

Žijme Laudato Si

Pečujme o náš  
společný



# INSPIRACE

4.

Zjednodušení životního stylu



## Na zamyšlení

Laudato Si' nás vybízí k udržitelnému životnímu stylu a podporuje větší materiální jednoduchost. Tento cíl nás vyzývá k radostné střízlivosti ve využívání zdrojů a energie, k pěstování pocitu spokojenosti s naším dostatkem namísto neustálého hledání více. Záměr zjednodušit svůj životní styl tvoří podstatu všech cílů Laudato Si'.

Když jsme vyzváni ke změnám v našich vlastních domácnostech a v každodenním životě, můžeme mít také na paměti, že je toto úsilí spojeno se zajištěním dobrého života pro všechny. Pokud se v čemkoliv uskromníme, můžeme ušetřené peníze, čas či energii použít ve prospěch chudých a maličkých této doby.

Mohli bychom se také zamyslet nad našimi stravovacími návyky. Můžeme se rozhodnout pro rostlinnou stravu? Můžeme uvažovat o tom, že bychom každý týden zvolili den modlitby a půstu za potřeby světa?

Přijetí jednoduššího životního stylu vyžaduje odhodlání a kreativitu. Sdílení zkušeností v láskyplném duchu nám umožňuje vážit si i těch nejobyčejnějších věcí a radovat se z nich.

"Důležité je přijmout starodávné poučení vyskytující se v různých náboženských tradicích a také v Bibli. Jde o přesvědčení, že „méně je více“. Neustálé hromadění možností konzumace rozptyluje srdce a brání v doceňování každé věci a každé chvíle. Stanout naopak v přítomnosti každé a jakkoli nepatrné reality nám otevírá mnohem více možností chápat a osobně se realizovat. Křesťanská spiritualita navrhuje růst ve střídmosti a schopnost těšit se málem."

LAUDATO SI' 223

H  
L  
A  
V  
A



Před nákupem čehokoli se zamysli  
a zeptej se sám sebe:  
Potřebuji tuto věc? Udělá mi to radost?  
Či životy tento nákup ovlivní?  
Kde mám možnost něco změnit?

S  
R  
D  
C  
E



Pomodli se za chudé a maličké  
tohoto světa.

R  
U  
K  
A



Zkus zjednodušit svůj životní styl.  
Vyber si jednu konkrétní oblast  
a zkus měsíční (nebo i delší) výzvu.



Moje výzva je:

-----

Zkus snížit množství odpadu. Recykluj obaly.  
Zjednoduš stravu. Využívej veřejnou dopravu, chůzi či  
jízdu na kole místo auta. Protříd' si věci...