

SEMANA 1

Quaresma

Calendario 2023

“O objetivo não é recolher informações ou satisfazer a nossa curiosidade, mas tomar dolorosa consciência, ousar transformar em sofrimento pessoal aquilo que acontece ao mundo e, assim, reconhecer a contribuição que cada um lhe pode dar.” (LS #19)

20 fev

“A crise ecológica é um apelo a uma profunda conversão interior [...] que implica reconhecer os próprios erros e leva a arrepende-se de coração, mudar a partir de dentro” (LS, 217-218). O pecado ecológico é “uma ação ou omissão contra Deus, contra o próximo, a comunidade e o meio ambiente” (Sínodo da Amazônia). Como preparação para a Quaresma, pergunte a Deus pessoalmente e com sua comunidade: em que área você precisa da graça da conversão?

21 fev

Reze o Exame de Consciência Ecológico que está no Livro de Orações do MLS, página 69. Concentre-se especialmente em onde você sente a presença de Deus na criação hoje.

22 fev

Quarta-feira de Cinzas

Começou a Quaresma! Nos próximos 40 dias, vamos sugerir atitudes para ajudar você a se afastar do túmulo do pecado ecológico rumo à nova vida de conversão ecológica. Essas atitudes estão baseadas nos pilares da Quaresma: oração, jejum e esmola. Faça um diário ou encontre outra forma de registrar esses compromissos de estilo de vida. No final da Quaresma, faremos uma retrospectiva das mudanças que empreendemos.

23 fev

Faça uma chamada ou mande uma mensagem para um amigo ou familiar e compartilhe com essa pessoa as suas intenções para a Quaresma Laudato Si'. Diga também como ela pode ajudar você a viver essa jornada de conversão ecológica.

24 fev

Reze a Via Sacra Ecológica. Ela está no Livro de Orações do MLS, página 38. Reze especialmente pelas vítimas dos nossos pecados. Pergunte a si mesmo: “Quem estou afetando direta ou indiretamente com meus hábitos egoístas?” Reze especialmente em memória das vítimas da guerra na Ucrânia, um conflito que começou há mais de um ano e ainda não acabou.

25 fev

Convide familiares e amigos para passar algum tempo com você em meio à criação. Vocês podem rezar o Terço Laudato Si' juntos ou simplesmente passar algum tempo em silêncio, convidando o Espírito Santo a falar com vocês através da criação. O Terço Laudato Si' está no Livro de Orações do MLS, página 11.

26 fev

1º Domingo da Quaresma

rezemos para não sermos tentados pelos pecados ecológicos. As vítimas dos nossos pecados ecológicos têm nome! Planeje promover uma exibição de A Carta com sua família ou comunidade de fé para conhecer histórias daqueles que foram afetados por esses nossos pecados, e também para refletir sobre o filme como parte da sua jornada quaresmal.



SEMANA 2

Quaresma

Calendario 2023



“Sabemos que a tecnologia baseada nos combustíveis fósseis – altamente poluentes, sobretudo o carvão mas também o petróleo e, em menor medida, o gás – deve ser, progressivamente e sem demora, substituída.” (LS #165)

27 fev

Segunda Sem Carne. A indústria da carne se beneficia diretamente e recebe influência da indústria de combustíveis fósseis. Se quiser dar um passo além, evite também outros produtos derivados da indústria de combustíveis fósseis, preferindo produtos orgânicos a alimentos industriais intensivos em carbono.

28 fev

Verifique se as suas finanças pessoais financiam a indústria de combustíveis fósseis e seus planos sujos de extrair e queimar mais petróleo, gás e carvão. Considere transferir suas contas para um banco que não investe na indústria de combustíveis fósseis. Se você é cliente de um fundo de pensão, envie uma carta para se certificar de que eles não financiam a crise climática. Se isso não for possível, converse com sua família e amigos para ajudar a conscientizá-los.

1 março

quarta-feira: Reze o Exame de Consciência Ecológico, que está no Livro de Orações do MLS, página 69. Concentre-se especialmente em encontrar a beleza da criação, ouça o seu canto.

2 março

quinta-feira: Escolha hoje uma forma alternativa de se locomover sem usar o carro. Ande de bicicleta, caminhe, use transporte público ou novos aplicativos de carona. Converse com amigos ou familiares, talvez eles possam lhe ensinar caminhos fáceis ou até mesmo viajar com você!

5 março

Dia Mundial da Eficiência Energética:

2º Domingo da Quaresma: recordamos a Transfiguração do Senhor e pedimos a graça de ver toda a Criação de Deus com os olhos puros dos discípulos! E hoje, Dia Mundial da Eficiência Energética, nos perguntamos: vemos a criação como um mero recurso ou como um dom sagrado para usar com sabedoria?

3 março

sexta-feira, Greve Global pelo Clima

Reze a Via Sacra Ecológica que está no Livro de Orações do MLS, página 38. Dê um passo além, participando das atividades do grupo “Fridays for Future” na Greve Global pelo Clima, presencial ou virtualmente, fazendo um apelo ousado para que os líderes mundiais se afastem dos combustíveis fósseis e participando do movimento de desinvestimento.

4 março

Leia e assista este diálogo com especialistas em saúde mental e crise climática sobre a ansiedade climática e quantas pessoas estão sofrendo suas consequências.



SEMANA 3

Quaresma

Calendario 2023

“Quando somos capazes de superar o individualismo, pode-se realmente desenvolver um estilo de vida alternativo e torna-se possível uma mudança relevante na sociedade.” (LS 208)

6 março



Promova uma conversa difícil sobre sua preocupação com a Terra: converse com a sua comunidade sobre uma auditoria energética ou desinvestimento de combustíveis fósseis. Antes da conversa, reze pela graça da paciência e da escuta.

7 março

“Toda compra é um ato moral” (Papa Francisco). Informe-se sobre o impacto do seu dinheiro na crise ecológica. Como sugestão, assista a estes vídeos: [Make My Money Matter Presents...No Nasty Surprises](#) ou [EACOP: A crude reality](#) (Disponíveis em inglês, mas você pode ativar as legendas automáticas no seu idioma.)



8 março

Dia Internacional da Mulher:

Hoje pedimos a Maria que nos ajude a ver como nossas ações afetam as mulheres: a degradação ecológica coloca as mulheres e seus filhos em situações vulneráveis, como doenças, tráfico, prostituição, violência, falta de moradia e desemprego.

9 março

Fale com um amigo ou familiar sobre a sua preocupação com o meio ambiente e convide essa pessoa a rezar amanhã a Via Sacra Ecológica.

12 março

Domingo da Quaresma:

Jesus se revela como a água viva. Com quais coisas materiais estou tentando preencher um vazio espiritual?



10 março

Reze a Via Sacra com um amigo ou familiar e compartilhe como você sente que ela está ajudando na sua conversão ecológica. Encontre-a no [Livro de Orações do MLS](#), página 38.



11 março

Leia e assista uma história da Cidade do Cabo, África do Sul. Jane Overmeyer é uma Animadora Laudato Si' e artista que inspira as pessoas a cuidar da nossa casa comum através da sua pintura.



SEMANA 4 Quaresma Calendário 2023

“Ajudar os pobres com o dinheiro deve ser sempre um remédio provisório para enfrentar emergências. O verdadeiro objetivo deveria ser sempre consentir-lhes uma vida digna através do trabalho.” (LS 128)



13 mars

Ore pelo Papa Francisco em seu 10º aniversário como pontífice, lembrando cada vez que ele nos exortou a cuidar da nossa casa comum. Leia sobre as 10 vezes em que o Papa Francisco lutou em favor do grito da terra e do grito dos pobres.

14 março

Eleve a reciclagem a outro patamar. Informe-se sobre as condições de trabalho do seu centro de reciclagem local ou daqueles que vivem da coleta de materiais recicláveis. Se não houver iniciativas de reciclagem em sua área, pesquise maneiras de apoiar uma nova iniciativa.

15 março



Conheça as políticas públicas locais que favorecem os direitos dos desempregados e necessitados. Veja se há algum grupo ou organização com o qual você possa entrar em contato e aprender sobre os esforços que fazem pela justiça social.

16 março

Separe cinco ou mais coisas de que não precisa mais e dê de presente a amigos ou organizações que as encaminham para os necessitados. Você pode entrar em contato com a equipe local da Caritas Internationalis para encontrar campanhas de doação específicas.

17 março

Reze a Via Sacra que está no Livro de Orações do MLS, página 38. Peça especialmente pelas pessoas que morreram em consequência de sua luta por justiça.

18 março

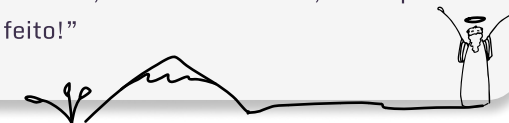
A Doutrina Social da Igreja nos lembra que a caridade e a justiça devem caminhar sempre juntas. Convidamos você a promover o compromisso da esmola durante a Quaresma, refletindo sobre como erguer sua voz e defender nossos irmãos e irmãs vulneráveis.



19 março

Festa de São José

Vemos em S. José os trabalhadores vítimas desta crise, que ficaram desempregados e precisaram migrar devido a catástrofes climáticas. O Evangelho de hoje nos lembra de abandonar a mentalidade de pessoas “com a sina” de sofrer e, em vez disso, ajudar os outros a viver. Este é o Domingo Gaudete, alegre-se! Como lembra o Papa Francisco na Laudato Si’, “verdadeiramente, muito pode ser feito!”





SEMANA 5 Quaresma Calendário 2023

“Quando o ser humano se coloca no centro, acaba por dar prioridade absoluta aos seus interesses contingentes, e tudo o mais se torna relativo.” (LS 122)

20 março



É hora de pensar nas sacolas reutilizáveis. Faça ou compre algumas que durarão a vida inteira e ajudarão a manter as sacolas plásticas fora dos aterros sanitários. Coloque-as perto do seu casaco, na porta de casa ou no carro para sempre tê-las à mão antes de fazer compras. Dê uma sacola para alguém que precisa de uma.

21 março

Dia Internacional das Florestas

Reduza seus itens de uso único ou outros itens rápidos e convenientes e considere doar o dinheiro que você economizará para a caridade.

22 março



Dia Mundial da Água: Reflita sobre como estamos poluindo nossas águas. Soluções rápidas como plásticos descartáveis, a moda rápida (fast fashion) ou dispositivos descartáveis acabam indo parar em nossos rios e oceanos.

23 março



“Viva simplesmente para que os outros possam simplesmente viver.” Reflita sobre o capítulo seis da Laudato Si'. De quais coisas você poderia se desapegar e o que pode comprar menos?

24 março

Reze a Via Sacra que está no Livro de Orações do MLS, página 38. Peça especialmente pelas vítimas das nossas ‘soluções rápidas’ que estão queimando nosso planeta e nossa sociedade.

25 março

Festa da Anunciação

O anjo Gabriel anunciou a Maria que ela seria a mãe de Jesus Cristo! Como podemos também nós anunciar a boa nova de salvação? Hoje também é o Dia Internacional do Nascituro. Escreva uma carta a algum político em atividade para falar sobre organizações que estão desinvestindo e por que nossos governos deveriam fazer o mesmo!

26 março

5º Domingo da Quaresma

O Evangelho de hoje conta a história da ressurreição de Lázaro. “Mestre, aquele que amas está enfermo.” Apresentemos a Jesus as pessoas e nossa terra que estão doentes por causa de nossos pecados ecológicos.





SEMANA 6

Quaresma

Calendário 2023

“A obsessão por um estilo de vida consumista, sobretudo quando poucos têm possibilidades de o manter, só poderá provocar violência e destruição recíproca.” (LS 204)

27 março



Pesquise se existe um Grupo “Buy Nothing” (Não compre nada) na sua região. Se não, veja como começar um em sua igreja, com seus amigos e familiares. Lembre-se, a conversão ecológica necessária é comunitária (LS 219). Não podemos nos converter sozinhos!

28 março



A moda tem uma enorme pegada ecológica: “A indústria da moda é responsável por 10% das emissões globais de carbono, mais do que todos os voos internacionais e transporte marítimo combinados.” (Banco Mundial). Entre em contato com amigos sobre uma potencial troca de vestuário.

29 março



Faça uma lista dos itens que você desperdiça. Comece fazendo um diário escrito dos itens que você joga fora e pode eliminar. Escreva um plano e revise-o a cada semana ou quinzena para avaliar seu progresso.

30 março



O dinheiro que você gasta em compras desnecessárias poderia servir para sustentar a nossa casa comum? Em caso afirmativo, escolha uma instituição para a qual doar como forma de realizar seu compromisso de esmola.

31 março

Reze a Via Sacra Ecológica que está no Livro de Orações do MLS, página 38. Reze especialmente para abandonar hábitos nocivos.



1 abril

Você já se perguntou: “Onde está Deus nos sofrimentos naturais?” O Padre Joshtrom Isaac Kureethadam, Coordenador de Ecologia e Criação do Dicastério para o Serviço do Desenvolvimento Humano Integral do Vaticano, nos ajuda a entender: leia e assista.



2 abril

Domingo de Ramos:

Ao entrar na mais sagrada das semanas, peça a graça de continuar esta jornada além da Quaresma. Comece a rezar para discernir durante a semana: Como posso continuar vivendo o meu compromisso de cuidar da nossa casa comum?



SEMANA 7

Quaresma

el

Calendário 2023

“[Os seres humanos] são capazes de se olhar a si mesmos com honestidade, externar o próprio pesar e encetar caminhos novos rumo à verdadeira liberdade. Não há sistemas que anulem, por completo, a abertura ao bem, à verdade e à beleza, nem a capacidade de reagir que Deus continua a animar no mais fundo dos nossos corações.” (LS 205)

3 abril



Reserve algum tempo do seu dia para descansar em silêncio, meditar e agradecer por esta jornada quaresmal até agora, por como Deus afastou você dos pecados ecológicos e conduziu para a nova vida de conversão ecológica.

4 abril



Você tem uma composteira? Caso contrário, considere criar uma ou pesquisar opções de compostagem na sua comunidade. O desperdício de alimentos em aterros sanitários produz metano que, em suas duas primeiras décadas, é 84 vezes mais potente que o dióxido de carbono.

5 abril



Relembre as mudanças que você fez e compartilhe sua jornada com amigos e familiares. Reflita sobre o que tem sido mais desafiador e com o que você pode continuar se comprometendo com mais facilidade quando a Quaresma terminar.

6 abril

Quinta-feira Santa

Reze o Exame de Consciência Ecológico que está no Livro de Orações do MLS, página 69. Reze especialmente pelos desafios ou alegrias que você experimenta como um lembrete do seu cuidado com a criação.

7 abril

Sexta-feira Santa

Reze a Via Sacra que está no Livro de Orações do MLS, página 38. O que Jesus lhe deu nesta Quaresma?

8 abril

Sábado Santo

Dia de silêncio. Vamos pausar nossas ansiedades e soluções rápidas e ouvir com o coração: o que Deus está me mostrando que precisa ser curado e ressuscitado?

9 abril

Domingo de Páscoa

Ele ressuscitou! A vida venceu a morte! Quais são os sinais de ressurreição que você pode ver por aí? Reze o Terço Laudato Si' ao ar livre para se alegrar com o dom da criação de Deus e agradecer ao Senhor por nossa salvação (está no Livro de Orações do MLS, página 11).

