

# Fra Ham til oss

seks stemmer fra NMS'  
samarbeidskirker om Åndens frukter



|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| KJÆRE LESER                              | 3  |
| 1.SAMTALE: Fra Ham til oss               | 4  |
| 2.SAMTALE: Har møtt hat med kjærlighet   | 7  |
| 3.SAMTALE: Min glede midt i stormene     | 10 |
| 4.SAMTALE: Fred er svaret på terror      | 13 |
| 5.SAMTALE: Tro på ham som eier håpet     | 16 |
| 6.SAMTALE: Møtt med godhet på Nådehemmet | 19 |
| 7.SAMTALE: Trofast i troen               | 23 |
| 8.SAMTALE: Bønn er troens ånderett       | 26 |



**Solomon Yohannes Wako**

Internasjonal prest i Den norske kirke, Kristiansand. Foto: privat.



**Martin Eikeland**

Informasjonsleder i NMS. Foto: Marit Mjølset.



**Josephine Naledzani Shikhwari**

Biskop i ELCSA (South-Afrika). Foto: MK promotions.



**Tsirisoa Zafimamonjy**

Hyrde og søn-  
dagsskoleleder, den  
gassiske lutherske  
kirke. Foto: privat.



**Thor Strandenæs**

Professor emeritus,  
VID. Foto: Turid Hel-  
geland.



**Michael Guirguis**

Medialeder, Egypt.  
Foto: Privat.



**Åslaug Ilhe Thingnæs**

Frivillig i NMS. Foto:  
Marit Mjølset.

# Kjære leser

Det er ikke mye som er mer fristende enn en frodig fruktkurv som det er lov å forsyne seg fritt fra. Og hvem er det som ikke gjerne vil vinne en fruktkurv på en basar?

Gud tilbyr oss en åndelig fruktkurv som han vil at vi skal spise oss mette av. Han ønsker at vi skal se og smake på det som blir satt på bordet. I brevet til Galaterne er "Guds fruktkurv" listet opp -- kjærlighet, glede, fred, overbærenhet, vennlighet, godhet, trofasthet, ydmykhet og selvbeherskelse. (Gal 5,22-23) Disse "Åndens frukter" kan vi oppdage både hos hverandre og hos oss selv.

Gud har allerede plasserte disse fruktene foran oss. De er en gave fra Ham til oss. Gir vi plass til dem i våre liv? Vet vi at de er der? Hvordan kan vi dyrke dem fram? I dette hefte presenterer vi seks av de ni fruktene. Vi lar stemmer fra våre samarbeidsland fortelle om hvordan de dyrker fram Åndens frukter i deres liv. La oss bli inspirerte av dem.

Vårt ønske er at disse samtalene skal være en velsignelse for dere. Vi ønsker at dere skal smake og se at Åndens frukter er gode! Vi ber om at dere skal bære fram gode frukter i deres liv.

Hilsen fra redaktørteamet,



**Marta Dale**

Rådgiver for småfellesskap. Foto: Marit Mjøluneset.



**Martin Eikeland**

Informasjonsleder i NMS. Foto: Marit Mjøluneset.



**Thor Strandenes**

Professor emeritus, VID. Foto: Turid Helgeland.



**Phuti Mogase**

Rådgiver i NMS Global. Foto: Maria Indrøy Risanger.

# Fra Ham til oss

**Men Åndens frukter er kjærlighet, glede, fred, overbærenhet, vennlighet, godhet, trofasthet, ydmykhet og selvbeherskelse. Lever vi ved Ånden, så la oss også vandre i Ånden. Gal 5,22-23,25**

Et frukttre som er plantet på et godt sted, med næringsrik jord og tilgang på vann, vokser, får grønne blader og blomster som blir til frukt. På samme måte er det med en kristen som lever koblet på Herren, en som lever i relasjon til Jesus slik vi leser i Joh 15,4-5:

*“Bli i meg, så blir jeg i dere. Slik som greinen ikke kan bære frukt av seg selv, men bare hvis den blir på vintreet, slik kan heller ikke dere bære frukt hvis dere ikke blir i meg. Jeg er vintreet, dere er greinene. Den som blir i meg og jeg i ham, bærer mye frukt. Foruten meg kan dere ingen ting gjøre.”*

Hos den som er koblet på Herren, vokser fruktene kjærlighet, glede, fred, overbærenhet, vennlighet, godhet, trofasthet, ydmykhet og

selvbeherskelse. Dette er frukter som blir åpenbart i menneskers liv. En plante som er plantet i god jord har gode forutsetninger for vekst og bærer frukt. På samme måte er det med et menneske som er plantet i Herren. Frukten kommer fordi man er koblet på kjærlighetens og all godhets kilde.

Et frukttre går gjennom flere faser. Først vokser grenene og får blader, så følger blomstring og frukt. Det hele er en prosess, og ikke noe som skjer plutselig. På samme måte er det med åndens frukter i våre liv. Frukten kommer over tid, gjennom en prosess. Frukten kommer til rett tid, og den vokser frem i relasjon med Jesus.

For at en plante skal bære god frukt, trenger den godt stell. For at vi skal



Solomon Yohannes Wako



bære god frukt, trenger vi steder der vi kan koble oss på kilden, enten det er på individuelt plan eller i fellesskap. Vi trenger påfyll fra Guds ord. Det kan bl.a. være gjennom gode bøker, gjennom undervisning og i fellesskap med andre troende. Åndslivet vårt kan få næring flere steder.

Gud har skapt alt godt, solen og naturen, muligheten til å velge det som er godt hos oss mennesker. Kjærligheten er fra Gud. Han har

skapt mennesket i sitt bilde og lagt ned potensialet for god frukt i oss alle. I relasjonen til Jesus frigjøres enda mer av det gode Gud allerede har lagt som frø i livene våre. Ved å slippe Gud til som den gode gartneren som stiller oss, får frøene bedre vekstvilkår. Når et frø møter jorden og blir vannet, begynner det å vokse. Når vi kommer til Jesus og Jesus møter oss, skjer det noe i oss. Hemmeligheten bak mye og god frukt er å bli i Herren.



## FRA BIBELEN

**Gal 5,22-23**

*Åndens frukter er kjærlighet, glede, fred, overbærenhet, vennlighet, godhet, trofasthet, ydmykhet og selvbeherskelse. Slike ting rammes ikke av loven!*



## SANG

Norsk salmebok nr. 521: **Som vinden stryker mine kinn**



Lytt til salmen. Bruk QR-koden eller finn den på tv.nrk.no:  
*Salmeboka minutt for minutt – 20. episode (Sesong 1) – NRK TV*

(Det er flere salmer per episode, finn fram til salme nr. 13)



## BØNN

Gode Gud, verdens skaper og dyktige gartner. Takk for den frukten du har skapt i meg. Lær meg å dyrke den fram under alle forhold i livet. La meg bli i deg, så jeg kan bære mye frukt i ditt navn. Kom Hellige Ånd, blås på meg og gi meg tro slik at Åndens frukter kan vokse i mitt liv. Amen.



## TIL SAMTALE

1. Del med hverandre deres kjennskap til de frukter som er nevnt i Gal 5,22-23. Hvilke frukter ser dere hos dere selv og hos hverandre?
2. Hva betyr det "å bli i Jesus, så han kan bli i deg" (jmf. Joh 15,4-5)? Hvordan får man det til?
3. Hvordan oppleves det å vite at Den hellige ånd er som et frø plantet i deg?

# Har møtt hat med kjærlighet

***Under apartheidregimet i Sør-Afrika opplevde Antoinette at hennes bror ble skutt og drept av politistyrker. Likevel oppfordrer hun til forsoning og kjærlighet framfor hat.***

For Antoinette Sithole er 16. juni 1976 en viktig dato. Da ble hennes 11 år gamle bror Hector skutt og drept av apartheidpolitiet i Sør-Afrika. Helt fra broren ble skutt, har hun vært bevisst på at hun ikke skal hate.

– Sør-Afrika trenger ikke mer hat, men mer kjærlighet, sier den 62 år gamle kvinnen. Hun forteller sin historie på en utendørskafe i Soweto, bare noen kvartaler fra stedet hvor broren ble drept.

For mange var bildet av den døende guttungen som ble båret bort av en ukjent mann det som skulle til for å åpne øynene for apartheidregimets grusomheter. Den unge jenta som løper gråtende på dette bildet, er Antoinette.

– Det hele var en ikke-voldelig demonstrasjon som noen skoleelever tok initiativ til. Det vi protesterte mot, var at alle elevene

i Soweto måtte lære boerspråket afrikaans i skolen. Demonstrasjonen samlet flere enn arrangørene hadde



Dette bildet fra 1976 sjokkerte en hel verden. 11 år gamle Hector Pieterse er skutt og drept av politiets kuler. Storesøster Antoinette, som løper ved siden av, er bunnløst fortvilet.



Martin Eikeland og Josephine Naledzani Shikhwari

sett for seg, så den tok nok litt av. I alle fall ble bevæpnet politi satt inn for å stanse oss ungdommer, forteller Antoinette.

At også broren Hector var blant demonstrantene, visste ikke Antoinette før hun fikk se mannen som kom bærende på den lille guttekroppen.

Drapet på den lille gutten opprørte et helt land. Men aller verst var det for familien. Det gikk flere år før hans mor erkjente at sønnen var død.

– Selv hadde jeg sett at han var død, så jeg forstod jo hva som hadde skjedd. Først ble jeg rasende og fortvilet, men snart skjønte jeg at mitt sinne ikke ville endre noe.

Etter at apartheidlovene ble opphevet i 1990, har Antoinette brukt mye av sitt liv på å fortelle sin brors

historie. Antoinette snakker åpent om grusomheten broren ble utsatt for. Hennes budskap er at hat alltid ødelegger, mens fred og kjærlighet vinner til slutt og setter mennesker fri.

– Gud kan ikke hate. Mennesker trenger ikke hat. Kjærligheten er sterkere enn hatet, er budskapet fra Antoinette Sithole.

I Sør-Afrika er det mange som konkluderer slik som Antoinette Sithole. Den nyutnevnte biskopen i nordre bispedømme i den lutherske kirken ELCSA, Josephine Naledzani Sikhware, formulerer seg slik:

– Gud er kjærlighet. Man trenger å være knyttet til Gud for å elske og vise kjærlighet. Det er én ting å snakke om kjærlighet, og en annen å vise det. Når vi er “i Gud”, gir han oss evne til å elske gjennom kraften av Den hellige ånd uten forbehold eller betingelser.

Vi kan velge å slutte med å dyrke hevn og negativitet. Gud sier at vi skal be for våre fiender, men vi opplever at det er umulig å be for noen vi ikke liker, fordi bønnens utspring er fra hjertet. Guds kjærlighet er ikke avhengig av våre følelser. Kjærlighet er et produkt av åndelig vekst – en Åndens frukter. Det er mye mer kraft i kjærlighet enn i hat. Gud har allerede overvunnet hat i denne verden. Hans gave til oss er kraften som finnes i kjærlighet.



Antoinette Sithole har brukt store deler av sitt liv til å fortelle om brorens død. Hennes budskap er forsoning og kjærlighet. Foto: Martin Eikeland.



## FRA BIBELEN

### **Les hele teksten i Matt 5,43-48**

*Dere har hørt det er sagt: "Du skal elske din neste og hate din fiende." Men jeg sier dere: Elsk deres fiender, velsign dem som forbanner dere, gjør godt mot dem som hater dere, og be for dem som mishandler dere og forfølger dere. Slik kan dere være barn av deres Far i himmelen. (Matt 5,43-45a)*



## SANG

Norsk salmebok nr. 678: **Vi rekker våre hender frem som tomme skåler**



Lytt til salmen. Bruk QR-koden eller finn den på tv.nrk.no: Salmeboka minutt for minutt – 25. episode (Sesong 1) – NRK TV

(Det er flere salmer per episode, finn fram til salme nr. 13)



## BØNN

Kjærlige Jesus. Det er så lett å hate og å ønske hevn når noen gjør meg vondt. Hjelp meg til heller å snu tankene mine og hjertet mitt til deg. Du vet hvordan man møter hat og ondskap med kjærlighet. La meg søke legedom for sårene mine hos deg. Kom Hellige Ånd, fyll meg med en kjærlighet som lar meg be for og velsigne dem jeg ikke liker. La din kjærlighet bli en drivkraft i mitt liv. Amen.



## TIL SAMTALE

1. Hva vil det si å hate, og hva vil det si å elske andre?
2. Er det menneskelig mulig å "elske" sin fiende under så grusomme omstendigheter som Antoinette beskriver? Hva slags kjærlighet snakker hun om?
3. Biskop Sikhwari sier at vi vanligvis ikke ber for mennesker vi ikke liker. Men Gud utfordrer oss til å elske våre fiender (Matt 5,43). Det er vanskelig, men mulig ved kraften fra Den hellige ånd. Hva tror du vil skje dersom du begynner å be for mennesker du ikke liker?

# Min glede midt i stormene

**Hvordan er det mulig å oppleve glede i en hverdag fylt av utrygghet, ekstrem fattigdom og naturkatastrofer?**

I løpet av fire uker i januar og februar i 2022 ble Madagaskar rammet av fem kraftige sykloner som raserte mesteparten av østkysten og førte til store konsekvenser på hele øya. Noen mistet livet. Hus, avlinger og veier ble ødelagt.

Midt i forferdelse og tårer opplever Tsirisoa som er hyrde og søndagsskoleleder på den lutherske kirke på 67 hektar i Antananarivo, Madagaskar, en glede som hun tror kommer fra Gud.

- For noen uker siden skapte syklonen Batsirai store skader på Øst-Madagaskar. Siden har syklonen Emnati ført til enda større menneskelige og materielle skader. Mange gassere, som eier så lite, har nå mistet sine kjære og sine eiendeler, sier Tsirisoa.

- En sangtekst sier: *“Er denne grå verden min skjebne? ... Stå fast, o*

*mitt rastløse hjerte!! Jesus vil aldri forlate deg”*. (se linken til sangen på side 12) Å vite at Jesus aldri kommer til å forlate meg eller mitt land, fyller mitt hjerte med glede. Denne gleden kan ingen ta fra meg. Ingen eller ingenting kan skille oss fra hans kjærlighet, verken sykloner, stormer eller døden. (se Rom 8,38-39) Min glede har sin kilde i Guds kjærlighet. Når jeg kjenner at jeg er elsket, vil jeg glede Ham som elsker meg.

- Jeg er sikker på at Gud har en hensikt når slike vonde ting skjer, nemlig at han likevel skal få ære. Som svar på hans kjærlighet, stiller jeg meg selv følgende spørsmål hver dag:

“Hvordan kan jeg ære min Gud og velsigne andre?”

“Gud! Til hvem vil du at jeg skal sende et trøstende ord?”

“Vis meg noen som trenger penger



Tsirisoa Zafimamonjy og Thor Strandenæs



FOTO: PIERROT MEN

til å kjøpe mat eller medisiner?”

- Min glede i Herren er det som motiverer meg til å vise Hans kjærlighet til andre. Jeg er ikke rik, men jeg kan bruke det jeg har til å velsigne andre og forherlige hans navn. Takknemlighet fører til glede. Naturkatastrofene som har rammet oss, er alvorlige hendelser. Men vi har også fått muligheten til å komme nærmere Gud og vise hans kjærlighet til andre. Jeg kan be for folk jeg aldri har bedt for før. Det takker jeg for, sier Tsirisoa.

Professor emeritus ved VID, Thor Strandenæs, har et livslangt forhold til Madagaskar. Han forteller:

Den som får være med på en gudstjeneste på Madagaskar, kan ikke

unngå å legge merke til den enorme gleden hos de kristne. Som et gjen-svar på Guds kjærlighet og nåde, kommer den til uttrykk på mange måter. Blant annet i flerstemt salmesang og korsang, i giverglede og bønn. Salmesangen er til glede både hjemme og når de er på reise. Den gir nytt mot når de rammes av fattigdom og når livet butter imot. Kristen sangglede spres også gjennom flere radio- og TV-kanaler på Madagaskar. Mange mennesker som har tatt imot Jesus, forteller at det var korsangen, salmesangen, gudstjenestegleden og omsorgen i menigheten som gjorde at de ville bli kristne. De kristnes glede er Åndens frukter. Gjennom deres glede får nye mennesker del i livet i Ånden.



## FRA BIBELEN

**Hab 3,17-18**

*For fikentreet blomstrer ikke, vinstokken bærer ikke frukt, olivenhøsten slår feil, åkeren gir ikke mat, sauene er borte fra kveen, fjøset er tomt for fe. Men jeg vil fryde meg i Herren, juble i Gud, min frelser.*



## SANG

Norsk salmebok nr. 677: **En bønn er gjemt i hjerteslagets rytme**



Lytt til salmen. Bruk QR-koden eller finn den på tv.nrk.no:  
*Salmeboka minutt for minutt – 25. episode (Sesong 1) – NRK TV*  
(Det er flere salmer per episode, finn fram til salme nr. 14)



## BØNN

Nådige Gud, du er min tilflukt og styrke, min hjelp i trengsels tid. Jeg setter min lit til deg, Det er i deg jeg lever og beveger meg. Hellige Ånd, la gleden vokse fram i mitt hjerte, tross uroen som finnes i meg og rundt meg. La din glede gi meg kraft til å leve i fred med meg selv og min neste, i Jesu Kristi navn. Amen.



## TIL SAMTALE

1. Hvilke kilder har du i ditt liv for å hente trøst og styrke når livet går deg imot?
2. Selv når vi blir fratatt alt det ytre som gjør livet trygt og godt, kan ingen ta fra oss det indre livet. Hvordan kan vi dyrke fram styrken i vårt indre?
3. Tsisroa sier at problemer også gir oss muligheter. Bruk tid til å samtale om hvilke muligheter som ligger i problemer i hverdagen.

**“BONUSSANG”**

som nevnt  
på s.10



# Fred er svaret på terror

***I ei verd prega av terror og vald, er kristne i Egypt sitt svar «meir fred». Den egyptiske medialeder Michael Guirguis forklarar kvifor.***

I Egypt lever kristne og muslimar tilsynelatande fredeleg, side om side. Til dagleg helsar dei kvarandre med fredshelsinga “shalom”. Likevel hender det at bomber sprengjer kyrkjer og drep kristne. Men dei kristne svarar ikkje bombene med “meir terror”. For dei er fred ordet dei brukar for å svara på språket bombene talar.

Like etter at kyrkja deira var bomba og utbrent stilte dei seg opp i kyrkja, ungdomskoret og musikarane. Røyken hadde knapt lagt seg, men songen var klår og tydeleg:

*«Kyrkja ber, tilgjev og elsker alltid.  
Herre opna augo, opna sinna og la  
din kjærleik smelta dei harde hjarta.  
Du sa at i denne verda vil vi ha  
motgang. Kva kan vi frykta når du  
er med oss?»*

For ikkje å snakka om mor til to av dei 21 framandarbeidarane som vart

halshogde på stranda i Libya. På spørsmål om kva ho ville gjort om ho møtte drapsmannen, svara ho at ho først ville prøva å forklara han kva han faktisk hadde gjort. Så ville ho invitera han heim til eit godt måltid.

Den egyptiske medialeder Michael Guirguis fortel at ein skal dyrka fram fred i hjarta:

“Fred er eit ord som gir spesiell gjenklang for oss i Midtausten. Det inneheld håpet vi har venta så lenge på og målet som er så vanskeleg å nå. Vi leiter alltid etter det, for utan håp er livet aldri stabilt, korkje for individet eller samfunnet.

Guds levande ord i Bibelen fortel oss at fred er ei av Andens frukter i hjarta våre. Den står som nummer tre i lista, etter kjærleik og glede. Når vi tenkjer på fred, tenkjer vi i tre retningar:



Michael Guirguis og Åslaug Ilhe Thingnæs



I 2015 ble 21 kristne egyptere henrettet av IS på ei strand i Libya. Svaret fra kirken i Egypt er ikke et ønske om hevn, men et fornyet ønske om fred.

## Fred med Gud

Då Gud skapte mennesket, levde det i fred og nært fellesskap med Han, men freden og fellesskapet gikk tapt då synda kom inn i verda.

*“Det finst ingen fred.. for dei urettferdige..” (Jes 57,21) Fred kjem ved tru og anger, og ved å venda seg til Gud som sette oss fri ved sin kjærleik utan vilkår. Paulus seier: “Når vi no har vorte rettfærdige ved tru, har vi fred med Gud ved vår Herre Jesus Kristus.” (Rom 5,1)*

## Vår indre fred

Vår indre fred kjem når vi lever nær

Gud; då vert hjarta våre fylte med trøyst og fred. Paulus seier: *“Og Guds fred, som går over all forstand, skal vara dykkar hjarte og tankar i Kristus Jesus.” (Fil 4,7)*

## Fred med andre

Når vi er forsona med Gud og gler oss over fred i hjarta, flyt denne freden over til andre rundt oss. “Då vert vi i stand til å elska og tilgi andre og sjå dei slik Gud ser dei. På denne måten blir vi det folket Gud ønskjer seg, vi blir fredsskaparar. Jesus sa: *“Sæle dei som skapar fred, dei skal kallast Guds born.” (Matt 5,9)*



## FRA BIBELEN

*Fil 4,7*

*Og Guds fred, som går over all forstand, skal vara dykkar hjarte og tankar i Kristus Jesus.*



## SANG

Norsk salmebok nr. 733: **Gjør meg til redskap for din fred**



Lytt til salmen. Bruk QR-koden eller finn den på [tv.nrk.no](http://tv.nrk.no):  
*Salmeboka minutt for minutt – 27. episode (Sesong 1) – NRK TV*

(Det er flere salmer per episode, finn fram til salme nr. 9)



## BØNN

Kjære Fredsfyrste! Takk for den fred du gjev og for at du vil at heile livet mitt skal vera bygd på denne freden. Heilage Ande, fyll meg med indre fred som kjem frå deg og som er sterk nok til å tåla alle stormar i livet. Eg ber om at eg kan dela din fred med andre og at vi kan stå saman i fellesskap og i lit til deg. Amen.



## TIL SAMTALE

1. På hvilke måter opplever du fred i ditt liv? Hva er virkelig fred?
2. Snakk sammen om betydningen av de tre viktige elementer i Guds fred – fred med Gud, indre fred og fred med andre.
3. Hvorfor er det viktig å være klar over at frukten har sitt utspring i vårt forhold til Gud og ikke er et gjøremål eller et middel til frelse?

# Tro på ham som eier håpet

***Hvordan er det mulig å beholde troen når hele livet rundt deg er ødelagt? Vi har bedt Krikor Aynailian i Beirut i Libanon å fortelle oss hvordan tålmodighet og tilgivelse er viktig.***

4. august 2020 var en mørk dag i Libanons historie. En enorm eksplosjon i Beirut rystet en allerede skadeskutt nasjon. Eksplosjonen i bygningen som rommet råstoff til kunstgjødselproduksjon skadet ikke bare hus og gater. Mange libanesere mistet både livsmot og framtidstro etter eksplosjonen.

Å beholde sin tro kan kanskje være lett når alt går bra. Når du opplever fred i deg selv og i dine omgivelser er det lett å tro. Eller er det slik? Når alt fungerer godt, er det mange som glemmer Gud.

Krikor Aynailian er kristen og en av dem som kjenner på håpløsheten mange libanesere bærer på.

- Jeg bor i Libanon, et land som er preget av vold, korrupsjon og urettferdighet. I denne situasjonen spør

jeg stadig Gud: Hvor blir det av det gode i all denne ondskapen? Hvor er din rettferdighet? Hvor er du?

- Det som hjelper meg og mange andre kristne, er fellesskapet vi har sammen. Å dele erfaringene fra våre liv, letter litt på noen av de tunge byrdene vi bærer. Jeg ber også til Gud om å bli fylt med hans fred. Da skjer det noe mirakuløst: Jeg kjenner på en fred i alt dette vonde. Ingenting rundt meg har endret seg til det bedre, men likevel kan Gud gi meg fred.

- Det er mennesker som har ansvar for den fryktelige situasjonen Libanon har kommet i. De som har styrt dette landet, har tenkt på hva som er godt for dem personlig, ikke for hele landet. Jeg kjenner at jeg blir fylt med sinne når jeg tenker på dette og på at disse menneskene bør bli stilt til ansvar for det de har gjort. Det er vanskelig å tilgi og være



Martin Eikeland



En voldsom eksplosjon i et lager 4. august 2020 ødela store deler av Beirut. Foto: Maria Indrøy Risanger

tålmodig i denne situasjonen. Men likevel ber Gud oss om å ikke bli fylt med hat, om å be for fiendene våre og tilgi dem. Gud selv vet hva som er godt for hans barn. Han vil at vi skal leve i fred. Det er ikke lett, men det er Guds vilje.

- Jeg er selv armener, en folkegruppe som mange ganger er blitt utsatt for forferdelig behandling: Tyrkias folkemord i 1915, Aserbajdsjans overgrep i 2020 og en verden som ikke støtter oss. Vi har mange grunner til å hate mennesker og tvile på Gud. Det er vanskelig å være tålmodig og vente på Guds rettferdighet. Men jeg vet det vil

skje. Tålmodighet, selvkontroll og tilgivelse er redskap til å beholde troen. Vi har et håp. Vi tror ikke på mennesker, men på Ham som eier håpet, sier Krikor Aynailian.

Selv om vi i Norge sjelden opplever så ekstrem urett i livet som Krikor, har alle opplevd noe som føles urettferdig. Den naturlige respons er sinne og ønske om hevn. Disse følelsene kan dominere oss og ødelegge oss. De gir også djevelen makt over oss og kan lede oss til å gjengjelde urett med mer urett. Men hevnen høre Herren til, og vårt ansvar er å møte urett med godhet og tilgivelse.



## FRA BIBELEN

**Rom 12,14,17-21**

*Velsign dem som forfølger dere, velsign, og forbann ikke. ... Gjengjeld ikke ondt med ondt, ha tanke for det som er godt for alle mennesker. Hold fred med alle, om det er mulig, så langt det står til dere. Ta ikke hevn, mine kjære, men overlat vreden til Gud. For det står skrevet: Hevnen hører meg til, jeg skal gjengjelde, sier Herren. Men: Er din fiende sulten, så gi ham mat, er han tørst, så gi ham drikke. Gjør du det, samler du glødende kull på hans hode. La ikke det onde overvinne deg, men overvinn det onde med det gode!*



## SANG

Norsk salmebok nr. 749: **Den lyse dag ble vendt til natt**



Lytt til salmen. Bruk QR-koden eller finn den på tv.nrk.no:  
*Salmeboka minutt for minutt – 27. episode (Sesong 1) – NRK TV*

(Det er flere salmer per episode, finn fram til salme nr. 25)



## BØNN

Allmektige Gud, du er sterkere enn døden og hatet. Du løfter meg opp og gir meg overbærenhet i gave selv når jeg ikke finner håp. Hellige Ånd, fyll meg med din kjærlighet, gi meg evne til å tilgi. Gi meg visshet om at du bærer meg gjennom tunge tider. Hjelp meg til å alltid overvinne det onde med det gode. Amen.



## TIL SAMTALE

1. Hvordan er det mulig å være tålmodig og vente på at Gud skal handle når du er i en håpløs situasjon?
2. I hvilke perioder i livet ditt har du sett mest av frukten tålmodighet, er det i medgang eller motgang?
3. Hvorfor er det viktig å ikke ta hevn selv, men overlate vreden til Gud?

# Møtt med godhet på Nådehemmet

*Når familien vender deg ryggen og du ikke kan vise ansikt i samfunnet, betyr det mye å bli møtt med godhet.*

Ei ung jente i en landsby nord i Thailand trodde hun hadde funnet sitt livs kjærlighet. Men da hun fortalte kjæresten at hun var gravid, fikk hun sitt livs sjokk.

– Han ble rasende og fortalte at han var gift og hadde barn. Han ville ikke ha noe mer med meg å gjøre, forteller jenta som vi kaller «Nam».

At kjæresten stengte henne ute, var bare ett av problemene Nam støtte på. Da hun fortalte moren at hun ventet barn, var beskjeden like brutal: «Forsvinn fra landsbyen. Du bringer skam over familien».

Nam er en av jentene som har søkt tilflukt på Nådehemmet i Bangkok. Dette er et sted der gravide kvinner kan komme for å få hjelp før og etter fødselen. De yngste er langt nede i tenårene. De eldste er over 40 år. Mange har ikke noe sted å bo.

Hva er det som møter kvinnene som kommer til Nådehemmet? Svaret er husrom og et trygt hjem fylt med godhet, omsorg og kjærlighet. Mye kjærlighet.

De ansatte trøster, støtter og lytter. Jentene og kvinnene får bo her under hele graviditeten og etter at barnet er født – helt til de har funnet en løsning for veien videre. Her får de arbeidstrening, og hjelp til å forsørge seg og barnet.

– På Nådehemmet får jeg det jeg trenger. I tillegg til at han jeg trodde var min kjæreste ikke ville treffe meg mer, stod jeg uten et sted å bo. Jeg trengte husrom. Det fikk jeg. Men jeg fikk mer enn tak over hodet og ei seng. Jeg har møtt mennesker som bryr seg om meg og barnet jeg snart skal føde.

– *Det er en kristen kirke som står bak Nådehemmet? Hva tenker du om det?*



Martin Eikeland og Thor Strandenæs



FOTO: TINA LILAND HELLER/NMS

– Det er ikke noe problem. Her i Thailand er de fleste buddhister, men vi respekterer alle religioner. Det som betyr noe for meg, er at jeg har truffet folk som bryr seg og tar vare på meg, sier Nam.

Jentene på Nådehemmet får tilbud om å delta i søndagsgudstjenesten, men det viktigste er at Guds ord forkyntes i handling.

Selv om livet til Nam var et komplett kaos da hun kom til Nådehemmet, har hun håp for framtida. Hennes ønske er å komme hjem til sin

landsby med det lille barnet. Akkurat nå virker det umulig, men håpet lever.

– De som jobber på Nådehemmet har sagt at de skal ta kontakt med familien og fortelle dem at jeg ønsker å komme hjem. Jeg håper at det skal løse seg og at jeg og barnet mitt skal få et liv sammen med mine folk der jeg kommer fra, sier Nam.

Ønsket om å gi unge gravide jenter trygghet og omsorg var grunnen til at den lutherske kirken, godt støttet

av NMS misjonærer, startet opp Nådehemmet. De første årene var det mest gravide som fikk husrom her. Men i de senere årene har dørene også blitt åpnet for kvinner som har blitt utsatt for mishandling og vold i ekteskapet.

Thor Strandenæs, professor emeritus på VID, har selv erfaring som misjonær fra Asia, nærmere bestemt Hongkong. Han reflekterer over den omsorgen og vennligheten som jentene på Nådehemmet møter:

Alle mennesker er skapt av Gud—i Guds bilde. Den som ledes av Ånden møter derfor sine medmennesker med følgende innstilling: Dette er ikke en fremmed, men en venn jeg ennå ikke har blitt kjent med.

Vi blir stadig minnet om, at vennlighet og godhet er Åndens frukter: *“Dere er Guds utvalgte, helliget og elsket av ham. Kle dere derfor i inderlig medfølelse og vær gode, milde, ydmyke og tålmodige.”* (Kol 3,12)



FOTO: NMS



## FRA BIBELEN

**Kol 3,12-17**

*Dere er Guds utvalgte, helliget og elsket av ham. Kle dere derfor i inderlig medfølelse og vær gode, milde, ydmyke og tålmodige, så dere bærer over med hverandre og tilgir hverandre hvis den ene har noe å bebreide den andre. Som Herren har tilgitt dere, skal dere tilgi hverandre. Og over alt dette: Kle dere i kjærlighet, som er båndet som binder sammen og gjør fullkommen. La Kristi fred råde i hjertet, for til det ble dere kalt da dere ble én kropp. Og vær takknemlige! La Kristi ord få rikelig rom hos dere! Undervis og rettled hverandre med all visdom, syng salmer, viser og åndelige sanger til Gud av et takknemlig hjerte. Og la alt dere sier og gjør, skje i Herren Jesu navn, med takk til Gud, vår Far, ved ham.*



## SANG

Norsk salmebok nr. 671: **Da eg trengte en neste, var du der?**



Lytt til salmen. Bruk QR-koden eller finn den på [tv.nrk.no](http://tv.nrk.no):  
Salmeboka minutt for minutt – 25. episode (Sesong 1) – NRK TV

(Det er flere salmer per episode, finn fram til salme nr. 7)



## BØNN

Kjære Jesus Kristus. Jeg ber om at du skal kle meg med inderlig medfølelse, godhet, mildhet, ydmykhet og tålmodighet. Vis meg hvem du vil at jeg skal bety noe for i dag, hvem det er som trenger et lyttende øre, hvem det er som trenger min hjelp. La meg se deg i hver person jeg møter i dag. Hjelp meg til å forstå at det jeg gjør mot en av disse, det gjør jeg mot deg. Amen.



## TIL SAMTALE

1. Nam forteller at hun ble møtt med godhet og kjærlighet. Har du følt på skam noen gang? Hvordan ble du møtt i den situasjonen?
2. Nam fikk høre at hun brakte skam over familien? Hva er skambelagt i vår kultur?
3. Hvordan kan mitt liv reflektere Guds nåde og godhet i møte med mennesker som er tynget av skam?

# Trofast i troen

***Fulanier i Vest-Afrika blir kastet ut av familien når de blir kristne. De mister venner, posisjon i samfunnet og mulighet for inntekt. Likevel holder de fast på troen. Hvordan er dette mulig?***

De aller fleste som tilhører folkegruppen fulani er muslimer. De som velger å bli kristne, opplever at de utestenges fra sosiale sammenhenger, mister kontakten med familien og ikke får jobb.

I et vestafrikanske land treffer vi Hama. Han er en av dem som har valgt å forlate islam for å bli kristen. Det er et valgt som har kostet ham mye.

- Jeg er oppvokst i en muslimsk familie og kjente noen få kristne fulanier. Jeg fant ut at dette var folk jeg kunne stole på. Jeg møtte også en utlending, som jeg opplevde at var ekte interessert i meg som menneske. Han var kristen. Vi snakket mye om kristentroen. Etter hvert bestemte jeg meg for å velge den kristne veien, forteller han.

Men dette valget har kostet Hama mye. Flere familiemedlemmer og venner har vendt ham ryggen.

- Det er også folk som har forsøkt å ødelegge mitt gode navn og rykte. Jeg har mistet inntekter fordi folk ikke vil handle med meg.

- *Har du vurdert å forlate din kristne tro på grunn av disse problemene?*

- Aldri. Jeg forlater ikke Jesus selv om jeg mister mye. Det jeg vinner, er så mye større.

- *I Galaterne 5,22-23 er det listet opp en rekke gaver som Gud gir dem som følger ham. Blant disse er trofast-het. Er dette en av Åndens frukter som er viktig for deg?*

- Det er viktig å være trofast og tålmodig i møte med alle utfordringer. Dersom du er tålmodig, vil du oppleve fred til slutt.



Martin Eikeland og Thor Strandenæs



Da Hama ble kristen, truet familie og venner ham med at han kom til å bli venneløs. Men til tross for disse truslene, kjenner Hama ikke på ensomhet. - Jeg forlater aldri Jesus, sier Hama. Foto: Sigurd Egeland

*- Hva er viktig for deg for å beholde troen?*

- For meg er det viktig å være sammen med andre kristne. Jeg må lytte til forkynnelse og være trofast i bønn. Det er heldigvis en god del kristne fulani-pastorer i denne delen av Afrika. De har tatt godt imot meg, sier Hama, som forteller at mange av hans familiemedlemmer og tidligere venner har vendt ham ryggen og spådd ham en dyster framtid.

- Folk sier at de som blir kristne kommer til å bli fattige og venneløse. De sier også at når jeg dør, er det ingen som vil begrave meg, forteller Hama, som er trygg på at disse framtidsutsiktene ikke vil slå til.

- Nylig hadde vi en kristen navneseremoni for min nyfødte datter. Da kom det kristne fra store deler av området. Hele gårdsplassen var full. Jeg fikk bekreftet at jeg ikke er ensom og venneløs selv om jeg er blitt kristen.

Thor Strandenæs, professor emeritus på VID, trekker linjer mellom våre liv og det de første kristne opplevde:

*"De holdt seg trofast til apostlenes lære og fellesskapet."* (Apg 2,42)  
Som Jesu etterfølgere trenger vi veiledning i hvordan vi skal leve som kristne. Det nye testaments tekster gir oss slik veiledning. Vi behøver fellesskap som kan stimulerer troen vår, slik at den vokser.



## FRA BIBELEN

*Heb 4,14-16*

*Siden vi har en stor øversteprest som har gått inn gjennom himlene, Jesus, Guds Sønn, la oss holde fast ved bekjennelsen! For vi har ikke en øversteprest som ikke kan lide med oss i vår svakhet, men en som er prøvet i alt på samme måte som vi, men uten synd. La oss derfor frimodig tre fram for nådens trone, så vi kan finne barmhjertighet og finne nåde som gir hjelp i rette tid.*



## SANG

Norsk salmebok nr. 442: **Be for oss, Herre, i vår nød at troen må stå fast**



Lytt til salmen. Bruk QR-koden eller finn den på [tv.nrk.no](http://tv.nrk.no):  
Salmeboka minutt for minutt – 16. episode (Sesong 1) – NRK TV

(Det er flere salmer per episode, finn fram til salme nr. 22)



## BØNN

Trofaste Gud. Du verken forlater meg eller svikter meg. Tilgi meg der jeg ikke klarer å være trofast. Hellige Ånd, hjelp meg til å dyrke fram en tro som holder i trengsel og tvil. Hjelp meg til å ta imot din hjelp til å beholde troen. Amen.



## TIL SAMTALE

1. Hama må betale en høy pris i relasjon til venner, familie og lokalsamfunn for å beholde troen. Er trofasthet til troen viktig for deg?
2. Hva kan gjør det vanskelig for oss å beholde troen?
3. Åndens frukter kommer ikke av seg selv. Den dyrkes fram gjennom vår relasjon til Jesus. Snakk sammen om hva som kan hjelpe oss å bevare troen. Her er forslag for å komme i gang:
  - Takknemlighet til Jesus
  - Lese i Bibelen for å "se" Jesus
  - Be om å "leve" som Jesus
  - Tjene andre for å "være" som Jesus

# Bønn er troens åndedrett

***I dette heftet har vi lært om Åndens frukter. Bønn er et redskap til å dyrke fram åndens frukter og nære dem. For Amos fra Kamerun er bønn i hverdagen like naturlig som å puste.***

Amos Ounsoubo er født og oppvokst i Kamerun. Han er også NMS' utsending. Hans oppgave er å stimulere kristne i flere land i Afrika til å bruke metodikken som ligger bak «Use your talents» (Ta i bruk dine talenter). For Amos er det utenkelig å arbeide med dette uten at han har et bønneliv.

- Bønn er selve fundamentet for alt vi kristne gjør. Vi kan ikke bære frukt i vårt arbeid uten at vi går i takt med Gud. Gud er vår far, så når vi ber til ham, er det som å snakke til familien vår om det som er viktig. Jesus sier at han kaller disiplene for venner. Det betyr at når vi ber, holder vi kontakten med både en vi er i familie med og en som er vår venn, sier Amos.

Amos begynner dagen i Ngaoundéré, med en bønnestund for seg selv.

Den kan vare fra noen få minutter til en halv time. Når resten av familien samles, har de en liten bønne- og andaktsstund sammen.

- For meg er bønn som å puste. Bønn er mitt kristenlivs åndedrett, sier han. I løpet av dagen er det naturlig for meg å be mange ganger. Når det dukker opp situasjoner hvor jeg er i tvil om hva jeg skal velge, ber jeg Gud om å hjelpe meg til å ta det rette valget. For meg er det naturlig å be om råd fra ham som er min far.

*Ber du ofte sammen med andre?*

- Ja, men ikke så ofte som jeg ønsker. Kirken jeg er med i, ligger en liten halvtimes kjøretur unna. Derfor har jeg ikke tid til å gå på bønnemøter så veldig ofte. Men hver tirsdag er jeg på bønnemøte, sier Amos, som legger til:



Martin Eikeland og Thor Strandenæs



For kristne i Kamerun er bønne viktig. Her er Espace Jeunes (en ungdomsgruppe) samlet til bønnemøte. Foto: NMS

- Det ligger en hemmelighet i å be sammen med andre kristne. For når vi ber sammen, oppstår det også et fellesskap mellom oss. På mange måter er bønn en nøkkel til kristent fellesskap.

Professor emeritus Thor Strandnæs på VID understreker at det i Bibelen er mange løfter knyttet til bønn.

Livet i Ånden er en livslang vandring med gode vilkår. Vi er aldri alene. Vi har en Livets Kilde å henvende oss til med alle våre bekymringer og behov, med takk og lovprisning.

Jesus ga et løfte til sine etterfølgere som derfor også gjelder for oss: *“Be, så skal dere få. Let, så skal dere finne. Bank på så skal det lukkes opp for dere. For den som ber, han får, og den som leter, han finner, og den som banker på, skal det lukkes opp for.”* (Matt 7,7-8) Samtidig ga han dem en retning å følge i all bønn: *“Vår Far i himmelen! ... La viljen din skje på jorden, slik som i himmelen.”*

For å bære Åndens frukter i våre liv er vi avhengige av å leve nær Jesus i tanke og handling og å bruke Jesus som forbilde og tilflukt i våre liv.

gleder med Gud til enhver tid. Det nye livet i Ånden handler altså om å gjøre seg helt og holdent avhengig av Gud.

*“Be uavbrutt”* (1 Tess 5,17), er en oppfordring til å dele bekymringer og

***Gå til samtalside på s.29. →***

## Avsluttende notat

Vennlighet, ydmykhet og selvbeherskelse er også nevnt som Åndens frukter. Det ble ikke plass til å gå nærmere inn på disse i dette heftet, men vi håper dere kan samtale om dem på egenhånd.

De ni eksemplene på Åndens frukt som Paulus nevner, kan inndeles i tre tematiske grupper, hver med tre kjennetegn. Rekkefølgen de står i, er ikke tilfeldig. (1) De første tre er kjennetegn på kristnes åndelige holdning og praksis (kjærlighet, glede, fred). (2) De neste tre handler om kvaliteter som kommer til uttrykk i kristnes relasjoner til medmennesker (overbærenhet, vennlighet, godhet). (3) De siste tre angår overordnede prinsipper som preger kristnes livsførsel (trofasthet, ydmykhet og selvbeherskelse). Felles for dem alle er, at de har Ånden som inspirasjonskilde og rettesnor.

Ut over høsten kommer det en bibelstudieopplegg om Åndens frukter skrevet av professor emeritus Thor Strandenæs som dere kan bruke. Det blir tilgjengelig digitalt på [nms.no/småfelleskap](https://nms.no/småfelleskap)



## FRA BIBELEN

**1.Tes 5,15b-21**

*Strev alltid etter å være gode mot hverandre, ja, mot alle. Vær alltid glade, be uavbrutt, takk Gud under alle forhold! For dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus. Slukk ikke Ånden, forakt ikke profetord, men prøv alt og hold fast på det gode.*



## SANG

Norsk salmebok nr. 387: **Evige Gud, vi tilber deg**



Lytt til salmen. Bruk QR-koden eller finn den på tv.nrk.no:  
Salmeboka minutt for minutt – 14. episode (Sesong 1) – NRK TV

(Det er flere salmer per episode, finn fram til salme 28)



## BØNN

Takk kjære Jesus, at jeg alltid kan komme til deg under alle forhold, til alle tider. La en samtale med deg blir en naturlig del av dagen min, like naturlig som å puste. Lær meg å søke deg i bibel og bønn hver dag, alene og sammen med andre, og søke stillhet i hverdagen og årets rytme. Hellige Ånd, hold meg nær Jesus hele dagen i alle mine dager. Amen.



## TIL SAMTALE

1. Hva er egentlig bønn ?
2. Liker du best å be sammen med andre eller ber du mest alene?
3. Har du fått noen bønnesarvar du kan dele med de andre i gruppen?
4. Kan dere be sammen ved å takke Gud for hans gode gaver til dere og om at Han skal fortsette å dyrke sin frukt i dere?

# SØK OG FÅ STØTTE FRA



**Visste dere at en søknad om studiestøtte hos K-stud utløser penger til NMS? Jo flere søknader, jo større sum overføres til NMS sitt arbeid for å utrydde fattigdom, dele troen på Jesus og bekjempe urettferdighet.**

## Hva er K-stud?

K-stud (Kristelig studieforbund) er en frivillig organisasjon og et offentlig godkjent studieforbund, med en visjon om å skape gode læringsarenaer for troen og livet.

K-stud formidler også statsstøtte til medlemsorganisasjonenes voksenopplæring. Les mer om K-stud her: [www.k-stud.no](http://www.k-stud.no)

## Krav for å få tildelt støtte:

- > Foreningen/gruppen må være medlem i NMS
- > Minst fire kurstimer (tid en bruker på f. eks. et samtalehefte)
- > Minst fire deltakere må fullføre minimum 75 % av kurstimene
- > Føre oversikt over frammøte
- > Bruke et godkjent studieopplegg. (Alle NMS sine samtalehefter er godkjente.)
- > Legg ved bekreftelse fra NMS om at kontonummer eies av NMS. Fås ved henvendelse til NMS eller K-stud.

## Hvorfor søke om støtte?

Både NMS og K-stud ønsker at foreninger og grupper skal søke om tilskudd. K-stud får innvilgninger via statsbudsjettet i forhold til antall søknader. Slik kan foreningen/gruppen øke sin økonomiske støtte til NMS.

## Hvordan søke støtte?

Søk på denne nettsiden: [minekurs.studieplaner.no/k-stud](http://minekurs.studieplaner.no/k-stud)

Her kan man også registrere oppmøte underveis i studieopplegget.

Når bekreftelsen om betaling kommer, sendes meldingen videre til NMS på e-post: [info@nms.no](mailto:info@nms.no)

**NB! Bruk NMS sitt kontonummer: 8220 02 85057.**

## Søknad kan også sendes på papir.

Skjema fås ved henvendelse til K-stud på tlf. 23 08 14 70. Administrasjonsavgift kommer i tillegg ved papiersøknad.

**Søknadsfrist:** Innen 3 måneder etter avsluttet kurs/gruppe.

**TUSEN TAKK OG LYKKE TIL!**

## Samtalehefte for foreninger og andre småfelleskap

Utgitt av NMS (Det Norske Misjonsselskap) 2022 – Godkjent av K-stud (Kristelig studieforbund)  
Grafisk oppsett: Ålgård Offset AS – Trykkeri: Ålgård Offset AS  
Foto på omslag: iStock.



# GJØR TRO TIL HANDLING

## JEG VIL BLI FAST GIVER TIL NMS

via AvtaleGiro

**AvtaleGiro**

**Kontonr: 8220 02 85057**

☐ Jeg ønsker å gi kroner (per måned)

☐ 300,-

☐ 500,-

☐ 1000,-

☐ Annet beløp \_\_\_\_\_

Jeg ønsker at gave godskrives (forening/lokallag/menigh. misjonsavtale):

\_\_\_\_\_

Belast mitt kontronr:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

POSTNR: \_\_\_\_\_ POSTSTED: \_\_\_\_\_

E-POST: \_\_\_\_\_

STED/DATO: \_\_\_\_\_ MOBIL: \_\_\_\_\_

UNDERSKRIFT: \_\_\_\_\_

PERSONNUMMER: (Fyll ut om du ønsker skattefradrag)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

(Fylles ut av NMS)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**KUPONGEN SENDES TIL: NMS, POSTBOKS 226 SENTRUM, 4001 STAVANGER**

**VIL DU GI EN ENKELTGAVE, brukes konto 8220 02 85057. Hjertelig takk for gaven!**



UTRYDDER  
FATTIGDOM



DELER TROEN  
PÅ JESUS



BEKJEMPER  
URETTFERDIGHET

