



# Smågruppsmaterial - Andens frukt

Nio samlingar att använda i smågrupper i Frälsningsarmén



---

Av major Ewa-Marie Kihlagård

© Frälsningsarmén Programkontoret 2019-03-11



### Smågruppsmaterial

Nio samlingar att använda i smågrupper i Frälsningsarmén

## Innehåll

Andens frukt - inledning	4
Samling 1 - Andens frukt är <b>kärlek</b>	6
Samling 2 Andens frukt är <b>glädje</b>	9
Samling 3 Andens frukt är <b>frid</b>	12
Samling 4 Andens frukt är <b>tålamod</b>	15
Samling 5 Andens frukt är <b>vänlighet</b>	18
Samling 6 Andens frukt är <b>godhet</b>	21
Samling 7 Andens frukt är <b>trohet</b>	23
Samling 8 Andens frukt är <b>mildhet</b>	26
Samling 9 Andens frukt är <b>självbehärskning</b>	28



## Andens frukt - inledning

**”Andens frukt däremot är kärlek, glädje, frid, tålamod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning. Sådant är lagen inte emot.”**

**Gal 5:22-23 (Svenska Folkbibeln)**

När vi läser de karaktärsdag som Paulus benämner Andens frukt framträder en bild av Jesus själ! När vi studerar Andens frukt är det därför Jesus vi tar sikte på. Vi önskar att han ska bli mer synlig i våra liv. Vi vill bli mer lika Jesus. Den helige Ande hjälper oss med detta.



I Frälsningsarmén har vi ofta sjungit en lovsångskör, som sammanfattar bra vad Andens frukt handlar om:

”Att bli lik Jesus, det är min längtan. Att tanke, gärning, ord, må visa vad jag tror. Att bli lik Jesus det är min längtan, Hans Ande hjälper mig, bli Honom lik.” (Gowans/Larsson)

Paulus som har skrivit Galaterbrevet lyfter i detta brev fram den stora skillnaden mellan lagen och nåden. Paulus hade själv levt under lagen och hade personligen fått uppleva att det endast var genom Guds nåd och tron på Jesus som han kunde bli rättfärdig. Han betonar i brevet att vi genom Jesus har fått frihet. Detta är viktigt att ha som grund när vi studerar Andens frukt. Andens frukt är inte en ”ny lag” som vi genom våra ansträngningar ska försöka att leva efter. Andens frukt är en följd av Guds nåd och hans verk i våra liv. Ju mer utrymme den helige Ande får i våra liv desto större frihet kommer vi att uppleva. Andens frukt leder till frihet!

Vi kan lära oss några andliga principer genom att jämföra Andens frukt med ett vanligt äppelträd. Frukten produceras alltid inifrån trädet. Det går inte att gå och köpa äpplen i affären och hänga dit på trädet i trädgården. På samma sätt kommer Andens frukt från vårt innersta och produceras av den helige Ande. Det är ingenting vi bara kan hänga på oss. Frukten som äppelträdet producerar är inte till för trädet själv. Trädet äter inte själv sin frukt, utan frukten välsignar andra. Den smakar gott och den ger liv och näring åt andra. Frukten är också till för att sprida äpplet vidare. Inne i frukten finns frön eller kärnor som i framtiden blir till ett nytt träd. På samma sätt är Andens frukt till för att välsigna andra människor och ge vidare det andliga liv som vi har fått. För att äppelträdet ska kunna bära rik frukt måste miljön vara den rätta. Rätt värme, rätt ljus, rätt jordmån, rätt nederbörd. På samma sätt är det med oss som kristna, i rätt miljö bär vi rik frukt. Kåren ska vara en plats där miljön gör att Andens frukt kan mogna i våra liv.

## Samling 1 - Andens frukt är kärlek

**”Andens frukt däremot är kärlek, glädje, frid, tålamod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning. Sådant är lagen inte emot.”**

**Gal 5:22-23 (Svenska Folkbibeln)**

Den första av Andens frukt som räknas upp är kärleken. Man skulle kunna säga att det finns en hel fruktkorg fylld av Andens frukt och att kärleken är själva korgen. Kärleken är den av Andens frukt som bär övriga. Det betyder att allt börjar med kärleken. Utan kärlek inget tålamod och inte heller någon glädje eller frid.

Strax innan Paulus beskriver Andens frukt lyfter han fram kärlekens betydelse. Han säger att ”hela lagen uppfylls i ett enda budord: Du ska älska din nästa som dig själv” (Gal 5:14). Han refererar här till gamla testamentet, men också till Jesus som citerade dessa ord i det som brukar kallas för det dubbla kärleksbudet. ”Han svarade: ”Du ska älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd. Det är det största och första budet. Sedan kommer ett som liknar det: Du ska älska din nästa som dig själv.” (Matt 22:37-39). Allt börjat alltså med Guds kärlek till oss och vår kärlek till Gud. När vi älskar Gud har vi också fått en grund för att kunna älska oss själva, Guds fantastiska skapelse! Den som älskar sig själv kommer att kunna älska andra. Det är vad Bibeln lär oss.

Någon har sagt att hela Bibeln är ett kärleksbrev från Gud till oss människor. Det är sant för budskapet i hela Bibeln sammanfattas i Joh 3:16. Det bibelordet beskriver Guds stora kärlek till oss. Hans kärlek ledde till handling, han gav sin son Jesus till världen för att dö på korset för vår frälsning. Om Bibeln är Guds kärleksbrev till oss, så kan man också säga att vi som är Guds barn är Guds kärleksbrev till människor runt omkring oss.



### **Att läsa i Bibeln**

- Joh 13:34-35 Evangelisten Johannes brukar kallas för ”kärlekens apostel”. Detta beror på att han skriver så mycket om Guds kärlek och om den kärlek som vi ska visa varandra.
- Joh 15:9-10 Kärleken till Jesus och hans ord hör ihop.
- 1 Joh 4:7-21 Detta är ett av Nya testamentets tydligaste beskrivningar om hur Guds kärlek till oss och i oss hör ihop med vår kärlek till varandra och andra.
- 1 Kor 13: 1- 13 Detta bibelord används ofta vid bröllop vilket är vackert, men från början skrevs det för att beskriva församlingens kärlek. Församlingen är Kristi kropp och denna bibeltext är verkligen en beskrivning av Jesus själv. Prova gärna att sätta in namnet Jesus varje gång det står ”kärleken”. Ni kan också prova att sätta in era egna namn där det står ”kärleken”.

### **Att samtala om**

- Hur skulle du vilja beskriva Guds kärlek för en annan människa?
- Hur kan vi som kyrka visa varandra kärlek genom praktiskt handling?
- På vilket sätt påverkas vi människor av andras kärlek?

### **Att be för**

- Be att Guds kärlek ska bli synlig i kårgemenskapen och att människor vi möter ska uppleva och förstå att Gud älskar dem.





## Samling 2 - Andens frukt är glädje

**”Andens frukt däremot är kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning. Sådant är lagen inte emot.”**

**Gal 5:22-23 (Svenska Folkbibeln)**

Den andra av Andens frukt som räknas upp är glädje. Glädje är ett starkt vittnesbörd för andra människor. En äkta glädje är smittsam och gör människor nyfikna på Jesus. Ibland talas det i kristna sammanhang om ”frälsningsglädje”. Det är en djup och förvandlande glädje som kommer av vissheten att vara förlåten och att få vara ett Guds barn. Glädjen ger oss styrka att klara av svårigheter och problem. Den djupa sanna glädjen bär oss.

Glädje borde känneteckna Guds folk i alla situationer. Vi kan tänka på kristna syskon som genom historien blivit förföljda för sin tro, till exempel de första pionjärerna i Frälsningsarmén. De fängslades för sin tro, men beskrev ändå att de var ”saliga i Jesus och ville prisa honom högt”. En del människor tycker kanske att det verkar tungt och tråkigt att vara en kristen. Detta är en missuppfattning och en lögn från den onde. Vi som är kristna har rätt att ha ett roligt liv fyllt av glädje! Det ska vara kul att gå till kåren och att mötas i Guds hus. Vi kan glädja oss i Gud hur än allt runt omkring oss ser ut. Varje dag får vi ”ösa upp ny glädje” ur frälsningens källor. Det är ett vatten som aldrig tar slut!

Den onde vill hela tiden stjäla glädjen från oss. Han vet att glädjen tillhör Guds barn, men han vet också att när han lyckas att stjäla vår glädje blir vi modlösa, trötta, känner oss ensamma och tappar hoppet. Fienden kan använda många olika knep för att ta glädjen ifrån oss och han använder sig ofta av andra människor eller av situationer. Ytterst sätt är det synden som tar glädjen ifrån oss. Paulus beskriver ”köttets gärningar” som en kontrast till Andens frukt. I Gal 5:19-21 står det: ”Köttets gärningar är uppenbara: sexuell omoral, orenhet, orgier, avgudadyrkan, ockultism, fientlighet, gräl, avund, vredesutbrott, själviskhet, splittringar, irrläror, illvilja, fylleri, vilda fester och annat sådant. Jag säger er i förväg vad jag redan har sagt: de som lever så ska inte ärva Guds rike.” Det är svårt att känna glädje när man läser detta, eller hur? För att bevara glädjen i våra liv behöver vi därför vara på vår vakt mot synden. Gud förlåter oss alltid när vi kommer till honom och bekänner att vi har gjort fel. När vi får förlåtelse upplever vi en befrielse och en lättnad som leder till större glädje i våra liv. Ibland måste vi fortsätta att leva med konsekvenserna av våra synder, men då kan vi ändå hämta styrka i den glädje vi har i Gud.

### **Att läsa i Bibeln**

- Matt 3:16-17 Eftersom Fadern har sin glädje i Jesus borde vi också ha det!
- Luk 4:16-21 Vårt uppdrag är att förkunna glädjens budskap.
- Apg 8:4-8 Här talas om att en stor glädje drabbade hela staden! Detta skedde efter att de sjuka blivit befriade från sjukdomar och onda andar.
- Fil 4:4-7 Filippobrevet kallas för glädjens brev och skrevs av Paulus som satt i fängelse. Här talas om en glädje i Herren som inte är beroende av hur omständigheterna ser ut.

### **Att samtala om**

- På vilket sätt hjälper glädjen dig i din vardag?
- Hur kan du sprida glädje till andra?
- På vilket sätt brukar den onde stjäla glädjen från dig? Hur kan du lära dig att inte låta det ske?

### **Att be för**

- Be om en glädje bland alla generationer i kåren. Be att glädjen får vara äkta och dra andra människor till Jesus.



## Samling 3 - Andens frukt är frid

**"Andens frukt däremot är kärlek, glädje, frid, tålamod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning. Sådant är lagen inte emot."**

**Gal 5:22-23 (Svenska Folkbibeln)**

Frid är den tredje av Andens frukt och dagens samling handlar just om frid. Det hebreiska ordet för frid är shalom. Ordet shalom betyder så mycket mer än vad vårt ord frid kan förmedla. Shalom innebär fullhet, trygghet, helhet, hälsa, välgång, tillfredställelse, fred, lugn, hela relationer med medmänniskor och med Gud! Ordet shalom är en hälsningsfras som används i Israel. Vänd er till varandra i gruppen och hälsa med ”Shalom”.

I Jesaja 9:6 räknas flera av Jesus namn upp. Ett av hans namn är Fridsfursten. När Fridsfursten är Herre i våra liv så får vi del av hans frid. Att ta emot Jesus i sitt liv är grunden för verklig frid. Bibeln ger oss också andra redskap som leder till frid. I Ordsråksboken 3:1-2 står det att vi får leva länge och att vi får uppleva frid om vi läser Guds ord och håller oss till Guds ord. En viktig del av att följa vad Guds ord säger är att leva i försoning och förlåtelse i förhållande till våra medmänniskor. Frid kommer av att vi har bra relationer i vår vardag. I Bibeln uppmanas vi inte bara att hålla fred med andra, utan att också vara de som är med och skapar fred och frid. Vi som är Fridsfurstens efterföljare är också kallade att vara ambassadörer för friden. Det betyder att vi ibland måste ta aktiv del för att skapa förutsättningar för försoning och helande där splittring och konflikter råder i vår omgivning.

Frid är också ett tydligt tecken på Guds vägledning i våra liv. Gud leder oss genom sin helige Ande och detta sker på många olika sätt. Ett sätt som Guds Ande leder oss är att vi upplever frid över ett beslut eller en situation. Vi upplever en förtröstan, ett lugn och en trygghet inom oss som vi inte själva har kunnat åstadkomma. Det är den helige Ande som bekräftar för oss att vi är på rätt väg. På liknande sätt kan en känsla av oro och ovisshet också vara Guds ledning, kanske är det fel beslut vi håller på att ta. Kanske är vi på väg i fel riktning i våra liv.



### **Att läsa i Bibeln**

- Rom 5:1 Paulus förklara hela evangeliets budskap i denna enda vers. Genom tron blir vi rättfärdiga och har frid med Gud. Verklig frid kan vi människor bara få genom frälsningen!
- Joh 20:19-23 Jesus ger sin frid till sina lärjungar idag. Om ni vill kan ni göra en övning där ni tillsammans andas ut all oro för att sedan andas in Jesus frid.
- Rom 14:17-19 Vi ska vara med och gagna friden och bygga upp gemenskapen.
- Matt 5:9 I en del översättningar står det "håller fred" men i Svenska Folkbibeln står det "skapar frid". Att skapa frid är ett aktivt pågående arbete.

### **Att samtala om**

- Försök att beskriva för varandra hur det känns inom dig när du upplever frid.
- Kan du ge några exempel på när du upplevt att Gud har gett dig ledning genom att du har känt frid?
- Vad tänker du om att Jesus säger att vi är kallade att skapa frid?

### **Att be för**

- Be speciellt för relationer som behöver helas och upprättas i din familj, i kåren eller i er stad.



## Samling 4 - Andens frukt är tålamod

**”Andens frukt däremot är kärlek, glädje, frid, tålamod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning. Sådant är lagen inte emot.”**

**Gal 5:22-23 (Svenska Folkbibeln)**

Nu har vi kommit fram till den fjärde av Andens frukt som Paulus räknar upp, nämligen tålamod.

Enligt uppslagsböcker innebär tålamod följande: ”Förmågan att kunna utstå väntan, förseningar eller svårigheter med bibehållet lugn. En tålmodig person kan hantera yttre stress utan att drabbas av okontrollerade känslorvall.”

Vi lever i en tid då allting går fortare och fortare. Vi beställer biljetter genom ett klick på datorn och vi får all information direkt via mobiler eller datorer. Troligen påverkar detta snabba samhälle vårt tålamod som människor. Eftersom vi inte får lära oss att vänta på saker, får vi inte heller samma tålamod som tidigare generationer hade. Vi behöver alltså träna oss i tålamod. Det finns en risk att vi går miste om det som Herren har förberett för våra liv om vi har alltför dåligt tålamod och på grund av detta ger upp, innan vi hinner se Herrens planer gå i uppfyllelse. En människa som ger upp så fort det blir motgång kommer aldrig att se något resultat av sina ansträngningar.

I Kol 3:12-15 beskriver Paulus att vi som kristna ska ikläda oss den nya människan och att tålamod är ett av de klädesplaggen! Tålamod hör alltså till oss som är nya skapelser i Kristus. Att utvecklas i tålamod tar tid och kräver att vi vågar ta oss an utmanande och svåra situationer. Vi kan och bör naturligtvis be Gud att han ger oss bättre tålamod. Jag hörde talas om någon som bad så här: ” Gud ge mig tålamod – men låt det gå snabbt!”. När vi ber Gud om bättre tålamod måste vi vara beredda på att han svarar på den bönen, ofta genom att låta oss möta händelser och situationer där vi tränas i tålamod. Genom att vänta på Guds ingripande och be om uthållighet mognar den av Andens frukt som kallas för tålamod i våra liv. För att växa i tålamod behöver vi dela vår kamp och våra svårigheter med andra kristna, så att vi kan få hjälp i förbön men också stöd och uppmuntran på vägen. Varje idrottare vet att muskler och kondition stärks i uppförsbackar. Samtidigt är det i uppförsbackar vi behöver en stödjande hejarklack som bäst. På samma sätt är det i våra liv. Motgångar och uppförsbackar gör oss starkare på insidan och lär oss att förtrösta på Herren, men vi behöver våra vänner som stöttar oss på vägen.

### **Att läsa i Bibeln**

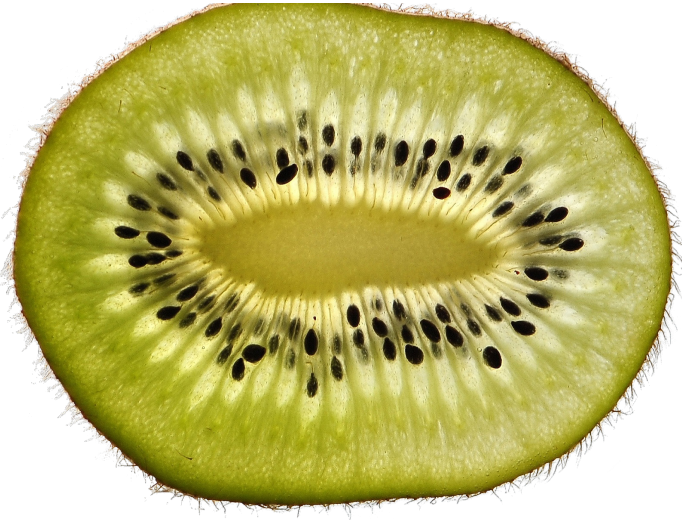
- Ords 25:15 Genom tålamod kan vi nå det resultat som vi önskar.
- Rom 5:3-4 Enligt Paulus ska vi glädjas i våra lidanden eftersom lidandet ger oss tålamod.
- Ef 4:1-3 Att visa tålamod med varandra är viktigt för församlingens enhet.
- 1 Thess 5:14 Här ger Bibeln oss en verklig utmaning – att ha tålamod med alla!

### **Att samtala om**

- På vilket sätt kan dåligt tålamod gå ut över andra människor?
- Hur får en människa bättre tålamod?
- Finns det tillfällen då det kan vara bra med dåligt tålamod?

### **Att be för**

- Be för särskilda situationer där ni personligen eller som kår just nu behöver mer tålamod.



## Samling 5 - Andens frukt är vänlighet

**”Andens frukt däremot är kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning. Sådant är lagen inte emot.”**

**Gal 5:22-23 (Svenska Folkbibeln)**

Den femte av Andens frukt som Paulus räknar upp är vänlighet. Enligt ett uppslagsverk betyder ordet vänlighet följande: ”trevlig och tillmötesgående i sociala situationer”. Att mötas av vänlighet är något som människor bör kunna förvänta sig när de möter oss som kristna. När nya människor kommer till kåren behöver vi möta dem med vänlighet i dörren och tala vänligt till dem vid fiket. I kåren måste vi också göra allt vi kan för att behandla varandra vänligt, även i pressade eller stressade situationer. Vi människor är känsliga för hur atmosfären är i en gemen-



skap. Något som påverkar atmosfären väldigt mycket är vänlighet. Hur vi bemöter varandra och hur vi talar till varandra har väldigt stor betydelse. Här gäller det att inte göra skillnad beroende på vilken person vi möter. Vi behöver också vara uppmärksamma på den som är ensam eller som har blivit felaktigt behandlad. En gemenskap med Jesus i centrum bör vara påverkad av hans personlighet och karaktär! I hans gemenskap är alla värdefulla och alla behöver bli sedda och uppskattade för dem de är. Jesus är vårt exempel och när vi läser evangelierna kan vi se hur han bemöter människor. Ibland överraskar Jesus genom att verkligen möta människor som ingen ville ha med att göra, så som den samariska kvinnan, människor med spetälska eller tullindrivare.

Några ord som hör nära samman med vänlighet är vänskap och vän. Vänskap och vänner kan göra stor skillnad för oss i våra liv. Att ha en vän man kan lita på och anförtro sig till skapar mening och trygghet. I Bibeln kallar Jesus oss för sina vänner. Det visar att Jesus verkligen uppskattar relationen med oss och att han vill dela vardagen med oss. Ju mer vi umgås med Jesus i vår vardag och ju mer vi uppskattar honom som vän, desto mer kommer frukten vänlighet att växa och mogna i våra liv.

### **Att läsa i Bibeln**

- Ords 12:25 Våra ord påverkar andra människor. Vänliga ord ger glädje.
- Ords 22:11 Genom att tala vänligt kan saker hända. Här står det till och med att vi kan få kungen till vän. I denna bibelvers ser vi också att ett rent hjärta och vänliga ord hör ihop.
- 2 Tim 2:24 Den som tjänar Herren behöver träna sig på att vara vänlig mot alla.
- Fil 4:5 Dölj inte din vänlighet, utan låt andra människor få se att Jesus har gjort dig vänlig!

### **Att samtala om**

- Tänk på en människa som du verkligen tycker är vänlig. Hur visar sig den vänligheten? Vad är det som gör att du tycker den människan är så vänlig?
- Vänlighet påverkar både oss själva och andra. Hur påverkas du själv av att visa vänlighet?
- Vad innebär det att vara vänlig eller som Bibeln säger vara vänlig mot alla? Hur kan vi klara av det?

### **Att be för**

- Be för de människor i er närhet som saknar goda vänner och som känner sig ensamma. Be också om en vänlig och inkluderande atmosfär i kåren.



## Samling 6 - Andens frukt är godhet

**”Andens frukt däremot är kärlek, glädje, frid, tålamod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning. Sådant är lagen inte emot.”**

**Gal 5:22-23 (Svenska Folkbibeln)**

Den sjätte frukt som Paulus räknar upp är godhet. I Psaltaren handlar många sånger om Guds godhet. Människor har i alla tider upplevt Guds godhet i sina liv och det har gett dem anledning att tillbe och lova Honom. Genom att ta emot Guds godhet och tacka Honom för den, öppnar vi våra hjärtan så att de också kan bli fyllda av godhet. Det är svårt att prisa Gud och samtidigt göra det som är ont!

Godhet är motsatsen till ondska. Många människor har svårt att förstå hur Gud som är god kan tillåta att ondska sker och att lidande finns. Det är en av de största teologiska frågorna och det finns inget enkelt svar

på det. Det Bibeln tydligt visar är att Guds godhet och människans frihet hänger ihop. En god Gud ger sin skapelse frihet att göra sina egna val. Människans val är inte alltid de bästa och detta får konsekvenser.

Godhet är också ett uttryck för det som är rätt och rättfärdigt. Gud har lagt ner en moralisk kompass i alla människor. Detta gör att vi människor upplever en skillnad mellan det som är ont och det som är gott. Eftersom Gud är god och han är vårt ursprung så kan vi skilja mellan ont och gott. Det kan inte djuren göra. Vi människor är skapade lika Gud. Att vara fylld av Guds godhet handlar därför om att göra gott men också att stå upp mot orättvisor och det som är fel. Att avslöja ondskan och kämpa för det som är rätt!

### **Att läsa i Bibeln**

- Ords 3:3 Godhet behöver vara en naturlig del av våra liv och leda oss i våra beslut.
- Ords 21:21 Godhet leder både till liv och till ära.
- Matt 12:35 Godhet är något som finns inuti oss och som påverkar vårt sätt att handla.
- Rom 12:21 Det finns ett bekämpningsmedel mot ondskan och det är det goda.

### **Att samtala om**

- På vilket sätt märks Guds godhet i er kår?
- Hur kan vi hjälpa till att sprida godhet i vårt närområde eller vår stad?
- Ge exempel på orättvisor som du just nu ser i vårt samhälle och som behöver avslöjas.

### **Att be för**

- Be om nya initiativ av godhet i ert närområde och i er stad!



## Samling 7 - Andens frukt är trohet

**"Andens frukt däremot är kärlek, glädje, frid, tålamod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning. Sådant är lagen inte emot."**

**Gal 5:22-23 (Svenska Folkbibeln)**



Den sjunde av Andens frukt som Paulus räknar upp är trohet. En annan översättning som används är ordet trofasthet. Det är ett ord som Bibeln ofta använder för att beskriva Gud. Gång på gång talas det om Guds trofasthet och att Gud är trofast. Paulus skriver: "Är vi trolösa förblir han trofast, för han kan inte förneka sig själv." (2 tim 2:13). Det finns en sak som Herren inte kan göra – han kan inte svika! Det går emot hans egen personlighet. I vår tid har många människor svårt att lita på andra eftersom de kanske blivit svikna av människor i sina liv. Det tar tid att våga tro på trohet och trofasthet igen. Vi som kristna är kallade att visa trohet. Det betyder att vi behöver visa för människor att vi är att lita på och att vi inte sviker. Att vi står för det vi har sagt och att vi finns kvar även i svåra skeden. Vi kan förmedla Guds trofasthet till människor genom att hålla det vi lovar och stötta även när det är svårt.

Trohet är ett ord som är väldigt starkt förknippat med äktenskapet. Vid en vigsel lovar brudparet inför Gud och församlingen "att vara varandra trogna tills döden skiljer dem åt". Denna bild ger oss en bra förståelse för vad ordet trohet innebär. Trohet utgår från ett beslut och grundas inte på vad som för dagen känns bra. Vår överlåtelse till Herren kan liknas vid ett äktenskapsförbund. Herren har gett oss otroligt starka löften. Han har beslutat att älska oss i alla livets situationer och han har lovat oss trohet. Jesus har själv sagt att han ska vara med oss alla dagar. Hans löften och hans trohet kan vi lita på helt och fullt. När vi som människor bli svikna av andra människor, då är det viktigt att vi tänker på att Herren är annorlunda. Han är alltid trofast. Han sviker oss aldrig. Han möter oss där vi befinner oss och han ger oss alltid en ny chans.

Hur kan du och jag gensvara på den trohet och den kärlek som Herren har gett oss? Genom att visa Honom trohet! Genom att grunda vår vandring med Herren på beslut och inte på tillfälliga känslorvall. Genom att älska Honom av hela vårt hjärta oavsett hur omständigheterna i våra liv

ser ut. Ett förbund (exempelvis ett äktenskap) är alltid en överenskommelse mellan två parter. Därför är du viktig i förbundet mellan dig och Herren. Han har redan ”skrivit under” avtalet. Hans löften gäller och han står fast vid sin trohet. Har du skrivit under avtalet med honom?

### **Att läsa i Bibeln**

- Ps 36:6 Herrens trofasthet räcker längre än vad vi kan se och förstå.
- Ps 89:2-3 Genom historien har Gud visat sin trofasthet. Detta behöver vi berätta för kommande generationer.
- Ps 89:9 Läs bibelversen högt tillsammans som en tillbedjan och proklamation.
- Ps 100:5 Läs bibelversen högt tillsammans som en tillbedjan och proklamation.

### **Att samtala om**

- Hur påverkar händelser i livet vår förmåga att lita på andra människor?
- Hur har du upplevt Guds trofasthet i ditt liv?
- Hur kan vi hjälpa varandra att stå fast vid vår tro och visa Jesus trohet?

### **Att be för**

- Be för dem som blivit svikna i livet. Be att de ska få uppleva Guds trofasthet.



## Samling 8 Andens frukt är mildhet

**”Andens frukt däremot är kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning. Sådant är lagen inte emot.”**

**Gal 5:22-23 (Svenska Folkbibeln)**

För att verkligen förstå djupet av den helige Andes verk som sker i oss när vi blir frälsta ska vi påminna oss om vad Paulus hade för inställning, attityd och sätt att handla innan han blev frälst. I Apostlagärningarna kapitel 7 och 8 berättas att Paulus (Saulus) var fylld av mordlust. Han förföljde de kristna, tillfångatog dem och hans mål var att utrota dem. Han fanns med när den första kristna martyren, Stefanos, dödades och han tyckte att det var rätt att det skedde. Tänk på att det är samma person som var med och drev på dessa hemska händelser som efter sin frälsning skrev om Andens frukt i Galaterbrevet! Han visste vad han talade om. Vilken förändring av hans hjärta! Den helige Ande hade fött honom på nytt och gjort honom till en helt ny skapelse.

Psykologerna menar att en människas karaktär formas tidigt i livet och att den sedan är mycket svår att förändra. Detta är säkerligen helt sant, men ett

undantag är om en person blir frälst och den helige Ande får möjlighet att forma om karaktären. Då kan skillnaden bli stor även i vuxen ålder!

Den åttonde av Andens frukt som Paulus räknar upp i Galaterbrevet är mildhet. I en del äldre översättningar används ordet saktmod. Ordet saktmod ligger nära ordet ödmjukhet (se Bibel 2000). I vissa bibelöversättningar används ordet ödmjukhet istället för mildhet. Vi kanske inte tänker att mildhet och ödmjukhet är samma sak, men kan det vara så att det är olika smaker av samma frukt? Vi behöver sträva efter både mildhet och ödmjukhet. I Bibeln talas en hel del om ödmjukhet, bland annat så beskriv Jesus själv som ödmjuk i Fil 2:1 och i Paulus brev till Efeserna uppmanas vi att vara ödmjuka och milda.

### **Att läsa i Bibeln**

- Kol 3:12 När Paulus talar om att vi ska klä oss i mildhet, så får vi en bild av att mildhet och en rad andra karaktärsdrag ska omsluta hela våra liv och vara tydligt synliga för andra.
- Jak 3:13-18 Här talas om att visheten från ovan är mild. Vi kan lära oss av Gud att vishet och mildhet hör ihop.
- Gal 6:1 När vi upprättar någon ska vi göra det på ett mildt sätt.
- Ords 16:24 Milda ord är läkedom för den som är sårad i sitt inre.

### **Att samtala om**

- Vilken person tänker du på när du hör ordet mildhet? Ge varandra exempel!
- I vilka situationer är det extra viktigt att visa mildhet?
- Hur påverkar ord oss? På vilket sätt kan ord vara läkande?

### **Att be för**

- Be för dem som har fått uppleva motsatsen till milda ord och som blivit skadade av hårda eller orättvisa ord. Be om helande och upprättelse.





## Samling 9 - Andens frukt är självbehärskning

**”Andens frukt däremot är kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning. Sådant är lagen inte emot.”**

**Gal 5:22-23 (Svenska Folkbibeln)**

Den sista av Andens frukt som Paulus räknar upp är självbehärskning. Martin Luther menade att ordet självbehärskning innebär: ”besinning, nykterhet och måttfullhet på livets alla områden”. Självbehärskning är att inte ge efter för omedelbara impulser utan att istället tänka på de långsiktiga konsekvenserna. Självbehärskning handlar alltså om att avstå, dels att avstå från det jag just för ögonblicket har lust att göra eller äta om det är bättre för mig att avstå, dels att avstå från att bli arg eller vred på ett okontrollerat sätt.

Jesus ger oss exempel på ett liv i självbehärskning. Tänk på hans självbehärskning när han frestades att förvandla sten till bröd efter 40 dagars fasta i öknen. Tänk på hans självbehärskning när han blev slagen, hånad och utsatt för förakt sina sista timmar innan döden på korset. Betyder självbehärskning att vi som kristna inte någonsin ska visa känslor eller reagera offentligt på saker vi tycker är fel? Nej, det kan det inte betyda. Tänk på Jesus som blev arg när han såg försäljningen i templet. Hans ilska var dock inte okontrollerad utan han blev ”heligt vred” och tappade inte kontrollen.

Ibland ger vi rådet till den person som har dåligt tålmod att ”räkna till tio” för att lugna ner sig. Ett ännu bättre sätt för oss som kristna, när vi håller på att tappa vårt tålmod, är helt enkelt att räkna upp Andens frukt inom oss. Lär er i gruppen att räkna upp de nio frukterna som nämns i Gal 5:22-23 och prova att använda detta nästa gång ni håller på att förlora självbehärskningen.

Detta är sista samlingen om Andens frukt. Sammanfattningsvis påmin-

ner vi oss om att Andens frukt är något som den helige Ande producerar i oss som kristna, det är en förvandling som kommer inifrån. I inledningen av dessa samlingar jämförde vi Andens frukt med frukten på ett äppelträd. Äpplen mognar inte över en natt utan äpplena mognar i rätt tid. På samma sätt är Andens frukt en process i våra liv och vi måste räkna med att det tar tid för frukten att mogna fram. Äppelträd behöver beskåras regelbundet. Det gör vi för att det ska bära mer frukt. När vi låter Jesus beskåra våra liv, det vill säga ta bort sådant som är dött och inte ska finnas i våra liv, kan vi på sikt bära mer frukt. Andens frukt blir synlig i våra liv när det som är skräp har tagits bort. Vi kan aldrig bli frälsta genom goda gärningar, utan vi är frälsta av nåd, genom tro. När vi har tagit emot den helige Ande blir en konsekvens av detta att vi förvandlas till vår karaktär och mer och mer längtar efter att bli lika Jesus. Andens frukt mognar och blir synlig i våra liv!

### **Att läsa i Bibeln**

- 2 Petr 1:3-8 Petrus skriver här om självbehärskning. Den helige Ande hade förvandlat Petrus som hade haft vissa problem med självbehärskningen då han bland annat högg av örat på en soldat i samband med påsken!
- Ef 5:18 Den som berusar sig har bekymmer med självbehärskningen. All form av missbruk handlar bland annat om brist på självbehärskning, även om vi vet att det kan finnas många djupa orsaker som ligger bakom missbruk.
- 2 Tim 1:7 Vi har fått självbehärskningens Ande av Gud!
- 2 Kor 5:17 Genom pånyttfödelsen av den helige Ande har vi blivit nya skapelser! Du kan förtrösta på Herren som säger att det gamla är förbi. Han vill fortsätta att verka i dig så att den nya skapelsen blir synlig i ditt liv.

**Att samtala om**

- Finns det något område i ditt liv där du behöver be Herren om mer självbehärskning?
- Hur gör du för att behålla lugnet i utmanande situationer?
- På vilket sätt hänger självbehärskning och goda vanor ihop?

**Att be för**

- Tacka Jesus för att han gett oss den helige Ande och be att Andens frukt ska bli synlig i er personligen men också bland Guds folk tillsammans.

Ett litet tips till den sista samlingen: varför inte köpa frukter, skala och skära upp dem och blanda ihop till en god fruktsallad?! Servera gärna lite glass eller vaniljsås till. Njut!



Frälsningsarmén  
Box 5090 102 42 Stockholm  
Nybrogatan 79B  
Tel. 08 562 282 00 Fax 08 562 283 91  
[www.fralsningsarmen.se](http://www.fralsningsarmen.se)