

Kvinder fra Nigeria leder os i bøn

Fredag d. 6. marts 2026



”Jeg vil give jer hvile - kom ”
Kvindernes Internationale Bededag
www.kvindebededag.dk

”Jeg vil give jer hvile – kom”

Matthæus 11, 28-30

Først og fremmest vil jeg rette en varm og hjertelig tak for jeres store engagement, kreativitet og generøsitet i det forløbne år, 2025. Der blev i alt samlet kr. 91.000 ind til de gode projekter og nu er de penge ude i den store verden og arbejde. En særlig tak til vores færøske kristne søstre for det meget flotte beløb, I indsamlede på Færøerne.



Tak for jeres trofasthed overfor Kvindernes Internationale Bededag (KIB), som er en unik økumenisk global bevægelse. Med KIB kommer vi verden rundt og får et gribende indblik i den konkrete virkelighed, som vores kristne søstre befinder sig i.

Hvis Bededagshæftets liturgi er for omfangsrig, er I velkomne til at skære i teksten. Brug gerne teksten som inspiration, så gudstjenesten kommer til at passe ind i jeres sammenhæng. Det vigtigste er bønnen, som skal præge gudstjenesten, da det jo er Kvindernes Internationale Bededag.

Nu har I så fået et nyt Bededagshæfte i hænderne. Det er vores kristne søstre fra Nigeria, der har reflekteret over Jesu ord: ”Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile. Tag mit åg på jer, og lær af mig, for jeg er sagtnodig og ydmyg af hjertet, så skal I finde hvile for jeres sjæle. For mit åg er godt, og min byrde er let.” (Matthæus 11, 28 – 30).

De kristne har det svært i Nigeria. Forfølgelsen af de kristne er voldsom. Hvor henter de styrken til at være til?

Som vores kristne søstre i Nigeria beretter, så forandrdr den personlige relation til Jesus alting i deres liv. ”Vores styrke kommer ikke fra en forventning om et let liv. I stedet er det forankret i bevidstheden om, at Kristus går med os gennem enhver modgang. I lyset af forfølgelse venter vi ikke bare på redning, vi udlever aktivt vores tro, vel vidende at hver handling af kærlighed og tilgivelse er et vidnesbyrd om Kristi varige kraft i vores liv. - Det er sådan, vi finder hvile i Gud – ikke ved at nære had eller intolerance, men ved at lade Kristi kærlighed strømme gennem os, selv når vi står overfor forfølgelse. Det er et dagligt valg, en daglig overgivelse. Men når vi træffer dette valg, finder vi, at vores byrder virkelig bliver lette, og i Gud finder vi hvile.”

Personlig relation til Jesus forandrer alting. Den bevægelse ”at komme” består i, at viljen afgjort slipper alt og bevidst overgiver alt til ham.

”Jeg vil give jer hvile,” det vil sige: jeg vil styrke dig. Ikke: jeg vil lægge dig i seng og holde dig i hånden og synge dig i søvn; men: jeg vil få dig op af sengen, ud af din sløvhed og udmattelse, ud af den tilstand at være halvt død, mens du er i live; jeg vil gennemtrænge dig med Livets Ånd, og du skal styrkes ved, at livsenergien udvikles til fuldkommenhed.

Hvor ofte sker det ikke, at vi bliver sentimentale og snakker om at ”finde os i Guds vilje”. Men hvor er da Guds Søns strålende livskraft og ophøjede magt, når vi taler sådan?

Jeg vil ønske jer alle hver især i jeres lokale områder en velsignet Bededag i fællesskab med danskere, færingere, folk fra Nigeria og resten af klodens befolkning.

Fred og alt godt!

Ellen Margrethe Gylling

Formand for Danmarks Økumeniske Kvindekomité

6. marts 2026 Kvindernes Internationale Bededag Gudstjenesten

"Jeg vil give jer hvile – kom."

**Matthæus 11, 28-30. Udarbejdet af
bededagskomiteen, World Day of Prayer (WDP) i
Nigeria.**

Formål

Denne gudstjeneste kalder alle til at komme tættere på Gud og finde hvile i Gud. Når vi stoler fuldstændigt og har tro på Gud, bliver vores byrder lette, og vi finder hvile.



Gudstjenesten er udarbejdet af en gruppe økumeniske, kristne, nigerianske kvinder over temaet: "Jeg vil give jer hvile - kom" (Matthæus 11, 28-30). Vi reflekterede kollektivt over dette tema ud fra vores samlede erfaringer som kristne kvinder. Vi håber at inspirere andre kvinder i verden til at forene sig og bede som ét folk.

Når vi stoler på Gud, som bærer vores byrder, bliver vi ét legeme i Kristus, der modtager og bringer hvile til verden.

SYMBOLER

Følgende symboler kan bruges til gudstjenesten:

- **Farverige afrikanske stoffer**

Disse livlige tekstiler viser det rige udvalg af nigerianske kulturer, og hvert mønster og farve fortæller en historie om oprindelse og identitet. De repræsenterer det nigerianske folks modstandsdygtighed og kreativitet, som væver skønhed og mening ind i hverdagen.

Ligesom disse sammenvævede tråde bliver vi mindet om, hvordan vores forskellige historier mødes i vores fælles menneskelighed og tro.

- **Grønne og hvide farver**

Det grønne og hvide i Nigerias flag symboliserer enhed i mangfoldighed og håb for fremtiden. Grøn repræsenterer den frodige jord og landbrugsrigdom, mens hvid betyder fred og enhed. Disse farver minder os om vores kald til at være forvaltere af Guds-skaberværk og fredsstiftere i vores samfund, der arbejder sammen for en fremtid, hvor alle kan blomstre.

- **Sørgebind**

Sørgebindet repræsenterer byrden af det undertrykte system, der er beskrevet i historien om Beatrice, en nigeriansk enke.

- **Rygsæk eller skolebøger**

En rygsæk eller skolebøger repræsenterer byrden af religiøs forfølgelse, som nogle børn står overfor, især beskrevet i historien om Jato, en mor i det nordlige Nigeria.

- **Ris**

Riskorn symboliserer de indbyrdes forbundne byrder af fattigdom og fortvivelse og fremhæver forholdet mellem økonomiske vanskeligheder og mentale sundhedsmæssige udfordringer som beskrevet i historien om Blessing.

- **Sten**

Disse sten repræsenterer de tunge byrder, folk bærer, og symboliserer kampe som fattigdom, undertrykkelse og uretfærdighed. De minder os også om Nigerias rige mineralressourcer, som har været både en velsignelse og en udfordring.

Da Kristus har lovet at lette vores byrder, kalder disse sten os til at overveje, hvordan vi kan forvandle byrder til muligheder for vækst og positiv forandring.

- **Olivenolie**

Denne olie symboliserer Nigerias komplekse historie med råolie, hvilket afspejler både potentiale for velstand og vægten af global udnyttelse. Det repræsenterer den udfordrende balance mellem økonomisk udvikling og miljøforvaltning og minder os om at bede for global lighed og for innovative løsninger, der gør det muligt for alle nationer at trives bæredygtigt.

- **Stearinlys**

Disse stearinlys symboliserer håb i lyset af fortvivelse og lyset for enden af tunnelen.

- **Calabash skål**

Calabash-skålen er forbundet med kvindelige landmænd i Nigeria, som ofte bruger den til at samle og sælge afgrøder. Den symboliserer, hvordan Gud giver os næring og pusterum midt i livets kampe.

LOVSANG - Keleya

Keleya, keleya nobueze x 2

kele Jisus nobueze,

Jisus I di nma.

Pris Gud, pris Gud, Han er Kongen x 2

Pris Jesus, han er kongen,

Jesus, du er god.

INDLEDENDE BØN

Lad os bede:

Gud, du, som bærer vores byrder, vi kommer til dig med lovprisning og tilbedelse! Du er alfa og omega, begyndelsen og enden. Vi lever og bevæger os i dig.

Vi er samlet i tillid til dit løfte om, at du selv er til stede, hvor to eller tre er samlet i dit navn. Og derfor byder vi velkommen og fejrer din tilstedeværelse i vores midte.

Hjælp os med at være åbne for Ånden, som du slipper ud over os, og lad din tilstedeværelse mætte dette sted.

I Jesu navn beder vi. **Amen.**

VELKOMSTORD

Velkommen, kære venner, til denne samling af mennesker fra forskellige samfund over hele kloden. Vi mødes på denne dag for at løfte vores kollektive stemmer, forenet i bøn og handling.

Vores tema, ”Jeg vil give jer hvile - kom”, henter inspiration fra Matthæus 11, 28-30. Det er en dybtfølt invitation fra Jesus til alle, der er tyngt og overbebyrdede. Du er inviteret til at komme, som du er. Bring alt frem, som tynger dig, så du kan finde hvile.

Kristne kvinder fra Nigeria kalder på jer, uanset hvor I er i verden, og vinker jer til at komme og finde hvile for jeres sjæle.

Når vi beder sammen, deler vi hinandens byrder og finder fornyet styrke i vores samhørighed. Må vi hver især føle, at vi hører til her, når vi er forenet i Jesu Kristi kærlighed.

SALME



CHIOMAS BYRDE (et lille skuespil)

FORTÆLLER: På en folkeskole i Nigeria tvivler et barn ved navn Chioma på sig selv og kæmper for at holde trit med sine klassekammerater. Dette korte stykke minder os om, at selv de yngste blandt os bærer byrder. Det afspejler, hvordan vi hver især har oplevet et helt liv med forskellige udfordringer.

(Dupe og Godiya er i klassen. Klokken ringer til pause.)

DUPE: Godiya, det er pausetid! Lad os mødes med Chioma.

GODIYA: Okay, lad os gå!

(De går over til Chioma, der sidder bøjet over sit bord og ser trist ud.)

GODIYA: Hej Chioma! Er du okay?

DUPE: Du ser trist ud. Vi kom for at lege, men du virker ked af det.

CHIOMA: (snøfter) Min lærer sagde, at jeg ikke er god til noget. I to er rykket op i 5. klasse, men jeg sidder stadig tilbage i 4. klasse. Jeg kan ikke engang løse denne nemme matematikopgave!

(Chioma begynder at græde)

CHIOMA: Og nu siger min far, at han ikke vil betale for skolen mere, hvis jeg dumper igen!

GODIYA: Lyt ikke til de onde ord, Chioma! Du var fantastisk tidligere. Du kan gøre det godt igen!

DUPE: Det er rigtigt! Vidste du, at jeg plejede at blive kaldt "den langsomme knægt" i 1. og 2. klasse? Men så blev jeg bedre!

CHIOMA: (tørre tårer) Virkelig? Hvordan?

DUPE: Mine forældre bad for mig. Og min mor lærte mig en særlig bøn. Vil du prøve den?

CHIOMA: Okay...

DUPE: Gentag efter mig: Gud, jeg er dit barn.

CHIOMA: Gud, jeg er dit barn.

DUPE: Jeg er klog.

CHIOMA: Jeg er klog.

DUPE: Jeg kan lære og vokse.

CHIOMA: Jeg kan lære og vokse.

DUPE: Amen.

CHIOMA: Amen.

GODIYA: Chioma,
husk at Jesus er din ven.
Han kan hjælpe med alle
dine problemer.



DUPE: Ja! Hvis du har
det dårligt eller er bange,
så tal bare med Jesus.
Du vil få det bedre.

CHIOMA: (smiler lidt) Tak. I to er gode venner.

(De tre piger holder hinanden i hånden)

ALLE SAMMEN: Tak, Jesus, fordi du er vores ven
og hjælper!

(De krammer og griner)

FORTÆLLER: To måneder senere...

SKOLELEDER: Giv et stort bifald! Chioma er nu
nummer to i hele klassen!

(Alle jubler)



DUPE: (krammer Chioma) Kan du se? Jesus hjalp dig, da du spurgte. Han fjernede din sorg! Og det hjalp dig med at fokusere på at lære!

CHIOMA: (stråler) Du har ret! Jeg har det så meget bedre nu. Tak, Jesus!

ALLE: Hurra for Chioma!

(De klapper og jubler alle sammen)

SKRIFTLÆSNING - Matthæus 11, 28-30:

Lad os nu åbne vores hjerter og sind for Jesu ord, der står skrevet i Matthæusevangeliet. Lad os høre disse ord som en nådig invitation fra Guds hjerte.

"Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile. Tag mit åg på jer, og lær af mig, for jeg er sagtnodig og ydmyg af hjertet, så skal I finde hvile for jeres sjæle. For mit åg er godt, og min byrde er let."



Leder: Kom til Jesus, alle I, som slider jer trætte.

Alle: Vi kommer.

Leder: Kom til Jesus, alle I, som bærer tunge byrder.

Alle: Vi kommer.

Leder: Gud vil give dig hvile.

Alle: Gud vil give os hvile.

Leder: Tag det åg på jer, som Jesus tilbyder. Det er nemt. Det er let.

Alle: Vi modtager dette åg.

Leder: Lær af den, der er sagtnodig og ydmyg i hjertet.

Alle: Vi er her for at lære.

Leder: Du vil finde hvile for din sjæl.

Alle: Gud ske tak.

PRÆDIKEN



HISTORIER & BØNNER

Kære søstre og brødre i Kristus, vi har nu hørt Jesus invitere os til at komme til ham. At bringe vores byrder til ham. Så vil vi finde hvile for vores sjæle.

Og så åbner vi nu vores hjerter for at lytte til tre historier om vores nigerianske søstre. Disse vidnesbyrd afspejler deres oplevelser. Og de afspejler de kampe, som mange rundt om i verden står overfor.

Der er et ordsprog, der bruges i Nigeria, der siger: "Smerten for én er smerten for alle." Når vi hører disse historier, så lad os huske, at det, der påvirker hver af disse kvinder, også påvirker os.

Vi vil høre om enker, der overvinder undertrykkelse. Mødre, der finder mod til at sende deres døtre i skole, og daglige udfordringer, der tester folks tro - oplevelser, der giver genlyd på tværs af kulturer og grænser.

Disse historier fortælles ikke for at bringe fortvivelse. De viser snarere, hvordan Gud virkelig giver hvile selv i de sværeste situationer.

Må Helligånden tale gennem disse vidnesbyrd og inspirere os til at løfte vores stemmer i bøn med alle, der bærer tunge byrder over hele verden.

Vi er ét legeme i Kristus. Når en del lider, lider vi alle. Men når vi finder hvile i Jesus, kan vi alle glæde os!

Lad os åbne vores ører for at høre, vores hjerter for at føle og vores sind for at forstå.

Den Gud, der inviterer os til at komme og finde hvile, er den samme Gud, som vil bruge disse historier til at opildne os til kraftfuld, trofast bøn og forene os på tværs af kontinenter i medfølelse og håb.

Salme



BEATRICES HISTORIE:

Byrden af systemisk undertrykkelse

Mit navn er Beatrice. Jeg blev enke i en alder af 28 år, da min mand blev dræbt i en ulykke.

Den dag jeg mistede ham, mistede jeg mere end bare min partner. Jeg mistede min plads i samfundet. Pludselig stod jeg alene med tre små børn og stod over for en verden, der syntes at have vendt mig ryggen.

De kampe, jeg har stået overfor som enke i Nigeria, er overvældende. Fattigdommen ramte os hårdt.

Jeg mistede vores forsørger og kæmpede for at finde arbejde som enlig mor. Mine svigerforældre, som jeg troede ville støtte os, behandlede mig i stedet med mistænksomhed og forsøgte at tage den lille ejendom fra mig, som min mand efterlod. Der var dage, hvor jeg ikke vidste, hvordan jeg skulle brødføde mine børn eller betale deres skolepenge.



Men i mine mørkeste øjeblikke fandt jeg styrke i min tro og i fællesskabet med andre enker. Jeg kan huske, at jeg deltog i et støtteprogram organiseret af min lokale kirke. De inviterede 50 enker til at deltage, men hundredvis dukkede op. Den dag indså jeg, at jeg ikke var alene i mine kampe.

Det, der har inspireret mig mest, er mine medenkers ukuelighed og tro. På trods af vores vanskeligheder forbliver mange af os forpligtet til Kristus og finder trøst i at kende Jesus, som bærer vores byrder.

Jeg har set unge enker med små børn, der tjener utrætteligt i kirken, deres tro er urokkelig trods deres omstændigheder.

En enke i vores samfund startede, kort efter at have mistet sin mand, et program for at støtte andre enker. Hun opfordrede folk til at donere tøj, ris og penge for at hjælpe os. Hendes handlinger inspirerede mig til at gøre det samme. Nu bruger jeg de få ressourcer, jeg har, til at støtte andre enker, og sammen er vi stærkere.

Gennem det hele forbliver vi loyale overfor vores familier og mindet om vores mænd.

Mens enkemænd ofte gifter sig hurtigt igen, fokuserer vi på at opdrage vores børn og holde vores familie sammen. Det er ikke en nem vej, men med tro og fællesskab finder vi styrken til at fortsætte.

Vores byrde er tung, men vi lærer at lægge den for Jesu fødder og finde hvile i hans løfte.

FORBØN

Lad os bede:

Gud, du som bærer vores byrder. Vi kommer til dig som dine børn fra alle verdenshjørner. Vi løfter vores stemmer og slutter os til Beatrice og alle vores søstre, der bærer de tunge byrder af systemisk undertrykkelse.

Barmhjertige Gud, vi ved, at du ser os. Du ser den diskrimination, som så mange bliver udsat for - kvinder, enker, minoriteter, fattige.

Nogle er overanstrengte på fabrikker, marker og hjem, mens andre ikke kan finde arbejde til at brødføde deres familier.

Barmhjertige Gud, grib ind for os alle!

Tak, nådige Gud for modstandskraften og opfindsomheden hos alle, der forbliver trofaste midt i vanskelige omstændigheder. Inspirer os med deres eksempel og få os til at bygge en bedre verden. Mægtige Gud, vi har set din hånd bevæge sig (gribe ind) før. Du delte Det Røde Hav for dit folk.

Del nu det hav af uretfærdighed, hvori så mange rundt om i verden drukner.

Tal til ledernes hjerter overalt, så de kan regere med retfærdighed og medfølelse. Bevæg lokalsamfundenes hjerter for at ændre deres holdninger og handlinger overfor alle, der er marginaliserede.

Din kærlighed - Jesus, bød de undertrykte velkommen og løftede dem op. Gør det samme for alle, der lider i dag under undertrykkende systemer.

Giv os styrke til at blive ved med at stole på dig, selv når byrderne synes for tunge at bære.

Helligånd, fyld os på ny. Lad din magt flyde i vores samfund over hele kloden. Brug os til at være til velsignelse for andre.

Tak, kærlige Gud, fordi du hører vores råb og bærer vores byrder. Vi stoler på din usvigelige kærlighed og din mægtige kraft til at ændre situationer.

Amen.

JATO's HISTORIE: Byrden af religiøs forfølgelse

Mit navn er Jato, og jeg er en kristen mor, der bor i det nordlige Nigeria. Hver dag når jeg sender min 14-årige datter Amina i skole, rammes mit hjerte af bekymring. Ser du, Amina er på samme alder som Leah Sharibu var, da hun blev bortført fra sin skole i Dapchi, kun et par timer herfra.

Leahs skæbne hjemsøger mig. En ung pige, standhaftig i sin tro, der nægtede at fornægte Kristus, selv når hun stod overfor fangenskab.

Det er otte år siden, Boko Haram tog hende, og hun er stadig deres fange. Hver gang jeg ser på Amina, kan jeg ikke lade være med at tænke: "Hvad hvis det havde været hende?"

Det er ikke let at leve i skyggen af religiøs forfølgelse. Der er områder, hvor kristne bliver dræbt blot for deres tro. Men ved Guds nåde fortsætter vi med at leve sammen med vores muslimske naboer.

Det er ikke det samme overalt - i Yorubaland i sydvest lever kristne og muslimer sammen som en familie.

Og jeg ved, at i nogle dele af verden er det kristne, der forfølger andre religiøse grupper på grund af deres tro.

Jeg spekulerer ofte på, hvad min tro kalder mig til at gøre i lyset af religiøs forfølgelse?

Jesus lærer os at elske vores fjender, at bede for dem, der forfølger os. Det er ikke let, tro mig. Nogle dage, når jeg hører om endnu et overfald, endnu en kidnapning, føler jeg vreden stige i mit hjerte. Men så husker jeg - at være kristen betyder at være Kristus-lignende.

Disse konflikter startede ikke i går. Selv på Jesu tid var der sammenstød mellem forskellige grupper.

Men Jesus viste os en anden vej. Han kalder os til at vise kærlighed, selv til dem, der ikke synes at have nogen respekt for livet.

Til at begynde med virker det som et tungt åg, men Jesus lover os, at hans åg er let at bære.

Hvordan erfarer vi den lethed? Det gør vi kun gennem Guds nåde.

Vi bærer åget af at elske vores næste - selv når disse naboer (vores næste) ønsker os ondt. Det er ikke let, men igen hjælpes vi af Guds nåde.

Når jeg beder sammen med Amina hver morgen, før hun går i skole, minder jeg hende om Jesu ord: "I denne verden vil du få problemer. Men fat mod! Jeg har overvundet verden."

Vores styrke kommer ikke fra en forventning om et let liv. I stedet er det forankret i bevidstheden om, at Kristus går med os gennem enhver modgang.

I lyset af forfølgelse venter vi ikke bare på redning; vi udlever aktivt vores tro, vel vidende at hver handling af kærlighed og tilgivelse er et vidnesbyrd om Kristi varige kraft i vores liv.

Leahs skæbne minder os om prisen for den kristne tro, men den viser også sin styrke. I Damaturu samles et lille kristent samfund stadig for at bede for Leahs tilbagevenden.

Deres håb, deres vedholdende tro, inspirerer mig til at blive ved med at tro, til at blive ved med at elske, til at blive ved med at leve fredeligt sammen med alle mine naboer - både muslimer og kristne.

Når jeg ser Amina gå i skole hver dag, beder jeg ikke kun for hendes sikkerhed, men også for hendes sindsro. Jeg beder til, at hun, ligesom Leah, vil have styrken til at stå fast i sin tro.

Men jeg beder også til, at hun vil have kærlighed til at se Guds billede i alle, hun møder, uanset deres tro.

Det er sådan, vi finder hvile i Gud - ikke ved at nære had eller intolerance, men ved at lade Kristi kærlighed strømme gennem os, selv når vi står overfor forfølgelse.

Det er et dagligt valg, en daglig overgivelse. Men når vi træffer dette valg, finder vi, at vores byrder virkelig bliver lette, og i Gud finder vi hvile.

FORBØN

Lad os bede:

De forfulgtes Gud og de troendes beskytter, vi kommer til dig med sorgen over Leahs skæbne og frygten hos mødre som Jato, der dagligt sender deres børn i skole i skyggen af vold.

Herre Jesus, du stod overfor forfølgelse, men stod fast i din tro. Vi beder for Leah Sharibu og alle, der lider for deres tro. Giv dem styrke og trøst i deres mørkeste timer, og inspirer os til at stå stærkt i modgang.

Helligånd, vi råber for dem, der er fordrevet af vold og tvunget til at flygte fra deres hjem. Giv ly under dine vinger til alle, der er fordrevet, sørg for deres behov og vejled dem mod sikkerhed og nye begyndelser.

Retfærdighedens Gud, vi bekender de synder, der sønderriver vores samfundsstruktur: intolerancen, der avler frygt, hadet, der giver næring til vold, og ligegyldigheden, der tillader uretfærdighed at fortsætte.

Bryd enhver lænke, der binder os og adskiller os fra vores næste.

Vi råber op mod de yderliggående, der spreder frygt og vold. Rør ved deres hjerter, vis dem værdien af menneskeliv og vejen til fred.

Trøst dem, der som Jato lever med frykten for at miste deres kære.

Gud, må du forandre gerningsmændenes hjerter og lede dem mod forsoning.

Jesus, du som bærer vores byrder, hjælp os med at tage dit åg af kærlighed og tilgivelse op. Styrk os til at modstå det onde, vælg kærlighed og være fortalere for positiv forandring.

Forny vores sind og hjerte, vejled os i retfærdighed, så vi kan ære dig og velsigne andre, selv dem, der forfølger os.

Vi stoler på din usvigelige kærlighed og din kraft til at transformere konflikter og had. Amen.

BLESSINGS HISTORIE:

Fattigdommens og fortvivlelsens byrder

Mit navn er Blessing, og jeg har boet i Lagos hele mit liv. Jeg har set Nigeria ændre sig gennem årene, men ikke på den måde, vi alle håbede. Vi drømte om fremskridt, om et bedre liv for vores børn, men i stedet har vi set vores nation glide dybere ned i fattigdom og fortvivlelse.

Hver dag ser jeg, hvor hårdt det tager på vores sind, vores ånd. Det er, som om vi alle er fanget i en cyklus af skuffelse.

Vi er blevet svigtet så mange gange, at selv når gode ting kommer vores vej, er vi bange for at tro på dem. Det er Nigeria nu – vi er holdt op med at tro på, at tingene kan blive bedre.

Regeringen synes at fokusere på sig selv, ikke på os. Almindelige lønninger er ikke store nok til at leve af, mens nogle få udvalgte tjener formuer. En pose ris – en basisfødevarer – er nu en luksus for mange familier. Vores unge mennesker, der er kloge og fulde af potentiale, kan ikke finde arbejde. Nogle falder i fortvivlelse. Og alt for mange begår selvmord. Andre tyr til kriminalitet – kidnapning, røveri eller prostitution – i desperation.

Det er en ond cirkel. Fattigdom påvirker vores mentale sundhed, og dårlig mental sundhed gør det svært at undslippe fattigdom. Vi er en nation rig på ressourcer, men fattig på lederskab og håb.

Men selv midt i denne fortvivlelse ser jeg glimt af lys. Jeg tænker på min nabo, Grace. Hun mistede sit job og sin mand samme år. Hun havde al mulig grund til at give op, men i stedet startede hun en lille virksomhed, der solgte hjemmelavet sæbe. Det er ikke meget, men det giver mad på bordet og holder hendes børn i skolen.

Grace siger ofte til mig: "Blessing, vi klarer os ikke bare, vi lever i tro." Hendes ord minder mig om det Bibelen siger: "De, der bliver ydmyget, vil blive ophøjet." Så vi bliver ved med at bevæge os, bliver ved med at tro på, at stormen en dag vil passere.

Vi bliver ved med at stole på, at Gud vil åbne en anden dør for os. Vi fortsætter med at drømme og arbejde hen imod en bedre fremtid.

Det er ikke let, men vi holder fast i vores tro. Det skubber os mod lyset for enden af tunnelen.

Dette er mit vidnesbyrd – at selv i vores kampe ser vi tegn på Guds trofasthed. Vi kan være tynget, men vi er ikke knækkede. Vi fortsætter med at arbejde, med at håbe, at bede for det Nigeria, vi ved er muligt.

FORBØN

Lad os bede:

Hellige Gud, Giver af liv og Opretholder af alle, vi takker og priser dig for velsignelsens vedholdenhed og alle, der bliver ved med at bevæge sig fremad på trods af selv de sværeste omstændigheder.

Fortsæt med at styrke og trøste alle, der er trætte af livets byrder.

Gud, du kender den fattigdom, der plager mange lande. Børn går sultne i seng. Familier kæmper for at opfylde basale behov. Åbn mulighedernes døre og blødgør hjerterne hos dem, der kan hjælpe.

Vi beder for alle, der lever med psykiske udfordringer, der ofte forværres af fattigdom, stress og dagligdagens vanskeligheder. Når de økonomiske forhold forværres, og pengenes værdi falder, ser vi flere af vores søstre og brødre blive fortvivlede. Trøst dem, der overvejer selvmord, og vis dem, at deres liv har umådelig værdi i dine øjne.

Vi beder også sammen med dem, der står overfor andre helbredsproblemer. Vi husker især den byrde af malaria, der stadig plager vores verden, og vi beder om bedre miljøforvaltning og sundhedspleje for at bekæmpe denne vedvarende trussel.

Almægtige Gud, vi tænker på vores gamle, der skal leve i et samfund, som ikke længere er rustet til at tage sig af vores ældre. For dem, der ikke er i stand til at planlægge deres alderdom på grund af økonomiske vanskeligheder, beder vi om dagligt brød og om evne til at finde nye løsninger.

Vejled os i at skabe et samfund, der respekterer og tager sig af ældre generationers visdom og behov. Vi beder for familier og lokalsamfund, der kæmper for at klare livets pres. Når stress og modgang gør det svært at støtte hinanden, så mind os om din uendelige tålmodighed og kærlighed. Hjælp os med at give den samme nåde til dem omkring os.

Jesus, du kaldte os til at komme med alle de byrder, der tynger os.

Her er vi! Let disse byrder og hjælp os med at kaste vores bekymringer fra os.

Helligånd, vær vores talsmand i tider med nød. Når vi ikke kan se en vej frem, så vær vores guide.

Giv os tro til at blive ved med at bevæge os fremad, selv når vejen synes umulig. Hjælp os til at være et lys for andre, dele håb og række en hjælpende hånd ud, hvor vi kan.

Vi stoler på din usvigelige kærlighed og dit løfte om, at du aldrig vil forlade os eller svigte os. Amen.

OPFORDRING TIL HANDLING

Efterhånden som vi har bevæget os gennem denne gudstjeneste, er vi blevet bevidste om de byrder, som vores søstre i Nigeria og rundt om i verden, bærer.

Vi har bedt sammen og bragt disse bekymringer frem for Gud, som bærer vores byrder.

Nu kommer vi til et øjeblik, der kalder os til bøn som handling. Mottoet for Kvindernes Internationale Bededag er ”Informeret bøn – handling gennem bøn,” der minder os om, at vores bønner bør føre os til handling for at gøre verden til et bedre sted.

Lad os sammen reagere på dette kald og bekræfte vores forpligtelse til at være Kristi hænder og fødder i en verden, der længes efter håb og hvile.

Leder: Hvor finder vi vores håb i en tynget verden?

Alle: I Kristus, som bærer alle vores byrder.

Leder: Hvordan reagerer vi på overvældende situationer?

Alle: Vi forbliver modstandsdygtige og tror på, at stormen vil passere.

Leder: Hvor placerer vi vores tillid i usikre tider?

Alle: I Gud, livets giver og alles opretholder.

Leder: Hvad skal vi gøre, når dem omkring os er trætte og tungt bebyrdet?

Alle: Bær hinandens byrder, som Kristus bærer vores.

Leder: Når vi går fremad, hvad er vores opfordring til handling?

Alle: At gøre vores bøn til handling.

Leder: Må vi gå frem med Kristi styrke.

Alle: Vi går med tro, håb og kærlighed for at være lys i verden.

Indsamling

Salme



AFSLUTTENDE ORD

Leder 1: Ligesom Gud våger over spurven, ser Gud vores byrder - vægten af undertrykkelse, smerten ved tab, kampene med fattigdom og mental sundhed. Gennem de historier, vi har hørt, har vi været vidne til, hvordan Gud arbejder i vores liv og tilbyder styrke og håb selv i de sværeste tider.

Leder 2: I dag har vi set Guds hånd arbejde i vores nigerianske søstres liv. Gud brugte Chiomas skolekammerater til at minde hende om hendes iboende værdi og løfte byrden af skam og lavt selvværd.

Gennem fællesskabet omkring Beatrice, vores søster, der var enke, viste Gud, hvordan kærlighed kan overvinde systemisk undertrykkelse.

I Jatos historie så vi, hvordan Guds styrke opretholder troen selv i lyset af forfølgelse, og udfordrer os alle til at være instrumenter for fred og forståelse. Og gennem Blessings vidnesbyrd åbenbarede Gud, hvordan håb og ukuelighed kan blomstre selv midt i fattigdom og fortvivlelse.

Leder 3: Når vi forlader dette sted, så lad os huske, at Gud inviterer os til at samarbejde om at løfte hinandens byrder.

Gud kalder os til bøn og handling - at være de venner, der minder andre om deres værd, samfundet, der støtter de sårbare, stemmerne, der taler for de forfulgte, og de hænder, der giver håb til dem, der kæmper.

Lad os samarbejde med Gud om at bringe trøst og retfærdighed til vores verden.

Som Kristi legeme er vi styrket af Jesu løfte: "Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile."

Denne forsikring giver os ikke kun fred, men driver os også til handling. Må vi gå ud som levende forlængelse af Kristus og bringe Guds hvile og lindring til alle, vi møder.

På denne måde finder vi ikke kun vores egen hvile i Gud, men bliver givere af den guddommelige hvile for andre.

Amen.



Kollekt 2026: Metodistkirkens indsamlingsprojekt: Opstart af et mikrokreditprojekt i Mulungwishi, DR Congo

Metodistkirken i Danmark har i årtier støttet forskellige projekter i den Demokratiske Republik Congo (DR Congo) i samarbejde med den lokale Metodistkirke. I Mulungwishi, i den sydlige del af det kæmpestore land, har kirken et undervisningscenter med forskellige skoler samt en sundhedsklinik med fødeafdeling, som tjener både folk tilknyttet undervisningscentret og befolkningen i de omkringliggende landsbyer.

DR Congo er rig på naturens ressourcer, men en stor del af befolkningen lever i stor fattigdom. Især enker og enlige mødre har en hård tilværelse med en daglig kamp om mad og livets andre fornødenheder. Derfra opstod ønsket om at hjælpe disse kvinder med et mikrokreditprojekt: hjælp til selvhjælp.

Projektet vil begynde med en gruppe på 20-25 kvinder, som vil modtage en basal undervisning i at drive en forretning.



De kan foreslå et indtægtsskabende projekt, fx ved at handle, bage og sælge, sy eller strikke og lignende. Efter godkendelse vil de modtage en kredit i størrelsesorden på 150 til 200 \$ som startkapital. Kvinderne vil mødes ugentligt for at berette om deres forretning og for at motivere hinanden og lære af hinandens erfaringer. Kvinderne tilbagebetaler lidt efter lidt startkapitalen, for at kunne give den videre til nye kvinder.

Ønsket om at realisere dette mikrokreditprojekt kommer fra kvinder i Mulungwishi og en læge, som, i sit arbejde på klinikken, ser hvor hårdt livet er for udsatte kvinder, og som gerne vil være med til at støtte dem på vejen ud af deres store fattigdom.

På vegne af Metodistkirkens Råd for International Tjeneste, Béatrice Wittlinger



Kollekt 2026: Den Katolske kirke i Danmark.

Lady for RDC. (Den Demokratiske Republik Congo) er en forening, der hjælper kvinder i nød ved at støtte dem økonomisk, uddannelsesmæssigt og beskæftigelsesmæssigt, så de kan få et sundt og værdigt liv i den Demokratiske Republik Congo. En del yngre kvinder kan desværre hverken læse eller skrive. Ved modtagelsen af midler kvitterer de med fingeraftryk.

Disse kvinder er i tyverne og trediverne. Derfor har foreningen købt en grund, hvor der kan bygges et multihus og her kan kvinderne lære at skrive og læse. Grunden ligger i en landsby ved navn Longola Ekoti, ca 40 minutters kørsel fra Kinshasa lufthavn. Det vil være en kæmpe hjælp, hvis vi kan få et bidrag til multihusets projekter. At læse og skrive vil give kvinderne mere selvværd, og gøre dem mere trygge i hverdagen.

På forhånd tak.



Kære Den Økumeniske Kvindekomité i Danmark

På vegne af Daughters of Cambodia vil vi gerne sige stor tak for at I samlede penge ind på Kvindernes internationale Bededag 2025. Beløbet på 4808 \$ er blevet overført til Daughters of Cambodia som efter lidt tekniske udfordringer modtog dem i juli 2025.

Støtten er blevet brugt til at hjælpe kvinder ud af sexindustrien i Cambodias hovedstad Phnom Penh. De får et værdigt arbejde på centrets produktionsværksteder, og derudover får de hjælp, herunder at lære livsfærdigheder, så de kan forandre deres liv, og få bedre muligheder. De har desuden mulighed for at deltage i en ugentlig gudstjeneste, modtage forbøn og bibel/discipel klasse. Støtten er med til at endnu flere piger har kunne tage imod tilbuddet om en ny start på livet.

Luthersk Mission har i øjeblikket ikke missionærer direkte engageret i arbejdet, men vi er stadigvæk i god kontakt med organisationen og vi er derfor overbevist om at pengene gør en stor forskel. En hilsen fra Daughters leder Ruth Elliott siger "Tusind tak, vi er så glade for jeres godhjertethed"

Med venlig hilsen

Sara Hansen, kontakt til Daughters og tidligere missionær

og

Christian Lund Pedersen

International Missionsleder, Luthersk Mission



Tak for kollekt i 2025

Et hjem med håb i hjertet af Moldova

Det lille land Moldova, klemmt inde mellem Ukraine og Rumænien, er kendt for sit smukke bakkede landskab og sin autentiske livsstil. Men bag den landlige idyl gemmer der sig en anden virkelighed – præget af fattigdom, misbrug og social uro. For mange kvinder og unge piger er konsekvenserne barske og livsforandrende.

I mere end 25 år har organisationen Pilgrims International arbejdet i Moldova med at oprette kirker, væresteder og sociale projekter, der rækker ud til samfundets mest udsatte. I 2014 blev et særligt hjem, Girls Academy, grundlagt – et fristed for unge piger i fare for at ende i prostitution eller blive ofre for menneskehandel.

Girls Academy er mere end bare et sted at bo. Det er et trygt hjem og et udviklingsmiljø, hvor unge piger i alderen 14-18 år kan finde ro, håb og mulighed for at vokse – både fagligt, menneskeligt og åndeligt. Hjemmet har plads til ti piger og bygger på et kristent livs- og menneskesyn.

Charlotte Noer Petersen, leder af stedet, fortæller:

"De unge piger, der kommer til Girls Academy, bærer ofte på dybe traumer og brudte drømme. Vi takker Gud for de mange solstrålehistorier, vi får lov at opleve – hvordan Han genopretter liv og giver håb og mod."

En af disse historier tilhører Maria, som har boet på Girls Academy i seks år. Hun kom som helt ung fra et hjem præget af vold og misbrug.

"Jeg tænker tit på, om jeg overhovedet ville være i live i dag, hvis ikke det var for Girls Academy. Jeg ved, at mit liv blev reddet her – og mere end det: Jeg har fået en familie, en tryk base og en fremtid. Jeg er overbevist om, at det er Gud, der har reddet mit liv," siger hun.

I dag læser Maria på HF, arbejder frivilligt med børnelejligheder, teenklubber og søndagsskole og er aktiv i kirkens musikliv. Hun har også et fritidsjob og tjener sine egne lommepenge. Bag sig har hun en sej kamp mod mindreværd, skoleudfordringer og traumer – og foran sig en lysere fremtid.

Vi glæder os over hver eneste sejr og takker Gud, fordi vi får lov til at gøre en forskel for piger som Maria.

Tak for jeres støtte og forbøn for pigerne på Girls Academy. jeres gave går direkte til arbejdet og dækker udgifterne forbundet med driften af hjemmet. Girls Academy drives udelukkende ved hjælp af frivillige bidrag, og jeres donation gør en mærkbar forskel i de kommende måneder.

Vi har gennem årene set mange bønnesvar, og vi tager imod jeres gave som endnu et. Må Gud velsigne jer – og må endnu flere kvinder rejse sig i bøn for verden, for de unåde og for dem, Bibelen kalder: "en af disse små".

Med kærlig hilsen Charlotte, Apostolsk Kirke



Bededagspartnere:

Malawi:



Tak fordi I igen huskede WDP Malawi. Bønnedagen var meget velsignet, med deltagelse af både Malawis førstedame og vicepræsidentens hustru. Kvinder over hele landet deltog i bønnerne, og årets tema blev taget imod med stor glæde.

Tak for jeres støtte og fællesskab. Midlerne vil være en stor hjælp til vores velgørenhedsdag i juni.

Varme hilsner fra Malawi til Danmark

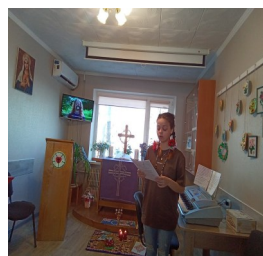
Litaun er fortsat bededagspartner.

Ukraine:

Der arbejdes på forbindelse til dem.

Billederne er fra Alla Wolf, formand for Ukraines bededagskomite. Det er Alla på det første billede.

Hun takker for støtten. Alla kører nærmest i døgndrift med at skaffe alt muligt til “drengene” (ikke våben mm) og køre ud med det, lave mad i store gryder over bål og mm.



Om kunstværket og kunstneren -

Gift Amarachi Ottah



Kunstværket skildrer livet for landlige nigerianske kvinder, som arbejder fra solopgang til solnedgang. De bærer tunge byrder – både fysisk og følelsesmæssigt – mens de forsøger at forsørge deres familier. Tre kvinder sidder sammen i billedet, hver med sin traditionelle dragt, som symboliserer Nigerias mangfoldige kulturer. Fælles for dem er styrken til at bære livets byrder.

Kunstneren Gift Amarachi Ottah, studerende ved Alex Ekwueme Federal University i Nigeria, henter sin inspiration fra kvinderne i sit hjemland. Hendes kunst udtrykker både deres kamp og håb. Hun minder os om Jesu ord i Mattæus 11,28: “Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile.”



Jellof Ris

1,5 kg kyllinglår
1 håndfuld løg
5 cm ingefær
2 fed hvidløg, knust
1 tsk tørret timian
1 tsk karrypulver
1 tsk salt
1,5 dl boullion (3 terninger)

TIL RISENE

1,5 kg basmati langkornet ris
1,2 dl olie
1,2 dl hakket løg
327 g tomatpure
410 g blandet tomat/peberfrugt
2 1/2 tsk salt
1 tsk stødt kyllingboullion terning
1 spsk tørret timian
2 laurbærblade
1 spsk karrypulver
2 dl kyllingfond



1. Kyllingefond:

Kog kylling med løg, hvidløg, ingefær, timian, karry, salt og boullion i lidt vand, til den er mør. Si fonden og steg kyllingestykkerne gyldne i olie.

2. Tomatsauce:

Bag tomater, peberfrugt, løg og hvidløg ved 200°C i ca. 25 min. Blend til en jævn sauce.

3. Jellof-ris:

Steg løg i olie, tilsæt tomatpuré og steg ca. 30 min, til olien skiller sig. Kom tomatsaucen, salt, timian, karry, laurbærblade, boullion, kyllingfond og vand i. Tilsæt skyllede ris, rør rundt, dæk til, og kog ved middel varme i 25 min. Skru ned og lad simre 5-10 min, til risene er møre.

4. Servering:

Rør risene løse og server med den stegte kylling, salat eller stegte plantains.



Danmarks Økumeniske Kvindekomite

www.kvindebededag.dk

Lene Johnson, 2635 Ishøj

Mobil: 42 25 24 35

Den Danske Folkekirke

Inge-Lise Særkjær, 4340 Tølløse

Mobil: 24 27 69 28

Den Danske Folkekirke

Susanne Haahr Lubago, 6230 Rødekro

Mobil: 29 32 71 21

Den Danske Folkekirke

Jytte Hansen, 2100 Kbh. Ø

Mobil: 61 65 21 72

Den Katolske Kirke

Lise Emming Weber-Hansen, 5270 Odense

Mobil: 24 47 74 05

Danske Baptisters Kvindenetværk

Jette Bjørnstad, 5260 Odense S

Mobil: 60 77 02 98

Danske Baptisters Kvindenetværk

Jane Bjørsted, 3300 Frederiksværk

Mobil: 29 84 53 77

Evangelisk Frikirke Danmark

Ingrid Larsen, 2500 Valby

Mobil: 30 17 94 35

Frelsens Hær

Bente Aalbæk Jensen, 9970 Strandby

Mobil: 29 38 21 70

Metodistkirken

Ellen Margrethe Gylling, 2300 Kbh. S

ellenmargrethegyilling@gmail.com

Mobil: 24 23 84 90

Den Danske Folkekirke

Beatrice Wittlinger, 4200 Slagelse

Mobil: 50 12 28 44

Metodistkirken

Astrid Hjøllum Christensen, 5220 Odense SØ

sekretaer@kvindebededag.dk

Mobil: 22 42 60 12

Bededagstekster fås hos sekretæren

Eva-Lene Sode Nielsen, 7260 Sdr. Omme

kasserer@kvindebededag.dk

Mobil: 23 93 79 13

Den Danske Folkekirke

Francisca Pedersen, 3700 Rønne

Mobil: 23 32 54 84

Den Katolske Kirke

Kirsten Gubi Kristensen, 6070 Christiansfeld

Mobil: 30 48 26 94

Brødremenigheden

Sissel Madsen, 5792 Årslev

Mobil: 61 65 48 08

Brødremenigheden

Kate Skovgaard Nielsen, 2640 Hedehusene

Mobil: 40 20 27 98

Den Danske Folkekirke

**Kollekten sendes straks
efter Bededagen til
giro 7 15 55 30
eller netbank 1551 7155 530
eller MobilePay 80530**