



# Fasta fyrir umhverfið

Lifum í friði við náttúruna,  
Guð og náungann



Þetta föstudagatal getur hjálpað okkur að gera hversdaginn umhverfisvænni. Páskafastan varir í 40 daga eða tæpar sjö vikur. Í hverri viku fáum við lítil verkefni sem styðja okkur í því að draga úr kolefnisfótsporinu okkar, ganga betur um jörðina og efla tengslin við okkur sjálf, náungann, Guð og náttúruna. Með því að taka eitt skref í einu getum við breytt veröld, dregið úr vistsporinu okkar og verndað jörðina. Gangi þér vel.

**Vika 1**  
6.-10. mars

Reiknaðu út kolefnisfótsporið þitt og íhugaðu hvað þú getir gert til að draga úr því. Reiknivélar má finna á Facebook síðu verkefnisins.

## Náttúran, náunginn og Guð

## Neysla og venjur

**Vika 2**  
11.-17. mars

Gefðu þér tíma til að fara í langan göngutúr, meðfram fjöru eða í skógi.

Gefðu þér tíma til að sitja í ró og kyrrð í 5 mínútur á dag og íhuga eða biðja.

Eldaðu eina kjötlausa kvöldmáltíð í vikunni.

Neyslufasta! Ekki kaupa neitt í vikunni nema nauðsynjar.

**Vika 3**  
18.-24. mars

Gakktu um götuna þína eða hverfið og týndu upp rusl sem verður á vegi þínum.

Gefðu þér tíma til að sitja í ró og kyrrð í 5 mínútur á dag og íhuga eða biðja.

Eldaðu eina kjötlausa kvöldmáltíð í vikunni.

Neyslufasta! Ekki kaupa neitt í vikunni nema nauðsynjar.

**Vika 4**  
25.-31. mars

Gefðu þér tíma til að fara í stutta göngutúra á hverjum degi þessa vikuna.

Lestu 8. Davíðssálm í vikunni og gefðu þér 10 mínútur til að íhuga hann í kyrrð.

Slepptu því að borða kjöt tvo daga í þessari viku.

Kauptu aðeins íslenskar matvörur þessa vikuna.

**Vika 5**  
1.-7. apríl

Gefðu þér tíma til að fara í stutta göngutúra á hverjum degi þessa vikuna.

Lestu 121. Davíðssálm í vikunni og gefðu þér 10 mínútur til að íhuga hann í kyrrð.

Slepptu því að borða kjöt tvo daga í þessari viku.

Veldu að kaupa FairTrade- eða Svansmerktar vörur þegar hægt er.

**Vika 6**  
8.-15. apríl

Gefðu þér tíma til að fara í fjöruferð og týndu rusl á göngunni.

Kynntu þér kyrrðarbæn og kristna íhugun.

Slepptu því að borða kjöt í heila viku.

Veldu að kaupa FairTrade- eða Svansmerktar vörur þegar hægt er.

**Vika 7**  
16.-21. apríl  
Kyrravika

Gefðu þér tíma fyrir stutta göngutúra á morgnanna fyrir vinnu eða skóla.

Taktu þátt í morgun guðsþjónustu á páskadag

Bjóddu einhverjum til kjötlausrar máltíðar.

Neyslufasta! Ekki kaupa neitt í vikunni nema nauðsynjar.

Á facebook síðunni okkar má finna ítarlegri upplýsingar um verkefnið, gagnlegt efni og innblástur til að ganga af virðingu og hógværð um jörðina.

[www.facebook.com/fastafyrirumhverfid](http://www.facebook.com/fastafyrirumhverfid)