

Hej,

här kommer en sammanfattning av förkunnelsen i Skeppsås 26/2 2023

Jag tror att de allra flesta av oss vill vara lyckliga. Men vad gör man för att vara lycklig? Jag tror att det är olika för olika personer och att det skiftar under olika perioder i livet. Det finns mycket lyckoforskning idag inom psykologin, mycket vad man kommer fram till har redan sagts i Bibeln för 2000- 3000 år sedan!

Man kan inte vara lycklig jämt, livet går lite upp och ner. Men jag tror att det är bra att ibland fundera över vad som gör mig lycklig just nu. Vad jag kommer fram till är något som jag kan sträva efter, något som jag kan prioritera.

En grundfråga som jag kan ställa är: "Vad är jag tacksam för?", troligtvis är detta något som gör mig lycklig.

Jag ska nu ta upp ett antal saker som ofta nämns när det gäller lycka. Jag ska även ge en Bibel Referens. Man ska alltid vara försiktig med att plocka Bibelord från sitt sammanhang, men jag tror att budskapet i Bibelorden som jag refererar till stämmer med Bibelordens kontext.

Förnöjsamhet: att vara nöjd. Att kunna ta vara på stunderna i livet och vara förnöjsam med det som jag har. För mig kan det vara att sitta framför brasan, dricka en kopp kaffe och läsa en god bok. **"Ja, gudsfruktan i förening med ett förnöjt sinne är verkligen en stor vinning."** (1 Tim 6:6)

Pengar: vi matas väldigt ofta genom reklam att pengar ger oss lycka. Bara vi vinner pengar så blir vi lyckliga. Ed Diener, amerikansk professor i psykologi har studerat sambandet mellan lycka och pengar. Det är svårt att vara lycklig om man saknar pengar till mat och boende. Men har man så det räcker så ger inte mer pengar mer lycka. Det kan istället vara tvärtom att mer pengar bara ger mer olycka!

Jesus säger följande: **"Samla inte skatter på jorden, där rost och mal förstör och där tjuvar bryter sig in och stjälar."** (Matt 6:19)

Medelvägen: det verkar att finnas något gott i medelvägen, att inte ha för mycket och att inte ha för lite. Det finns en fin gammal bön i Ordspråksboken i Gamla Testamentet som jag återkommer till både nu och då: **"Ge mig varken fattigdom eller rikedom, men låt mig få den mat jag behöver. Annars kan jag bli så mätt att jag förnekar dig och säger: Vem är Herren? eller så fattig att jag stjälar och vanhelgar min Guds namn."** (Ords 30:8, 9)

Tacksamhet: att kunna njuta av småsaker, att tacka Gud för allt det som man har. Man kan skriva ner allt som man är tacksam för i en tacksamhetsbok. På kvällen kan man tacka Gud för allt det fina man har upplevt under dagen som gått. Man kan kanske inte tacka för allt, men det finns mycket man kan vara tacksam för. Är jag tacksam påverkar detta min känsla av lycka. Paulus skriver följande till församlingen i Tessaloniki: "**och tacka Gud under alla livets förhållanden. Detta är Guds vilja med er i Kristus Jesus.**" (1 Tess 5:18).

Givande: det finns en stor glädje i att få ge. Jag tror att vi alla har upplevt att det är mycket roligare att ge än att få. "**de ord som Herren Jesus själv sade: Det är saligare att giva än att taga**" (Apg 20:35)

Ett sammanhang: det finns en stor glädje i att få tillhöra ett sammanhang. Detta kan vara en orsak till att många känner att det är svårt att sluta att arbeta, för man mister det sammanhang som jobbet ger. När Paulus skriver att församlingen är som en kropp där varje lem är viktig och betydelsefull, i första Korintierbrevet kapitel 12, skriver han just om det sammanhang en kristen församling kan ge..

Behövd: den kristna författaren och psykologen Patricia Tudor Sandahl skriver om vikten av att känna sig behövd. Att någon behöver mig ger ofta en lyckokänsla. Att jag får betyda något för en annan levande varelse, både människor och djur.

OBS Ordet lycklig kommer inte ifrån ordet lyckad!

Ska bara nämna några saker till om lycka. Kvinnor verkar att generellt sett vara lyckligare än män. Positiva känslor bromsar in åldrandet. Lycka kan påverka immunförsvaret. Det verkar som att personer som upplever sig vara lyckliga oftare äter nyttigare mat.

Detta var mycket om lycka. Du får gärna hjälpa mig med en sak. På torsdag 2 mars åker jag till Indien. Jag är inbjuden av en god vän som är kyrkoledare i den nordöstra delen av landet. Jag kommer att undervisa och predika en hel del under två veckor och skulle vara mycket tacksam för dina förböner:

Håkan A