

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



### Introduktion, vecka 3

*Lev inte för pengar; nöj er med vad ni har. Gud själv har sagt: Jag skall aldrig svika dig, aldrig överge dig. Hebreerbrevet 13:5*

### Tillräckligt är tillräckligt

Du har allt som är nödvändigt för att du skall vara helt tillfreds just nu. Du behöver inte mer!

Det är inte löneförhöjning eller skattelättnad, ingen partner, inget barn eller något annat som kan föra dig närmare att finna frid i din tillvaro (kanske tänker du att du kan gärna ställa upp och vara försöksperson?).

### Att ha nog

Vi längtar allesammans efter något. Ibland kan det vara rent ytliga ting: Snygga kläder, bättre möbler eller en ny bil. Saker som vi egentligen vet inte är livsviktiga men som i alla fall kan fylla mycket i vår tillvaro.

Andra gånger kan det vara lite större saker vi önskar, som ett nytt arbete, tappa några extrakilon eller finna en lösning på ett dilemma som vi står i. Önskningarna kan bli så stora att vi inbillar oss själva att om bara en av dessa skulle slå in, så skulle allt annat bli mycket bättre.

Till sist kan vi också uppleva en djup inre längtan, som till exempel att hitta någon att dela livet med, att få ett barn, att bli frisk eller få återse en älskad som inte lever mer. Det kan upplevas rent fysiskt som om det vi längtar efter skapar hål i vår tillvaro.

När vi känner detta kan det upplevas provocerande att höra att vi inte skulle behöva något mer. Trots det är nästa steg till ett generöst liv att lära oss vara tillfreds och erkänna att vi har tillräckligt.

### Att släppa taget

Predikarens bok i Gamla Testamentet handlar om att lära sig att vara tillfreds. Författaren som kallas Predikaren bestämmer sig för att utforska hur man blir tillfreds. Han tar sig för att njuta av livet, samla rikedom och makt, uträtta stora bedrifter och starta stora byggprojekt. Han gör allt det vi andra drömmer om och ändå landar han i denna slutsats:

*Men så vände jag blicken mot allt jag hade utfört, mot all den möda jag haft. Och allt var tomhet, ett jagande efter vind. Det fanns ingen vinst under solen. **Predikaren 2:11***

*Jag insåg att för människan finns ingenting gott utom att glädja sig och njuta livets goda.*

**Predikaren 3:12**

Predikaren kommer fram till att man kan anstränga sig och sträva efter allt det man vill, men att den enda vägen till glädje och lycka är

att vara glad och lycklig

Det rymmer en djup sanning om livet: Predikaren erkänner att vägen till livet är att släppa taget om allt det vi äger och försöker uppnå för att istället ta emot allt det som vi får oss givet.

### Att säga tack

Det är självklart inte fel att längta efter något. Frågan är vad som uppfyller din tillvaro: Tacksamhet för det du har fått dig givet, eller det som du tycker saknas?

Vi kan vara såsom barnet på julafton som går från paket till paket och öppnar den ena fantastiska leksaken efter den andre, men aldrig upplever glädjen över en enda av dem, eftersom det som allt just då handlar om är nästa paket, mera leksaker, nya överraskningar, mer!

Reklam och medier försöker konstant att skapa nya behov hos oss. Dessutom möter vi krav från oss själva och andra om att lyckas och få framgång, att övervinna allt och se bra ut under tiden. Vi löper från det ena till det andra som barnen på julafton och glömmer att se allt det fantastiska vi redan har fått.

### Att finna frid

Det ligger i själva ordet tillfreds att det har något med fred och frid att göra. Till-freds handlar om att finna fred, att lära sig att vila i sig själv. Det handlar inte bara om att tillfredsställa sina lustar. Det handlar om att inse att vi redan har fått.

Det handlar om att acceptera våra begränsningar och inte låta oss styras av omständigheterna.

Det är en övning i att släppa taget om att ha och istället lita på att vara.

Det är att leva

Ett enkelt

Ärligt

Blygsamt liv

”Den sanna rikedomerna består inte i att äga mycket, men i att behöva lite” sa Gregorios av Nazianzos (300-talet e Kr)

### Denna veckas läsningar

Läsningarna i den kommande veckan handlar om vad vi låter våra liv och tankar fyllas med. Om vi har fokus på Gud och finner fred och frihet i honom. Må du se att Gud har givet dig allt som är nödvändigt. Må du kunna släppa taget om det som inte skall styra dig och må du vila i Gud.

## Frågor till samtal

Vecka 3 utmanar oss i vår syn på vad det vill säga att vara tillfreds och när vi har tillräckligt.

Börja med att tala om hur de dagliga läsningarna har utmanat era tankar och handlingar. Är det något ni skall samla ihop, eller pointera eller som ni vill dela med varandra från veckan som har gått?

- Avsnittet börjar med: " Du har allt som är nödvändigt för att du skall vara helt tillfreds just nu. Du behöver inte mer!" Är ni eniga med det påståendet? Kan man lära sig att vara tillfreds?
- Jesus säger att vi inte skall bekymra oss. Vad vill det säga att leva utan bekymmer? Kan man överhuvudtaget det?
- Använd lite tid till att tala om vad som bekymrar er just nu, hur ni hanterar era bekymmer och vad ni kan göra för att hjälpa varandra.
- Det finns tider i livet då det är mycket svårt att få syn på det generösa i livet, t ex när vi drabbas av sjukdom eller olycka. Tala om hur vi kan finna kraft. Hur kan vi vara generösa mot varandra i de situationerna?

## Citat

"I ett förbrukarsamhälle som vårt kan det verka provocerande att vi skall låta oss nöja med lite. Ja det är närmast samhällsomstörtande att tänka så! Men om man inte kan lära sig att vara glad i nuet kommer man aldrig bli glad. Om man tror att lyckan är runt nästa hörn, kommer det alltid finnas ett nytt hörn att runda och man kommer aldrig bli lycklig."

- Tala om ovanstående citat. Hur kan vi leva förnöjsamt och tillfreds med livet idag?

## Avsluta

Avsluta med att be tillsammans på det sätt som ni finner naturligt. Ni kan eventuellt be denna bön tillsammans:

*Helige Ande!  
Viska i öra och hjärta  
om en ny mänsklighet  
Sopa bort det  
som spärrar Guds bild av mig  
i mig  
i den, som sörjer  
i den som lider  
i den som kämpar*

*Helige Ande!  
Bind oss samman  
som nya människor  
där vi ser Guds bild  
i alla*