



Fasta fyrir umhverfið

#FastForTheClimate

Hér á eftir fylgir föstudagatal sem hefur það markmið að hjálpa okkur að gera hversdaginn umhverfisvænni. Páskafastan varir í 40 daga og á hverjum degi fáum við lítið verkefni sem styður okkur í því að draga úr kolefnisfótsporinu okkar eða ganga betur um jörðina. Með því að taka eitt skref í einu getum við breytt gömlum venjum, dregið úr vistsporinu okkar og verndað jörðina. Facebooksíðan „Fasta fyrir umhverfið“ miðlar ýmsum hagnýtum upplýsingum sem tengjast verkefnum hvers dags. Gangi þér vel.

Afhverju að fasta?

Í svo til öllum trúarbrögðum heims er fasta iðkuð á einhvern hátt. Það að neita sér um vissa hluti til lengri eða skemmri tíma hjálpar okkur að byggja upp þolinmæði og þolgæði, nokkuð sem lengi hefur verið litið á sem dyggðir. Múslimar fasta frá sólarupprás til sólarlags á ramadan og við í kirkjunni eigum þá hefð að fasta fyrir páska og fyrir jól þó að lítið líf sé í þeirri hefð. Undanfarin ár er búið að sýna fram á það með rannsóknum að það að fasta hefur góð áhrif á starfsemi líkamans svo lengi sem ekki er farið í öfgar. Eins hefur trúfólk tekið uppá að fasta á ýmislegt annað en mat á föstunni, t.d. samfélagsmiðla og koffín til að reyna að efla þessar gömlu dyggðir, þolinmæði og þolgæði, í sínu lífi.

Um verkefnið.

FastForTheClimate, CarbonLent og EcoFast eru verkefni sem hafa verið í gangi í nágrennalöndum okkar undanfarin ár. Þau vinna öll að því sama marki að fólk nýti sér hugsun föstunnar til draga úr vistspori sínu og kolefnislosun. Þetta föstudagatal er unnið út frá efni sem hefur verið notað í kirkjum í Bretlandi og Skandinavíu.

Í nokkur ár hefur hópur guðfræðinga og kirkjufólks átt óformlegt samtal um þörfina fyrir að kirkjur á Íslandi séu virkari í umræðunni um loftslagsbreytingar og virðingu fyrir sköpunarverkinu. Þetta verkefni er að vissu leyti ávöxtur þess samtals.

Sindri Geir Óskarsson guðfræðingur þýddi og staðfærði.

Áhugahópur um grænt kirkjustarf studdi, las yfir og hvatti.

Öllum er heimilt að afrita, nýta og deila að vild.

Að fasta fyrir umhverfið.

Þegar við föstum erum við að neita okkur um eitthvað. Undanfarin ár hafa kirkjur notað þessa gömlu hefð til að reyna að hjálpa fólki að neita sér um það sem skaðar náttúruna og umhverfið. Þá er fastan nýtt til að vinna einföld verkefni sem stuðla að því að gera hversdaginn umhverfisvænni. Eins er þess gætt að fólk taki sér tíma til að vera í kyrrð, njóta náttúrunnar og íhuga hlutverk sitt í lífinu. Þessi fasta miðar að því að hjálpa fólki að draga úr kolefnisfótspori sínu og bæta fyrir þann skaða sem kolefnisfótspor síðasta árs hefur valdið. Við getum nefnilega lagt okkar að mörkum til að bæta heiminn sem við búum í.

Umhverfis hliðin.

Það er á ábyrgð alls mannkyns að draga úr kolefnisfótspori sínu. Við verðum að reyna að standa við Parísarsamkomulagið og vinna þannig gegn loftslagsbreytingum. Við megum ekki missa vonina því að það er töluvert sem við getum gert í eigin lífi til að draga úr þeirri losun gróðurhúsaloftteguna sem lífsstíll okkar hefur í för með sér. Þessi 40 daga fasta býður okkur að taka mörg lítil skref sem geta hjálpað okkur að minnka neikvæð umhverfisáhrif í hversdeginum. Litlir hlutir eins og að draga úr kjötneyslu og sleppa því að skilja bílinn eftir í gangi hafa mælanleg áhrif á kolefnisfótsporið okkar en það sem skiptir lykilmáli er að við vinnum að breyttu hugarfari og tökum eitt skref í einu þar til við náum markinu.

Trúarlega hliðin

Það er ekki öllum tamt að taka þátt í trúarlegum hlutum eða nota trúarlegt orðfæri. Fastan hefur trúarlega eða andlega vídd en samt sem áður geta allir reynt að taka þátt á sínum forsendum. Víða leggur kristið fólk áherslu á að biðja, fasta og gefa á föstunni. Þá nýtir það þessa 40 daga til að styrkja andlegu hliðina í lífinu með bæn og íhugun, það styrkir þolinmæði og þolgæði með því að sleppa tökunum á vissum hlutum, og það reynir að gefa af sér, bæði með því að styrkja góð málefni og gefa af nærveru sinni. Fastan er þannig tími þar sem við horfum bæði inn á við og út á við. Þegar við horfum inn á við leitum við til dæmis að því sem við getum gert betur í eigin lífi, er eitthvað sem við getum iðrast yfir, og þá felst leitin út á við í að gera yfirbót, bæta þann skaða sem við höfum valdið. Þannig getur sá eða sú sem veit að það hefði nú verið hægt að ganga oftar til vinnu í stað þess að keyra ákveðið að sýna yfirbót með því að planta trjám sem vinna upp kolefnisfótspor þess að hafa keyrt. Samtímis væri það markmið sett að ganga oftar á nýju ári.

Afhverju eru kirkjur að skipta sér af umhverfismálum?

Kirkjan er ekki bara andlegt fyrirbæri, hún hefur meðal annars það hlutverk að segja frá siðfræðinni sem líf Jesú kennir okkur og þá skyldu að boða friðarveginn sem hann kenndi lærisveinum sínum. Það er vegur sem leiðir okkur þangað sem neyðin er stærst, vegur sem hvetur okkur til að vera hendur og fætur Guðs í þessum heimi og vinna að því bæta samfélagið. Kirkjan þarf að vera uppbyggilegt afl í samfélaginu sem þorir að benda á það sem má betur fara og hefur kjark til að fara nýjar leiðir að því að hjálpa samfélaginu að mæta vandamálum. Loftslagsbreytingar og umhverfismál eru stærsta vandamál þessarar aldar, það er ekki bara hlutverk vísindamanna og stjórnmálamanna að mæta því, við þurfum öll að taka þátt, líka kirkjan.

Notkunarleiðbeiningar.

Páskafastan hefst á öskudag og henni lýkur á páskadag, fastan varir því í 40 daga eða tæpar 7 vikur. Við getum vel sett okkur eigin markmið í tengslum við föstuna, t.d. að draga úr snjalltækja notkun, lesa meira, draga úr kjötneyslu, íhuga oftar og biðja. Þetta dagatal ávarpar ýmsar hliðar daglegs lífs og ef við ætlum að reyna að halda föstuna út er kannski nóg að hafa það sem aðal markmið að fylgja dagatalinu. Hinsvegar þurfum við að hafa það í huga að við getum bara gert okkar besta. Slakaðu á og ekki gefast upp þó að heilir dagar eða vikur virðist ganga illa. Lærum af því sem gengur ekki nógu vel í staðin fyrir að láta það draga úr okkur kjarkinn.

Hver vika er tengd ákveðnu þema og þegar tilefni er til munum við setja gagnlega tengla og upplýsingar tengdar þema vikunnar inná facebook síðuna „Fasta fyrir umhverfið“.

Þetta föstudagatal gerir ráð fyrir að þú gefir þér 5-10 mínútúr á dag fyrir kyrrð til að íhuga vers dagsins. Það er ágætt að skapa smá ramma í kringum það, reyna að velja alltaf sama staðinn og sama tíma, kveikja á kerti eða rólegri tónlist. Það hjálpar okkur að gera þetta að daglegri venju í þessa 40 daga.

Á sunnudögum er ekkert verkefni en þá birtast stuttar hugvekjur inni á Facebook síðunni sem allar munu fjalla um gildi þess að halda hvíldardaginn heilagann og gefa friði og ró sinn stað í tilverunni.

Gangi ykkur vel.



VIKA 2: Vatn

19. FEBRÚAR, MÁNUDAGUR

Heita vatnið er auðlind sem við þurfum að sýna virðingu og muna að vera þakklát fyrir. Spörum vatnið með að lækka örlítið á ofnunum þessa einu viku, klæddu þig í hlýrri föt og hafðu það notalegt undir teppi.

Vers til íhugunar: „*Allt megna ég fyrir hjálp hans sem mig styrkan gerir.*“ (Filipibréfið 4:13)

20. FEBRÚAR, ÞRIÐJUDAGUR

Hreint vatn er dýrmætasta auðlind okkar en við förum ekki alltaf sparlega með hana. Eigðu vatn í könnu eða flösku í ísskápnum til að láta ekki fleiri lítra af vatni fara til spillist á meðan þú bíður eftir að vatnið úr krananum kólni. Gættu þess að láta ekki vatnið renna allan tímann á meðan þú tannburstar þig. Lítil skref koma okkur líka áfram.

Vers til íhugunar: „*Allar ár renna í sjóinn en sjórinna fyllist ekki. Þangað sem árnar renna munu þær ávallt renna.*“ (Prédikarinn 1.7)

21. FEBRÚAR, MIÐVIKUDAGUR

Notum aðeins það sem við þurfum og spörum þannig vatn, orku og náttúruna sjálfa. Fyllum ekki hraðsuðuketilinn þegar við ætlum bara að fá okkur einn te bolla. Gætum þess að hella ekki uppá kaffi fyrir fjóra ef við erum bara ein að sötra það. Verum athugul í dag og gætum þess að nota aðeins það sem við þurfum.

Vers til íhugunar: „*Sýnið í verki að þið hafið tekið sinnaskiptum!*“ (Matteusarguðspjall 3.8)

22. FEBRÚAR, FIMMTUDAGUR

Stiltu vekjaraklukkan og láttu hana passa uppá að sturtuferðin verði bara 5 mínútur því við notum um 10 lítra af vatni á mínútu þegar við erum í sturtu. Reynum að nota aðeins það vatn sem við þurfum á föstunni.

Vers til íhugunar: „*Verið trú og réttlát og vonið stöðugt á Guð.*“ (Hósea 12.7)

23. FEBRÚAR, FÖSTUDAGUR,

Fasta er leið til að þjálfa þolinmæði og þolgæði og þannig hjálpa okkur að sleppa úr greipum þess sem hefur tök á okkur.

Allt sem við drekkum á sér vatnsspor (water footprint), því liggja um 150 lítrar af vatni að baki einum bolla af kaffi og um 220 lítrar af vatni að baki einu glasi af mjólk. Við ætlum að eiga dag með eins lítið vatnsspor og við mögulega getum og sleppa því að drekka kaffi, te, mjólk, safa eða gos í dag. Verum dugleg að drekka vatn í dag og látum reyna á viljastyrkinn.

Vers til íhugunar: „*En Jesús sneri aftur frá Jórdan, fullur af heilögum anda. Andinn leiddi hann og í fjörutíu daga var hann í eyðimörkinni þar sem djöfullinn freistaði hans. Ekki neytti hann neins þá daga og er þeir voru liðnir var hann hungraður.*“ (Lúkasarguðspjall 4.1)

24. FEBRÚAR, LAUGARDAGUR

Við erum hluti af náttúrunni og eigum allt okkar undir henni. Að rækta tengslin við náttúruna er jafn mikilvægt og að rækta tengsl við fólk. Náttúran er staður til undrast yfir fegurð lífsins, til að finna fyrir smæð sinni og leyfa sér að vera hluti af stærri heild. Farðu í göngutúr þar sem þú getur verið innan um tré og séð til fjalla, helst að þú gangir að og meðfram á eða læk. Göngutúrinn þarf ekki að vera langur, en leyfðu þér að horfa á náttúruna og hlusta. Draga andann djúpt, vera til staðar og finna að þú ert hluti af þessu stóra sköpunarverki.

Vers til íhugunar: „*Af jörðu ertu kominn. Að jörðu skaltu aftur verða. Af jörðu munt þú aftur upp rísa*“ (Grundvallað á 1. Mósebók 3.19)

25. FEBRÚAR, SUNNUDAGUR

Vers til íhugunar: *Minnstu þess að halda hvíldardaginn heilagan.* (3. boðorðið)



VIKA 3: Matur

26. FEBRÚAR, MÁNUDAGUR

Það verður ekki deilt um að kolefnisfótspor og vatnsspor dýraafurða er í flestum tilfellum töluvert stærra en grænmetis og ávaxta. Að draga úr neyslu kjöts er því mikilvægt skref til að stuðla að vistvænni hversdegi. Við ætlum að taka kjötlausan mánudag, meatless Monday, í dag og komast í gegnum heilan dag án þess að borða kjöt. Inni á eldhusatlasinn.is má finna uppskriftir að allskonar grænmetisréttum, eins má finna hugmyndir og stuðning fyrir kjötlausan dag inná facebook síðunni „Fasta fyrir umhverfið“.

Vers til íhugunar: „Nú gef ég ykkur allar sáðjurtir jarðarinnar og öll aldintré sem bera ávöxt með fræi. Þau skulu vera ykkur til fæðu.“ (1. Mósebók 1.29)

27. FEBRÚAR, ÞRIÐJUDAGUR

Framleiðsla á rauðu kjöti er talin valda hátt í 20% af losun gróðurhúsalofttegunda í heiminum. Gefum því nauta- og lambakjöti frí þessa vikuna og reynum að borða grænmetisfæði, fisk, kjúkling eða svínakjöt. Breytum matarvenjum okkar til að vinna gegn loftslagsbreytingum.

Vers til íhugunar: „Þá sagði Drottinn við Kain: „Hvar er Abel, bróðir þinn?“ Kain svaraði: „Það veit ég ekki. Á ég að gæta bróður míns?“ (1. Mósebók 4.9)

28. FEBRÚAR, MIÐVIKUDAGUR

Lítill skref koma okkur langt á leiðinni að breyttum venjum. Það þarf ekki að kollvarpa eldhúsinu til að geta byrjað að eiga einn til tvo kjötlausu daga í viku. Flestan venjuegan hversdagsmat má aðlaga og skipta kjötinu út fyrir annað hráefni. Í flestum matvöruverslunum má finna vegan og grænmetisfæði deild, skoðaðu úrvalið og athugaðu hvort að þú getir ekki eldað klassískan hversdagsrétt án kjöts í dag.

Vers til íhugunar: „gef oss hvern dag vort daglegt brauð.“ (Lúkasarguðspjall 11.3)

1. MARS, FIMMTUDAGUR

Frá því að forseti sendinefndar Filippseyja ákvað að fara í hungurverkfall á Loftslagsráðstefnu Sameinuðupjóðanna í Varsjá árið 2013 hefur Lútherska heimssambandið ásamt mörgum öðrum

samtökum staðið að föstu á fyrsta degi hvers mánaðar undir slagorðinu #fastfortheclimate. Í dag ætlum við, sem treystum okkur til, að fasta á mat frá sólarupprás til sólarlags og leyfa huganum að vera með þeim sem þurfa að berjast fyrir því hvern dag að næra sig. Fastan er líka tími til að gefa, styrkjum því Rauða krossinn, UNICEF, Hjálparstarf Kirkjunnar eða önnur samtök sem starfa með fólki á svæðum þar sem hungursneyð ríkir, um tvöfalda þá upphæð sem við hefðum annars eytt í mat í dag.

Vers til íhugunar: „Sú fasta sem mér líkar er að leysa fjötra rangsleitninnar, láta rakna bönd oksins, gefa frjálsta hina hrjáðu og sundurbrjóta sérhvert ok, það er, að þú miðlir hinum hungurðu af brauði þínu, hýsir bágstadda, hælislausa menn og ef þú sérð klæðlausan mann, að þú klæðir hann og firrist ekki þann sem er hold þitt og blóð.“ (Jesaja 58.6)

2. MARS, FÖSTUDAGUR

Flest heimili á Íslandi kannast við þann lúxusvanda að matur dagi uppi í skápum og frystikistum og endi svo jafnvel í ruslinu löngu eftir síðasta sölundag. Í dag er tiltekt og kortlagning. Hvað eigum við og hvað getum við gert úr því? Við ætlum að finna not fyrir það sem við vissum ekki einusinni að við ættum og búa til matseðil fyrir næstu viku þar sem við nýtum það sem til er.

Vers til íhugunar: „Biðjið og yður mun gefast, leitið og þér munuð finna, knýið á og fyrir yður mun upp lokið verða.“ (Matteusarguðspjall 7.7)

3. MARS, SUNNUDAGUR

Laugardögum á að verja úti í náttúrunni. Komdu þér út, jafnvel þó að það sé bara í stuttan göngutúr. Leyfum vindinum að berja á okkur og regninu að falla blíðlega á veginn sem við göngum. Þessi sami vindur knýr umhverfisvænar virkjanir og þetta sama regn vökvar og nærir alla jörðina. Við erum öll tengd og við erum hluti af náttúrunni. Hvernig væri svo að bjóða einhverjum í mat í kvöld og elda grænmetisrétt?

Vers til íhugunar: „Himnarnir segja frá Guðs dýrð, festingin kunngjörir verkin hans handa.“ (Daviðssálmarnir 19.2)

4. MARS, SUNNUDAGUR

Vers til íhugunar: Minnstu þess að halda hvíldardaginn heilagan. (3. boðorðið)



Fasta fyrir umhverfið

VIKA 4: Neysla

5. MARS, MÁNUDAGUR

Að vera upplýstur neytandi er lykilatriði þegar það kemur að því að grænka hversdaginn. Inni á vef Umhverfisstofnunar (www.ust.is) undir tenglinum „Umhverfismerki“ má finna ýmis merki sem hjálpa okkur að velja vörur sem hafa umhverfsvottanir eða vörur sem eru framleiddar án þrælahalds. Með því að kaupa sjálfbæran pappír, Svansmerktar hreinlætisvörur og FairTrade kaffi erum við að taka lítil skref að því að gera neysluna okkar ábyrgari.

Vers til íhugunar: „Þér hefur verið sagt hvað gott er og hvers Drottinn væntir af þér: þess eins að þú gerir rétt, ástundir kærleika og þjónir Guði í hógværd.“ (Míka 6.8)

6. MARS, ÞRIÐJUDAGUR

Í þessari viku skulum við leggja okkur fram við að versla íslenskar vörur þegar mögulegt er. Stærð kolefnisfótspors okkar Íslendinga má meðal annars rekja til þess hvað vörur þurfa að ferðast langa leið til að komast hingað. Ef við veljum ekki íslenskt veltum þá uppruna vörunnar fyrir okkur, þurfti hún að ferðast hingað frá Evrópu, Ameríku eða Asíu? Reynum að velja vörur sem hafa ferðast sem minnst.

Vers til íhugunar: „Örlátur maður hlýtur ríkulega umbun og sá sem gefur öðrum að drekka fær þorsta sínum svalað.“ (Orðskviðirnir 11.25)

7. MARS, MIÐVIKUDAGUR

Þegar það kemur að því að versla föt veljum við oft ódýrar verslanir þrátt fyrir að vita að hugsanlega séu fötin framleidd með vinnuafli þræla. Þó að það brjóti í bága við neysluhyggju menninguna ættum við auðvitað að gera okkar besta til að taka ábyrgð á okkar neyslu og sleppa því að versla í þessum búðum. Brjótum odd af oflæti okkar og kaupum notaðar boxur í Rauða Krossinum, það að nýta hlutina er umhverfisvænt. Finnum saumastofu og látum laga saumsprettuna frekar en að henda flíkinni. Sleppum því að versla föt af alþjóðlegum risafyrirtækjum sem sóa gjöfum náttúrunnar og hafa líf og heilsu fólks á samviskunni.

Vers til íhugunar: „Hið góða, sem ég vil, geri ég ekki en hið vonða, sem ég vil ekki, það geri ég.“ (Rómverjabréfið 7.19)

8. MARS, FIMMTUDAGUR

Í dag ætlum við að gefa bílnum örlítið frí og ganga eða nota almenningssamgöngur. Klæðum okkur eftir veðri og mætum deginum eins og hann kemur.

Vers til íhugunar: „Dag einn fór hann út í bát og lærisveinar hans. Hann sagði við þá: “Förum yfir um vatnið.” Og þeir létu frá land. En sem þeir sigldu, sofnaði hann. Þá skall stormhrina á vatnið, svo að nær fyllti bátinn og voru þeir hætt komnir. Þeir fóru þá til hans, vöktu hann og sögðu: “Meistari, meistari, vér förumst!” En hann vaknaði og hastaði á vindinn og öldurótið og slotaði þegar og gerði logn.“ (Lúkasarguðspjall 8.22)

9. MARS, FÖSTUDAGUR

Við ætlum að fasta á neyslu í dag og ekki eyða einni krónu. Margir panta sér pítsu eða skreppa út á lífið á föstudögum. Getum við hugsað okkur að sleppa því í dag og styrkt samtök á borð við Rauða Krossinn, Hjálparstarf Kirkjunnar eða Hjálpræðisherinn um þá upphæð sem við hefðum eytt á venjulegum föstudegi?

Vers til íhugunar: „Sérhver gefi eins og hann hefur ásett sér í hjarta sínu, ekki með ólund eða með nauðung, því að Guð elskar glaðan gjafara.“ (2. Kórintubríf 9.7)

10. MARS, LAUGARDAGUR

Fyrir mörgum er laugardagur nammidagur. Í kakóbaunaræktun er barnaþrælkun grasserandi en við getum valið að kaupa sælgæti með vottunum á borð við „Follow the Frog“, „FairTrade“, „UTZ“ og „Krav“. Þegar við leitum eftir vörum með slíkar vottanir erum við að taka ákvörðun um að styðja ekki við þrælahald og að okkur þyki sanngjarnt að allir fái greitt fyrir sína vinnu. Þessar vottanir tengjast líka flestar verkefnum sem stuðla að sjálfbærum landbúnaði og þar með umhverfisvænni framleiðslu.

Vers til íhugunar: „Guð mun auðga ykkur í öllu svo að þið getið jafnan sýnt örlæti.“ (2. Kórintubríf 9.11)

11. MARS, SUNNUDAGUR

Vers til íhugunar: *Minnstu þess að halda hvíldardaginn heilagan. (3. boðorðið)*

TIL MINNIS:



VIKA 5: Plast

12. MARS, MÁNUDAGUR

Við búum ekki öll í sveitarfélögum þar sem plast er flokkað, en við getum þó öll reynt að gera okkar besta til að byrja að flokka sjálf. Skoðaðu aðeins plastnotkun heimilisins, er eitthvað sem við gætum alveg augljóslega gert til að draga úr plastsóun? Ef þig vantar hugmyndir munu birtast ráðleggingar og hugmyndir inná facebook síðunni „Fasta fyrir umhverfið“ í dag.

Vers til íhugunar: „Munnur hins réttláta mælir speki og tunga hans boðar réttlæti. Lögmál Guðs hans er í hjarta hans, eigi skriðnar honum fótur.“ (Davíðssálmur 37.30)

13. MARS, ÞRIÐJUDAGUR

Margir kannast við að safna margnota burðarpokum en gleyma þeim heima þegar farið er af stað í búðina. Ef þú ferð á bílnum í búðina skaltu frá og með deginum í dag hafa það sem reglu að hafa 3-4 margnota poka í bílnum og setja post-it miða á sólskyggnið til að minna þig á þá. Ef þú ferð allajafnan gangandi eða hjólandi geymdu pokana á áberandi stað, eða skrifaðu “Taka með poka” á post-it miða og límdu á hurðina. Skapaðu þér þá venju að vera með pokana með þér og taka þá með inn í verslunina, þeir gera lítið gagn heima.

Vers til íhugunar: „Ekkert hugnast mönnum betur en að matast og drekka og láta sál sína njóta fagnaðar af striti sínu. En það hef ég séð að einnig þetta kemur úr Guðs hendi.“ (Prédikarinn 2.24)

14. MARS, MIÐVIKUDAGUR

Hættum að velja plast. Það er svo margt sem við getum gert til að draga úr óþarfa plast sóun. Neitum að taka við einnota plastmálum, pappi er alltaf skárri. Ef vinnustaðurinn þinn býður uppá kaffi í einnota plastmáli sjáðu til þess að frá og með í dag verði farið að bjóða uppá pappamál í staðin. Ef þú ætlar að kaupa gjafir, t.d. handa krökkum, reyndu að velja leikföng úr timbri. Kaupum tréliti og vaxliti í stað tússlita. Tökum lítill skref að því að hafna plasti þegar við getum valið aðra möguleika.

Vers til íhugunar: „Beindu augum þínum fram á við og sjónum þínum að því sem fram undan er. Veldu fótum þínum beina braut, þá verður ætíð traust undir fótum.“ (Orðskviðirnir 4.25)

15. MARS, FIMMTUDAGUR

Í nýlegri norskri rannsókn kom í ljós að plastagnir var að finna í bláskel meðfram allri strandlengju Noregs. Þetta plast ratar m.a. út í náttúruna í gegnum baðherbergisvaskinn þinn. Snyrtivörur með glimmeri, grófir húðskrubbar og tannkrem eru dæmi um vörur með plasti sem við skolum út í sjó og menga fæðukeðjuna í hafinu. Athugaðu hvort að í innihaldslýsingunni á tannkreminu þínu standi PE eða polyethylene. Hugsanlega ertu burstu tennurnar með plastögnum sem gætu síðar endað á disknum þínum. Veljum að kaupa plastlausar hreinlætisvörur, plastlausta eyrnapiña og tannbursta úr bambus – færum okkur í áttina að plastlausu lífi.

Vers til íhugunar: „Sannlega segi ég ykkur: Ef þið hafið trú eins og mustarðskorn getið þið sagt við fjall þetta: Flyt þig héðan og þangað og það mun flytja sig. Ekkert verður ykkur um megn.“ (Matteusarguðspjall 17.20)

16. MARS, FÖSTUDAGUR

Plastlaus föstudagur. Þetta gæti orðið auðvelt, þetta gæti orðið erfitt. Í dag ætlum við að vera meðvituð um að sneiða hjá plasti. Við ætlum ekki að sóa plasti á nokkurn hátt. Notum margnota kaffimál, prufum að mæta í fiskbúð með eigið ílát, eða fara í nammibar með taupoka. Getum við reynt að fara út fyrir þægindarammann í plastleysinu í dag og jafnvel bent á óþarfa plastnotkun í verslunum eða hjá fyrirtækjum?

Vers til íhugunar: „Ég lagði allan hug á að þekkja speki og þekkja flónsku og heimsku og komst að raun um að einnig það var að sækjast eftir vindi. Því að mikilli speki fylgir mikið angur og sá sem eykur þekkingu sína eykur kvöl sína.“ (Prédikarinn 1.17)

17. MARS, LAUGARDAGUR

Hafið hefur verið lífæð þessarar þjóðar. Nú stefnir í að um miðja þessa öld verði meira af plasti í sjónum en fiskum, við höfum ekki farið vel með gjafir náttúrunnar. Til þess að lifa í friði við náttúruna þurfum við að leyfa okkur að finna að við séum hluti af henni og hún hluti af okkur. Göngum meðfram fjörunni í dag, öndum djúpt með öldurótinu og leyfum okkur að upplifa smæð okkar gagnvart kröftum hafsins.

Vers til íhugunar: „Þá tók Drottinn Guð manninn og setti hann í aldingarðinn Eden til að yrkja hann og gæta hans“ (1.mósebók 2.15)

18. MARS, SUNNUDAGUR

Vers til íhugunar: Minnstu þess að halda hvíldardaginn heilagan. (3. boðorðið)

VIKA 6: Rafmagn

19. MARS, MÁNUDAGUR

Tökum allt úr sambandi þegar við erum ekki að nota það. Hleðslutæki, útvarp, sjónvarp, allt eyðir þetta rafmagn, jafnvel þegar það er ekki í notkun.

Vers til íhugunar: „En ég segi yður: Elskið óvini yðar og biðjið fyrir þeim sem ofsækja yður. Þannig sýnið þér að þér eruð börn föður yðar á himnum er lætur sól sína renna upp yfir vonda sem góða og rigna yfir réttláta sem rangláta.“ (Matteusarguðspjall 5.44)

20. MARS, ÞRIÐJUDAGUR

Notarðu enn glóperur? Kauptu LED eða sparperur svo að þú eigir þær til næst þegar skipta þarf um ljósaperur. Þær endast mun lengur og nota minna rafmagn.

Vers til íhugunar: „Þegar þú gefur ölmusu skaltu ekki láta þeyta lúður fyrir þér eins og hræsnarar gera í samkunduhúsum og á strætum til þess að hljóta lof af mönnum. Sannlega segi ég yður, þeir hafa tekið út laun sín. En þegar þú gefur ölmusu viti vinstri hönd þín ekki hvað sú hægri gerir svo að ölmusa þín sé í leyfum og faðir þinn, sem sér í leyfum, mun umbuna þér.“ (Matteusarguðspjall 6.2)

21. MARS, MIÐVIKUDAGUR

Gakktu úr skugga um að öll ljós séu slökkt áður en þú ferð að heiman. Spörum perurnar og orkuna.

Vers til íhugunar: „Því segi ég yður: Verið ekki áhyggjufull um líf yðar, hvað þér eigið að eta eða drekka né heldur um líkama yðar, hverju þér eigið að klæðast. Er lífið ekki meira en fæðan og líkaminn meira en klæðin? Lítið til fugla himinsins. Hvorki sá þeir né uppskera né safna í hlöður og faðir yðar himneskur fæðir þá. Eruð þér ekki miklu fremri þeim? Og hver yðar getur með áhyggjum aukið einni spönn við aldur sinn?“ (Matteusarguðspjall 6.25)

22. MARS, FIMMTUDAGUR

Við stefnum á rafmagnssamgöngur. Getur þú búið þér til áætlun um það hvernig þú munt vinna að því að skipta bílnum út fyrir rafmagnsbíl eða tengitvinnbíl á næstu árum?

Vers til íhugunar: „Og hví eruð þér áhyggjufull um klæðnað? Hyggið að liljum vallarins, hversu þær vaxa. Hvorki vinna þær né spinna. En ég segi yður: Jafnvel Salómon í allri sinni dýrð var ekki svo búinn sem ein þeirra. Fyrst Guð skryðir svo gras vallarins sem í dag stendur en á morgun verður í ofn kastað, skyldi hann þá ekki miklu fremur klæða yður, þér trúlítill!“ (Matteusarguðspjall 6.28)

23. MARS, FÖSTUDAGUR

Við skulum fasta á rafmagn. Drögum frá og notum náttúrulega birtu eins og kostur er. Notum stiga í staðin fyrir lyftuna, verum athugul og reynum að fylgjast með því hvað rafmagnið spilar stóran þátt í lífinu okkar. Þökkum fyrir rafmagnið og förum vel með það.

Vers til íhugunar: „Segið því ekki áhyggjufull: Hvað eigum vér að eta? Hvað eigum vér að drekka? Hverju eigum vér að klæðast? Allt þetta stunda heiðingjarnir og yðar himneski faðir veit að þér þarfnist alls þessa. En leitið fyrst ríkis hans og réttlætis, þá mun allt þetta veitast yður að auki. Hafið því ekki áhyggjur af morgundeginum. Morgundagurinn mun hafa sínar áhyggjur. Hverjum degi nægir sín þjáning.“ (Matteusarguðspjall 6.32)

24. MARS, LAUGARDAGUR

Það er kominn tími til að horfa til sumars og skipuleggja ræktun. Hvort sem þú ert með garð eða bara svalir er vel hægt að taka frá smá pláss fyrir kryddjurtir, grænmeti og sumarblóm. Skoðaðu þína aðstöðu og íhugaðu hversu stórhuga þú vilt vera.

Vers til íhugunar: „Þegar ég horfi á himininn, verk handa þinna, tunglið og stjörnurnar, sem þú settir þar, hvað er þá maðurinn þess að þú minnst hans, og mannsins barn að þú vitjir þess?“ (Davíðssálmur 8.4)

25. MARS, PÁLMAUNUDAGUR

Vers til íhugunar: Minnstu þess að halda hvíldardaginn heilagan. (3. boðorðið)



VIKA 7: Náttúran, Guð og Ég

26. MARS, MÁNUDAGUR

Viltu vera sjálfbær um chilipipar út árið, eða ertu áhugamanneskja um regnbogalitaðar gulrætur? Það er kominn tími til að byrja að sá sumarblómum og grænmeti sem þarf að forrækta. Á facebook síðunni „Fasta fyrir umhverfið“ birtast gagnlegar upplýsingar um réttu handtökin við sáningu.

Vers til íhugunar: „*Jörðin lét gróður af sér spretta, alls kyns sáðjurtir og aldintré af öllum tegundum sem bera ávöxt með fræi. Og Guð sá að það var gott.*“
(1. Mósebók 1.12)

27. MARS, ÞRIÐJUDAGUR

Deildu með öðrum einhverju sem þér hefur þótt ganga vel á föstunni og einhverju sem þú vilt reyna að taka með þér inn í hversdaginn.

Vers til íhugunar: „*Allt vald er mér gefið á himni og jörðu. Farið því og gerið allar þjóðir að lærisveinum, skírið þá í nafni föður og sonar og heilags anda og kennið þeim að halda allt það sem ég hef boðið yður. Sjá, ég er með yður alla daga allt til enda veraldar.*“
(Matteusarguðspjall 28.18)

28. MARS, MIÐVIKUDAGUR

Hafðu áhrif – það eru kosningar í vor. Reyndu að hafa áhrif á þau framboð sem þú styður og fáðu þau til að setja umhverfismál á dagskrá.

Vers til íhugunar: „*Vakið, standið stöðug í trúnni, verið hugdjörf og styrk. Auðsýnið kærleika í öllu sem þið gerið.*“ (1. Kórintubréf 16.13)

29. MARS, SKÍRDAGUR

Þennan dag snæddu Jesús og vinir hans þekktustu kvöldmáltíð mannkynssögunnar. Þjóddu til kjötlausrar máltíðar og deildu því sem þú hefur lært á föstunni.

Vers til íhugunar: „*Frið læt ég yður eftir, minn frið gef ég yður. Ekki gef ég yður eins og heimurinn gefur. Hjarta yðar skelfist ekki né hræðist*“
(Jóhannesarguðspjall 14.27)

30. MARS, FÖSTUDAGURINN LANGI

Þetta er dagur allra sem þjást ranglega í þessum heimi, þeirra varnarlausu og valdalausum sem sífellt verða undir. Á þessari föstu höfum við tekið skref í átt að því að draga úr þjáningu í heiminum með því að breyta venjum og vali. Það er hluti af lífsverki okkar að reyna að gera heiminn að betri stað á morgun en hann var í gær.

Vers til íhugunar: „*Faðir, í þínar hendur fel ég anda minn!*“ (Lúkasarguðspjall 23.46)

31. MARS, LAUGARDAGUR

Þegar það virðist vera tilgangslaust að gera nokkuð, mundu þá að enginn getur hjálpað öllum, en allir geta hjálpað einhverjum. Getur þú tekið föstuna með þér inn í hversdaginn og reynt að gefa meira af þér? Til dæmis með því að gerast sjálfbóðaliði, Heimsforeldri eða styrkja reglubundið við mannúðarstarf?

Vers til íhugunar: „*Þótt ég fari um dimman dal óttast ég ekkert illt því að þú ert hjá mér.*“ (Davíðssálmur 23.4)

1. APRÍL, PÁSKADAGUR

Páskadagur sýnir að máttur kærleika og gæsku er ávallt sterkari en dauðinn og öfl eyðileggingar. Verum í liði með upprisunni og voninni út árið, höfum trú á okkur sjálfum, höfum trú á náunganum og gætum þess að koma fram við aðra eins og við myndum vilja að komið væri fram við okkur.

Vers til íhugunar: „*Engillinn mælti við konurnar: „Þið skuluð eigi óttast. Ég veit að þið leitið að Jesú hinum krossfesta. Hann er ekki hér. Hann er upp risinn, eins og hann sagði. Komið og sjáið staðinn þar sem hann lá. Farið í skyndi og segið lærisveinum hans: Hann er upp risinn frá dauðum, hann fer á undan ykkur til Gallíu. Þar munuð þið sjá hann.*“ (Matteusarguðspjall 28.5)

Takk fyrir samfylgdina!

Gleðilega páska og gangi þér vel við að taka þessi litlu skref með þér inn í hversdaginn.