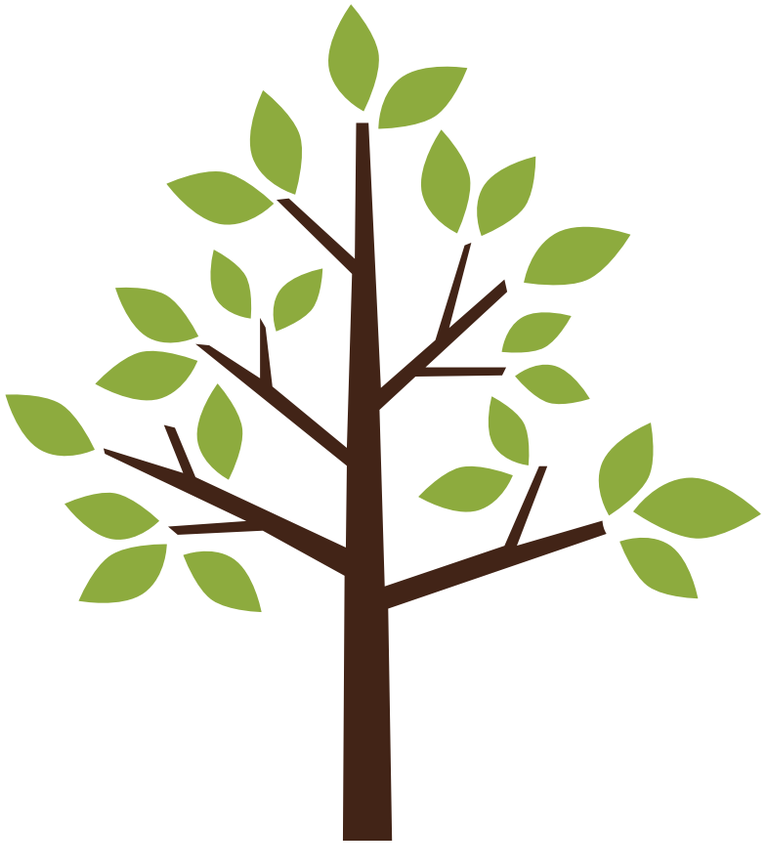
JEJUM DE CARBONO
PARA A QUARESMA 2016

Viver para uma Mudança?



COMIDA Job 12,7-10

10 DE FEVEREIRO
QUARTA FEIRA DE CINZAS

Reflicta no impacto que tem sobre a Terra. Escreva uma carta a si próprio da parte do seu trineto; que fizemos nós à nossa Terra?

11 DE FEVEREIRO
Hoje, arranje tempo para observar o nascer ou o pôr do Sol, e absorva integralmente o milagre da luz e da vida!

12 DE FEVEREIRO
Pense em todas as criaturas vivas que dependem da Terra para sobreviver. "Ouça o grito da Terra".

13 DE FEVEREIRO
Dê um passeio na sua vizinhança. Ouça, observe e sinta o seu meio ambiente. Quais são as suas necessidades?

"Tu criaste-nos do pó da terra; concede que estas cinzas sejam para nós lembrança da nossa mortalidade e sinal da nossa necessidade de arrependimento."
(Liturgia da Igreja Lusitana)

14 DE FEVEREIRO
Como está a sua Igreja a mostrar o seu AMOR pelo Meio Ambiente? Dia dos Defensores da Terra

15 DE FEVEREIRO
Reduza o seu consumo de carne, comece com uma Segunda-Feira sem Carne.

16 DE FEVEREIRO
O que é nacional é bom! Compre só produtos nacionais esta semana.

17 DE FEVEREIRO
Vise o desperdício zero! Olhe para o que vai comer esta semana; o que está a desperdiçar?

18 DE FEVEREIRO
Ajuste o seu frigorífico! Ponha a temperatura do frigorífico em 3ºC (38ºF).

19 DE FEVEREIRO
Sexta-feira de peixe: comprometa-se semanalmente a só comprar peixe que saiba ser de pesca sustentável.

20 DE FEVEREIRO
Compartilhe com amigos e vizinhos a sua receita vegetariana favorita.

"Quem é que não sabe que tudo o que acontece é obra de Deus?"
(Job 12,9)

ENERGIA 2 Samuel 22,29

21 DE FEVEREIRO
Como está a sua Igreja a economizar energia? As lâmpadas são de poupança de energia, que tipo de aquecimento está a ser usado?

22 DE FEVEREIRO
Visualize os milhões de pessoas que tomam atitudes concretas a favor da nossa Terra – juntos temos Poder! (Segunda-feira sem Carne)

23 DE FEVEREIRO
Rastreie os seus movimentos – quando puder partilhe uma boleia/vá de transportes públicos/ou vá a pé.

24 DE FEVEREIRO
Analise a lavagem da sua roupa – o que podemos fazer para poupar água e energia?

25 DE FEVEREIRO
Poupe os seus cêntimos – desligue os aparelhos da tomada, de forma a poupar energia.

26 DE FEVEREIRO
Jante à luz das velas, converse, jogue jogos e divirta-se! (Sexta-feira de peixe)

27 DE FEVEREIRO
Dia sem aparelhos electrónicos! Desafie-se a si mesmo a não usar durante um dia qualquer aparelho electrónico.

"Ó Senhor tu és para mim uma luz! Sim, uma luz que alumia a minha escuridão." (2 Samuel 22,29)

DESPERDÍCIO João 6,12-14

28 DE FEVEREIRO
A sua Igreja recicla? O que acontece ao lixo produzido na sua Igreja?

29 DE FEVEREIRO
A gratidão é a atitude – escreva as 20 coisas pelas quais está mais grato. (Segunda-feira sem Carne)

1 DE MARÇO
(#jejumpeloclima)– junte-se às pessoas que em todo o mundo jejuam pelo planeta no dia 1 de cada mês.

2 DE MARÇO
Reduza o lixo! Olhe atentamente para o lixo que produz num dia e comprometa-se a reduzir para metade.

3 DE MARÇO
Limpeza verde! Produza o seu próprio spray de limpeza ecológico com uma solução de água e vinagre branco.

4 DE MARÇO
Sem plásticos! Comece a sua jornada sem plástico – em que pode reduzir? (sexta-feira de peixe)

5 DE MARÇO
Limpe o seu armário de roupa boa que não usa, dê-as a quem precisa ou faça uma venda de roupa em segunda mão.

"Recolham os bocados que sobraram, para que nada se perca." (João 6,12)

ÁGUA João 4,7-15

6 DE MARÇO
A água é sagrada: quão poupada em água é a sua Igreja? Olhe atentamente os quartos de banho e as cozinhas.

7 DE MARÇO
Pense sobre os rituais cristãos do Baptismo e da Eucaristia – como é sagrada a água?
(Segunda-feira sem Carne)

8 DE MARÇO
Deixe a garrafa! Comprometa-se a não usar mais a água engarrafada. Compre uma garrafa resistente e beba água da torneira.

9 DE MARÇO
Feche torneiras: deixa a torneira a correr: na lavagem dos dentes? quando lava vegetais? quando se lava?

10 DE MARÇO
Sabedoria no uso da água: encha a chaleira e outros utensílios só com a quantidade de água que necessita.

11 DE MARÇO
Arranje possíveis fugas que tenha em casa e informe fugas de água públicas à municipalidade.
(sexta-feira de peixe)

12 DE MARÇO
Descubra onde foi baptizado e de que rio vem a água que abastece esse local. Dê graças a Deus por esse rio!

"A água que eu lhe der torna-se dentro dessa pessoa numa fonte que lhe dá a vida eterna."
(João 4,14)

PLANTAS Génesis 1,11-12

13 DE MARÇO
Quão Verde é a sua Igreja? Dê uma volta e idealize o que poderia ser plantado.

14 DE MARÇO
Pondere nisto: o que significa ser "da Terra"?
(Segunda-feira sem Carne)

15 DE MARÇO
Crie um herbicida natural com vinagre e um esguicho de detergente da louça.

16 DE MARÇO
Plante uma árvore! Pense num local para plantar uma árvore e faça-o este mês!

17 DE MARÇO
Prendas verdes! Este ano ofereça plantas em aniversários e outros acontecimentos celebrativos.

18 DE MARÇO
Seja jardineiro – cultive ervas, vegetais e plantas em sua casa.
(sexta-feira de peixe)

19 DE MARÇO
Escolha 5 atitudes deste Jejum do Carbono e comprometa-se a mantê-las para o resto da sua vida.

"Que a terra produza ervas e plantas... e Deus achou que aquilo eram coisas boas "
(Génesis 1,1-12)

O que é um jejum de carbono para a Quaresma?

Para Anglicanos, Católicos Romanos e muitos outros crentes, a Quaresma é o período em que lembramos os 40 dias que Jesus passou no deserto, enfrentando os desafios e as tentações. É o tempo no qual refletimos nos propósitos de Deus para a nossa vida.

Este ano desafiamo-lo(a) a fazer um Jejum de Carbono, de forma a reduzir as acções que deterioram a Criação de Deus. Aceite este desafiona sua vivência quaresmal.

Encontrará mais detalhes para a ação diária, bem como meditações e orações diárias em *http://www.igreja-lusitana.org/* e *www.facebook.com/igrejalusitana*

Traduzido e adaptado para Português de www.greenanglicans.org #carbonfast2016