

opusdei.org

Bare begynn (2): Gi kroppen og sjelen næring

Det er mange måter å reagere på det drama som mangel på mat innebærer. Denne videoen – den andre i serien ”Bare begynn. Måter å hjelpe andre på” – viser hvordan noen mennesker i Russland og på Filippinene forholder seg til problemet med sult.

25.04.2016

Følgende avsnitt kan hjelpe deg til å bruke denne videoen på en personlig måte, sammen med venner, på skolen eller i menigheten.

Diskusjonsspørsmål

- Hvordan tror du at de prosjekter som vises i videoen startet? Hadde de som tok initiativet originale ideer, store økonomiske ressurser eller mye tid til overs? Hvis ikke, hva kunne de støtte seg på?
- Hvorfor tror du at flere og flere mennesker slutter seg til prosjekter som de som vises i videoen?
- Hvordan reagerer de som får hjelp? Ved bare å takke, eller blir de en del av en ”god sirkel”?
- Tror du at problemet med mangel på mat har blitt løst?

Konkrete beslutninger

- Be for mennesker som lider av sult.
- Takke Gud for maten før man spiser.
- Passe på at man ikke sløser med maten hjemme
- Dele ut mat som ikke vil bli spist opp (hjemme, på restauranter eller kafeer i nærheten, etter samvær med slekt og venner osv.) til mennesker som trenger den.
- Bidra på en eller annen måte (med arbeid, tid, materielle ting, penger, bønn osv.) i kampen mot sult.
- Skaffe deg informasjon om institusjoner i dine omgivelser som arbeider for å gi mat til de trengende (suppekjøkken, matbanker, kirker, de som organiserer matinnsamling osv.).

Meditere over Den hellige skrift:

- «Og den som gir en av disse små om så bare et beger kaldt vann å drikke fordi han er disippel – sannelig, jeg sier dere: Han skal slett ikke miste sin lønn!» (Matt 10:42)
- Da det led mot kveld, kom de tolv til ham og sa: «Send folket fra deg, så de kan dra til landsbyene og gårdene her omkring for å få tak over hodet og finne noe å spise. Her er vi jo på et øde sted.» Men Jesus svarte: «Dere skal gi dem mat!» «Vi har ikke mer enn fem brød og to fisker», sa de, «hvis vi da ikke selv skal gå og kjøpe mat til alle disse menneskene» (Luk 9:12-13)
- Da duggen forsvant, var ørkenen dekket av et fint, kornet lag. Det var som fint rim på jorden. Da israelittene så det, sa de til hverandre: «Hva er

det?» For de visste ikke hva det var. Og Moses sa til dem: «Det er det brødet Herren har gitt dere å spise.» (2 Mos 16:14-15)

- Jeg er livets brød. Fedrene deres spiste manna i ørkenen, men de døde. Det brødet som kommer ned fra himmelen, er slik at den som spiser av det, ikke dør. Jeg er det levende brød som er kommet ned fra himmelen. Den som spiser av dette brødet, skal leve til evig tid. Og det brødet jeg vil gi, er min kropp, som jeg gir til liv for verden.» (Joh 6:48-51)

Tekster og lenker for fortsatt refleksjon:

- [Bare begynn \(1\): Arbeide gratis](#)
- [Å gi mat til mange \(video med St. Josemaría \)](#)

R. Vera

Dígito Identidad

pdf | dokument generert automatisk fra
[https://opusdei.org/nb-no/article/bare-
begynn-2-gi-kroppen-og-sjelen-naering/](https://opusdei.org/nb-no/article/bare-begynn-2-gi-kroppen-og-sjelen-naering/)
(05.02.2026)