



Samtalehefte om

Takknemlighet

Innhold

FORORD	s. 3
1. Takknemlig for fellesskap og den verdensvide kirke i Frankrike	s. 4
2. Takknemlighet blant folk og studenter på Madagaskar	s. 7
3. Tro og takknemlighet i Pakistan	s. 10
4. Itadakimasu! Takknemlighet i Japan	s. 13
5. Å takke som livsholdning i Thailand	s. 16
6. En stille takknemlighet i Estland	s. 19
7. Møte med sant heltemot og diakonalt engasjement i Etiopia	s. 22
8. Håp og takksemd i Vest-Afrika	s. 25



1. SAMTALE
Silje Løvdal
Kommunikasjonsrådgiver
NMS Young



5. SAMTALE
Anne Storstein Haug
Misjonær Thailand NMS



2. SAMTALE
Oda Moen Hurum
Misjonær, studiekeordinator
Madagaskar NMS



6. SAMTALE
Magne Mølster
Misjonær Estland NMS



3. SAMTALE
Espen Schiager Topland
Rådgiver migrasjon og
trofrihet NMS



7. SAMTALE
Marit Breen
Rådgiver kjønn og utvikling
NMS



4. SAMTALE
August Christensen
Misjonær Japan NMS



8. SAMTALE
Frode Brügger Sætre
Misjonær Vest-Afrika NMS

Kjære leser

Takknemlighet rommer mye. Den kan komme lett når livet er godt, og kjennes fjern når dagene preges av uro og bekymring. Likevel møter vi i dette heftet mennesker som midt i krevende livssituasjoner bærer takknemligheten som en livsholdning.

Gjennom fortellinger fra Etiopia, Madagaskar, Pakistan, Japan, Thailand, Estland, Frankrike og Vest-Afrika inviteres vi til å reflektere over hva det betyr å takke Gud under alle forhold (1. Tess 5, 18).

Garness-søstrene synger at «solen vil ikke gå ned i et takknemlig hjerte». I det ligger en viktig påminnelse. Når vi vender blikket mot det vi har fått, og mot menneskene vi deler livet med, skjer det noe i oss. Takknemlighet fjerner ikke det vanskelige, men den gir lyset større rom. Den kan løfte blikket, mykne hjertet og gi mer mot.

Vi ønsker at samtalerne i dette heftet kan skape rom for å dele liv, tro og erfaringer. Kanskje vil historiene speile noe av ditt eget liv. Kanskje åpner de øynene for andres virkelighet, og kanskje hjelper de oss til å se spor av Guds godhet – både i hverdagen og i fellesskapet med kirken verden over.

Vårt håp er at heftet kan gi inspirasjon og ettertanke – og styrke oss i å leve med takknemlighet i hjertet, ikke som en plikt, men som en gave. Gode hilsener fra



Janne Bech-Sørensen

Rådgiver frivillighet og småfellesskap NMS

Vi håper dette heftet kan være til glede og inspirasjon!
Ta gjerne kontakt med regionkontoret eller NMS i Stavanger
for å få gratis tilsendt flere samtalehefter.

1 Takknemlighet for fellesskap og den verdensvide kirke

På tvers av kulturforskjeller og språkbarrierer ble denne gjengen som familie for meg, og jeg opplevde hva det betyr å være en verdensvid kirke!

TEKST | Silje Løvdal,
kommunikasjonsrådgiver i NMS Young



Da jeg i 2022 flyttet til Paris som ettåring gjennom NMS sin ettårings-tjeneste UCREW, tok ungdomsarbeidet Mission Jeunesse (Miji) meg imot med åpne armer!

På tvers av kulturforskjeller og språkbarrierer ble denne gjengen som familie for meg, og jeg opplevde hva det betyr å være en verdensvid kirke! Vi er familie, og selv om vi er forskjellige, har ulik oppvekst, snakker forskjellig språk og uttrykker oss ulikt, er vi brødre og søstre i Kristus!

Da jeg de første månedene slet med å forstå, og stotret frem setninger som kanskje ikke var helt korrekt fransk, ble jeg møtt med tålmodighet og forståelse. Vi brukte både kroppsspråk, noen engelske ord, og la godviljen til, og dermed forsto vi hverandre!

Jeg fikk bidra inn i arbeidet som fotograf og grafisk designer, og fant fort min plass. Dette var et fellesskap som virkelig heiet hverandre frem og verdsatte mangfold!

De fleste ungdommene har vokst opp i Frankrike, men med bakgrunn fra ulike steder i verden og spesielt fra ulike land i Afrika, som Kamerun, Madagaskar og Kongo. Dermed kom jeg inn i et levende og fargerikt fellesskap der lovsangen hadde ekstra rytme, klemmene var ekstra varme, og menneskene smilte ekstra stort. Dette var et fellesskap som lyste Jesu kjærlighet og omsorg!



UTEAM til Paris med ungdomsledere/lovsangere for NMSU sine leirer til Mission Jeunesse (MiJi) sin lovsangsproduksjonsleir i Paris våren 2024. Foto: Silje Løvdal

Jeg er så takknemlig for å ha opplevd å bli tatt inn i varmen av ekte søstre og brødre i Kristus, og å ha opplevd at mennesker lytter og har tålmodighet når du prøver å gjøre deg forstått.

Dette tar jeg virkelig med meg tilbake til Norge og stiller meg spørsmålet; Hvordan møter jeg andre? Og har jeg tålmodighet til å lytte til noen som for eksempel lærer seg norsk? Eller en nabo som trenger å lette hjertet sitt?

Den verdensvide kirken handler om mer enn geografi – det er Jesu kjærlighet som strømmer mellom oss, bygger broer og bryter barrierer! Vi er alle skapt med uendelig verdi og mening, skapt i Guds bilde og skapt til fellesskap! La oss bli bedre på å se hverandre, lytte med tålmodighet og varme og legge godviljen til når vi møter hverandre - uansett hvor i verden det måtte være!



Fra Bibelen

«Derfor er dere ikke lenger fremmede og utlendinger. Nei, dere er de helliges medborgere og Guds familie.» Efeserne 2, 19-22



Bønn

Herre Jesus Kristus, vi ber for unge som reiser ut i verden, gi dem mot, trygghet og åpne fellesskap der de kan kjenne seg hjemme.

Velsign alt arbeid blant unge i NMS, og la fellesskapene preges av varme, tålmodighet og ekte søskenkjærlighet. Vi ber særlig for arbeidet i Frankrike – la din kjærlighet bygge broer og samle din verdensvide kirke. Amen



Sang

NoS 520 - Gå gjennom byens lange, rette gater



Spørsmål til samtale

1. Er du tålmodig i måten du møter andre mennesker på?
2. Hvordan kan vi bli flinkere på å inkludere og se hverandre?
3. Tenk etter om du kommer på en person i nettverket ditt som kunne trengt å bli inkludert og møtt med den varmen jeg opplevde i ungdomsarbeidet Frankrike. Hvordan kan du stille opp for han/henne?



UTEAM med norske ungdommer til Paris med NMSU i 2023. Foto: Silje Løvdal.

Takknemlighet blant folk og studenter på Madagaskar

En gassisk kvinne som jeg møtte en gang sa det så vakkert: Jeg har så mye å takke Gud for. Han gir meg en ny morgen og en ny start hver dag.

TEKST | Oda Moen Hurum,
misjonær og studiekoordinator på Madagaskar NMS



Siden august 2025 har jeg jobbet som studiekoordinator for norske studenter på Madagaskar. Studentene kommer hit fra ulike studieretninger for å ha utenlandspraksis ved lokale institusjoner. De største studentgruppene er sykepleie, sosialt arbeid, vernepleie, lærer og barnehagelærere.

Gjennom jobben og livet ellers her på Madagaskar møter jeg mange inspirerende mennesker: studenter, ansatte ved institusjonene vi sender studentene til, kollegaene mine ved Lovasoa kultur- og kompetansesenter, mennesker i kirken, på fritidsaktiviteter og folk jeg møter på min vei.

Jeg legger merke til at takknemlighet uttrykkes på ulike måter, gjennom ord, kroppsspråk og handlinger. Jeg ser takknemlighet i øynene til ungdommen som stolt setter seg på sykkelen sin på vei til skolen, hos fruktselgeren som setter fram dagens utvalg på salgsbordet langs veien, hos familien som sammen høster sesongens grønnsaker på jordflekken sin, og hos søndagsskolebarna som møter opp smilende i festklær til gudstjenesten.

Jeg ser det i blikket til den norske studenten som innser hvor heldig hun er som har fått så mange muligheter i livet, og som vet at hun vil fortsette å få det også fremover. Jeg ser det også når jeg møter studenten som lar seg inspirere av hvordan gassere uttrykker takknemlighet, selv om de fleste strever med å få endene til å møtes økonomisk.

En gassisk kvinne som jeg møtte en gang sa det så vakkert: Jeg har så mye å takke Gud for. Han gir meg en ny morgen og en ny start hver dag.

Noen ganger trenger vi å rydde plass i livet for å legge merke til det vi er takknemlige for. Vi kan rydde både rundt oss og inni oss. For noen kan det være noe fysisk eller materielt som står i veien. For andre kan det handle om hva vi bruker tiden vår på, og hva vi velger å prioritere. Det kan også være mindre håndfast, mer knyttet til det som skjer på innsiden av oss.

For en norsk student kan møtet med en ny kultur, med andre verdier og inspirerende menneskemøter, bli en ny start som åpner for nye perspektiver på livet. Kanskje trenger vi alle noen ganger en øyeåpner, å bli litt røsket i, for at vi skal våkne og klare å se det rundt oss med nye øyne, med en smak av takknemlighet.



Bilde tatt i forbindelse med feltbesøk på ulike praksisplasser for NMS Global Exchange. Foto: Kristian Vidnes Mjøltnes.



Fra Bibelen

«All god gave og all fullkommen gave kommer ovenfra,
fra ham som er himmellysnes Far.»
Jakobs brev 1, 17



Bønn

Kjære Gud,
Takk for hver ny morgen og for alt du legger i våre hender.
Åpne øynene våre så vi ser gavene midt i hverdagen.
Lær oss å leve i takknemlighet – i ord, handling og hjerte.
Amen.



Sang

NoS 383 - Jeg vil gi deg, å Herre, min lovsang.



Spørsmål til samtale

1. Hva skal til for at du kjenner på takknemlighet?
2. Hvordan uttrykker du takknemlighet? (Alternativt: Hvordan tror du de rundt deg opplever at du uttrykker takknemlighet?)
3. Hva kan du lære av hvordan takknemlighet kommer til uttrykk på Madagaskar?
4. Hvordan tenker du at møtet med et nytt land og en ny kultur kan inspirere til takknemlighet?
5. Hvordan kan du rydde plass for takknemlighet i livet ditt?

3

Tro og takknemlighet i Pakistan

«Gi takk til Gud for alt; for dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus» (1. Tess. 5,18).

TEKST | Espen Schiager Topland,
rådgiver migrasjon og trosfrihet NMS



Dette bibelverset utfordrer vår forståelse av takknemlighet ved å løfte den bort fra å være en følelse og over i en livsholdning. Når vi ser på dagens Pakistan gjennom dette perspektivet, blir takknemlighet et dypt og krevende tema, formet av både tro, motstand og håp.

Pakistan er et land rikt på kultur, historie og fellesskap, men også preget av store utfordringer. Mange mennesker lever i fattigdom, naturkatastrofer rammer jevnlig, og religiøse minoriteter – inkludert kristne – opplever diskriminering og utrygghet. For kristne i Pakistan kan det å leve sin tro innebære risiko, sosial utstøtelse og begrensede rettigheter. I en slik virkelighet kan takknemlighet virke vanskelig å praktisere, og til tider nesten uforståelig.

Likevel viser Bibelen at takknemlighet ikke er avhengig av ytre trygghet. Paulus skrev ordene i 1. Tessalonikerbrev til en menighet som selv levde under press og forfølgelse. Takknemligheten han beskriver, handler ikke om å overse lidelse, men om å holde fast ved Gud midt i den. For mange kristne i Pakistan blir takknemlighet et uttrykk for nettopp dette: en stille, men sterk bekjennelse av at Gud er nær, også når livet er sårbart.

Takknemlighet kan i denne sammenhengen ta form av takknemlighet for fellesskap i menigheten, for muligheten til å be sammen, eller glimt av håp i hverdagen. Den kan også være rettet mot det å ha en verdi og verdighet som ikke defineres av samfunnet, men av Gud. Slik blir takknemlighet en motstandskraft mot frykt og håpløshet.



Cathedral Church of the Resurrection er en del av Church of Pakistan, en protestantisk kirke og den største kristne kirken i landet. Cathedral Church of the Resurrection i Lahore er en historisk og arkitektonisk viktig kirke. Katedralen ble fullført i 1887, under det britiske kolonistyre. Foto: Maria Indrøy Risanger.

For oss som lever i tryggere rammer, utfordrer situasjonen i Pakistan vår egen forståelse av takknemlighet. Å være takknemlig for frihet og trygghet kan føre til ansvar: å be for dem som lever under press, å søke kunnskap, og å støtte arbeid som fremmer rettferdighet, trosfrihet og menneskeverd.

Bibelsk takknemlighet vender blikket både oppover og utover – mot Gud og mot vår neste.

Til slutt minner verset oss om at takknemlighet ikke er slutten på historien, men en vei gjennom den. I møte med dagens Pakistan kan takknemlighet bli et språk for håp, et vitnesbyrd om trofasthet, og en stille forventning om at Gud en dag vil gjøre alt nytt.



Fra Bibelen

«Husk på dem som sitter i fengsel, som om dere var fanget med dem, og dem som blir mishandlet, som om det gjaldt deres egen kropp.»
Hebreerne 13,3



Bønn

Kjære Gud, du som er nær i både glede og sårbarhet, styrk våre søstre og brødre som lever med sin tro under press. La deres takknemlighet bli en kilde til håp og mot, og lær oss å bære dem i forbønn og solidaritet. Fyll oss alle med din fred, slik at vi kan stole på at ditt lys aldri forsvinner, selv når dagene er tunge. Amen.



Sang

NoS 678 – Vi rekker våre hender frem



Spørsmål til samtale

1. Hvordan kan takknemlighet uttrykkes i en hverdag preget av utrygghet og begrensninger?
2. Hva kan vi lære av kristne i Pakistan om takknemlighet og utholdenhet i troen?
3. På hvilke måter kan vår takknemlighet føre til konkret støtte og solidaritet?
4. Hvordan kan bibelsk takknemlighet være et uttrykk for kamp for rettferdighet og endring?

Itadakimasu!

Takknemlighet i Japan

Gjennom Bibelens store fortelling blir takknemlighet gang på gang trukket fram som en naturlig og passende respons på Guds gaver til oss.

TEKST | August Christensen,
misjonær i Japan NMS



De som har hatt gleden av å dele måltidsfellesskap med japanere, har sannsynligvis lagt merke til et karakteristisk ritual.

Etter at maten er servert, legger man håndflatene mot hverandre, bøyer hodet i et respektfullt bukk og sier i kor: «itadakimasu!». Dette betyr ganske enkelt «jeg mottar», og uttrykker takknemlighet, ikke bare for vertskapetets gjestfrihet, men for maten i seg selv og alt som ligger av arbeid og ressurser bak den.

Denne skikken synes å reflektere en grunnholdning som samsvarer godt med årets tema, «takknemlighet». Gjennom Bibelens store fortelling blir takknemlighet gang på gang trukket fram som en naturlig og passende respons på Guds gaver til oss.

Fra verdens skapelse til håpet og løftet om en «ny himmel og ny jord», er vi stadig mottakere av Guds uinnskrenkede nåde. Dette gjelder ikke bare det nye livet vi mottar gjennom troen på vår Herre, men også alle de mer hverdagslige tingene vi trenger i livet, ja, livet selv.

Som Luther skriver om «Fader vår» i den lille katekismen: «Gud gir daglig brød uten at vi ber om det, også til onde mennesker. Men i denne bønnen ber vi om at Gud må la oss forstå dette, slik at vi tar imot det daglige brød med takk».

Det er likevel besnærende enkelt å la bekymringer, behov og frustrasjoner få forrang framfor takknemligheten. Å la tankene om det vi ikke har og håpet om hva Gud kan gjøre for oss overskygge det han allerede har gitt oss. Hva er mer menneskelig enn det? En flis i den ene foten tar alltid mer oppmerksomhet enn den andre friske.

Bibelen benekter heller på ingen måte at det er tider der det er greit å klage til Gud. Fra slaveåket i Egypt til hagen i Getsemane, har Bibelen gitt oss et rikt språk for å sette ord på det vonde i livet. Men likevel minner Guds ord oss stadig på at det er gleden og takknemligheten som er grunnleggende.

Apostelen Paulus gav opp et liv med aktelse, trygghet og gode fremtidsutsikter i bytte mot et liv fylt av fattigdom og forfølgelse. Likevel gjennomsyres brevene hans av en frimodighet og glede i Gud, i kraft av den nåden han ble gitt. Som han skriver i Efeserbrevet 5,20: «Takk alltid vår Gud og Far for alt i vår Herre Jesu Kristi navn»

Kirken i Japan er ikke fremmed for utfordringer. Vår partnerkirke, Kinki evangelisk-lutherske kirke (KELK), er en luthersk minoritetskirke i et land der kristne allerede er en liten minoritet.



Blomstring i Japan. Foto: Odd Bjarne Ellefsen.

De forholder seg til et samfunn som kan være dømmende og fordomsfullt overfor religion og må hele tiden strekke seg for å få ting til å gå rundt i en tid med prestemangel og tynnslett økonomi. Likevel opplever vi at det er en kirke preget av dyp takknemlighet.

Under fjorårets generalforsamling i Osaka uttrykte en rekke talere hvor takknemlige de var for den rollen NMS har spilt i å bringe evangeliet til Japan. Ved Guds nåde har misjonen båret rik frukt! KELK er riktignok en forholdsvis liten kirke, men det er likevel en kirke med dype røtter, full av mennesker som har fått livet forandret gjennom troen på Jesus og som takker Gud for hans gode gaver.



Fra Bibelen:

«Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på ham med takk.»
Filipperne 4, 6



Bønn:

Kjære Gud, takk for alle dine gode gaver, både de vi ser og de vi ofte glemmer. Hjelp oss å leve med åpne hender og et takknemlig hjerte. Lær oss å ta imot hver dag med undring, glede og tillit til din nåde. Amen.



Salme:

NoS 697 - Der det nye livet lever



Spørsmål til samtale:

1. Her og nå, hvilke ting er det vi kan være takknemlige for?
2. Er det ting vi ser på som mangler eller problemer som vi kan se fra en annen vinkel og gjøre til en anledning for takkebønn?
3. Hva tror vi kan skje hvis vi fokuserer mer på takknemlighet og takkebønn i våre liv og i kirken?

Å takke som livsholdning i Thailand

Å komme tilbake til Thailand, vekker en sterk følelse av takknemlighet - for menneskene, fellesskapene og erfaringene som har formet meg.

TEKST | Anne Storstein Haug,
misjonær i Thailand NMS



I desember vendte jeg tilbake til Thailand, et land som i over to tiår var mitt hjem. Jeg bodde i Bangkok i 23 år og arbeidet som misjonær for Det Norske Misjonsselskap (NMS). Selv om jeg nå i en periode er bosatt i Haugesund, reiser jeg fortsatt regelmessig til Thailand gjennom mitt arbeid som rådgiver innen diakoni. Å komme tilbake dit vekker en sterk følelse av takknemlighet – for menneskene, fellesskapene og erfaringene som har formet meg.

I NMS' samarbeidskirke, Den evangelisk-lutherske kirke i Thailand (ELCT), har takknemlighet en sentral plass i gudstjenestelivet. Hver søndag settes det av tid til at menighetsmedlemmene kan dele hva de er takknemlige for. Delingene innledes med ordene «Takk Gud», før den enkelte forteller videre.

Under gudstjenesten i Lad Prao kirke i romjulen var det mange som ønsket å dele. En av dem var Pongsak, en av mine første kolleger fra Lovsangshjemmet, barnehagen i Klong Toey-slummen. Han arbeider nå i en fabrikk med lange og krevende arbeidsdager og har derfor sjelden anledning til å delta på gudstjeneste.

Denne søndagen hadde han reist i to timer for å komme til gudstjenesten. I sin deling la han ikke vekt på belastningen, men uttrykte takknemlighet over å kunne være til stede i kirken denne dagen. Andre takket for god helse, for familien, for arbeid og for Guds nærvær i hverdagen.

Takknemlighet fremstår her ikke først og fremst som en reaksjon på gode livsvilkår, men som en grunnleggende livsholdning, i tråd med Paulus' ord: «Takk Gud under alle forhold» (1. Tess 5,18).



Lovsangshjemmet barnehage ligger midt i Klong Toey-distriktet i Bangkok, rett under en seksfelts motorvei. Barna i barnehagen er mellom ett og fire år. Det er et fattig område med store sosiale utfordringer. Foto: Maria Indrøy Risanger.

I arbeidet i Thailand møter jeg ofte mennesker som lever under sårbare livsvilkår. I årets første hilsen til menigheter i Norge som støtter dette arbeidet, har jeg delt historien om «bestemoren med det store hjertet».

Hun kunne verken lese eller skrive og livnærte seg ved å samle og selge avfall, men viet livet sitt til å gi sine fire barnebarn utdanning, håp og verdighet. Lovsangshjemmet har vært en del av familiens liv over lang tid, og jeg har derfor fulgt dem tett.

Jeg møtte henne igjen under årets første gudstjeneste i Immanuel kirke, et møte som gjorde sterkt inntrykk. Siden sist hadde hjemmet hennes i slumområdet brent ned, og alt hun eide var gått tapt. Nå bodde hun sammen med barnebarna i en liten leilighet i en annen del av byen.

Ved hennes side satt det eldste barnebarnet, som nylig hadde fullført en bachelorgrad. Til tross for tap og utrygghet utstrålte begge en dyp takknemlighet.

Bestemorens livsholdning har inspirert meg til selv å rette et mer bevisst fokus mot takknemlighet. Mitt nyttårsforsett for 2026 er å starte og avslutte hver dag med takk. Forskning viser at et slikt daglig fokus på takknemlighet kan bidra til økt livskvalitet. Når vi møter verden med dette perspektivet, blir vi mer oppmerksomme på det vi har mottatt og erkjenner at dette ikke kan tas for gitt.



Fra Bibelen

«Vær alltid glade,
be uavbrutt,
takkk Gud under alle forhold!»

1. Tess 5,16–18



Bønn

Kjære Gud, takk for menneskene som lærer oss hva ekte takknemlighet er – de som midt i sårbarhet og tap likevel finner grunn til å prise deg.

Gi oss åpne hjerter, så vi ser dine gaver i vår egen hverdag og bærer hverandre i kjærlighet, slik fellesskapene i Thailand gjør.

La takknemligheten du skaper i oss bli en kraft som både forvandler våre liv og gir oss mot til å tjene andre med glede. Amen.



Sang

NoS 544 - I en kirke midt i byen



Samtalespørsmål

1. Hva i teksten gjorde størst inntrykk på deg, og hvorfor?
2. Hva kan vi lære av Pongsak og bestemoren om takknemlighet i møte med krevende livssituasjoner?
3. Hvilke situasjoner i ditt eget liv gjør det lett å være takknemlig – og hvilke gjør det vanskelig?
4. Hvordan kan takknemlighet hjelpe oss til å se både våre egne liv og andres behov tydeligere?
5. På hvilke måter kan takknemlighet føre til handling, ikke bare ord?
6. Hva betyr Paulus' ord «Takk Gud under alle forhold», for deg i hverdagen?

En stille takknemlighet i Estland

Jeg kom fra ei bygd og en menighet i Norge der det alltid var mye takk å få. En takkekultur, rett og slett.

TEKST | Magne Mølster,
misjonær i Estland NMS



Før kona og jeg reiste ut som misjonærer til Estland, var jeg ungdomsprest i en menighet i Telemark. Jeg fikk mange venner, både unge og eldre. En av de godt voksne var Magnar. Ikke bare var vi nesten navnebrødre, men vi hadde alltid noe å snakke om. Om liv, musikk og kjærlighet. Og noen ganger om Gud.

Jeg har knapt møtt noe mer takknemlig og fornøyd menneske enn Magnar. Han hadde alltid noe å glede seg over. Ikke engang kreftsykdommen som rammet ham fikk rokket ved det. «Det er jo så mange som får kreft, så hvorfor skulle ikke jeg få det?» spurte Magnar retorisk.

Magnar spilte trekkspill. En gang viste han meg stolt sin selvkomponerte sang. Den hadde fått tittelen «Takk, Jesus kjær».

Fra Telemark gikk veien vår til Estland. Reisen fra Norge er ikke spesielt lang, og menneskene ser ikke spesielt annerledes ut. Derimot er språk og kultur ganske forskjellig.

Jeg kom fra ei bygd og en menighet i Norge der det alltid var mye takk å få. En takkekultur, rett og slett. Med fare for å generalisere, så sitter nok takken «lengre inne» i Estland. Det er takk å få, både i ord og i gjerning. Noen signaliserer nok en takk med et smil. Man kan få «takkebrev», for eksempel fra kirken, jobben eller kommunen etter noen års innsats. Men i det daglige er det mindre takk og ros enn i Norge.

Kan det være en sammenheng mellom takkens og kristentroens relativt svake stilling i Estland? Jeg er ikke sikker, men blir ikke overrasket om det forholder seg sånn.

Paulus nevner gleden, bønner og takken i samme setning: «Vær alltid glade, be uavbrutt, takk Gud under alle forhold! For dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus.» (1. Tess 5,16-18).

Jeg husker for min egen del at takken og gleden fikk en ny dimensjon da jeg var 23 år og kom til tro. Det var én å takke for alle velsignelser!

Kan vi takke også for det som er eller har vært vanskelig? Tenk på Jesus den siste kvelden før langfredag. Vel vitende om døden som ventet ham, brøt han brødet og takket, og sa at dette er kroppen min som gis for dere. Han takket for det som skal skje, selv om han var inne i sitt jordelivs vanskeligste døgn.



Mustamäe kirke. Foto: Ivar Barane.





Fra Bibelen

«Vær ikke bekymret for noe, men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud i bønn og påkallelse med takk. Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus.»
Filipperne 4,6–7



Bønn

Gode Gud, takk for alt som kommer fra deg! Om det er ting jeg ikke forstår og som er vanskelige, så fyll meg likevel med takk og glede over de velsignelser jeg har fått del i. Takk, kjære Jesus, for at du er med meg alle dager! Amen.



Sang

NoS 849 – Takk, min Gud, for alt som hende



Til samtale

1. Hva er lett å takke for?
2. Når sitter takken «langt inne»?
3. Er det en sammenheng mellom takknemlighet og tro? Eventuelt på hvilken måte?
4. Hvordan kan et menneske takke Gud?
5. Les lignelsen om den takknemlige samaritanen (Luk 17,11-19). Hvem fikk den største gaven i denne historien?
6. I Ef 5,20 og 1. Tess 5,18 skriver Paulus om å takke Gud alltid og under alle forhold. Hva tenker du om det?

Møte med sant heltemot og diakonalt engasjement i Etiopia

I Etiopia knyttes ofte takknemlighet til en takknemlighet til Gud. Det ligger naturlig i språket.

TEKST | Marit Breen,
rådgiver kjønn og utvikling, NMS



I mitt arbeid med kjønn og kvinners rettigheter i NMS bærer jeg på en dyp takknemlighet for hva jeg lærte de årene jeg bodde og jobbet tett med engasjerte mennesker, og spesielt mange kvinner i Vest-Etiopia. Å få ta del i et grasrotarbeid blant menn og kvinner som ivrer for et bedre lokalsamfunn for seg selv og andre har gitt meg viktige perspektiver på diakonalt arbeid.

Et mål med dette arbeidet var blant annet å støtte Mekane Yesus-kirken i sitt arbeid med å øke andelen kvinnelige ledere i kirken. Et annet mål var å bekjempe skadelige tradisjonelle praksiser, som for eksempel kvinnelig omskjæring eller kjønnslemlestelse.

Hvordan få flere kvinner engasjert inn i menighetsråd når slike posisjoner oppfattes som lite tilgjengelige eller attraktive? Hvordan oppfordre unge kvinner til å følge et kall om å bli prest når det er få andre kvinnelige forbilder som kan inspirere til akkurat dette? Hvordan endre holdning til omskjæring av unge jenter når dette innebærer at datteren din blir mobbet eller kanskje aldri blir gift? Hvordan tørre å være en av få familier som sier nei til en slik praksis i sitt lokalsamfunn?

En fellesnevner for et arbeid som søker løsninger på slike utfordringer retter seg mot å endre holdninger og praksiser som knytter seg både til syn på kjønnsrollemønstre, kultur, tradisjon og religion/kirkelige strukturer. Det er et langsomt og krevende endringsarbeid.



Bilde tatt i forbindelse med besøk på Mutsa Dabus barneskole (1.-4.-klasse) i Asosa-distriktet i Vest-Etiopia. NMS har sammen med SIL bidratt til å kurse lærere i morsmålsundervisning og i å laga skolebøker og materiell til bruk i undervisningen. Foto: Marit Neset.

Jeg vil spesielt trekke fram mine kollegaers engasjement for og tro på endring som ble synlig i deres investering av tid og krefter; deres evne til tålmodighet og klok langsiktig og strategisk tenkning; og ikke minst – deres mot til å tørre å 'gå mot strømmen'. Sistnevnte 'strøm' i denne sammenhengen består til dels av deres egne naboer, kollegaer, kanskje familiemedlemmer – deres kultur, tradisjon og kirkelig praksiser som nå utfordres gjennom dette arbeidet. Det kan ha en høy kostnad.

Det er sanne lokale heltinner og helter som står i dette i egne lokalsamfunn år etter år. Det er et mot jeg beundrer stort, og som jeg undrer meg over om jeg selv ville hatt om jeg var i deres sko?

Noe av det jeg merker meg som en kilde og drivkraft til engasjement, var egne erfaringer av både motgang og medgang samt en personlig overbevisning om at Gud står på deres side. 'Gud hjelper oss' er en like naturlig språklig strofe i den sammenheng som det å knytte Gud inn i takknemlighetsstrofer.



Fra Bibelen

Han har kunngjort deg, menneske, hva godt er.

Og hva krever Herren av deg?

Bare at du gjør rett, viser trofast kjærlighet
og vandrer ydmykt med din Gud.

Mika 6, 8



Bønn

Gud, takk for mennesker som med mot og tålmodighet
arbeider for rettferd og verdighet. Gi oss frimodighet til å gå
mot strømmen når det trengs, og visdom til å skape varig
endring. La oss hvile i vissheten om at du står på vår side og
hjelper oss.

Amen.



Sang

NoS 733 - Gjør meg til et redskap for din fred



Spørsmål til samtale

1. Er det noen personer du kjenner du er takknemlig for
at har lært eller vist deg noe som har blitt viktig for deg i
livet?
2. På hvilken måte kan du se for deg at din takknemlighet
til enkeltmennesker eller til noe verdifullt du har lært, kan
knyttes til en takknemlighet til Gud?
3. På hvilke måter kan du gjenkjenne at 'Gud hjelper deg'
eller står på din side i din hverdag?

Håp og takksemd i Vest-Afrika

Å løfta blikket og også vera takksam gjev oss betre liv,
midt i alt det som er vanskeleg.

TEKST | Frode Brügger Sætre,
misjonær i Vest-Afrika, NMS



Evangeliet oppfordrar oss til å leva liv prega av takksemd. Ofte kan det vera vanskeleg. Kvar enkelt av oss har byrdar og ting i livet som er tunge. Det er lett å fokusera på alt som ikkje er slik eg gjerne ville. Det kan vera dårleg helse, sorg, einsemd, problem i familien, i arbeidet eller andre ting. Sjølve får eg lett mange gode forslag om forbetringar til Gud.

Å løfta blikket og også vera takksam gjev oss betre liv, midt i alt det som er vanskeleg. Psykolog Maria Abrahamsen skriv i boka «Takknemlighetsjournal»: «Ikke bare gir takknemlighet oss håp og gjør oss mer tilfredse og optimistiske. Det bidrar i tillegg til å redusere depresjon, angst, misunnelse og stress.»

Etter å ha vore misjonær blant fulaniar i Vest-Afrika i mange år, kan eg vitna om at det ikkje berre er helse og materiell velstand som avgjer om me er glade og har det godt. Takksemd over små og store ting spelar òg ei viktig rolle.

Kva songingar har du i ditt liv? Kva har du å vera takksam for?

For nokon kan det vera vanskeleg å koma på noko. I så fall vil eg hjelpa med éin ting me alle har å vera takksame for: I møte med det vonde og mørke i oss og rundt oss, har Gud gjort noko for å hjelpa oss. Han sendte Jesus Kristus som sa: «Sanneleg, sanneleg, eg seier dykk:

“Den som høyrer mitt ord og trur på han som har sendt meg, har evig liv og kjem ikkje for dommen, men har gått over frå døden til livet.” (Johannes 5,24)

Her i Vest-Afrika er eg saman med fulaniar som må tåla motstand og problem på grunn av trua si på Jesus. Samstundes er dei takksame og glade for kvila og håpet dei har i Jesus Kristus, både for dette livet og det neste.

Maria, Jesu mor, takka Gud og sa: “Mi sjel høglovar Herren, og mi ånd frydar seg i Gud, min frelsar.” (Luk.1,46-47) Maria hadde funne eit ankerfeste som stod fast uansett kor mykje det storma, og ho takka Gud.



Vest-Afrika. Foto: Øyvind Ulland Eriksen



Frå Bibelen

«Takk alltid vår Gud og Far for alle ting i namnet
åt vår Herre Jesus Kristus.»
Efeserne 5,20



Bøn

Kjære himmelske Far,
vi takkar deg for evangeliet som gjev håp, liv og framtid.
Takk for at du sende Son din, Jesus Kristus.

Vi bed for fulanifolket i Vest-Afrika.
Du ser dei som trur på deg og som møter motstand på grunn
av trua si. Styrk dei og gje mot og frimod. Fyll dei med din fred
og djup glede i deg. Vi bed om at fleire må få høyra ditt ord,
og at Den heilage ande må opna hjarto. Velsign og beskytt
Frode i arbeidet i Vest-Afrika.
Amen.



Songer

NoS 77 - Du ord frå alle æver



Spørsmål

1. Kva kan gjera det vanskeleg å leva i takksemd?
2. Del erfaringar frå eige liv – kva stel takken, og kva hjelper deg å lyfta blikket?
3. Korleis heng tru og takksemd saman?
4. Kva tyder Jesu løfte i Johannes 5,24 for vår tryggleik og glede – også når livet er krevjande?
5. Kva kan me læra av kristne fulaniar som møter motstand, men likevel vitnar om glede og håp?

Notater

Bønn og forbønn

Bønn og forbønn er fundamentet for alt NMS er og gjør. Et av våre kjenne-tegn er: «Vi vil søke Gud i bibel og bønn - alene og sammen med andre».

- > På **nms.no/bonn** legges det ut nye bønneemner hver måned.
- > Send **NMS BE til 2002** for å få bønneemnene tilsendt på mobilen.
- > I hvert **MT (Misjonstidende)** er det bønneemner, andakt og samtale-opplegg.
- > På **Facebook** har vi gruppen **NMS bønn og fellesskap**. Alle er velkommen til å være med. Søk opp gruppen og klikk på «Bli medlem».

Velkommen i bønnefellesskapet!

Info for frivillige

Hver første torsdag i måneden klokken 20.00 sender vi «NMS-info for frivillige» på våre digitale flater. Her får du siste nytt fra NMS, misjonsinformasjon rett fra våre misjonærer og historier og inspirasjon fra våre mange frivillige.

Slik finner du sendingene:

1. Gå til nms.no/infosending
2. Her finner du til enhver tid opptak av de siste sendingene og informasjon om neste sending.
3. Klikk på sendingen du ønsker å se, sett deg godt til rette og snurr film!

Sendingene publiseres også på NMS sin YouTube-kanal, Facebook-side og Vimeo-profil, dersom du foretrekker å se dem der. Hjelp oss gjerne å gjøre sendingene kjent for flere!

NMS GJENBRUK

NMS Gjenbruk er Norges største gjenbrukskjede med 52 butikker og et lysstøperi, som drives av rundt 2300 frivillige medarbeidere. Overskuddet fra butikkene går til NMS sine prosjekter.

Gjenbruk bidrar til mindre avfall og forlenget levetid på varene. Vi ønsker at våre butikker skal være trivelige møteplasser for både frivillige og kunder.

Knausen Lysstøperi samler inn lysstumper via våre gjenbruksbutikker. Stumpene sorteres og støpes om til nye flotte lys og tennbrikker, for så å selges ut igjen i butikkene.

Les mer om NMS Gjenbruk på nmsgjenbruk.no



SØK OG FÅ STØTTE FRA K-STUD

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.

K-STUD

Kristelig studieforbund

Hva er K-stud?

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

K-stud formidler også statsstøtte til medlemsorganisasjonenes voksen-opplæring. Les mer om K-stud her: www.k-stud.no

Krav for å få tildelt støtte:

- > Foreningen/gruppen må være medlem i NMS
- > Minst åtte kurstimer (tid en bruker på f. eks. et samtalehefte)
- > Minst en deltaker må fullføre
- > Føre oversikt over frammøte
- > Bruke et godkjent studieopplegg. (Alle NMS sine samtalehefter er godkjente.)
- > Send inn søknad om støtte (*Innen 3 måneder etter avsluttet kurs/gruppe*)

Hvorfor søke om støtte gjennom K-stud?

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

Hvordan søke?

Elektronisk tilskuddsportal
Du finner den på www.k-stud.no

Lykke til – og tusen takk!

Samtalehefte for foreninger og grupper

Godkjent av K-stud (Kristelig studieforbund)

Utgitt av NMS (Det Norske Misjonsselskap) 2026

Salmehenvisingene er hentet fra Norsk Salmebok 2013 (NoS)

Grafisk oppsett: NMS

Forsidebilde: Priscilla Du Preez, Unsplash

Trykkeri: Ålgård Offset



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 kontonr:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NAVN: _____

ADRESSE: _____

POSTNR: _____ POSTSTED: _____

E-POST: _____

STED/DATO: _____ MOBIL: _____

UNDERSKRIFT: _____

PERSONNUMMER: (Fyll ut om du ønsker skattefradrag)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

KID-NUMMER: (Fylles ut av NMS)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

VIL DU GI EN ENKELTGAVE, brukes konto 8220 02 85057.

REGISTRER SMÅFELLESSKAP/FORENING

Send gjerne denne slippen til NMS for å registrere småfelleskap eller forening som ikke er registrert fra før. Da får dere tilgang til ressurser, og vil få jevnlig brevvise informasjon, samtalehefte m.m.

Send til NMS, PB 226 Sentrum, 4001 Stavanger, eller lever på regionkontoret

Navn på småfelleskap/forening: _____

Navn på kontaktperson/leder: _____

Adresse til kontaktperson/leder: _____

Postnummer _____ Poststed: _____

Telefonnummer til kontaktperson/leder: _____

E-postadresse: _____