

Jag skulle vilja vara gladare - men hur?

Text: Gal 5:22-23

Gamle Johannes besöker för första gången i sitt liv ett modernt sjukhus - och ser för första gången i sitt liv någonting som kallas för "hiss". Där ser han en gammal dam komma lutande mot sin rullator och stanna framför denna hiss. Hon trycker på en knapp och en automatisk dörr öppnar sig. Innanför dörren finns ingenting. Denna hiss visar sig bara vara en trång skrubben. Men damen rullar in och den automatiska dörren stängs. Johannes blir stående. Damen blir kvar i skrubben. Vad i all världen gör hon därinne. Då händer det. Dörren öppnas än en gång och ut kommer en ung och vacker sköterska. Johan lägger pannan i djupa veck varpå han utbrister: - *Jag skulle ha tagit med mig Hilda ändå.*

Om det skulle finnas ett litet rum någonstans där man kunde gå in idag för att komma ut förändrad en stund senare, gissar jag att många av oss skulle ta chansen. Det finns så många områden där vi skulle vilja se förändringar, inte sant? Vårt tålmod, vår kärlek, vår förmåga till empati och medlidande... Hur ser din lista ut?

Tyvärr finns det inget sådant rum. Men det finns en mängd löften i Bibeln. Löften om förvandlade liv.

Vi läser ett antal söndagar i höst två korta bibelverser som handlar om förvandling. Vi läser noggrant och vi läser sakta, ett ord i taget. Lyssna: "*andens frukter är kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trofasthet, ödmjukhet och självbehärskning.*", Gal 5:22-23. Förra söndagen stannade vi upp inför ordet kärlek. Vi formulerade en fråga: "*Jag skulle vilja bli mer kärleksfull - men hur?*" Frågan var förstas stor, men Bibeln hade något att säga om detta. Nästa ord i listan är: glädje. Dagen fråga lyder: "*Jag skulle vilja vara gladare - men hur?*"

Alltid glada?

Till de troende i staden Thessalonike skrev aposteln Paulus en gång: "Var alltid glada", 1 Thess 5:16. Vad gör man med en sådan uppmaning? Är den möjlig? Är den verklighetsfrämmande? Är den kanske t.o.m. farlig?

Som en axelklappning en grå dag i uppførsbacken kunde den väl fungera. Men säg dessa ord till den som lever i krigets skugga, till den som förlorat ett barn eller till den som just fått beskedet om att han eller hon har en allvarlig sjukdom och orden kommer att bli hårda och hänfulla.

Detta är ännu ett exempel på att Bibeln måste läsas i sitt sammanhang. En bibelvers kan säga något viktigt utan att den säger allt. Så lägger en annan av Bibelns författare, Jakob, dessa ord till Paulus ord: "*Får någon av er lida skall han be; är någon glad skall han sjunga glädjepsalmer*", Jak 5:13.

Visst finns det tid för glädje, liksom det finns tid för sorg. Jag tror inte alls att Paulus uppmanar oss att låtsas som om allt var frid och fröjd när onda tider drabbar oss eller att vi ska gå genom livet med en dockas frusna leende.

Jag tror att han menar att det är möjligt att ha glädjen som livsinriktning; att vi som en blomma som vänder sig bort från mörkret och sträcker sig mot ljuset alltid kan söka oss mot glädjen, för oavsett vad som händer, för att Gud är och förblir på vår sida.

Dessutom ger Bibeln en del konkreta råd på sådant vi kan göra för att öppna oss mot glädjen. Jag ska strax visa dig en del av detta. Men låt oss först se på några hinder för glädjen. Bibeln visar på några sådana hinder:

1. Synd

"Lycklig den vars skuld har avskrivits av Herren och vars sinne är utan svek! Så länge jag teg tynade jag bort. Jag jämrade mig dagen lång, dag och natt låg din hand tung på mig, jag blev som en åker i sommarens torka.

Då erkände jag min synd för dig, jag dolde inte min skuld.

Jag sade: Jag vill bekänna mina brott för Herren.

Och du förlät min synd och skuld", Ps 32:2-5.

David, den präktige David, lovsångernas och glädjesångernas David föll i synd... Så förlorade han sången i sitt liv och torkade ut. Varför? För att synd berövar oss frimodigheten och glädjen. Synden lovar dig spänning och tillfredsställelse men sanningen är att den berövar dig allt och en dag finner du som David att sången är borta och att allt har torkat ut. Glädje utan omvändelse och frimodighet är något självskapat utan livskraft. Men David bekände sin synd - och på nytt fanns sången där.

2. Besvikelse

Vi möter alla besvikelser. Därför måste vi alla lära oss att förlåta. Det kan vara svårt! Men den som är bitter är inte fri. *"Liksom Herren har förlåtit er skall också ni förlåta."*, skriver Paulus. Jesus var den friaste människa som har levat. Han förlät in i döden.

Ibland lyckas vi inte komma till rätta med våra känslor. Då får vi be Gud om hjälp, och kanske människor om samtalshjälp och förbön. Hjälp finns att få för förlåtelse är ett specialområde för Gud.

3. Utmattning

Är vi i det läget kan vi inte bara pressa på. Vi måste våga stanna upp och söka Gud på nytt! Alternativet blir i längden katastrofalt. Du kommer att tappa bort både Gud och dig själv. Du måste låta glädjen komma ifatt. Och det tar tid ibland.

4. Missuppfattning om vem Gud är

Den gamla damen skulle vittna. – *Det var svårt för mig att bli kristen, sa hon, för jag var så livsglad i min ungdom.*

Hon hade tydligen mött en kristendom som tycktes tycka att nästan allt var synd. Var det något som var kul så var det fel. Om Gud vore sådan, gnetig och sniken och allvarlig var det väl inte så lätt att känna glädje.

Men inte var väl Jesus sådan? Nej, inte var Jesus sådan.

Detta är några hinder för vår glädje. Hinder som kan behöva röjas ur vägen. Låt oss nu komma till några konstruktiva råd. Jag skulle vilja vara gladare - men hur?

När Paulus uppmanar församlingen i Thessalonike att alltid vara glada så finns dessa ord förstås i ett sammanhang. Det är värt att läsa detta sammanhang: *"Vi vädjar till er, bröder, att sätta värde på dem som har det tyngsta arbetet bland er, som står i spetsen för församlingen och vägleder er. Visa dem den största kärlek och uppskattning för allt vad de uträttar. Håll*

fred med varandra. Vi uppmanar er, bröder: tala de oordentliga till rätta, uppmuntra de modfällda, stöd de svaga, ha tålmod med alla. 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. Släck inte anden, förakta inga profetior men pröva allt. Ta vara på det som är bra, och avhåll er från allt slags ont." 1 Thess 5:12-22.

När jag ser hela detta sammanhang måste jag tänka att en sådan miljö - en miljö där dessa attityder råder - måste underlätta glädjen. Några konkreta råd:

1. Ge

Bibeln säger att Gud älskar en glad givare. Jag tror att det är så här: givare är glada. Det är i alla fall min erfarenhet: generösa människor lever tillfredsställande liv. Generösa människor är gladare än giriga människor.

Det handlar förstas om pengar och materiella tillgångar. Pröva att vara generös och se om du inte blir glad. Generositeten vidgar hjärtat så att du också kan ta emot mer.

Men generositeten handlar också om sådant som tid, uppmuntran och kärlek. Ge så ska du få. Därför skriver Paulus om att värdesätta dem som gör något gott, att uppmuntra och stödja.

Kanske att vi oftast tänker på glädje som en känsla - vad vi känner. Bibeln kopplar det också samman med att tjäna andra. Att tjäna m.a.o, inte bara känna.

Jag skulle vilja vara gladare - men hur?

Pröva Paulus svar. Tänk bort hur du känner och fundera över hur du tjänar. Inrikta dig på att visa andra generositet, med dina pengar, med din tid, med din uppmuntran... och se vad det gör för din glädje.

2. Tjäna

Därmed har vi redan kommit in på det andra konkreta rådet: tjäna Gud.

Vi har talat om givandets glädje. Nu kan vi också tala om tjänandets glädje. Det frigör nämligen vår glädje när vi vet att våra liv har en mening. Det är inte lätt att uppleva glädje samtidigt som man upplever sitt liv meningslöst.

Men ditt liv är inte meningslöst. Du finns här för ett syfte. Om du vill kan du börja söka Gud för att få hitta din plats i Guds stora plan för världen.

Jag har sett det. De som vet att de är där Gud vill lever inte alltid de mest bekväma liv som finns - men de är de lyckligaste människorna på jorden.

Jag skulle vilja vara gladare - men hur?

Pröva detta: Tjäna Gud.

Andlig aktivitet gör din tro sund. Jag är gift med en arbetsterapeut. Varje dag lyssnar jag till långa föredrag om hur aktivitet löser från passivitet och hjälper människor att bli friskare. Det är inte alltid lätt. Känner jag mig nere, är jag sjuk och deprimerad och beklagar mig för att jag bara skulle vilja ha lite förståelse så får jag en uppgift: - *Gå ut och klipp gräsmattan så blir du frisk och glad.*

Eftersom min fru är gift med en predikant blir det istället en predikan av alltsammans: Lev för Jesus så blir du frisk och glad. Passivitet föder tristess. Rör på dig. Utsätt din tro för lite belastning. Ta en utmaning. Tjäna Gud. Hur var det Paulus sa det? "*Sträva alltid efter att göra gott, mot varandra och mot alla andra.*"

3. Visa tacksamhet

Det tredje rådet har med tacksamhet att göra. Hans Seyle, stressforskningens fader, påstår att tacksamheten är den attityd till livet som genererar mest mental kraft av alla livsattityder. Och jag vet att det är sant om glädjen - för det har jag hundratals exempel på. De tacksamma är de gladaste människorna på jorden.

Jag skulle vilja vara gladare - men hur?

Pröva Paulus svar: "*Var alltid glada, be ständigt och tacka hela tiden Gud.*" Pröva att tala tacksamhet. Uttryck det i din relation till livet, till din omgivning och inte minst till Gud och se vad det gör med din glädje.

Jag skulle vilja vara gladare - men hur?

Man skulle kunna säga att Paulus svarar ungefär så här: Om du vill vara glad gör då saker som gör dig glad. Ge och var generös, tjäna Gud och människor och visa tacksamhet.

4. Gläd dig över Jesus

Det fjärde rådet får bli det sista. Det är också det viktigaste: Hitta tillbaka till den enkla glädjen över Jesus! För visst andas Paulus ord den enkla glädjen över Jesus.

En bibelvers i Johannesevangeliet avslutning uttrycker det så bra: "*Lärjungarna blev glada när de såg Herren.*", Joh 20:20.

Jag och Johan (min son) har en bok vi tycker om: Adrian Plass hemliga dagbok. En fingerad dagboksberättelse där vi får följa Adrian Plass liv och utveckling som kristen. Den innehåller många små tankvärdheter. Eller vad sägs om en liten berättelse från söndagen 16 mars då församlingen besöks av en viss Mr. Brundle, en svavelosande helgelsepredikant: "*Mot slutet av sin predikan tog han en tom stol som han ställde i mitten längst fram och tittade så runt på samtliga på ett det-här-har-ni-aldrig-tänkt-på-förr-sätt. 'Tänk om Jesus satt här i stolen just nu', sade han. 'Skulle du inte känna dig usel? Skulle du inte bara vilja gömma ansiktet och smyga dig undan när du tänkte på allt i ditt liv som inte är som det skall?' Försökte verkligen känna allt det där men kunde inte. Kände mig bara upprymd vid tanken på att få möta Jesus. Visar att jag har långt kvar, antar jag.*"

"Lärjungarna blev glada när de såg Herren."

Ibland blir det mycket av projekt, strävanden och t.o.m. kramp över vår tro. Som de första lärjungarna får vi lära oss att ibland bara gå åt sidan med Jesus. Att ta tid med den enkla glädjen över hans närvaro och kärlek.

Repetition och avslutning

Jag skulle vilja vara gladare - men hur?

Vi repeterar. Det finns inget litet rum du kan gå in i för att komma ut förvandlad. Men det finns många hoppgivande löften i Bibeln. Ibland beror glädjelösheten på en massa hinder. Utmattning, besvikelser, synd, missuppfattningar om Gud osv. Det kan man behöva ta tag i. Så några konstruktiva råd: Var generös, praktisera givande. Tjäna Gud. Det är stort att känna att livet spelar roll. Visa tacksamhet och gå ofta tillbaka till den enkla glädjen över Jesus. Detta var dagen lektion.

Här är din hemläxa: praktisera dessa fyra små punkter under en månads tid, ge det en verklig och ärlig chans. Kom sedan och berätta för mig vad det har gjort för din glädje.