

Tacksamhetens förvandlande kraft

Text av Anna Åberg – www.ekimtillsammans.se



Tacksamhetens förvandlande kraft

Vad innebär det egentligen att vara tacksam, och hur kan det förändra vår syn på oss själva och andra? Tacksamhet är mer än bara ett uttryck av artighet – det är en djupgående andlig handling som öppnar dörren till kärlekens verklighet. Genom att kultivera, odla, tacksamhet upplever vi inte bara glädje i nuet, utan också en fördjupad koppling till Gud och våra medmänniskor. Kan vi genom tacksamhet lära oss att se ljuset i varje människa, oavsett omständigheter? Och hur kan denna medvetenhet om Enhet och Helighet ställa allt till rätta i våra liv?

Låt oss tillsammans utforska hur tacksamhet kan bli en helig bro mellan hjärtan och en praktisk väg till att finna frid.

En andlig och praktisk resa

Tacksamhet är inte bara en gest, utan en helig handling som för oss närmare sanningen. Den är en bro mellan hjärtan och en nyckel till att förstå Kärlekens eviga närvaro i varje stund. Genom att vara tacksamma mot våra medmänniskor, öppnar vi dörren till vår egen helhet, som en påminnelse om att allt är sammanlänkat i Guds skapelse.

I En Kurs i Mirakler finner vi en djupgående uppmaning till tacksamhet:

"Om du är tacksam mot din broder är du tacksam mot Gud för det Han har skapat. Genom din tacksamhet lär du känna din broder, och ett enda ögonblick av verkligt igenkännande gör alla till din broder, eftersom eftersom var och en av dem är av din Fader." T-4.VI.7.4-5

Denna sanning belyser att tacksamhet inte bara är en personlig känsla utan en universell handling som stärker kärlekens band mellan oss alla.

Tacksamhet som en praktisk väg

Att välja tacksamhet som en praktisk väg i andlighet stärker både vår själ och kropp. Forskning av Dr Robert Emmons visar att tacksamhet förbättrar vårt välbefinnande genom att minska stress, stärka relationer och främja glädje. En Kurs i Mirakler lär oss att tacksamhet överbryggar separationen och låter oss se Guds ljus i våra medmänniskor. Genom att vara tacksamma helas vårt sinne, och vi återknyter till Kärlekens Verklighet.

Att uttrycka känslor förankrar tacksamheten genom att göra den mer medveten och autentisk, vilket förstärker dess positiva effekter. Forskning (<https://www.sandahls.se/artiklar/2015/11/25/kansloskolan-vinster-med-att-lyssna-pa-dina-kanslor>) visar att när vi uttrycker känslor, vilka känslor som helst kopplade till tacksamhet, aktiveras de delar av hjärnan som stärker vår emotionella och mentala hälsa. Genom att sätta ord på tacksamhetens känslor blir de verkliga i vår upplevelse, vilket skapar en djupare koppling till oss själva och andra, samtidigt som vi minskar stress och ökar vårt välbefinnande.

Vad är vi tacksamma för?

Att praktisera tacksamhet börjar med att erkänna vad vi är tacksamma för. Här är tre exempel, tillsammans med exempel på känslor som tacksamheten kan framkalla:

1. Tacksamhet för relationer

Våra relationer är vägar till helande och tillväxt. Även de som utmanar oss är en gåva, eftersom de lär oss förlåtelse och medkänsla.

- **Känslor som kan väckas:** Glädje, ödmjukhet och samhörighet.

2. Tacksamhet för naturen

Naturens skönhet, en solnedgång, doften av en blomma – allt detta kan ge upplevelser av minnet av den skönhet som finns i vårt ursprung.

- **Känslor som kan väckas:** Förundran, frid och hopp.

3. Tacksamhet för vår inre resa

De utmaningar vi möter är också gåvor, eftersom de leder oss mot ett djupare sökande efter sanning och ljus.

- **Känslor som kan väckas:** Tacksamhet, styrka och kärlek.

Lista över fler känslor: https://thework.com/wp-content/uploads/2018/02/emo_swe_23oct2012_a4_r1.pdf

Tacksamhet och helande relationer

"Låt mig känna denne broder så som jag känner mig själv." T-5.1.3.8

När vi är tacksamma mot våra medmänniskor, oavsett om vi känner dem väl eller inte, blir vi medvetna om det ljus som de bär inom sig – ett ljus som är gemensamt för oss alla. Genom att praktisera tacksamhet i våra relationer, helar vi både våra bröder och oss själva.

Praktiskt exempel:

Tänk på en kollega som irriterar dig med sin attityd. Istället för att låta irritation styra, välj att titta djupare. Känn tacksamhet för kollegans närvaro i ditt liv och inse att kollegan är en spegling av dig själv. Be:

"Helige Ande, låt mig se bortom detta och känna tacksamhet för det ljus som denna broder bär."

Denna inställning ger en grund för frid och förvandlar din relation.

Forskning om tacksamhet och välbefinnande

Modern forskning bekräftar det som En Kurs i Mirakler lär: tacksamhet har en kraftfull förmåga att påverka vårt välbefinnande. Dr. Robert Emmons, en ledande forskare inom området, visar att tacksamhet förbättrar både vår fysiska och psykiska hälsa.

- **Psykisk och emotionell hälsa:** Att dagligen notera vad vi är tacksamma för stärker känslor av glädje och hopp och minskar negativa känslor som depression och stress.
- **Mentalt fokus:** Tacksamhet främjar en positiv livssyn och hjälper oss att hantera utmaningar med större motståndskraft.
- **Fysiskt välbefinnande:** Studier visar att tacksamma människor har bättre sömn, starkare immunförsvar och lägre blodtryck.

Tacksamhet i vardagen

Hur kan vi integrera tacksamhet i våra liv? Här är några enkla metoder:

1. EKIM tillsammans Whatsappgrupp

Läs andras tacksamheter och skriv dina tacksamheter i EKIM tillsammans Whatsappgrupp. Det kan vara vad som helst som gör att du upplever tacksamhet.

2. Tacksamhetsdagbok

Varje kväll, skriv ner tre saker du är tacksam för. Det kan vara något stort, som en väns stöd, eller något enkelt, som en vacker soluppgång.

3. Tacksamhet i bön

När du ber, fokusera på att tacka för de välsignelser du redan har, snarare än att be om nya gåvor.

4. Tacksamhet i möten

När du möter en annan person, stanna upp och erkänn deras inneboende värde. Tänk: *“Jag tackar Gud för dig.”*

Ett hjärta fyllt av tacksamhet

När vi odlar tacksamhet, öppnar vi oss för den djupaste sanningen att vi redan är heliga, hela och förbundna med Gud och varandra. Genom tacksamheten brygger vi klyftan mellan illusion och verklighet.

Som En Kurs i Mirakler så vackert uttrycker det: *“Kärleken övervinner inte allt, men den ställer allt till rätta.”* T-4.VII.7.6. Tacksamheten är vägen dit. När vi tackar våra bröder, tackar vi Gud, och genom denna tacksamhet blir vi medvetna om ljuset i oss alla.

Ett hjärta fyllt av tacksamhet

*Ett hjärta fyllt av tacksamhet är som en trädgård,
där varje blomma spirar i evighetens ljus.
Frön av kärlek, planterade i stunder av nåd,
växer till gyllene skördar som vinden aldrig kan skingra.*

*Tacksamheten sjunger, en hymn utan ord,
som genljuder genom andens tysta landskap.
Den väver samman brustna trådar av separation,
och låter enheten åter spegla Guds ansikte.*

*I var broder ser jag ett ljus som aldrig kan släckas,
en glimt av himlen i ögon fyllda av liv.
Jag tackar för deras närvaro, för deras spegel,
där min egen helighet åter blir synlig.*

*Tacksamheten är en bro över världens illusioner,
en stig genom skuggorna, ledd av kärlekens hand.*

*När jag tackar, faller muren av dömande,
och jag ser, äntligen ser jag, att allt är Ett.*

*Som vinden bär doften av blommor långt bort,
bär min tacksamhet ljuset till dem jag aldrig mött.
Och i det heliga utbytet, i den delade glädjen,
vet jag att Guds rike är här och nu.*

*Så låt oss odla denna trädgård av nåd,
och vattna den med ödmjuka böner av tacksamhet.
För kärleken ställer allt till rätta,
och genom den återvänder vi hem.*



I tacksamhet,
Anna