

opusdei.org

Bara att börja (2): Ge kroppen och själen näring

Det finns många sätt att reagera på det drama som brist på mat innebär. Denna video – den andra i serien ”Bara att börja. Sätt att hjälpa andra” – visar hur några personer i Ryssland och Filippinerna bemöter problemet med hunger.

2016-04-12

Följande avsnitt kan hjälpa dig att använda denna video på ett

personligt sätt, tillsammans med vänner, i skolan eller församlingen.

Diskussionsfrågor

- Hur tror du att de projekt som som visas i videon fick sin början? Hade de som tog initiativet originella idéer, stora ekonomiska resurser eller mycket tid över? Om inte, vad kunde de räkna med?
- Varför tror du att fler och fler personer ansluter sig till projekt som de som visas i videon?
- Hur reagerar de som får hjälp? Genom att bara tacka, eller blir de en del av en ”god cirkel”?
- Tror du att problemet med brist på mat har lösts?

Konkreta föresatser

- Be för personer som lider av hunger.
- Tacka Gud för maten innan man äter.

- Se till att inte slösa mat hemma.
- Dela ut mat som inte kommer att ätas upp (hemma, på restauranger eller caféer i närheten, efter träffar med släkt och vänner osv.) till personer som behöver den.
- Bidra på något sätt (med arbete, tid, materiella saker, pengar, bön osv.) till kampen mot hungern.
- Informera dig om institutioner i din omgivning som arbetar för att skaffa mat åt behövande (soppkök, matbanker, kyrkor, anordnare av matinsamlingar osv.).

Meditera med Skriften

- «Och den som ger bara så mycket som en bägare friskt vatten åt en av dessa små därför att det är en lärjunge – sannerligen, han skall inte gå miste om sin lön.» (Matt 10:42)

- När det led mot kvällen vände sig de tolv till honom och sade: «Låt folket ge sig av, så att de kan gå till byarna och gårdarna här omkring och skaffa sig tak över huvudet och få något att äta. Här är vi ju ute i ödemarken.» Han svarade: «Ge dem något att äta, ni själva.» (Luk 9:12-13)
- När daggen hade torkat låg det ute i öknen något tunt och frasigt, tunt som rimfrost på marken. Och när israeliterna såg det frågade de varandra: «Vad är det här?» eftersom de inte visste vad det var. Mose sade till dem: «Det är den mat som Herren ger er att äta.» (2 Mos 16:14-15)
- «Jag är livets bröd. Era fäder åt mannat i öknen och de dog. Men brödet som kommer ner från himlen är sådant att den som äter av det inte skall dö. Jag är det levande brödet, som har

kommit ner från himlen. Den som äter av det brödet skall leva i evighet. Brödet jag skall ge är mitt kött, jag ger det för att världen skall leva.» (Joh 6:48-51)

Meditera med den helige Josemarías ord

- Till måltidens ingredienser bör du lägga den utsökta kryddan självtukt. (*Smedjan*, nr. 783)
- Världens tillgångar är fördelade på ett fåtal, de kulturella tillgångarna är instängda i slutna kretsar av invigda. Utanför råder hunger efter bröd och kunskap. Människoliv som är heliga, eftersom de kommer från Gud, behandlas som ting av föga värde, som statistiska uppgifter. Jag förstår och delar denna otålighet, som får mig att se på Kristus, som fortsätter att uppmana oss att förverkliga

kärlekens *nya bud*. (När Kristus går förbi, nr. 111)

Texter och länkar för att meditera vidare

- Har du sett första videoklipp i serien "Bara att börja"? Video "Arbeta gratis"
- Att ge mat åt många (videoklipp med den helige Josemaría)

R. Vera

Dígito Identidad

.....

pdf | Dokument automatiskt skapad från <https://dev.opusdei.org/sv-se/article/bara-att-borja-2-ge-kroppen-och-sjalen-naring/> (2025-08-06)