

GUIDA ALLE CELEBRAZIONI

Settimana Laudato Si' 2024

BENVENUTO

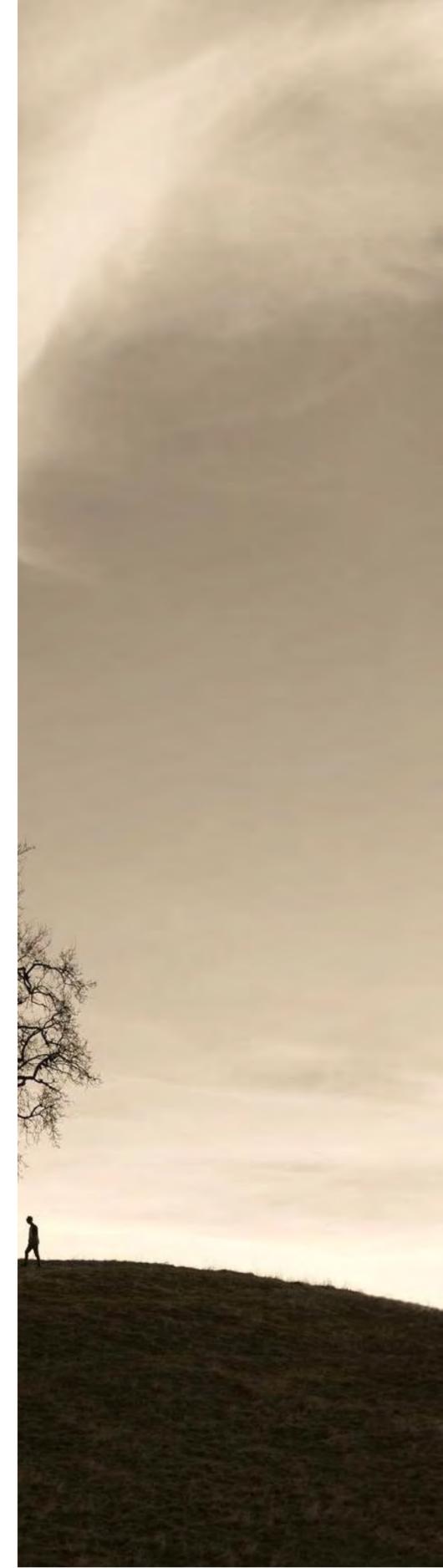
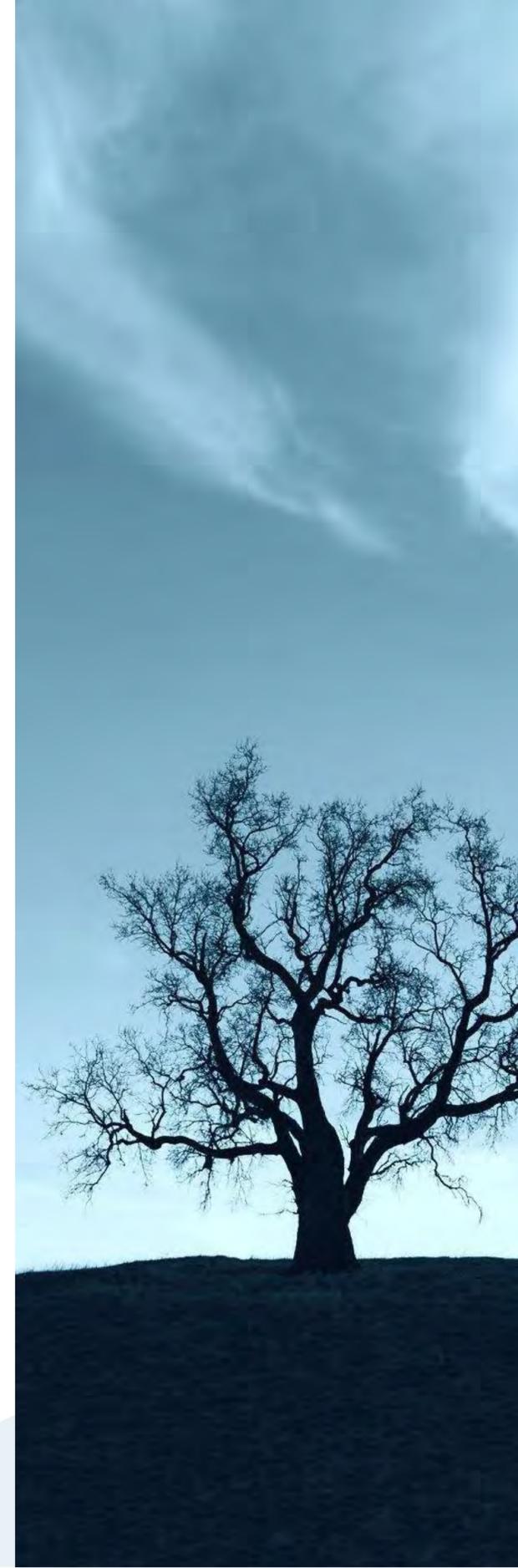
Sulla Guida alla Celebrazione

Ispirata all'Enciclica Laudato Si' di Papa Francesco, questa guida di otto giorni cerca di motivare tutte le persone di buona volontà a proteggere la nostra Casa Comune attraverso azioni concrete e semplici cambiamenti nel nostro modo di vivere.

Ogni giorno viene proposto un tema specifico che affronta aspetti dell'ecologia integrale, come la riduzione dei rifiuti, l'uso di energie rinnovabili e la conservazione dell'acqua.

Il nostro obiettivo è quello di favorire un più profondo rispetto per la creazione, promuovere abitudini sostenibili e approfondire il nostro impegno verso uno stile di vita che rispetti l'opera del Creatore. Attraverso citazioni ispirate, attività pratiche, riflessioni e preghiere, speriamo che questa guida sia una risorsa preziosa per ispirare un cambiamento significativo nella nostra interazione con l'ambiente.

Ogni giorno troverai un'azione, i modi per metterla in pratica, la sua importanza e il suo impatto sul nostro pianeta, nonché argomenti di supporto basati sul magistero della Chiesa Cattolica e sulla scienza.



*****INDEX*****

DAY 1

**Domenica di
conversione ecologica3pag**

DAY 2

**Lunedì del
Trasporto Sostenibile 6pag**

DAY 3

**Martedì dell'alimentazione
sostenibile 9pag**

DAY 4

**Mercoledì delle
energie rinnovabili 13pag**

DAY 5

**Giovedì della
riduzione dei rifiuti 16**

DAY 6

**Venerdì della
conservazione dell'acqua 19**

DAY 7

**Sabato di Catechesi ed
ecologia integrale 22**

DAY 8

**Domenica di
riflessione e impegno 25**



GIORNO 1 (19 MAGGIO)

DOMENICA DI CONVERSIONE ECOLOGICA

ISPIRAZIONE:

"In lontananza, all'orizzonte, si vedevano le grandi montagne... La vista di queste bellezze fece una profonda impressione sui miei pensieri; sentivo che già cominciavo a comprendere la grandezza di Dio e le meraviglie del cielo".

Santa Teresa di Lisieux, Manoscritto A, 58r.

15112024

ATTIVITÀ DI OGGI:

PENTECOSTE NELLA NATURA

COSA FARE?

Incontro con la Creazione: Una meditazione guidata



Oggi celebriamo la festa di Pentecoste e vi proponiamo di iniziare la giornata con una preghiera contemplativa nella natura, invocando lo Spirito Santo affinché ti guidi e ti permetta di percepire la presenza divina in ogni elemento della creazione.

1. Trovi un ambiente naturale vicino a casa tua che risuoni con il tuo spirito.

2. Scollega il telefono o imposta la modalità aereo per eliminare le distrazioni. Considera di impostare una sveglia per 15 o 20 minuti per guidare dolcemente la tua sessione di meditazione.

3. Avvicinati al luogo prescelto e siediti comodamente, lasciando che le mani poggino delicatamente sulle cosce. Se possibile, prendi in considerazione l'idea di toglierti le scarpe per stabilire una connessione più profonda con la terra.

4. Inizia facendo tre respiri lenti e profondi, lasciando che il ritmo del respiro ti ancori al momento presente.

5. Osserva il paesaggio intorno a te, immergendoti nei panorami, negli odori, nei colori e nei suoni della natura. Cerca di vedere tutto con occhi nuovi, abbracciando una nuova prospettiva.

6. Se durante la meditazione dovessero sorgere dei pensieri, riconosci senza giudicarli e lasciali passare come le foglie su un ruscello. Prendi in considerazione l'idea di tenere un diario vicino a te per annotare i pensieri persistenti che sorgono, in modo da poterci ritornare in seguito, se necessario.

con apertura e curiosità, senza aspettative o autocritiche.

Che questo tempo di meditazione possa approfondire la tua connessione con la bellezza e la sacralità della creazione di Dio, nutrendo il tuo spirito e guidandoti nel tuo cammino di fede.



PERCHÈ?

Contemplare è regalarsi tempo per fare silenzio, per pregare, così che nell'anima ritorni l'armonia, l'equilibrio sano tra testa, cuore e mani; tra pensiero, sentimento e azione.

(DISCORSO DEL SANTO PADRE FRANCESCO AI PARTECIPANTI ALL'INCONTRO DELLE COMUNITÀ LAUDATO SI')

QUALE IMPATTO AVRANNO LE MIE AZIONI?

La contemplazione ci connette spiritualmente con il mondo naturale e ci dà un senso di pace e di serenità.

Inoltre, ci rende consapevoli dell'importanza di proteggere l'ambiente e può ispirarci a compiere passi concreti per la cura e la conservazione della natura.

ALTRE RISORSE:

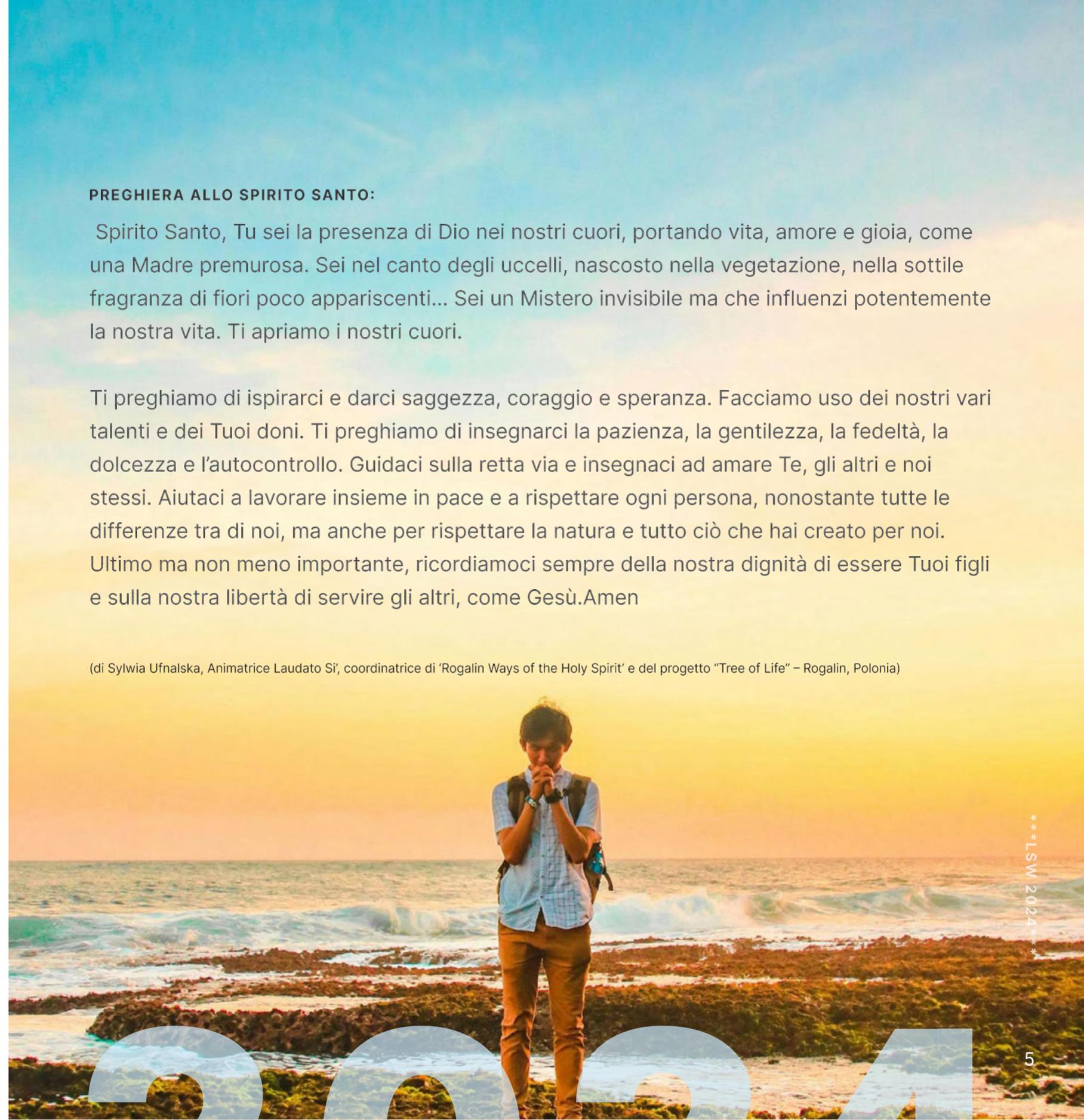
- [Blog: Che cosa significa la conversione ecologica?](#)
- [Guida alla Contemplazione del Movimento LaudatoSi'](#)
- [Meditazioni Guidate per Contemplare la Creazione](#)

PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO:

Spirito Santo, Tu sei la presenza di Dio nei nostri cuori, portando vita, amore e gioia, come una Madre premurosa. Sei nel canto degli uccelli, nascosto nella vegetazione, nella sottile fragranza di fiori poco appariscenti... Sei un Mistero invisibile ma che influenzi potentemente la nostra vita. Ti apriamo i nostri cuori.

Ti preghiamo di ispirarci e darci saggezza, coraggio e speranza. Facciamo uso dei nostri vari talenti e dei Tuoi doni. Ti preghiamo di insegnarci la pazienza, la gentilezza, la fedeltà, la dolcezza e l'autocontrollo. Guidaci sulla retta via e insegnaci ad amare Te, gli altri e noi stessi. Aiutaci a lavorare insieme in pace e a rispettare ogni persona, nonostante tutte le differenze tra di noi, ma anche per rispettare la natura e tutto ciò che hai creato per noi. Ultimo ma non meno importante, ricordiamoci sempre della nostra dignità di essere Tuoi figli e sulla nostra libertà di servire gli altri, come Gesù. Amen

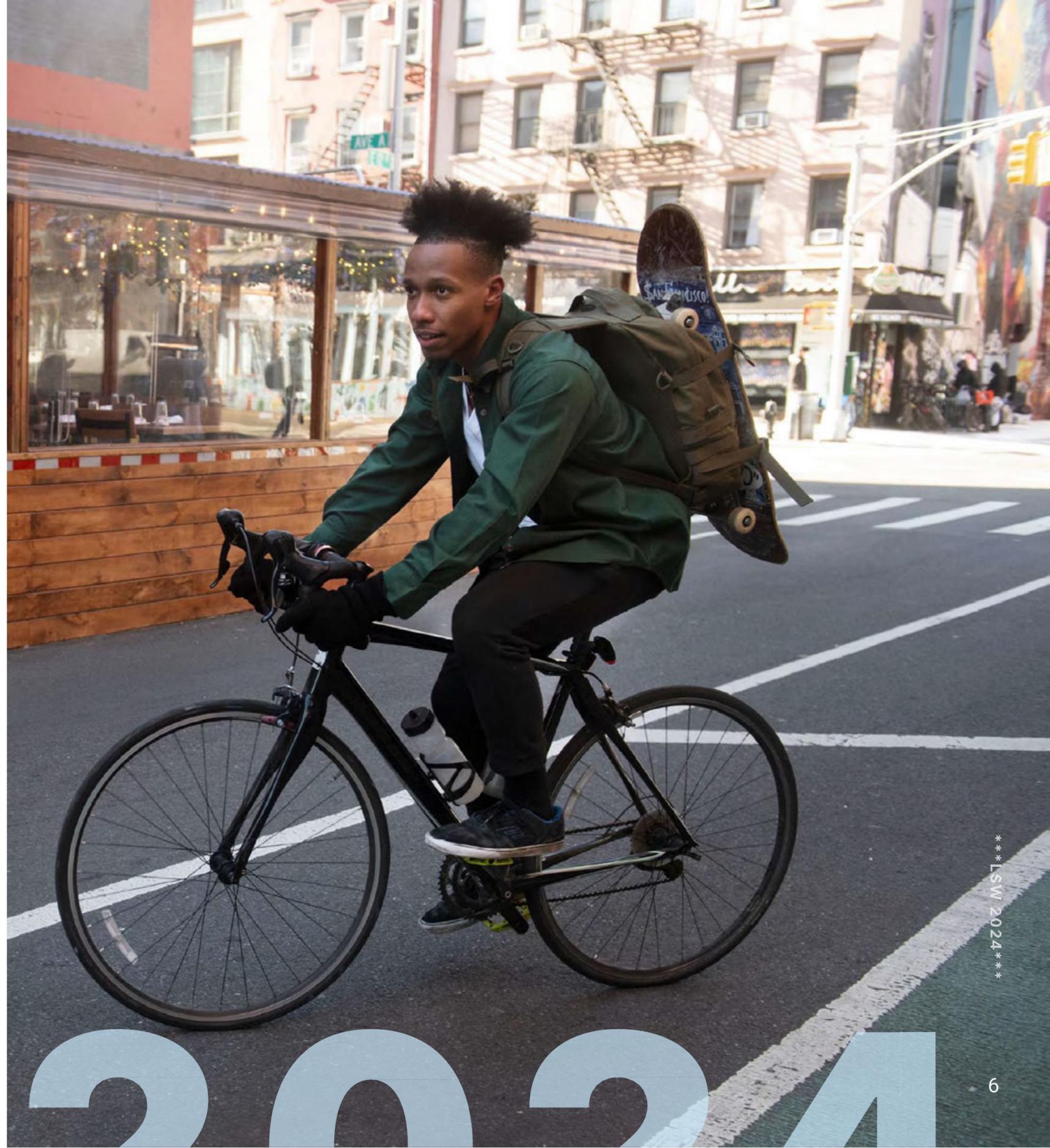
(di Sylwia Ufnalska, Animatrice Laudato Si', coordinatrice di 'Rogalin Ways of the Holy Spirit' e del progetto "Tree of Life" – Rogalin, Polonia)



GIORNO 2 (20 MAGGIO)

LUNEDÌ DEL TRASPORTO SOSTENIBILE

“La qualità della vita nelle città è legata in larga parte ai trasporti, che sono spesso causa di grandi sofferenze per gli abitanti. Nelle città circolano molte automobili utilizzate da una o due persone, per cui il traffico diventa intenso, si alza il livello d’inquinamento, si consumano enormi quantità di energia non rinnovabile e diventa necessaria la costruzione di più strade e parcheggi, che danneggiano il tessuto urbano.” (LS 153).



ATTIVITÀ DI OGGI:

UTILIZZARE MEZZI DI TRASPORTO SOSTENIBILI

COSA FARE?

→ Invece di usare l'auto, considera altre alternative più ecologiche.

Trasporto pubblico: Quando la destinazione è troppo lontana per essere raggiunta a piedi o in bicicletta, considerate l'uso dei mezzi pubblici come un'opzione più ecologica.

Trasporto condiviso: Esplora le alternative di carsharing. Se la destinazione è lontana, ma conosci qualcuno che sta viaggiando in quella direzione, potresti fare carpooling per ridurre le emissioni di carbonio.

Trasporto elettrico: Se sei in procinto di acquistare un'auto, prendi in considerazione la possibilità di sceglierne una elettrica. Passare da un veicolo convenzionale a uno elettrico può ridurre l'impronta di carbonio in media fino a 2 tonnellate all'anno.



PERCHÉ DOVREI FARLO?

I trasporti, in particolare le automobili private, sono responsabili di circa il 25% delle emissioni globali di gas serra (fonte: Agenzia Internazionale dell'Energia).

CHE IMPATTO AVRANNO LE MIE AZIONI?

Optando per il trasporto pubblico anziché per l'uso dell'auto si possono ridurre fino a 2,2 tonnellate di emissioni di carbonio per persona all'anno (fonte: Nazioni Unite).

ALTRE RISORSE

- [Relazione sugli effetti dell'attuale modello di trasporto](#)
- [Cambiare marcia nel settore dei Trasporti](#)

PREGHIERA PER GUIDARE IL NOSTRO PERCORSO:

Dio, Ti chiediamo di guidarci e proteggerci nei nostri viaggi quotidiani.

Che ogni nostro passo sia un atto d'amore e di responsabilità verso il nostro pianeta

e verso tutti gli esseri che lo abitano.

Benedici i nostri percorsi e aiutaci a raggiungere la nostra destinazione in modo sicuro e in armonia con la creazione.

Amen.



GIORNO 3 (21 MAGGIO)

MARTEDÌ DELL'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

ISPIRAZIONE:

“Sappiamo che si spreca approssimativamente un terzo degli alimenti che si producono, e “il cibo che si butta via è come se lo si rubasse dalla mensa del povero” (LS 50).



ATTIVITÀ DI OGGI:

ADOTTARE UNA DIETA SOSTENIBILE

→ Promuovere e praticare un'alimentazione più sostenibile nella tua vita quotidiana.

Cosa fare?

1. Mangia piante invece di animali

Una dieta a base vegetale è più efficiente di una dieta a base animale. In alcuni Paesi, cereali e legumi (raccolti solo come grani secchi) vengono coltivati per nutrire il bestiame. Queste colture potrebbero nutrire più persone degli animali che le mangiano. Gli animali da allevamento generano inoltre quantità significative di sostanze inquinanti come il metano - un gas a effetto serra - e il letame.

2. Acquistare prodotti biologici

L'agricoltura biologica è meno dannosa per le persone e la fauna selvatica rispetto all'agricoltura convenzionale, che utilizza pesticidi e fertilizzanti sintetici spesso derivati dal petrolio, un combustibile fossile che contribuisce alle emissioni inquinanti, in particolare l'anidride carbonica, un pericoloso gas serra.

3. Leggere l'etichetta: Nella maggior parte dei Paesi, gli alimenti confezionati hanno un'etichetta che elenca gli ingredienti e talvolta l'origine geografica. La lettura dell'etichetta può aiutare a determinare se acquistare o rifiutare un determinato prodotto. Se il prodotto ha più di 5 ingredienti, è meglio non acquistarlo.



4. Acquistare all'ingrosso: Gli alimenti non deperibili possono essere acquistati all'ingrosso. In questo modo non solo si risparmia denaro, ma spesso si riduce al minimo l'imballaggio. In alcuni negozi è possibile procurarsi e riutilizzare i propri contenitori per la spesa.

(scritto da John Fodi, partecipante e collaboratore della Piattaforma di Iniziative Laudato Si')

5. Non sprecare: Per evitare sprechi, acquista solo la quantità di alimenti deperibili che consumerai nell'arco di tempo in cui fai la spesa e prepara solo la quantità che consumerai in un determinato pasto. Se riesci a mantenere una riserva di compost, usala per smaltire gli avanzi di cibo e i rifiuti vegetali, ad esempio bucce di patate, torsoli di mela, ecc. Se hai accesso alla raccolta differenziata, ricicla sempre bottiglie, barattoli e lattine. Questi devono essere risciacquati. Invece di buttare l'acqua di risciacquo nello scarico, conservala e usala per cucinare qualcos'altro. Lo stesso si può fare con l'acqua in cui vengono bollite o cotte al vapore le verdure.



PERCHÉ FARLO?

L'agricoltura è responsabile di circa il 24% delle emissioni globali di gas serra e la produzione di carne contribuisce in modo significativo a questo impatto (fonte: FAO): Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO)).

CHE IMPATTO AVRANNO LE MIE AZIONI?

Se ogni persona nel mondo adottasse una dieta più vegetale e riducesse il consumo di carne, potremmo ridurre drasticamente le emissioni di gas serra e diminuire la pressione sulle risorse naturali, come la terra e l'acqua. Inoltre, una dieta equilibrata e priva di sostanze chimiche e prodotti trasformati ti permetterà di vivere una vita più piena e più sana.

ALTRE RISORSE:

- [Modelli di diete sane e sostenibili](#)
- [Ricette sostenibili delle Suore della Misericordia](#)
- [Rapporto IPCC sulla Sicurezza Alimentare](#)

PREGHIERA DI GRATITUDINE PER IL CIBO:

Dio, Ti ringraziamo per l'abbondanza della Terra, che ci fornisce il cibo necessario per il nostro sostentamento e benessere. Benedici questi doni che riceviamo con gratitudine, e donaci la saggezza e la responsabilità di curare e proteggere la terra che ci fornisce amore e abbondanza.

Amen



GIORNO 4 (22 MAGGIO)

MERCOLEDÌ DELLE ENERGIE RINNOVABILI

“Oggi è realizzabile un miglioramento dell'efficienza energetica ed è al tempo stesso possibile far avanzare la ricerca di energie alternative.” (Caritas in Veritate, 49. Benedetto XVI, 2009).



ATTIVITÀ DI OGGI:

PROMUOVERE L'USO DI ENERGIE RINNOVABILI



Ricerca e promuovi l'uso di energie rinnovabili nella tua casa o comunità. Se possibile, passa a fonti di energia rinnovabili. Invita gli altri a fare lo stesso.

COME FARE?

Informati: Informati sui diversi tipi di energia rinnovabile disponibili nella tua zona, come l'energia solare, eolica, idroelettrica o da biomassa.

Valutare: Valuta la fattibilità dell'installazione di sistemi di energia rinnovabile nella tua casa o nel tuo posto di lavoro.

Condividere: Condividi i vantaggi dell'energia rinnovabile con i tuoi amici e familiari e incoraggiarli a fare il salto insieme a te.



PERCHÉ FARLO?

La produzione di energia elettrica è la principale fonte di emissioni di gas serra a livello mondiale, e i combustibili fossili sono responsabili di circa il 65% di queste emissioni (fonte: Agenzia Internazionale dell'Energia).

CHE IMPATTO AVRANNO LE MIE AZIONI?

Se aumentassi la quota di energia generata da fonti rinnovabili al 36% entro il 2030, potremmo ridurre le emissioni di gas serra di oltre un terzo e limitare il riscaldamento globale a 2 gradi Celsius, come stabilito dall'Accordo di Parigi.

ALTRE RISORSE:

- [Blog. Energie rinnovabili](#)
- [Argomentazione cattolica per il disinvestimento dai combustibili fossili](#)
- [Perché disinvestire dai combustibili fossili? Serve davvero a qualcosa?](#)

**PRAYER FOR THE ADOPTION
OF RENEWABLE ENERGIES**

Lord, source of all wisdom
and love,
Illuminate our hearts to
recognize the richness of the
renewable energies you have
bestowed upon us.

Inspire us to adopt and
promote their use in our daily
lives, decreasing our reliance
on fossil fuels.

Help us to care for our
common home, fostering a
cleaner and more sustainable
future for all.

Amen.





GIORNO 5 (23 MAGGIO)

GIOVEDÌ DELLA RIDUZIONE DEI RIFIUTI

ISPIRAZIONE:

"Occorre rendersi conto che quello che c'è in gioco è la dignità di noi stessi. Siamo noi i primi interessati a trasmettere un pianeta abitabile per l'umanità che verrà dopo di noi. È un dramma per noi stessi, perché ciò chiama in causa il significato del nostro passaggio su questa terra." (LS, 160).



ATTIVITÀ DI OGGI:

RIDURRE I RIFIUTI



Le plastiche monouso sono quelle progettate per essere utilizzate una sola volta prima di essere gettate e sono una delle principali fonti di inquinamento del pianeta.

COME FARE?

- Partecipa o organizza pulizie locali

- Calcolare la quantità di plastica che consumi e getti ogni anno

- Rifiuti l'uso della plastica in alcune aree della tua vita, come ad esempio non usare cannucce o indossare abiti che contengono microfibre come il nylon e il poliestere.

- Il riciclaggio può essere utile per ridurre la produzione di plastica, ma deve essere fatto nel modo giusto. Assicurati di conoscere le norme e i regolamenti locali su ciò che puoi riciclare e su come riciclare correttamente gli oggetti.

- Molti prodotti in plastica, come sigarette e tessuti, possono emettere piccole molecole di plastica, note come microplastiche. Anche altri rifiuti di plastica, più grandi, possono scomporsi in microplastiche nel corso del tempo. Queste microplastiche possono essere dannose e tossiche per le cellule degli animali e degli esseri umani. Per saperne di più sulle microplastiche

- Ogni minuto vengono acquistate 17.000 bottiglie di plastica e ogni anno vengono utilizzati 500 miliardi di sacchetti di plastica. Agisci facendo dei cambiamenti, ad esempio passando a borse di stoffa riutilizzabili e dicendo no alle bottiglie d'acqua di plastica. Per ulteriori alternative alla plastica, leggi questo



PERCHÉ FARLO?

Ridurre la produzione di rifiuti diminuisce la nostra impronta ambientale, riduce l'inquinamento, risparmia risorse e promuove uno stile di vita più sostenibile e consapevole.

Ogni anno vengono prodotti più di 300 milioni di tonnellate di plastica, di cui circa 8 milioni finiscono negli oceani, minacciando la vita marina e gli ecosistemi costieri (Fonte: UNEP): Programma delle Nazioni Unite per l'Ambiente (UNEP)).

CHE IMPATTO AVRANNO LE MIE AZIONI?

Se ogni persona di buona volontà nel mondo sostituisse una bottiglia di plastica monouso con una bottiglia riutilizzabile, potremmo evitare che milioni di tonnellate di plastica finiscano negli oceani ogni anno. Adottando queste pratiche, non solo riduciamo la quantità di rifiuti che finiscono nelle discariche, ma promuoviamo anche un'economia circolare che privilegia il riutilizzo e il riciclaggio rispetto allo smaltimento.

PREGHIERA PER LA NOSTRA TERRA:

Dio dell'amore, mostraci il nostro posto in questo mondo come canali del Tuo amore per tutti gli esseri su questa terra, perché non siamo solo esseri umani ma anche figli della terra. Che possiamo servire la natura, che sostiene la vita. Aiutaci a condividere i frutti della terra senza egoismo, affinché tutti possano prosperare.

Amen.

ALTRE RISORSE:

- [5 modi per riciclare creativamente a casa](#)
- [Video tutorial: Come fare il compost in casa.](#)
- [Video tutorial: come fare un portamonete economico ed ecologico](#)



GIORNO 6 (24 MAGGIO)

VENERDÌ DELLA CONSERVAZIONE DELL'ACQUA

ISPIRAZIONE:

“indispensabile per la vita umana e per sostenere gli ecosistemi terrestri e acquatici.” (LS 28).

LSW

2024



ATTIVITÀ DI OGGI:

PROMUOVERE LA CONSERVAZIONE DELL'ACQUA

→ Attuare pratiche di conservazione dell'acqua nella propria casa o comunità.

COME FARE?

Controllo: Ispezionare la casa per verificare l'eventuale presenza di perdite nelle tubature, nei rubinetti, nei servizi igienici e negli impianti di irrigazione.

Ridurre: Installare dispositivi a risparmio energetico, come soffioni per la doccia e rubinetti a risparmio idrico, e usa la lavastoviglie e la lavatrice solo a pieno carico (cioè, non lavare una piccola quantità di vestiti che sprecheranno molta acqua, ma piuttosto raccogli una grande quantità di vestiti in modo da fare un buon uso dell'acqua).

Riutilizzare: Utilizzare l'acqua piovana per l'irrigazione o riutilizzare l'acqua della lavatrice per pulire gli spazi esterni.



PERCHÉ FARLO?

L'acqua è una risorsa vitale, sempre più minacciata dall'eccessivo sfruttamento e dall'inquinamento. Conservare l'acqua aiuta a proteggere questa risorsa essenziale per le generazioni future.

Secondo le Nazioni Unite, più di 2 miliardi di persone vivono in Paesi ad alto stress idrico. Ciò significa che devono affrontare carenze idriche almeno un mese all'anno.

CHE IMPATTO AVRANNO LE MIE AZIONI?

La conservazione dell'acqua riduce la quantità di energia necessaria per trattarla e trasportarla, riduce l'inquinamento e contribuisce a preservare gli ecosistemi acquatici.

ALTRE RISORSE:

- [Acqua: una risorsa preziosa da proteggere](#)
- [Il Papa nella Giornata Mondiale dell'acqua: "Non sprecate e non inquinare"](#).

PREGHIERA PER L'ACQUA:

Dio onnipotente, Tu che sei presente in tutto l'universo e nella più piccola delle tue creature, Tu che circondi con la tua tenerezza tutto ciò che esiste, riversa su di noi la forza del tuo amore affinché ci prendiamo cura della vita e della bellezza. Insegnaci a scoprire il valore di ogni cosa, a contemplare con meraviglia, a riconoscere che siamo profondamente uniti a tutte le creature nel nostro cammino verso la tua luce infinita. Amen.



GIORNO 7 (25 MAGGIO)

SABATO DI CATECHESI ED ECOLOGIA INTEGRALE

ISPIRAZIONE:

“Dal momento che tutto è intimamente relazionato e che gli attuali problemi richiedono uno sguardo che tenga conto di tutti gli aspetti della crisi mondiale, propongo di soffermarci adesso a riflettere sui diversi elementi di una ecologia integrale, che comprenda chiaramente le dimensioni umane e sociali.” (LS 137).



ATTIVITÀ DI OGGI:

PROMUOVERE L'ECOLOGIA INTEGRALE NELLA TUA CATECHESI O CON I TUOI FIGLI



Parlare di ecologia integrale nella catechesi o con i tuoi figli o nipoti vi ricorda che Dio ci ha affidato il bellissimo compito di prenderci cura della sua Creazione, dalle montagne agli oceani, includendo ogni essere vivente.

Questo significa che dobbiamo amare e rispettare tutte le creature di Dio, grandi e piccole, e prenderci cura dell'ambiente come segno del nostro amore per Lui.

Inoltre, quando parliamo di ecologia integrale, ricordiamo che Dio ci chiama a vivere in armonia con la natura e con i nostri fratelli e sorelle in difficoltà, lavorando insieme per costruire un mondo più giusto e attento.

COME FARE?

Integrare gli insegnamenti sulla cura della creazione di Dio nelle tue riunioni di catechismo o con i tuoi piccoli a casa.

Storie e parabole: Includi storie e parabole che sottolineino l'importanza dell'ecologia integrale. Puoi usare la Laudato Si' o la Laudate Deum.

Riflettere: Riflettere con i tuoi studenti su come le nostre azioni influenzano l'ambiente e i più vulnerabili.

Attività pratiche: Organizza attività pratiche per condividere idee su come possiamo agire in armonia con la natura, utilizzando disegni, pastelli o pennarelli, in modo da avere un momento di riflessione, ma anche di apprendimento divertente.



PERCHÉ FARLO?

Parlare di ecologia integrale nella catechesi o con i più piccoli significa insegnare a prendersi cura della natura come parte della nostra fede cristiana, seguendo l'esempio di Gesù.

Ci aiuta a capire che dobbiamo essere buoni con l'ambiente e giusti con tutte le persone e ci guida a vivere coerentemente con questi valori nella nostra vita quotidiana.

CHE IMPATTO AVRANNO LE MIE AZIONI?

L'integrazione dell'ecologia integrale nella catechesi promuove una comprensione più profonda del legame tra fede e cura dell'ambiente, motiva le persone a intraprendere azioni concrete per proteggere la creazione di Dio e rafforza la testimonianza di fede nella vita quotidiana.

ALTRE RISORSE:

- [Laudato Si' per bambini](#)
- [Gioca all'aperto per la cura della Creazione](#)
- [Attività per la Famiglia - Cura della Creazione](#)
- [Risorse Laudato Si per la scuola e le famiglie](#)
- [CAFOD LS risorse per le scuole](#)
- [Blog: 52 modi di prendersi cura della Creazione](#)

PREGHIERA PER I CATECHISTI:

Dio amorevole, Ti chiediamo di benedire i nostri catechisti con sapienza e pazienza mentre condividono la tua Parola con le nostre comunità.

Rafforzali nel loro lavoro di guidare gli altri a una comprensione più profonda del tuo amore e dell'importanza di prendersi cura della tua creazione.

Possa la loro dedizione ispirare tutti a vivere in armonia con la tua volontà, promuovendo la giustizia e la cura dell'ambiente.

Amen.

- [Semana Misionera. Materiales para catequesis y colegios](#)
- [Attività Scout](#)
- [Catequesis sobre la Laudato Si'](#)
- [Actividades para jóvenes en la catequesis](#)



GIORNO 8 (26 MAGGIO)

DOMENICA DI RIFLESSIONE E IMPEGNO

ISPIRAZIONE:

“L’amore, pieno di piccoli gesti di cura reciproca, è anche civile e politico, e si manifesta in 68 tutte le azioni che cercano di costruire un mondo migliore. L’amore per la società e l’impegno per il bene comune sono una forma eminente di carità, che riguarda non solo le relazioni tra gli individui, ma anche ‘macro-relazioni, rapporti sociali, economici, politici’” (LS 231).



ATTIVITÀ DI OGGI:

**RIFLETTERE SUI CAMBIAMENTI
APPORTATI E IMPEGNARSI A
MANTENERLI.**



Condividere sui social media le riflessioni personali sui cambiamenti adottati in questi giorni e fissare gli obiettivi futuri.

COME FARE?

Valuta come queste azioni della Laudato Si' abbiano avuto un impatto sul tuo rapporto con l'ambiente, la giustizia sociale e la tua spiritualità.

Riconoscere: Riconosci i benefici che hai sperimentato facendo passi concreti per la cura della creazione di Dio e impegnati a continuare queste pratiche.

Ispirarsi alla Laudato Si': Mantiene viva l'ispirazione della Laudato Si' ricordando regolarmente le tue motivazioni e cercando il sostegno della tua comunità per sostenere questi impegni a lungo termine.



PERCHÉ FARLO?

La riflessione e l'impegno personale sono fondamentali per generare un cambiamento significativo e sostenibile nelle nostre azioni e comportamenti quotidiani.

CHE IMPATTO AVRANNO LE MIE AZIONI?

Se ognuno si impegnasse ad apportare piccoli cambiamenti nello stile di vita e a mantenerli a lungo termine, potremmo avere un notevole impatto collettivo sulla conservazione dell'ambiente e sulla salute del pianeta per le generazioni future.

ALTRE RISORSE:

- [Riflessioni Laudato Si'](#)
- [Messa Laudato Si'](#)
- [Libro di Preghiere del Movimento Laudato Si'](#)

PREGHIERA PER LA CURA DEL NOSTRO PIANETA:

O Terra, fonte di vita e di bellezza,
ti chiediamo perdono per i danni che abbiamo causato
e promettiamo di prenderci cura di te con amore e
rispetto.

Dacci la forza e la saggezza
di intraprendere azioni concrete che proteggano la tua
fragilità
e promuovere l'armonia tra tutti gli esseri viventi.
Che le nostre mani siano strumenti di guarigione e di
restauro e che le nostre decisioni riflettano
un profondo impegno per il tuo benessere
e quello delle generazioni a venire.
Amen.





**SETTIMANA
LAUDATO SI' 2024**