Müllfasten

Der Verzicht in der Fastenzeit soll mein Bewusstsein erweitern und mich in meinem Leben voranbringen.

Schön, dass Sie sich mit auf den Weg machen, dass Sie versuchen wollen, die Fastenzeit durch die Vermeidung von Müll und den Blick auf Nachhaltigkeit zu durchleben.
Das Wissen um die tägliche Schädigung unserer Natur, die Belastung unseres Klimas und das Wahrnehmen der großen Mengen Müll, die täglich produziert werden, ist erschreckend.
Es gibt viele einfache Möglichkeiten, weniger Müll zu produzieren und unsere Umwelt weniger zu belasten. Dafür sensibel zu sein, bewusster zu leben und einzukaufen, bringt schon sehr viel. Außerdem macht es Freude, nachhaltig und ohne Verpackung einzukaufen. Der Verzicht in der Fastenzeit kann somit vielleicht mein Bewusstsein und meinen Blick auf Möglichkeiten, Fähigkeiten und die Schönheit des Natürlichen weiten. Die Natur, die Schöpfung und mich als Geschenk wahrzunehmen, mich verantwortlich und als Teil der Schöpfung zu empfinden hat auch einen tief religiösen Aspekt.
Jede Woche werde ich ein Bild, einen meditativen Text und eine Anregung zusenden. Gleichzeitig bitte ich um die Einsendung von Ideen und Gedanken der Mitfastenden, die ich allen zukommen lassen und auf der Homepage veröffentlichen werde.
Ich wünsche uns allen eine spannende Zeit mit vielen neuen Erfahrungen. Schicken Sie mir Ihre Gedanken und Ideen. Das was gut klappt, schön ist, Freude bereitet und bei der Vermeidung von Müll hilft. Aus Ihren Gedanken und Ideen wird unser nächster Impuls zusammengestellt und an alle Mitfastenden verteilt.
Liebe Grüße
Monika Sartingen-Ludwigs

Hier nun mein erster Impuls für die kommende Woche:

1. Woche:
Bewusstes Einkaufen und Vorsorgen
Kaufe nur was Du benötigst und versuche, Produkte unverpackt einzukaufen.

In unserem Alltag begegnet uns Müll an jeder Ecke: Werbezettel, Plastiktüten, Umverpackungen, Infozettel, billig produzierte Dekorationen, das überflüssige Kleidungsstück, irgendetwas, das nur gekauft wird, weil es gerade billig oder ein Sonderangebot ist und bald im Müll oder bei Möbeln etc. sogar auf dem Sperrmüll landet. Viele Menschen kaufen Dinge ein, die sie gar nicht brauchen.

Wenn ich vor jedem Kauf kurz überlege, ob ich den Gegenstand wirklich brauche und ob die Verpackung angemessen ist oder ich das Gleiche auch ohne Verpackung haben kann, ist schon viel Müll reduziert.

Gerade bei Obst und Gemüse hilft es, auf dem Markt oder beim Bauern einzukaufen oder im Discounter auf unverpackte Ware zu achten. Dafür sollte man dann darauf achten, dass man immer genug Beutel, Tüten und Körbe zum Einkauf mitnimmt. Am besten hat man immer etwas für einen spontanen Einkauf dabei. Auch Brot kann ich bei vielen Bäckern unverpackt im eigenen Baumwollbeutel mit nach Hause nehmen. Brot backen kann auch eine besondere Freude sein, wenn man die Zeit dazu hat.

Bei Dingen, die verpackt sind, lohnt es sich, darauf zu achten, woraus die Verpackung besteht (Papier, recyceltes Material, Plastik etc.).

Meditation

„Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Und siehe, es war sehr gut.“ (1Mose1,31a)
So soll es sein und bleiben: gut.
Ich möchte daran beteiligt sein, dass es gut bleibt, dass die Erde ein Ort ist, wo wir gut leben können, wo Gott in der Natur zu finden ist. Wie schön ist es, mich als Teil dieser guten Schöpfung zu erfahren und zu verstehen.
Gut - ein Wort das mir zugesagt ist.