

## Tillräckligt är tillräckligt – om att öva sig i att vara tillfreds



### Daglig läsning, vecka 3

Här följer nu den dagliga läsningen för den tredje veckan. Allt material till det Generösa livet finns på bloggen, [detgenerosalivet.blogspot.se](http://detgenerosalivet.blogspot.se) eller på församlingens hemsida, [www.livsgladje.nu](http://www.livsgladje.nu). Där hittar du också en introduktionstext till veckan tema. På Livsglädjes hemsida hittar du också fler förslag på hur du kan ge Gud utrymme i ditt liv. Den dagliga läsningen innehåller ett eller två bibelord, några meningar till eftertanke och en bön. Du uppmuntras också till att ta ett konkret steg varje dag.

### Måndag

*Många säger: "Vem kan ge oss lycka?"*

*Herre, låt ditt ansikte lysa över oss.*

*Av dig har jag fått en större glädje än de som fått korn och vin i mängd.*

*Jag lägger mig ner i frid och sover.*

*Du, Herre, låter mig bo i trygghet.*

**Psalm 4:7-9**

Vägen till att bli tillfreds börjar med att tacka för det som du redan har fått.

Vad är lycka för dig?

#### Be

Gode Gud

Ge mig idag, att uppleva glädje

Ge mig idag, att uppleva lycka

Lär mig att se, att allt är från dig

#### Ta ett steg

Ta med fikabröd till kollegorna på arbetet eller överraska någon som är mycket ensam med ett besök eller ett telefonsamtal.

### Tisdag

*Se till att ingen lönar ont med ont. Sträva alltid efter att göra gott, mot varandra och mot alla andra.*

*Var alltid glada, be ständigt och tacka hela tiden Gud. Gör så, det är Guds vilja i Kristus Jesus.*

**1 Thessalonikerbrevet 5:15-18**

Det kan vara provocerande att höra, att vi alltid skall vara glada och säga tack. Är det realistiskt? Här är det tal om en glädje och tacksamhet som inte är bunden till om allting går som vi gärna vill, men bygger på tacksamhet för det som vi redan har fått.

Hur reagerar du när läser dessa uppmaningar?

## Be

Gud, tänd i mitt hjärta  
kärlek  
till min nästa, till min fiende  
från den ringaste av alla levande väsen  
till det namn som är högst bland alla

## Ta ett steg

Drick bara kranvatten idag. Smaka på varje mun du tar och säg tack till Gud för den mest basala och nödvändiga dryck, som vi har tillgång till.

## Onsdag

*Inte för att jag har lidit någon nöd. Jag har lärt mig att klara mig med det jag har. Jag kan leva fattigt och jag kan leva i överflöd. Jag har verkligen erfarenhet av allt: att vara mätt och att hungra, att leva i överflöd och att lida brist. Allt förmår jag genom honom som ger mig kraft. **Filipperbrevet 4:11-13***

Paulus kände både till att ha överflöd och att lida brist. Trots det levde han sitt liv utifrån att det inte skulle vara omständigheterna som skulle styra honom. Han fann sin styrka hos Gud.

Hur finner du styrka till ditt liv?

## Be

Tack Gud, att du är den som ger  
för att det är din natur  
Ge mig styrka till den dag, jag skall leva idag.

## Ta ett steg

Skriv upp fem saker som du är tacksam för och som du inte kan leva utan.

## Torsdag

*Även tullindrivare kom dit för att bli döpta och frågade honom: "Mästare, vad skall vi göra?" Han svarade: "Driv inte in mer än vad som är fastställt." Och när det kom soldater och frågade honom: "Och vi, vad skall vi göra?" sade han till dem: "Pressa inte av någon pengar med våld eller hot, utan nöj er med er sold." **Lukasevangeliet 3:12-14***

När Johannes döparen talar till tullindrivarna och soldaterna om att inte avkräva för mycket och inte plundra andra, är det då bara moraliska förmaningar om att uppföra sig ordentligt? Nej, han talat till dem om ett helt annat sätt att leva på, när man inte bara gör vad man själv har rätt till, men ger avkall och låter sig nöja av hänsyn till andra.

Att nöja sig. Uppfattar du det som positivt eller negativt?

## Be

Låt mig idag nöja mig med  
mångfalden  
rättfärdigheten  
plats till alla  
hjälp till dem som har behov  
din kärlek

### Ta ett steg

Gör idag avkall på något som du har "rätt till", t ex din plats i mataffärens kassakö, i trafiken eller att få rätt in en diskussion.

## Fredag

*Den som älskar pengar blir aldrig mätt på pengar, och den som älskar rikedom får aldrig nog. Även detta är tomhet. Predikaren 5:9*

"Mycket vill ha mer", säger ett ordspråk. Det är som om att ju mer vi äger, desto mer blir vi besatta av att äga – och vi blir aldrig tillfreds. Det var en man, som man berättade om, att då han dog hade han mist allt. Det enda han hade över, var pengarna.

### Be

Gud, jag lever så lätt efter "mycket vill ha mer". Hjälp mig idag att vara tillfreds med det som jag har.

### Ta ett steg

Ge en gåva till någon som inte förväntar sig det (sophämtaren, lokalvårdaren på arbetet, hemhjälpn eller...).

## Lördag

*När dagen 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. Och Herren har gett denna befallning: Samla så mycket av det som var och en behöver, ett omermått per person för samtliga. Varje husfar skall hämta till dem han har i sitt tält." Israeliterna gjorde så, och några samlade mer, andra mindre. När de sedan mätte upp hade de som samlat mer inte fått för mycket och de som samlat mindre inte för litet, alla hade fått vad de behövde. 2 Moseboken 16:14-18*

Paulus hänvisar till upplevelsen av manna i öknen, när han skall förklara den princip om jämvikt som skall finnas i den kristna församlingen (2 Korintherbrevet 8:14-15). När någon har överflöd skall han dela med den som inget har, och senare är kanske rollerna ombytta. Jesus säger att vi inte skall bekymra oss om vad vi skall äta eller vad vi skall ha för kläder på kroppen (Matteusevangeliet 6:25-34). Kanske hänger dem två ihop! När vi inte skall bekymra oss är det inte för att allt vi behöver dimper ner i våra knän utan att vi har lyft ett finger, utan för att vi hör ihop med andra som vi hjälper och tar emot hjälp ifrån.

### Be

Herre, jag tackar dig för allt  
allt, jag kan dela med andra  
allt, jag tar emot från andra

### Ta ett steg

Stäng ute så mycket ljud som möjligt idag  
Stäng av radion, TV:n, internet, sociala medier och njut av stillheten.

## Söndag

*Sök först hans rike och hans rättfärdighet, så skall ni få allt det andra också. Gör er därför inga bekymmer för morgondagen. Den får själv bära sina bekymmer. Var dag har nog av sin egen plåga.*

**Matteusevangeliet 6:33-34**

Jesus säger att vi skall koncentrera oss på Guds rike och det som Gud vill att vi skall leva.

Vad är det första du kommer att tänka på när du läser dessa ord?

### Be

Kom med ditt rike  
ske din vilja  
i mig och genom mig

### Ta ett steg

Köp inte idag något som du annars brukar – cigaretter, godis, tuggummi, kaka. Ge istället pengarna till en som behöver det.