

Wat kan ik doen of nalaten - mogelijkheden / handelingsperspectieven

Veertigdagen tijd 2024

Vier thema's

- Door wat laten we ons geestelijk inspireren? Is het mogelijk om in die 40dagen vooral tijd vrij te maken voor boeken, films of programma's die ons geestelijk leven verrijken i.p.v. verarmen? Zijn we ons bewust van zaken die ons geestelijk verontreinigen?
- Inclusief leven betekent proberen dat te doen wat goed is voor jou, voor de ander, wereldwijd, én voor de schepping.
- God in de supermarkt. Lukt het mij om bij het boodschappen doen die de aarde recht doen en levensruimte geven aan mens, dier en plant?
- Genieten van genoeg is niet alleen afzien van overmatige consumptie maar bovenal genieten van de kleine dingen. En daarmee komen tot een meer rechtvaardige en vreedzame wereld.

Concrete stapjes: kies zelf welke frequentie voor jou haalbaar is / bij jezelf goed werkt

* **Maak tijd vrij voor geestelijke verrijking:** kies elke dag of met een bepaalde regelmaat een vast tijdstip om bv. de Veerdagenkalender te volgen, of de Veertigdagen podcast van de Jezuïeten (tzt de link toevoegen)

* **Geen of minder vlees:** kies Veertigdagen voor geen of minder vleesproducten.

* **Lokaal, biologisch en FairTrade:** Inventariseer welke voedingsmiddelen lokaal, biologisch en/of FairTrade zijn. Maak een keuze hoe je dit kunt uitbreiden.

* **Koop even alleen wat je nodig hebt:** Stel jezelf als doel om een maand lang geen (nieuwe) spullen te kopen. Sluit je aan bij onze [Koop Niks Nieuws challenge](#), duizenden anderen gingen je al voor!

* **Digitale detox:** Schrijf je uit van alle marketing-gerelateerde nieuwsbrieven en ontvolg je favoriete winkels op sociale media. Zo bepaal je zelf wat je nodig hebt.

* **Van consumeren naar ontspullen:** Kijk om je heen en vraag jezelf bij alles af: heb ik dit écht nodig? Of kan ik het beter verkopen, weggeven of recyclen? Want hoe minder je hebt, hoe meer je weet én waardeert wat je hebt, waardoor je vanzelf minder koopt.

* **Omarm de natuurlijke schoonheid van je lijf:** De cosmetische industrie heeft ons aangepraat dat de natuurlijke staat van ons lichaam niet goed genoeg is. Dat we ons moeten schamen als we, bijvoorbeeld, niet snel iets aan onze rimpels doen. Terwijl natuurlijke verzorgingsproducten veel gezonder én duurzamer zijn.

* **Beperk je afval:** Wegwerpproducten zijn misschien wel het summum van het kapitalistische systeem waarin kwantiteit en gemak boven kwaliteit en duurzaamheid staan. Door zoveel mogelijk zero waste door het leven te gaan, kom je los uit de wegwerpcultuur.

* **Zoek je rijkdom niet in spullen, maar in de natuur om je heen:** Het geluid van de zee, een oude eikenboom die verkoeling biedt, ontkiemend zaad, de eerste vogelzang in het voorjaar of de geur van wilde kruiden en bloemen – je focussen op de schoonheid van immateriële zaken, dat is pas echt rijkdom.



Werkgroep Groene Kerk

Engelien Heinen (0657348628) en Hannie Luiten (026 7370475)

