

### Dolgozz és énekelj!

Ora et labora, vagyis dolgozz és imádkozz - hangzik a középkori szerzetesek jelmondata, melyet megszívulva érthetjük meg az ember alaphelyzetét a világban, és az istenkapcsolat gondozásának fontosságát az életre és élő kapcsolatokra vonatkozóan. A lutheri mondás szerint pedig, aki énekel, az duplán imádkozik. A teremtett világ védelme szemlélődés, odafigyelés, törődő gondviselés és tudatos munka. De teheted ezt örömmel és felszabadultan: figyelj meg, ha énekelsz a munka is könnyebben megy, és kicsit az egész világ derübb hely lesz!

### Légy tudatos, te is számítasz!

„Ha látom az eget, kezded alkotását, a holdat és a csillagokat, amelyeket ráhelyeztél, micsoda a halandó – mondom –, hogy törődsz velem, és az emberfia, hogy gondod van rólam?” - írja a zsoltáros. (Zsolt 8, 4-5) Kicsinységünk megélése lehet elbátortalanító, de fontos tudatosítanunk, hogy számít minden, amit megteszünk és számít az is, hogy mit nem teszünk meg. Ha egy pillangó egyetlen szárnycsapása a Föld egyik oldalán tornádót idézhet elő a másik oldalon, akkor mennyivel nagyobb hatása van annak, hogy az ember mit cselekszik és hogyan él a mindennapokban? Gondolkodj hát globálisan és cselekedj lokálisan!

### Napról napra, lépésről lépésre

Oly sok a teendő és oly kevés az idő? Amikor ráébredünk, hogy mennyi rossz szokásunk van, hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy gyorsan, egyik napról a másikra mindent meg kell és meg tudunk változtatni. A tartós változáshoz és változtatáshoz idő, türelem és kitartás kell másokkal és önmagunkkal szemben is. „Elég minden napnak a maga baja” - vigasztal bennünket Máté evangélista. (Mt 6,34) Ha készen állsz a változtatásra haladj fokozatosan, válassz egy számodra kiemelkedően fontos és érdekes területet a mindennapi dolgok között, és kezd azzal! Tűzz ki megvalósítható célokat, akkor nem tántorítanak el a kudarcok, és ahogy ráérezel a lényegére és az örömére, a többi is megtalál, és a változtatás is könnyebben fog menni.

### Mit (v)eszelsz? - Fogyasztó vagy vagy fogyasztanak?

A kereskedelmi érdekek és a haszonszerzés mohó vágyától vezérelt gazdasági világ ráknehezítő hatásai között nagyon nehéz eligazodni és mindig jó döntéseket hozni a mindennapi élet apró, tűnő szintjein is. Biztosan szükségünk van mindenre, ami azt sugallja felénk, hogy nem tudunk nélküle élni? Testi és lelki egészséged megőrzésében is segít, ha tudatos maradsz. Adj időt magadnak, hogy átgondolhasd tényleg szükséged van-e valamire! Amit megveszel, amit használsz egyúttal a szavazatod egy termék, egy kereskedelmi- és iparágazat fennmaradásához. Tudod, hogy kit és mit támogatsz? Nézz utána, hogy mit és honnan veszel! (Például a [Tudatos Vásárlók Egyesülete](#) minden területen segít eligazodni naprakész tapasztalataik és szorgalmas kutatómunkájuk eredményeinek megosztásával.)

### Aki a kevésen hű...

A hulladékcsökkentés a bevásárlásnál kezdődik. Nem csak termékek a csomagolása, hanem - sokszor nehezen kifürkészhető folyamatok, mint - az alapanyag beszerzése, feldolgozása, a gyártás és szállítás is hulladéktermeléssel és káros kibocsátásokkal jár együtt. Egy-egy termék, amit megveszünk életidejének egy közbülső szakaszában van nálunk: valahonnan jön és valahova megy majd. A szerénység erény: minél kevesebb dologgal beéred, minél kevesebbre vágysz, annál kevesebb dolgot kell majd kidobnod, és annál kevesebb hulladék marad utánad. Nézz rá a meglévő dolgaidra olyan szemmel is, hogy mi mindenre, esetleg mi minden másra használhatod még! Ha elromlott megszerelhető? Ha nem kell már, át tudod alakítani? Ha csak néha van szükséged rá, kölcsön tudod adni / kölcsön tudod kérni mástól? Gondold végig a tárgyak útját, és hogy mit tudsz ezen az úton te magad is változtatni!

### A cél és az eszköz

Találmányaink, innovatív és nagyszerű megoldásaink általában valami cél elérése érdekében születnek, de gyakran később teljesen más területeken vagy más attitűddel használjuk őket. Érdemes egy-egy tárgy történetét megismerni és tanulni belőle, hogy ma is, most is a céljának megfelelően használjuk-e, mert sokszor a gond, amit okoz a használat mennyiségétől és mikéntjéből fakad. Például szükséges ivóvizet szállítani palackban oda, ahol kiváló minőségű ivóvízhálózat működik? Vagy hosszútávú tartósításra alkalmas konzerveket használni az idényzöltségek és idénygyümölcsök főszezonjában? Merj rákérdezni, hogy mi mire való és használd céltudatosan akkor, amikor tényleg szükséged van rá! Ezzel rengeteg felesleges szennyezést, kibocsátást, hulladéktermelődést megelőzhetsz, és sok-sok alapanyagot, energiát megtakaríthatsz.

### Közösségi körben

Világközösségünknek része minden élő és élettelen létező. Amit elveszünk belőle, azt egyszer vissza kell adnunk. Átérezhetjük ennek a mélységét, ha például a háztartásunkban keletkező konyhai hulladékot komposztáljuk, a termelői komposztot pedig ültetésnél felhasználjuk. Amikor alkalmunk lesz leszüretelni a termést, és megesszük a saját magunk által termesztett zöldséget, gyümölcsöt, akkor egy csodálatos tápláló-élő körfolyamat részesei leszünk. A világközösséghez való tartozásunkat – a talajjal, állatokkal és növényekkel való kapcsolatunk mellett – embertársainkkal való közösségeinkben is fontos megélnünk. Kisebb-nagyobb, közelebbi és távolabbi közösségeink, szociális hálózataink együtt formálják a saját életünket és az élet feltételeit is a világban. Kezd akár csak kicsiben, de tartozz közösséghez, találj társakat! Együtt igazán szép, és együtt minden jobban megy!

### +1. Naponkénti megújulás

Nincs tökéletes megoldás és nincs örök recept! A legnagyobb tünő megoldásokról is könnyen kiderülhet, hogy hosszú távon valami (más) gondot okoznak. Gondolj csak a műanyagra: amikor feltalálta az emberiség, akkor az elefántokat mentette meg a kipusztulástól, ma pedig a vizeink élővilágának és a talaj beszennyezésének súlyosabb veszélyeztetője. A legbölcsebb is tévedhet, és tévedni emberi dolog. Viszont folyamatosan gondatlanul bánni dolgokkal már teljesen más, mint egyszerű tévedés. Merd felülvizsgálni a saját korábbi döntéseidet, gyakorolj önreflexiót, és ha szükséges, változtass! Luther szerint naponként megtérésre szorulunk. Ha merünk önmagunkra, a világgal, környezetünkkel és Istennel való kapcsolatunkra kérdezni nap mint nap, akkor igazi nagy és fontos lépéseket teszünk egy méltó, mindnyájunk számára elérhető és szerethető, hálás és felelősségteljes élet felé.