

# Tacksamhet

- om att välja ljuset i mörkret

I sommartid är det kanske tokigt att fundera på hösten, men den 11 oktober 2020 är det i alla fall dags igen. Då inbjuds vi att fira gudstjänst på dagen som sammanfattar den kristnes livshållning - *Tacksägelsedagen*. Tacksamheten är vägen till Guds hjärta hävdar somliga. Har de rätt? Ignatius av Loyola skulle nog hålla med. Den 18/3 1542 skrev han: *När jag tänker på Guds godhet tycks det mig – med reservation för att någon annan kan ha ett bättre omdöme – som att den synd som borde väcka störst avsky hos vår Skapare och Herre och hos alla de skapade varelser som kan åtnjuta hans gudomliga och eviga härlighet, är otacksamhet. Den innebär att vi glömmer den nåd, godhet och de gåvor som vi fått motta; och är därför orsaken, roten och början till all annan synd. Å andra sidan är tacksamhet för den godhet och de gåvor vi fått motta något som värderas högt både på jorden och i himlen.*

För Ignatius hör tacksamheten intimt ihop med erfarenheten av att Gud är verksam i skapelsen. Den kristne har all anledning att tacka Gud för allt det som är gott och han eller hon gör klokt i att inte glömma bort det. Men den som inte är kristen då? Finns det grund för tacksamhet utanför den kristna trons ramar? I en artikel i tidningen *Världen* idag lyfter Olof Edsinger fram ett forskningsområde inom den så kallade *positiva psykologin* som är intressant. Även om artikeln har några år på nacken (4 okt 2017) anar jag att den fortfarande är aktuell. Edsinger skriver om ett forskningsfält inom psykologin som går under beteckningen "tacksamhetsforskning". Resultaten som kommit från denna forskning är spännande. Till exempel har man kommit fram till att tacksamhet:

- skapar fler relationer. En människa som är tacksam är betydligt trevligare att ha att göra med. Han eller hon brukar dessutom vara mer utåtriktad, förlåtande och förstående.
- förbättrar vår psykiska hälsa. Framför allt minskar det våra upplevelser av exempelvis avundsjuka, uppgivenhet och depression.
- förbättrar vår fysiska hälsa. Tacksamma personer upplever mindre smärta och värk, och tenderar också att vara bättre på att ta hand om sig själva.
- förbättrar vår självkänsla, stärker vår förmåga att hantera trauman, gör oss mer stresståliga och ökar vår förmåga till empati.

Edsinger skriver också om vanan att föra en så kallad "tacksamhetsdagbok", där man varje kväll skriver ned någon eller några saker som man känner tacksamhet för i livet. Forskning har visat att den som varje kväll avsätter en kvart åt denna övning sover både bättre och längre än genomsnittet. Edsingers artikel är som sagt från 2017, men för några veckor sedan damp det ner ett mail i min mailbox på samma tema, alltså om att föra en tacksamhetsdagbok. I ett nyhetsbrev gällande reservoarpenner (ja, jag har märkliga intressen) skrev en kvinna ärligt och öppet om hur hon under de senaste sex åren brottats med "generalized anxiety disorder (GAD)" - på svenska "generaliserat ångestsyndrom". Vårdguiden ([1177.se](http://1177.se)) beskriver problematiken på följande sätt: *Du som har GAD känner dig osäker och har svårt att koppla av och känna dig trygg. Du oroar dig för saker och tror hela tiden att det ska hända en katastrof. Till exempel att du eller någon närstående ska bli sjuk eller råka ut för en olycka. Du tror att det du oroar dig för kommer att hända på riktigt, och det kan kännas som att inget kan trösta eller lugna dig.*

Den som är drabbad av GAD har det alltså inte lätt, men kvinnan i nyhetsbrevet hade upptäckt ett effektivt sätt att bekämpa sitt besvär, nämligen en tacksamhetsdagbok. Kvinnan berättade att när hjärtat är fyllt av tacksamhet är det svårt för oron att få plats. När vi tar tid att reflektera över allt det goda som livet rymmer så påverkar det livets alla områden. Kvinnan berättade hur hon i sin tacksamhetsdagbok skriver ner alla möjliga olika saker att vara tacksam för. Det kan handla om en fysisk sak/pryl som hon är tacksam för, det kan handla om en eller flera personer som hon är tacksam för, en erfarenhet från dagen, en färdighet/förmåga som hon besitter, något med hennes kropp som hon uppskattar (viktigt för alla som ser sig i spegeln och rynkar på näsan!). Andra tips kan vara härliga barndomsminnen, mat man uppskattar o.s.v. Helt enkelt allt möjligt som är en källa till tacksamhet. Denna goda vana hade hjälpt kvinnan att motarbeta oron och ångesten och hon var tacksam över att ha fått återupptäcka mycket av glädje i livet!

### **Att upptäcka det goda**

Van att reflektera över dagen med tacksamheten som grund känner vi igen från den andliga vägledningstraditionen. Där finner vi rådet att avsluta dagen med bönen: *Herre, låt dagen komma tillbaka till mig i Ditt ansiktets ljus!* Det vi ber om då är att Gud ska uppenbara för oss det som Han där och då vill att vi ska upptäcka. Det kan handla om jobbiga erfarenheter som vi behöver erkänna och konfrontera, men betoningen ligger på allt det goda som Gud gjort och gör i våra liv. När vi stillar oss och ber om Guds hjälp att få se något av detta besvarar Han gärna vår bön och visar oss hur Han varit med och välsignat under dagen. Och när vi tränar oss att se detta i reflektion i efterhand blir vi allt duktigare på att även erfara det i nuet och ge utrymme för tacksägelsen där och då. Vi blir duktigare på att ge utrymme för ljuset alltid och överallt.

Trons människor bärs av erfarenheten att relationen med Skaparen ger ett särskilt perspektiv på tillvaron. De har upptäckt att det skapade goda vittnar om den gode Skaparen. De har lärt känna Honom som sjunger fram livet i universum. Och när den skapade upptäckt Skaparen blir det naturligt att tacka, inte bara för vad Han ger och gör, utan för den Han Är! Och vad är Han eller snarare vem är Han? *Han är kärlek* (1 Joh 4:8)! När vi lär känna Honom som är kärlek växer tacksägelsen fram och med den även lovsången. På Tacksägelsedagen är temat naturligt nog *Lovsång*. Tacksägelsen och lovsången hör ihop. När vi möter kärlekens och skönhetens källa vill vi tacka och vi vill svara med skönhet. När vi möter det vackra vill vi svara med något vackert. Därför hör tacksägelse och lovsång ihop.

Om våra egna ord av tacksägelse och lovsång inte räcker till kan vi med fördel ta hjälp av Bibelns ord, t.ex. tacksägelsepsalmen 100:

*Hylla Herren, hela världen, <sup>2</sup>tjåna Herren med glädje, tråd fram inför honom med jubelrop!*

<sup>3</sup>*Besinna att Herren är Gud, han har gjort oss och vi är hans, hans folk, fåren i hans hjord.*

<sup>4</sup>*Gå in genom hans portar med tacksägelse, kom till hans förgårdar med lovsång.*

*Tacka honom, prisa hans namn, <sup>5</sup>ty Herren är god, evigt varar hans nåd, från släkte till släkte hans trofasthet.*

Dessa ord kan bli vår lovsång. Men vi får också minnas att lovsång och tacksamhet är mer än ord. Framför allt handlar det om liv till Guds ära - att vara en tacksamhetens lovsång till Guds ära. Men människan dras till att lovsjunga annat. I Romarbrevet läser vi:

<sup>20</sup>*Ty alltsedan världens skapelse har hans osynliga egenskaper, hans eviga makt och gudomlighet, kunnat uppfattas i hans verk och varit synliga. Därför finns det inget försvar för dem; <sup>21</sup>de har haft kunskap om Gud men inte ärat honom som Gud eller tackat honom. Deras tankemöda ledde dem ingenstans, och deras oförståndiga hjärtan förmörkades* (Rom 1:20-21).

I dessa rader sammanfattas den fallna människans stora dilemma. Någonstans långt ner i hjärtegrunden känner hon till varför hon finns på den här jorden. Hon vet vem som är livets och skönhetens källa. Hon vet vem som skapar och helar. Men hon är motspänstig och flyr sin naturliga plats i tillbedjan och tacksägelse inför Hans härlighets majestät och hennes hjärta förmörkas. Med tanke på raderna från Romarbrevets första kapitel hävdar de erfarna att när tacksamheten försvinner öppnas vägen för synden för då börjar vi fokusera på vad vi saknar. I detta studium uppmuntras vi istället att se allt det goda som finns i relationen till Herren. Och då inte bara det goda Han gör, utan inte minst den Han är! Något som belystes i ett samtal i en bil på väg hem från en styrelseutbildning för flera år sedan.

### **God enough!**

Vår församlings ordförande, Bertil Planeskog, hade funderat lite på ett uttryck som används ganska flitigt i olika sammanhang när det talas om vilka krav nutidsmänniskan har över sig. Det finns många olika förväntningar att leva upp till. Och lyssnar man på alla dessa förväntningar finns en risk att man dukar under i tron att man måste vara framgångsrik på alla plan. Det är då uttrycket "good enough" kan vara viktigt att lyfta fram. Det är fullt tillräckligt att göra saker "good enough", alltså tillräckligt bra, eller så bra jag för tillfället kan. Gud kräver ju inte mer av oss än vad vi klarar. Gör jag mitt (för dagen) bästa utan att slå knut på mig är det gott nog, "good enough".

Men Bertil hade funderat lite på uttrycket och kommit fram till att genom att plocka bort en bokstav i uttrycket kan man belysa något annat viktigt, ja, något helt avgörande. Genom att ta bort ett "o" upptäcker vi något centralt. Istället för "good enough" kan vi tala om "God enough"! Vi kan citera Taizésången: "Känn ingen oro, Känn ingen ängslan. Den som har Gud kan ingenting sakna." Alltså, det är fullt tillräckligt med Gud. Det räcker med Gud. Det är ett ganska provocerande påstående. "Den som har Gud kan, ingenting sakna." Det finns väl mycket annat vi kan sakna? Mat, syre, sömn, kaffe. Listan kan göras lång. Ändå hävdar de som gått före att den som har Gud och allt annat har ändå inte mer än den som "bara" har Gud. Det är fullt tillräckligt med Gud - "God enough"! Psalmisten säger: *Äger jag dig i himlen önskar jag ingenting på jorden (Ps 73:25).*

Om Gud är källan till livet, själva fundamentet för liv och allt gott, då är det tillräckligt med Gud och detta blir den främsta anledningen för oss att leva ett liv i tacksamhet. *Gud Är* och det är tillräckligt! Men ska vi då inte tacka Gud för det Han gör? Jo, visst ska vi det! Det är genom handlingarna som Han visar oss vem Han är. Det är genom Guds verk vi ser att Han inte bara är god, Han är alltid godare. Guds verk avslöjar Guds väsen för oss och lockar oss till tacksägelse. I detta finns även en kallelse till oss. Vi bär Guds avbild i oss. Vi har en oändlig värdighet genom att vara skapade till Guds avbild. Hans *varande* finns i oss och ger oss vår värdighet som människor. Men det är våra handlingar i godhet och sanning som ger avbilden en tydlig gestalt. Det är genom våra handlingar som Guds avbild får utrymme att växa, blomma, mogna. Ledaren för församlingen Jerusalem, Herrens bror, Jakob, stryker under allvaret: *Liksom en kropp utan livsande är död, så är tron utan gärningar död (Jak 2:26).*

### **Glädje i Herren**

Det vi talar om är att leva med Gud i centrum och i ord och handling gestalta Hans liv i oss. Det är att låta allt speglas i ljuset av Hans härlighet och se hur tacksägelsen flödar fram. I 1 Thess 5 formulerar Paulus det så här: <sup>16</sup>*Var alltid glada, <sup>17</sup>be ständigt <sup>18</sup>och tacka hela tiden Gud. Gör så, det är Guds vilja i Kristus Jesus (1 Thess 5:16-18).* Uppmaningen är tydlig

men frågan väcks: Kan man vara glad alltid? I Filipperbrevet säger Paulus: *Gläd er alltid i Herren. Än en gång vill jag säga: gläd er* (Fil 4:4). Nyckeln ligger i uttrycket *i Herren*. Glädjen i Herren kan finnas sida vid sida med sorgen över en förlorad livskamrat eller sjukdomen som sakta bryter ner den en gång så livfulla kroppen. Glädjen i Herren fördriver inte alltid det andra, det svåra, men den kan finnas vid dess sida och sprida sitt ljus över det svåra. Det handlar inte om blunda för verkligheten sådan den är. Det handlar om att se att verklighetens Gud är med och bär och leder i allt. Då kan det bli som när den 83-årige kinesiske mannen kom ut ur fängelset efter tjugotvå år i fångenskap och fick frågan: *Hur var det?* Och han svarade: *Som en enda lång smekmånad med Jesus*. Det finns anledning till tacksägelse när Gud är närvarande i ens liv, även om omständigheterna är svåra.

Jesu liv vittnar om detta. Hans liv som det presenteras i Skriften visar oss att livet med Gud i centrum inte innebär att det alltid måste finnas ett leende på våra läppar. Många gånger finner vi en prövad Kristus i Skriften. Inte minst innan korsets svåra stund i Getsemane trädgård då Jesus själv säger att Hans själ är bedrövad ända till döds (Matt 26:38). Korsets väg är inte alltid det breda leendets väg och den som går i Jesu fotspår får smaka något av den kalk Jesus hade att dricka. Men tacksamheten kan rymmas även på korsets väg. Den överlåtelse som sammanfattas i Jesu ord till sin Far: *Inte som jag vill, utan som du vill*, är nyckeln. I den djupa överlåtelsen finns också tacksamhetens källa. Därför berättar Lukas att överlåtelsens stund i Getsemane även rymmer ett änglabesök som ger Jesus kraft (Luk 22:43). Även i den svåraste nöd finns anledning att tacka och ge utrymme för ljuset.

Jesu liv anger riktningen för oss och Paulus sammanfattar vår kallelse: *Låt allt vad ni gör i ord eller handling ske i herren Jesu namn och tacka Gud fadern genom honom* (Kol 3:17). Vi är välkomna att hörsamma kallelsen!

### **Några rader av tacksamhet**

Till sist några personliga rader. Vad är jag tacksam för just nu? Först och främst kan jag konstatera att livet aldrig varit så prövande som det är just nu. P.g.a. olika omständigheter är mörkret påtagligt närvarande och det är mörkare än någonsin. Men i djup tacksamhet kan jag konstatera att även ljuset är påtagligt närvarande och det är möjligt att välja det och ge det utrymme. Det är möjligt att ge det näring och utrymme att lysa så att mörkret till slut får ge vika. Därför tackar jag i denna stund för min dotter Esther som lyser till glädje för mig och många andra. Jag tackar för den karelska björnhunden Kilpo som i princip varje kväll hälsar på och vill bli kliad och bortskämd med hundgodis. Jag tackar för Kilpos husse som stöttat och stöttar på så många olika sätt. Jag tackar för svalorna som hittat ett hem i vår carport (även om bilen blivit tvungen att flytta ut!). Jag tackar för ägg, korb, kött och grekisk yoghurt som ger kraft och näring. Jag tackar för klarare blick och mjukare hjärta. Jag tackar för goda människor som omsluter i bön. Inte minst tackar jag för den djupa erfarenheten av att vara älskad och buren av den Skapare som fått ett ansikte i Jesus Kristus och som ger liv genom sin Ande. Jag tackar för att Han håller hela världen i sin hand och att jag får rymmas däri. *Tack, Gud, för allt som är gott och sant och för att Du Är i evighet! Amen.*

Thomas Jonsson