férové. V obvyklé restauraci vyberte spíše z vegetariánských jídel.			
	ÚTERÝ	6	Chlad!	12	Zastání!	18	Bazar!	24	Nekupujte!	30	Hluk!	36	Ptáci!	
	Ráno se umyjte jen chladnou vodou. Dneska chladnou, zítra a pak už vždycky studenou, budete zdravější a ušetříte!		Všimněte si akcí na podporu znevýhodněných skupin, dětí, pronásledovaných a přírody. Ve světě je mnoho lidí (i křesťanů) nespravedlivě vězněno a omezoвано na svých právech. Věnujte jim trochu svého času. I podepsání petice může opravdu pomoci!		Zorganizujte s přáteli 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 „nejmodernější techniky“. Funguje váš telefon? Tak proč byste měli pořizovat nový? Pokud máte doma starý nepoužívaný, poohlédněte se po něm, komu by mohl posloužit. Nefunkční předejte k ekologické likvidaci. Někdy tím můžete i pomoci nějaké dobré věci.		Hluk v okolním prostředí narušuje kvalitu života, zvyšuje stres a může vést k vážným onemocněním. Snažte se aktivně omezovat hluk přehrávačů hudby, televize a dalších zdrojů hluku. Najděte si ve svém okolí tiché místo, kde si můžete uvědomit ten rozdíl.		Nemáte na domě nebo bytě velké skleněné plochy, o které se mohou zabíjet ptáci? Řešení je levné a velmi funkční. Poradí vám stránky <a href="http://www.ochranaptaku.cz">www.ochranaptaku.cz</a> .			
STŘEDA	1	Popeleční středa   Stopa!	7	Voda!	13	Bylinky!	19	Oboustranně!	25	Dost!	31	Vejsce!	37	Nemoc!
	Začněte postní čas tím, že si spočítáte, kolik zdrojů spotřebováváte a jak velkými emisemi přispíváte ke změnám klimatu. Na webu <a href="http://www.hraozemi.cz/swf/ekostopa2.php">www.hraozemi.cz/swf/ekostopa2.php</a> najdete počítačové ekologické stopy. Svou uhlíkovou stopu si můžete spočítat na <a href="http://www.uhlikovastopa.cz">www.uhlikovastopa.cz</a> .		Uspořádejte soutěž: Kdo z rodiny se osprchuje za nejkratší dobu? Přemíra mytí neprospívá zdraví a voda je vzácný dar, nemusí jí litry vytéct do kanalizace.		Pijete kávu a čaj? Pokud ano, tak ekologicky pěstované a ze spravedlivého obchodu (fair-trade)! Dejte přednost sypaným čajům a bylinkám – nezvyšujte odpad čajovými sáčky a jejich obaly. Co české bylinky? Ideálně vlastnoručně nasbírané a doma usušené?		Tiskněte oboustranně a využívejte jednostranně potištěný papír znovu. Dejte přednost recyklovanému papíru. Recyklace šetří 70 % zdrojů a energie v porovnání s výrobou nového. Ušetříte taky život stromů.		Nenechte se zviklat tím, že druzí nedělají dost. Záleží na každém z nás. Ke změně dojde jediné, když každý z nás udělá ten svůj krok. Dlouhé vzdálenosti se skládají ze spousty malých krůčků. Přečtěte si třeba Františkovu encykliku <i>Laudato si'</i> , <i>Pravdivý život</i> od Ruth Valeriové nebo knížku od Erazima Koháka.		Průmyslově produkovaná vejce jsou problém. Hlavně pro slepice v obřích halách a malých klecích. Při nákupu sledujte původ vajec, kupujte aspoň z podestýlkového chovu, lépe bio. Zkuste najít v okolí chovatele, od něj můžete pořídit domácí vejce. Pokud můžete, pořiďte si slepicky vlastní. Ziskáte skvělá a zdravá domácí vajíčka, nebudete muset podporovat velkochov a ještě vám pomůžou zpracovat bioodpad z vaší domácnosti. Můžete zachránit před smrtí také slepice z velkochovu – více na <a href="http://www.slepicevouzi.cz">www.slepicevouzi.cz</a> .		Některé nemoci mohou být i naléhavou zprávou tlumocenou tělem. Stres a každodenní nasazení nejsou zdravé a nemoc bývá často upozorněním, že je třeba zvolnit. Zkuste to, možná budete překvapeni, že svět se nezbořil!	
ČTVRTEK	2	Zvířata!	8	Dar!	14	Odpad!	20	Svetr!	26	Kompost!	32	Eko!	38	Zelený čtvrtek   Bylinky!
	Produkce masa, především ve velkozemědělství, začíná být z hlediska změn klimatu srovnatelným problémem se spotřebou ropy. Zkuste vynechat maso úplně, nebo ho zařadit jen jednou za čas. A když už maso, tak z farmy, kterou znáte, od farmáře, který se ke zvířatům chová slušně a s láskou.		Pokud můžete něco darovat potřebným, inspirujte se třeba na <a href="http://www.diakoniespolu.cz/darekna3">www.diakoniespolu.cz/darekna3</a> nebo <a href="http://www.skutecnydarek.cz">www.skutecnydarek.cz</a> . Klimatická spravedlnost spočívá také v tom, že se rozdělíme s lidmi v mnohem těžší situaci.		Odpadky samy od sebe nezmizí. Kupujte co nejméně balené zboží. Nepoužívejte tašky na jedno použití! Dejte přednost nákupu „bez obalu“! Pořiďte si sáčky na více použití. Můžete si je ušít, ale dají se i koupit.		V zimě nemusí být v místnosti teplota na tričko – svetr je taky fajn! Snažte se najít nižší teplotu, která je pro vás přijatelná. Větrejte krátce a intenzivně, žádná dlouhodobě otevřená ventilace.		Zbytky z kuchyně nevyhazujte do odpadu. Kompostujte, pořiďte si slepice. A i když nemáte zahrádku, s úspěchem můžete vyzkoušet vermikompostování s pomocí žížal. Pokud bydlíte v bytovém domě, začnete s komunitním kompostováním. Více <a href="http://www.kompostuj.cz">www.kompostuj.cz</a>		„Nestřilejte na vrabce kanómem!“ Biologická ochrana domácnosti, zahrady a polí může být také účinná. Inspirujte se třeba na <a href="http://www.ekozahrady.com">www.ekozahrady.com</a> .		Už jste letos měli dobré jídlo z bylinek, které vám rostou pod okny? Přehled najdete třeba na <a href="https://is.gd/lunEwi">https://is.gd/lunEwi</a> nebo v pdf příručce na <a href="http://www.bylinkyprovsechny.cz">www.bylinkyprovsechny.cz</a> .	
PÁTEK	3	Energie!	9	Svíčky!	15	Politika!	21	Recyklace!	27	Zdarma?	33	Pěšky!	39	Velký pátek   Půst!
	Prozkoumejte nabídky dodavatelů energie z obnovitelných zdrojů a k nejlepšímu přejděte hned dnes. Tím zmenšíte svoji ekologickou stopu velmi výrazně. Elektřinu můžete produkovat taky sami, třeba ze solárních panelů. Dnes zjistěte konkrétní možnosti, jak to provést.		Zkuste dnes večer nezapínat ani televizi, ani počítač, dokonce ani světlo. Zůstaňte při svíčkách a povídejte si, jak prožijete následující víkend a co se událo minulý týden. Třeba si zahrajte nějakou hru a naplánujte zítřejší výlet.		Kontaktujte zastupitele, poslance a senátory a zeptejte se jich, co dělají oni osobně pro snížení emisí. Pište výrobci o nahrazení palmového oleje v jejich výrobcích, upozorňujte řetězce, že vám vadí nadbytek obalů...		Nejen papír lze recyklovat. Když můžete, dejte přednost recyklovaným výrobkům. Ušetříte tak suroviny i podpoříte recyklační firmy. Ať odpad, který po nás zůstane, nekonečí na skládkách nebo dokonce neshoří někde v Malajsii.		Odolávejte nabídkám typu: „+2+1 zdarma“. Kupujte pouze to, co potřebujete v přiměřeném množství. 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. Skvělý prostor pro rozjímání, zamyšlení a modlitbu.		Půst. Protože máme dost. Bohatá pětina světové populace (tam patříme i my!) spotřebovává čtyři pětiny darů naší Země...	
SOBOTA	4	Motory!	10	Ven!	16	Úklid!	22	NGO!	28	Rostliny!	34	Lesy!	40	Bílá sobota   Do toho!
	Pokud používáte ke každodenním cestám auto, nechte je doma a využijte hromadnou dopravu. Pokud jezdíte MHD, zkuste vystoupit o zastávku dřív a užít si pěší chůze. I dlouhodobé cesty planujte tak, abyste mohli cíle dosáhnout vlakem, autobusem, na kole, jejich kombinací, nebo jiným šetrným způsobem. Necestujte zbytečně, kam nemusíte.		Jděte na výlet! Zkuste v okolí najít třeba studánku s pitnou vodou. Můžete využít (i rozšířit) Národní registr pramenů a studánek: <a href="http://www.estudanky.eu">www.estudanky.eu</a> .		Při jarním úklidu se zbavte nadbytečných věcí. Najděte v okolí charitní obchůdek, kterému použitelné věci můžete věnovat, aby tak ještě posloužily někomu a podpořily dobrou myšlenku. Staré oblečení odnesete do sběrných kontajnerů Charity nebo Diakonie.		Podpořte nějakou vám blízkou ekologickou nevládku. Třeba takovou, co se stará o přírodu nedaleko od vás, nebo sází stromy, brání klima nebo se bere za práva zvířat.		I váš okenní parapet může být zahrádkou. Rostliny v bytě zlepšují vnitřní mikroklima. Navíc se obohatíte o čerstvé bylinky, koření i květiny. Již na menším balkoně můžete vypěstovat desítky kilogramů zeleniny, stačí se do toho jen pustit! Pokud máte před domem volný plácek, osázejte jej třeba květinami.		Lesy pohlcují CO <sub>2</sub> a pomáhají tak chránit klima i dodávat kyslík, který dýcháme. Podpořte zalesňování u nás (třeba <a href="http://www.smesproles.cz">www.smesproles.cz</a> ) i v cizině (například <a href="http://www.loveforguatemala.com">www.loveforguatemala.com</a> nebo <a href="http://www.kedjom-keku.com/cs/">www.kedjom-keku.com/cs/</a> ). Pokud máte ve svém okolí kousek místa, zasadte strom.		Uvolníme se od nátlaku, od toho, který jsme si vytvořili sami i od toho z vnějšku. Půst končí, ale se vším, co jsme si společně vyzkoušeli, můžeme pokračovat i po Velikonočích. Tak do toho!	
NEDELE	1. postní neděle (Invocavit – povolal mne) Mt 13, 45–46		2. postní neděle (Reminiscere – rozpomeň se na své smilování) Mt 6, 21 (Ř 8, 35)		3. postní neděle (Oculi – mé oči stále vyhlíží Pána) Jk 1, 19		4. postní neděle (Laetare – Raduj se, Jeruzaléme) Ef 5, 8-14		5. postní neděle (Judica – zjednej mi právo, Bože) J 12, 20-33		6. postní neděle (Květná – Hledej pravdu) Mk 11, 1-10			
	Šťěstí není cílem, je to způsob cesty Obchodník s perlami tu jednu drahocennou cíleně nehledá, ale náhodou ji objeví. Je tak krásná nebo vzácná, že ji za všechny ostatní vymění. Kvalita jistě předčí množství. Takové je království nebeské, které Ježíš objevuje pro náš svět. Mít jej už zde na zemi je víc, než vlastnit všechno ostatní. Zkusme si představit život tohoto „obchodníka“ v čase. Jak o své štěstí pečuje dále; jak zápasí o to, aby nebeské království zůstalo zdrojem hluboké a trvalé radosti oproti všemu štěstí okolo. Bude to asi podobné běžnému životu, jaký žijeme každý. Přál bych si, aby žil právě z krásy té jediné, aby objevil její nevyčerpatelný zdroj potěšení a povzbuzení a aby nezačal zase hromadit. Získat „perlu“ není cíl, ale teprve začátek. Aby člověk začal žít pro věci trvalé a ne dočasné. Zkus přemýšlet o tom, ne co bude mít za 10 let, ale kým bys rád za tu dobu byl.		Kde je můj poklad a také „srdce“? Zkusme si vybavit život našich předků. Odkud pocházeli, čeho za života dosáhli a co získali. A teď si představte okamžiky, kdy o tyto věci přišli: o domy, hospodářství, pole, lesy, úspory, auta. Mít poklad v nebi znamená nemít „srdce v seřfu“. Žít s druhými a pro druhé. A také s Bohem v tichém a každodenním rozhovoru s ním. O to člověk nikdy nemůže přijít, o to jej nikdo nemůže připravit. I kdyby chtěl jeho důstojnost srazit sebeví. Je to především proto, že ne já někde něco mám uloženo, ale že ono to má mě a nic mě tomu nemůže vzdálit. Ani žádná prohra, ani blahobytný život, a ani neúprosná smrt.		Jak a kde kolem sebe šířím dobré činy a zprávy? Kdo někdy usiloval o dobré věci, kdo pracoval pro obec, neziskovku, církev, společnost, kdo hájil pravdu a důstojnost druhých, ví, že to mnohdy není snadné. V člověku se hromadí zklamání, hořkost a znechucení z netečnosti druhých. Zápas s nepochopením a vyčerpáním. Jako bojovat s větrnými mlýny. Tichá a trpělivá oddanost pravdě se ale dá žít třeba tím, že člověk stále vyhlíží Pána Boha. Jeho posilu, milosrdenství a především vědomí, že vždy je tu víc, než o co hrájeme: naděje, že jeho spravedlnost se nakonec prosadí sama, ačkoli potřebuje mít zde na zemi věrné společníky. Bůh nás učí, jak nechat vsáknout (ztratit) to špatné, jak zadržet a pokojně nechat odtéci zase dalším to dobré. Velikonoční čas vypráví právě tento příběh.		Raduj se z Boha a z cesty, kterou ti otevírá Je z hlediska vývoje (rozvratu) globálního klimatu důvod k radosti? Z toho jistě ne. Ale člověk se může radovat z toho, že u Boha má záruku, že se nemusí o to základní strachovat – o důstojnost a rovné postavení sebe a každého člověka před Bohem. Každý člověk má svou hodnotu a každý je v Božím řádu nějak nezastupitelný. Stává se nezaměnitelným obrazem, který by nenamaloval nikdo jiný, protože každý jiný bude a má být. Probuď se, spáči, a koukej začít malovat, nikdo jiný to za tebe neudělá. Začni v životě zvoučít „dobrou melodii“, právě tak může rozeznat i další a společně můžete vytvořit krásnou polyfonii – souzvuk. „Jestliže někdo něčím je, potom se mu druhé vede a vychovává snadno.“		Přijímejte světlo, než vás překvapí tma Ježíš káže o své oběti pro druhé a parafrázuje staré vojenské pravidlo, že kdo se na bojišti snaží nejdříve zachránit svůj život, ten spíše dříve padne. Strach jej přinutí otočit se nepříteli zády a tím se stane zranitelnějším. Je třeba postavit se, čelit, bojovat, neutéci. A především, dokud vnímá světlo a cestu, snažit se ji poznat, aby člověk mohl „bojovat“ i v šeru či tmě. Být syny světla, stát na straně pravdy, transparentnosti, upřímnosti. Chtít věci rozeznávat a poznávat. Ptát se a orientovat. Je smutné, že lidé víry jsou často vidění právě v opačném „světě“ (vlastně tmařství). Žijme ve světle a pro světlo. Žijme na straně ne rozvratu, ale regenerace, nápravy, uzdravení. Něco to bude stát, ale obecný zisk převyšuje osobní ztráty. Nakonec takové břemeno ve výsledku ani netíží.		Jen zdánlivě se nic nezmění Lidé vítají Ježíše na oslátku, oslavují ho jako krále, a o pár dnů později na něj křičí jako na vzbuřence. Chvilku nadšení střídá odmítnutí a odsouzení. Dav spíše rád volá snadnější cestu. Nic nového pod sluncem. A ti, kteří jsou „jeho“, vytráť se jako pára nad hrncem. Nebo jako když do vrabců střelí. Byla by ale chyba myslet si, že všechno zde je pro všechno zlé. Jistě, blahoslavení jsou ti, kteří neviděli, a přesto uvěřili, tedy stačí jim o pravdě vědět. Ale i každý pád, útek, selhání může přinést změnu. Snad právě i mnohé zlé věci mohou přivést k poznání dobra. V příběhu Krista Bůh tomu útekem „za týden“ dá pečť radostnou a navěky nadějnou. A pak lidé běží naopak k tomu, tu pečť poznat a držet ji jako poklad.			



Inspirováno postním kalendářem vydaným ARGE Schöpfungsverantwortung (<http://www.argeschoepfung.at/>)

Připravil kolektiv autorů pod vedením Jakuba Kašpara. Autor nedělních zamyšlení David Šorm.

Vydala Česká křesťanská environmentální síť (<http://ckes.cz/>) ve spolupráci s Poradním odborem pro otázky životního prostředí při SR ČCE (<http://popz.evangelnet.cz/>).