

## Faste

«Han fastet i førti dager og førti netter og ble til sist sulten.» Matt 4,2.

Helt siden Jesus dro ut i ødemarken og fastet i 40 dager har kristne i alle kirkesamfunn til alle tider praktisert faste.

Kristen faste handler om å gi avkall på noe for sin egen del, for å oppnå noe større. Tanken er at man gjennom å avstå fra noe som flytter fokuset bort fra det viktige, heller kan rette fokuset mot Gud og medmennesker. Noen faster fra sosiale medier for å bruke mer tid på stillhet, å be og å lese i Bibelen, mens andre faster fra å kjøpe klær for å gi penger til noen som

trenger det mer. Andre ting å faste fra kan være alkohol, kjøtt, tv eller det man selv vil. Men kristen faste handler også om å rette fokuset utover: «**Dette er den fasten jeg har valgt, å løse urettferdige lenker.**» Jes 58,6. Det er viktig å kjempe for skaperverket og de svakeste i samfunnet. I en tid hvor klimaendringer rammer verdens fattigste, er kanskje faste en måte å gjøre ord til handling.

I norsk kirketradisjon feires faste 40 dager før påske, men man kan selv velge når og hvor lenge man vil faste. Man kan faste alene eller man kan faste sammen med bibelgruppa eller menigheten.

*I Norge kastes hvert fjerde handlenett med mat – forbrukerne står for 2/3 av det som kastes*

Gronn hverdag

## Nettsider:

### Bærekraftig menighet

[www.gronnkirke.no](http://www.gronnkirke.no)  
[www.klimakirken.no](http://www.klimakirken.no)  
[www.miljofyrtårn.no](http://www.miljofyrtårn.no)

### Tips til hverdagen

[www.gronnhverdag.no](http://www.gronnhverdag.no)  
[www.framtiden.no](http://www.framtiden.no)  
[www.fairtrade.no](http://www.fairtrade.no)  
[www.matvett.no](http://www.matvett.no)

### Hvis du vil engasjere deg i forbruks- og klimaspørsmål som kristen

[www.korsvei.no](http://www.korsvei.no)  
[www.changemaker.no](http://www.changemaker.no)

## Bibeltekster

### Penger, ting og materialisme

Bibelen advarer mange steder mot kjærlighet til penger og mot grådighet.

- 5 Mos 8,11-20 «Vokt deg så du ikke glemmer Herren din Gud»
- Fork 5,7-19 «Den som er glad i penger blir aldri mett»
- Ordspr 30,8-9 «Gjør meg hverken fattig eller rik»
- Matt 6,19-24 «Ingen kan tjene to herrer»
- Matt 23,23 «Det ene burde gjøres og det andre ikke forsømmes»
- Luk 12,13-21 «Lignelsen om den rike bonden»
- 1 Tim 6,6-19 «Gudsfrykt med nøysomhet»
- 2 Kor 8,13-15 «Det skal være likhet»
- Hebr 13,5-6 «La ikke kjærlighet til penger styre livet»
- Åp 3,14-22 «Du er lunken»

### Skaperverket

Guds skaperverk er fantastisk. Dette skriver Bibelen mye om.

- 1 Mos 1,31-2,1 «og se, det var svært godt»
- Job 12,7-10 «snakk med jorden, og den skal lære deg»
- Job 37,1-18 «stans og erkjenn Guds under»
- Sal 19,2-7 «Himmelen kunngjør Guds ære»
- Sal 24,1-2 «Jorden og det som fyller den, hører Herren til»
- 1 Tim 4,4-5 «Alt det Gud har skapt er godt»
- Sal 104,24-30 «jorden er full av det du bærer fram»

### Forvalteransvaret

Vi mennesker har fått i oppdrag å ta vare på jorden og det som er på den.

- 1 Mos 1,26 «de skal råde over fiskene i havet»
- 1 Mos 2,15 «Dyrke den og ta vare på den»
- 1 Mos 3,23 «dyrke jorden»
- Sal 8,4-10 «Du satte ham lite lavere enn Gud»
- Jes 24,4-6 «Jorden sørger og visner»
- Esek 34,2-4 «men sauene gjeter dere ikke»
- Luk 16,10-12 «Den uhederlige mammon»
- 1 Pet 4,10 «Som gode forvaltere over Guds mangfoldige nåde»
- Åp 11,18 «Ødelegge dem som ødelegger jorden»

### Om å være motkultur

Vi lever i en forbrukerkultur, men som kristne er vi kalt til å være annerledes.

- Matt 6,33 «Søk først Guds rike»
- Joh 17,15-19 «de er ikke av verden»
- Rom 12,1-2 «innrett dere ikke etter den nåværende verden»
- 2 Kor 5,16-17 «en ny skapning»
- Ef 4,17-24 «lev da ikke som før»

### Gi

Det å gi av vår overflod er en fin måte å bruke penger på som kan bidra til noe godt for andre og Guds rike.

- 5 Mos 14,22-27 «Pass på å gi tiende»
- Mal 3,10 «Velsignelse uten mål»
- Mark 12,41-44 «Den fattige enkens gave»
- 2 Kor 9,6-15 «Gud elsker en glad giver»

Denne guiden er utarbeidet på bakgrunn av vedtaket «UKM 04/12 Bærekraftig forbruk» fra Ungdommens kirkemøte, Den norske kirke.

# LEV BÆREKRAFTIG!

### Bruk guiden til:

- Tips og inspirasjon til å leve mer bærekraftig
- Menighetens ungdomsarbeid
- For å skape holdningsendring

Vi har fått i oppdrag å forvalte skaperverket, men måten vi lever på gir jorden feber og rammer særlig de svakeste. Vårt forbruk påvirker også vårt forhold til Gud og andre mennesker. I denne guiden kan du lese litt mer om hvorfor og hvordan du kan redusere ditt forbruk og leve mer bærekraftig.

**Når alt kommer til alt er det summen av enkeltmenneskers handlinger som kan gjøre en forskjell.**

# KJØPE, BRUKE, KASTE MINDRE – HVA HAR DET MED TROEN VÅR Å GJØRE?

«Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg.» Denne grunnleggende tilliten til Gud, og at Gud vet hva vi trenger og vil gi oss det, er gjennomgående i hele Bibelen. Så har da Gud også skapt oss i en verden hvor det finnes nok for alles behov. Men ikke for alles grådighet. Grådigheten får aldri nok. Den sammenligner seg alltid med de som har mer, og sammenligning er Djevelens bøyingsmønster. Når grådigheten leves ut, skaper den urettferdig fordeling, for den sterkeste tar for seg så den svake ikke får. Det taper begge på.

Hvorfor skal vi kjøpe, bruke, kaste mindre? For at vi ikke skal bli så mette at vi glemmer Gud og glemmer å sette pris på ting. For at ikke jorda vår skal bli enda sykere og mer feberhet. For at andre skal bli mette nok og slippe å lide eller stjele og oppleve seg glemt av Gud.

## Når noen kjøper, bruker og kaster altfor mye – da bringer det død et annet sted.

En venn av meg hadde to bibler. I den ene klippet han ut alt som sto om sex. I den andre klippet han ut alt som sto om penger og rikdom. Den siste bibelen ble mye tynnere. Hvorfor? Fordi pengenes og grådighetens makt er stor. «Ingen kan tjene to herrer. Han vil hate den ene og elske den andre, eller holde seg til den ene og forakte den andre. Dere kan ikke tjene både Gud og Mammon,» sier Jesus.

«Dere driver avgudsdyrkelse som dreper», sier Kairos-dokumentet, skrevet av kirkeledere i Sør. Når noen kjøper, bruker og kaster altfor mye – da bringer det død et annet sted. Den Gud forbrukersamfunnet dyrker, er ikke Bibelens Gud. Den Gud forbrukersamfunnet dyrker, gjør forskjell på folk, og lar noen gå til grunne i overflod og andre i mangel.

Jesus sier at det største bud er å elske Gud og elske vår neste som oss selv. Han viste oss hva det innebar: Å lindre og helbrede, å inkludere de utstøtte og marginaliserte, å dele av det vi er og har, å utfordre makten og grådigheten.

Det skal sterk rygg til å bære gode dager. Det kan true troen vår. La oss kjøpe, bruke og kaste mindre, og tro, elske og dele mer.

Sunniva Gylver, Prest

## Bærekraftig ungdomsarbeid

Aktuelle tema å ta opp:

- «Ingen kan tjene to herrer» Matt 6,24.  
– Hvordan være discipel i en materialistisk tidsalder.
- «Det er ved å glemme seg selv at man finner seg selv» Frans av Assisis bønn. – Hvordan påvirker selvrealisering vårt forhold til Gud, andre mennesker og skaperverket?
- «Det er i ham vi lever, beveger oss og er til» Apg 17,28.  
– Hvordan finne sin identitet som Guds skapning og en del av hans skaperverk, og ikke i de tingene vi kjøper.
- «Ikke av verden» Joh 17,16.  
– Hvordan, hvorfor og når skal kristne være en motkultur?
- «Dette er fasten jeg har valgt» Jes 58,6.  
– Hvordan kan dere faste i deres menighet/ungdomsarbeid?
- «Du skal ikke ha andre guder enn meg» 2 Mos 20,3.  
– Er materialisme og pengefokus synd?
- «Pass på å gi tiende» 5 Mos 14,22.  
– Er det et krav å gi tiende? Hva skal man gi tiende av?

### I praksis

Det viktigste et ungdomsarbeid kan gjøre for å redusere forbruk og bli mer klima- og miljøvennlig, er å diskutere og ha fokus på tematikken. Prøv å skape en kultur hvor det oppmuntres til å leve mer bærekraftig. Lag en plan for hvordan deres ungdomsarbeid eller deres menighet kan få et lavere og mer bærekraftig forbruk. Elementene i listen nedenfor kan gjerne være med.

### Stå sammen for et etisk klesforbruk

- Arrangere klesbyttedag
- Ha felles handleturn til Fretex
- Innsamling av brukte klær

### Søppel og matrester

- Lage mat som ikke må kastes, men kan spises dagen etterpå
- Ha rutiner for at noen tar med seg matrester hjem
- Unngå unødvendig papirforbruk, hva kan gjøres digitalt?
- Lage en plan for søppelsortering
- Kutte bruk av engangsservise

### Innkjøp og transport

- Prøve å unngå å kjøpe inn unødvendige ting.
- Låne eller leie det som brukes sjeldent
- Er det mulig å ta kollektivtransport til leir eller aktiviteter?

*Om alle land i verden hadde hatt samme forbruksmønster som vi har i Norge, hadde det trengtes tre jordkloder for å dekke våre «behov».*

PriceWaterHouse Coopers

## Til den enkelte

### Gode hverdagsvalg

Det finnes utallige måter å gjøre hverdagen litt mer miljø- og klimavennlig. Her er et knippe forslag til hva du kan gjøre. Sett deg gjerne egne mål. Kanskje skal du ha en kjøpefri periode på en måned eller et år?

### Klær

- Kjøpe færre nye klær, bruk de du har lenger
- Kjøpe kvalitetsklær
- Prøve å heller kjøpe brukte enn nye klær, og se om du finner noe stilig på loftet
- Kjøpe klær av økologisk bomull, bambus eller hamp
- Velge kleskjeder som setter etikk høyt

### Innkjøp

- Tenke gjennom om du virkelig trenger det du skal kjøpe
- Tenke på hvor produktet kommer fra, hva det er laget av, og hva som vil skje når du er ferdig med det
- Velge varer fra miljøvennlige materialer
- Velge kortreiste varer

### Mat

- Redusere kjøttforbruket, kjøttfri mandag er en fin start
- Planlegge middagene for å unngå at du kjøper inn for mye
- Bruke luktesansen: matvarer som er utgått på dato kan fortsatt være gode

### Reise

- Velge en klimavennlig ferie: fottur, sykkelturn eller interrail er ofte vel så fint som en sydentur
- Kutte flyreiser: Innenlands tar det ofte like lang tid å fly som å ta buss eller tog når man regner på det
- Å gå eller sykle til skole, jobb eller venner er bra både for deg, lomdeboka, samfunnet og klimaet

### Låne og bytte

- Ved å låne fra venner eller naboer, kan man kjøpe mindre
- Bytte klær og andre ting med venner

### Strøm

- Kjøpe sparesusj og dusje litt kortere
- Være nøye på å slukke lyset i rom du ikke er i
- Unngå unødvendig oppvarming av rom som ikke brukes

*Norske barn har i gjennomsnitt 500 leker hver*

Grønn hverdag

*Egg står seg i flere måneder etter best-før-dato*

Grønn hverdag

### Holdningsendring

En holdningsendring kan bidra til at du handler annerledes. Du kan..

- Lese i Bibelen. Les gjerne de bibelstedene som er listet opp
- Være mer takknemlig. Be bordbønn og bruk tid på å takke Gud
- Gi tiende. Bruk pengene på noe for andre, fremfor deg selv
- Bli glad i naturen. Gå en tur og bruk tid i Guds fantastiske skaperverk
- Handling. Det du gjør påvirker også dine holdninger og verdier
- Tenk på klima og miljø når du skal stemme ved politiske valg

### Dette kan du be om

- Å bli mer takknemlig for det du har.
- Å se deg selv, andre og skaperverket med Guds øyne.
- Å bli fridd fra likegyldighet, materialisme og latskap.
- Mot til å være annerledes.
- At kirken, politikere og verdens ledere tar klima- og miljøutfordringene på alvor.
- At Gud må verne de svakeste mot våre overgrep.

*The world has enough for everyone's need, but not for everyone's greed*

Mahatma Ghandi

*Bærekraftig utvikling er en utvikling som tilfredsstiller dagens behov uten å ødelegge fremtidige generasjoners muligheter til å tilfredsstille sine behov.*

Brundtland kommisjonen