



# REFLEKTIONER VID KLIMATFASTANS INLEDNING

– Under en vandring eller på annat sätt

## DEN STORA EKEN (ELLER ANNAT TRÄD)

Träden är jordens lungor. Vi hör samman med allt levande och trädens andning hör ihop med vår andning. Det vi andas ut är vad träden andas in, och det vi andas in är vad träden andas ut. Klimatet påverkas av trädens andning, den går till och med att avläsa i de kurvor som mäter koldioxidhalterna i atmosfären. Vi hör ihop med träden och de behövs för att behålla ett klimat som gör jorden beboelig.

Snart kommer grönskan tillbaka efter vintern. Livet återvänder, säger vi ibland. Hur kan du den här våren särskilt uppmärksamma och tacka för grönskan och träden?

## STRANDEN (ELLER VID ANNAT VATTEN)

Den där linjen mellan hav och land, en flytande gräns mellan två olika element. Strandlinjen. Så finns väl också stränder i våra liv. Gränser som är lite flytande, där vi prövar oss fram. Fastan är en god tid för begränsning. Att se över vad som är rimligt och vad som är möjligt. Vad som är bra och vad som är bättre. Vi kan inte vara överallt, vi får lov att bejaka våra begränsningar. Vi kan dra oss undan, vi kan komma tillbaka. Som vattnet vid strandlinjen.

Finns det något i ditt liv som du vill begränsa? Finns det något som behöver mer utrymme? Kan det som är bra för klimatet också vara en god begränsning för oss själva?

## MATEN (UTANFÖR EN LUNCHRESTAURANG ELLER VID SJÄLVA LUNCHEN)

Vi äter. Varför då? Att vi gör av med energi och behöver ny, det vet vi. Men kroppen är också i en ständig process av nedbrytning och förnyelse. Vi behöver äta för att få nytt byggmaterial till själva bygget! Tacksamt får vi ta emot vad jorden ger oss. Det vi äter är en del av samma kretslopp som vi själva. Fastan uppmuntrar oss att äta medvetet och med tacksamhet. Att dela det vi har med varandra. Vi behöver också se över hur våra matvanor påverkar klimatet.

Vad finns på din tallrik? Kan du välja annorlunda för att värna klimatet?

Hur kan du visa tacksamhet för maten? Vad kan du dela med andra?

