

# Ćwiczenie duchowe

## Fragment Pisma Świętego - Rdz 1, 27-31

Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę. Po czym Bóg im błogosławił, mówiąc do nich: «Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną; abyście panowali nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi». I rzekł Bóg: «Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem. A dla wszelkiego zwierzęcia polnego i dla wszelkiego ptactwa w powietrzu, i dla wszystkiego, co się porusza po ziemi i ma w sobie pierwiastek życia, będzie pokarmem wszelka trawa zielona». I stało się tak. A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre. I tak upłynął wieczór i poranek - dzień szósty.:

### Ćwiczenia:

1. Rozwijaj się duchowo, módl się, oddawaj medytacji chrześcijańskiej, czytaj dobre lektury duchowe. To pozwoli Ci pokochać cud stworzenia i naszą planetę. Zaczniemy duchową rewolucję tu i teraz, niech ma ona barwę jak najbardziej zieloną!
2. Planuj domowy budżet. Robi to prawie każdy Japończyk w księdze kakebo. Pomoże Ci to uniknąć marnotrawienia pieniędzy na rzeczy niepotrzebne. Bilans zysków i strat pomoże Ci zauważyć, na co wydajesz najwięcej i na czym możesz zaoszczędzić. Odkładaj co najmniej 10% swojej pensji. Możesz je oddać na cele kościoła, organizacje charytatywne bądź odłożyć na własne cele. Nauczysz Cię to na pewno oszczędności i ekologicznego kombinowania, aby wydać jak najmniej. Pieniądże przeznaczaj na to, co wartościowe. Zaplanuj wymarzoną podróż, pielgrzymkę, wakacje. Zapisz się na prestiżowy kurs doszkalający twoją pasję
3. Kupuj rzeczy dobre jakościowo. Lepiej kupić sobie jedną parę droższych butów niż 5 tanich, plastikowych z Chin, które szybko staną się niepotrzebnym śmieciem. Kupowanie bardziej trwałych rzeczy jest formą ubóstwa, bo czasem wymaga nakładu czasu i wysiłku.
4. Rób samemu detergenty i kosmetyki. To naprawdę bajecznie proste. To przemysł wrzucił nas w sidła wygody. W internecie bez problemu znajdziesz banalne przepisy na domowy proszek do prania, tabletki do zmywarki, płyny do podłóg, kremy, toniki, pasty do zębów, antyperspiranty, mleczka... To przedsięwzięcie zapewni Ziemi o wiele mniej plastiku. Zauważ, ile jeden człowiek produkuje tego w ciągu roku! Uwierz mi, poczujesz ogromną satysfakcję! Używaj wielorazowej maszynki do golenia. Bez problemu można takie już kupić. Hipsterzy bez problemu znajdą barbera w swoim mieście. Zaczniij używać mydła w kostce jak ludzie lata temu. Możesz zastąpić nim szampon, mydło i żel pod prysznic.
5. Wprowadź zmiany w swojej kuchni. Zaczniij gotować smaczne warzywne potrawy, spróbuj działania jogurtownicy. Piecz chleb, rób ciasta, tarty, ciasteczka. Będzie to o wiele smaczniejsze i zdrowsze. Zaproś rodzinę i przyjaciół - wspólne gotowanie łączy. Przekonałam się o tym wielokrotnie. Owoce i warzywa kupuj na bazarach, giełdach, od rolników. Zapisz się do kooperatywy rolniczej w twoim regionie. Zaopatruj się w internecie w rzeczy sypkie w większej ilości. Gotuj sezonowo. To pomoże uniknąć wykorzystywania plastiku i zapewni Ci lepsze zdrowie. Zamiast przetworzonych soków i napojów pij zioła, kompoty, susz dzikiej róży, wyciskaj samodzielnie soki.
6. Pij ze szklanej butelki, termosu, kubka wielokrotnego użytku. Coraz mniej dziwi sprzedających w

kawiarniach prosba o nalanie kawy czy herbaty do własnego kubka. Zrezygnuj z plastikowych rurek do napojów. Jeśli nie możesz bez nich żyć, to bez problemu zastąpisz je metalowymi, na przykład takimi jak do yerba mate. Zamontuj w domu filtr węglowy z ultrafioletem. Jego koszt zwróci Ci się po roku. Zauważ ile mniej butelek plastikowych zostawisz po sobie na tym świecie.

7. Jedz mniej mięsa. Większość Polaków przekracza normy białka w diecie. Skutkiem tego są choroby wieńcowe, stany zapalne w organizmie. Produkcja mięsa na masową skalę przyczynia się w dużej mierze do zanieczyszczenia środowiska i ogromnego cierpienia zwierząt. Nie zdajemy sobie często z tego sprawy, polecam obejrzeć parę "perełek" filmowych w tych kwestiach.

8. Zrób torebki na warzywa i owoce z firanek, lnu albo materiału. Uszyjesz je samodzielnie albo kupisz. Będziesz pięknym przykładem dla innych konsumentów na bazarze. Unikniesz wyrzucenia rocznie setek reklamówek foliowych.

9. Wybieraj publiczne środki transportu, kiedy to tylko możliwe, korzystaj z takich form jak bla bla car. Pamiętaj o rowerze i hulajnodze. Często to one dadzą Ci powód do zaczerpnięcia świeżego powietrza i podziwu piękna przyrody. Unikaj latania samolotem na krótkich dystansach. Kontempluj piękno stworzenia. Często wyjeżdżaj na łono natury, chodź bosą stopą po trawie. Planuj wycieczki w góry, nad morze, odkrywaj dzikie plaże. Kochając przyrodę, będziesz bardziej o nią dbał.

10. Angażuj się w akcje sprzątania lasów, gór, łąk czy plaż. Wiele takich inicjatyw pomoże uczynić naszą planetę czystsza i ochroni wiele zwierząt przed śmiercią, która często spowodowana jest zjedzeniem plastikowego śmiecia.

11. Zrezygnuj z ręcznika papierowego w kuchni. Nasze babcie bez problemu radziły sobie bez takiego wynalazku, posiadając rozmaite ściereczki kuchenne czy to w wiśnie, czy w kratkę... Używaj ekologicznego papieru toaletowego bez zbędnych zapachów i gramatur. To rozwiązanie będzie także lepsze dla twojego zdrowia.

12. Na przyjęciach i spotkaniach zrezygnuj z plastikowych talerzy i sztućców. Zastąp je metalowymi, ostatecznie papierowymi z recyklingu. Większość z nas posiada już zmywarki. Kupuj szklane i metalowe opakowania do żywności i detergentów własnej roboty. Są bez problemu dostępne w sklepach i internecie.

13. Przygotuj sobie samodzielnie jedzenie na podróż, na uczelnię, do szkoły czy pracy. Pomoże to uniknąć korzystania z bardzo wielu opakowań plastikowych i jedzenia dań bezwartościowych. Mniej scrollowania na facebooku i od razu znajdziesz na to czas.

14. Kupuj ubrania dobrej jakości bez dodatku plastiku. Polecam takie z konopii siewnej, bawełny, wełny, lnu, kaszmiru. Bardzo dobre są sklepy typu second-hand, tam znajdziesz rzeczy markowe, nietuzinkowe i w dobrej cenie. Kup góralskie bambosze. Te z poliestru szybko się niszczą.

15. Kupuj dzieciom drewniane zabawki. Są piękne i estetyczne. Później możesz je odsprzedać czy podarować innym. Stawiaj nie na ilość ale na jakość. Zabawki z plastiku zazwyczaj nie są BPA free.

16. Używaj pieluszek wielorazowych. Wyzwanie dla wielu mam, ale pomaga uniknąć ogromnej ilości odpadów na wysypisku śmieci i chroni zdrowie twojego dziecka. W dziecięcych pampersach znajdują się śladowe ilości chloru, glifosatu i wielu innych toksycznych substancji. Zamiast chusteczek nawilżających stosuj oleo-calcaire.

17. Używaj wielorazowych chusteczek do nosa. Jakże to będzie klimatyczne i oryginalne. Pamiętasz jeszcze może takie w kratkę, w szufladzie u dziadka, a u babci w czerwone maki?

18. Unikaj plastikowych worków na śmieci. Wyrzucaj śmieci bezpośrednio z kosza albo używaj toreb biodegradowalnych. Sortuj śmieci.

19. Korzystaj z dobrodziejstw internetu - elektroniczne faktury, bilety, bilanse konta w banku. Płać rachunki przez internet. Kiedy zamawiasz coś online, poproś o nieużywanie plastiku do zapakowania produktów. Lekkie wygięcie opakowania od płatków czy pudełka od butów nie zrobi ci wielkiej

szkody, a środowisku nie pozostawi dużej ilości folii.

20. Zakręcaj wodę, kiedy się golisz, myjesz zęby. Ureguluj spłuczkę w sedesie, zainwestuj w zmywarkę, pierz zawsze, kiedy pralka jest pełna. Jeśli myjesz naczynia w zlewie, namocz je wcześniej. To pomoże Ci zaoszczędzić bardzo duże ilości wody w ciągu roku.

21. Zanim kupisz kolejną książkę, zobacz, czy nie ma jej w lokalnej bibliotece. Do wielu publikacji nigdy już nie wracamy, a stanowią potem one niepotrzebny balast na naszych półkach.

22. Korzystaj z systemów sprzedaży bezpośredniej typu allegro, olx itp. Często nie musisz kupować czegoś nowego, możesz to kupić w dobrym stanie od innych osób. Dobre są też giełdy staroci, bibelotów. Oczywiście musisz tych rzeczy koniecznie potrzebować.

23. Nie gromadź, oducz się tego raz na zawsze. Posprzątaj swój dom ze zbędnych śmieci, książek, przestań otaczać się plastikiem. Naucz się praktycznego i estetycznego minimalizmu. Porządek powoduje też większy ład w głowie.

24. Informuj się, doszkalaj, czytaj i opowiadaj innym o tym, co ekologiczne. Zostań czynnym sozologiem dla dobra ludzi, stworzeń i planety.

### **Miejsce na notatki:**