

TAKKNEMLIGHET

en guddommelig holdning

Neale Donald Walsch' bøker sier om takknemlighet.



Av Astrid Sloreby
astridsl@odont.uio.no

Takknemlighet er en holdning som kan endre omstendighetene våre. Å prise livet og verdsette virkeligheten, er et kraftig signal utad til universet og innad i eget følelsesunivers.

Ved inngangen til 2005 har en stor flomkatastrofe rammet Sørøst-Asia, den største naturkatastrofen i nyere tid. I Norge er vi ofte tilskuere til lidelser som rammer andre nasjoner og folkegrupper, det være seg i form av naturkatastrofer, kriger eller terrorhandlinger. Men ikke denne gangen, tragedien rammer direkte gjennom nordmenn som har omkommet mens de var på ferie i området. Til tross for at den geografiske avstanden er såpass stor, har katastrofen denne gangen også nådd oss her i Vesten. For meg sier det noe om at vi er forbundet. Bildene ruller over skjermen. På TV uttaler en kvinne at dette får henne til å tenke at vi er en enhet. En åndelig sannhet er at vi alle er ett. Oppe i alt det vonde, kan kanskje hendelsen skape ny solidaritet og fellesskapsfølelse mellom mennesker?

Katastrofen minner meg om hvor godt jeg har det i Norge. Jeg lever i et av verdens rikeste land, som også er kåret til verdens beste land å bo i. Og det er hva denne artikkelen skal handle om: hva

Ifølge bokserien 'Himmelske Samtaler' er takknemlighet en av Guds fem holdninger. De andre fire er glede, kjærlighet, aksept og velsignelse. Gudsstemmen sier at i det øyeblikket vi vet alt vil vi føle oss slik Gud gjør; fullstendig fylt av glede, kjærlighet, aksept, velsignelse og takknemlighet.

Takknemlighet er en værentilstand. Den dukker opp helt spontant. Når vi føler takknemlighet, trenger ingen fortelle oss at det er tid for takknemlighetsfølelsen. Vi oppdager at vi *er takknemlige* før vi

Ved å fokusere på det som er godt i tilværelsen, vil takknemlighetsfølelsen vokse seg sterkere og gi ny kvalitet til hverdagen.

har tenkt tanken. I 'Vennskap med Gud' sier Gud at ved å vise vår takknemlighet vil vi motta alle gode ting. Takknemlighet er den raskeste veien til helbredelse. Det vi gjør motstand mot, vedvarer. Det vi er takknemlige for, kan derimot tjene oss på den måten det var meningen.

En bønn i takknemlighet, er en sterk måte å be på. Å takke er et kraftfullt skapelsesredskap. Jeg siterer fra bok 1: "Du vil ikke få det du ber om, heller ikke kan du få oppfylt alle ønskene dine. Det er fordi selve forespørselen er en påstand om mangel, og når du sier at du ønsker en ting, medvirker det bare til å produ-

sere denne bestemte erfaringen – å ønske – i din virkelighet. Den korrekte bønningen er derfor aldri en ydmyk bønnfallelse, men en bønn av takknemlighet. Når du takker Gud på forhånd for det du velger å erfare i din virkelighet, erkjenner du i realiteten at det er der ... i realiteten. Takknemlighet er således det mest kraftfulle utsagnet overfor Gud; en affirmasjon som jeg har besvart selv før du har bedt om det. Derfor skal du aldri bønnfalle. Sett pris på."

Takknemlighet kan ikke brukes som et verktøy for å manipulere Gud eller lure universet. Vi kan ikke lyve overfor oss selv. Innerst inne vet vi sannheten om tankene våre, og Gud vet det vi vet, og det vi vet er det som viser seg som vår virkelighet. Hvis jeg bruker takknemlighet for å skape noe i livet mitt, men innerst inne ikke tror på det, vil det ikke skje. Jeg siterer: "Å tenke, snakke og gjøre noe som du ikke oppriktig tror på, er umulig. Derfor må skapelsesprosessen inneholde tro eller viten. Det vil si absolutt tro. Det er mer enn å håpe. Det er å vite noe for sikkert (...) Denne formen for viten er en tilstand av intens og storslagen takknemlighet. Det er takknemlighet på forhånd. Og det er kanskje den største nøkkelen til skapelse; å være takknemlig før skapelsen og for skapelsen. Å ta ting for gitt på denne måten blir ikke bare godtatt, men oppfordret til. Det er et sikkert tegn på mesterstatus. Alle mestere vet på forhånd at handlingen er utført."

Takknemlighet er en holdning som kan endre omstendighetene våre. Å prise livet og verdsette virkeligheten, er et kraftig signal utad til universet og innad i eget følelsesunivers. Lik energi tiltrekker lik energi. Hver og en av oss sender ut

energi hele tiden. Hver gang vi tenker en tanke, sender vi ut energi som beveger seg utover i bølgemønster og aldri stopper. Det jeg tenker, sier og gjør påvirker energien jeg omgir meg med. På den måten skaper jeg min egen virkelighet gjennom tanke, ord og handling. Alt liv er vibrasjon, ja livet er energi som vi selv er med på å skape. Jeg siterer fra 'Vennskap med Gud': "Jeg sier deg; det finnes én guddommelig kraft i universet, og den utgjøres av disse: skapende energi, mild visdom og ren kjærlighet". Tanke, ord og handling er skapelsens tre redskaper. Når vi løfter opp egen energi til det høyest mulige nivået hvert øyeblikk, vil vi være opphøyet og den åndelige utvikling skytter fart. Vi oppfordres til å bruke hvert øyeblikk på å tenke den høyeste tanke, si de vakreste ord og gjøre de edleste handlinger. Vi får ikke alltid hva vi ber om, men vi får alltid det vi skaper. I tillegg til å være det skapte, er jeg også skaperen og har kraft til å endre på det jeg ikke er fornøyd med i livet mitt.

Når vi er takknemlige, slutter vi å kjempe imot. Vi ser og anerkjenner det som skjer som en gave selv om gaven ikke er umiddelbart innlysende. Jeg siterer: "I tillegg er, som vi allerede har vært inne på, takknemlighet over en opplevelse, en betingelse eller et resultat på forhånd et effektivt redskap til skapelsen av din virkelighet og et sikkert tegn på mesterverdighet." Videre sier Gud i bok 1: "Den beste såkalte affirmasjonen er et uttrykk for takknemlighet." "Takk Gud, for å ha gitt meg suksess i livet." Den tanken uttalt og fulgt opp med handling, resulterer i fantastiske resultater – når den stammer fra sikker viten; ikke fra et forsøk på å produsere realiteter, men fra en viten om at resultater allerede er blitt produsert."

Det kan være tungt å skulle møte vanskeligheter med takknemlighet. Hvordan får jeg til det på en ekte måte? Bli ikke det å forsøke å lure universet? Hva slags perspektiv jeg møter et problem med, er viktig. Å ikke utstråle negativitet, men å omslutte det med lys for å løse opp i situasjonen. Sitat: "Neste gang du står overfor en betingelse eller omstendighet du opplever som problematisk, skal du bare uttrykke din umiddelbare takknemlighet ikke bare for løsningen, men for selve problemet. Ved å gjøre det endrer du øyeblikkelig ditt perspektiv på det og din holdning til det. Deretter velsigner du det (...) Gi det din beste energi og dine høyeste tanker. Dermed gjør du det til din venn, og ikke din fiende; det som støtter deg, i stedet for det som setter seg

Vi oppfordres til å bruke hvert øyeblikk på å tenke den høyeste tanke, si de vakreste ord og gjøre de edleste handlinger.

opp mot deg. Aksepter det så og bekjemp ikke det onde. For det du bekjemper, består. Kun det du aksepterer, kan du forandre. Innhyll det nå i kjærlighet. Uansett hva du opplever, kan du helt bokstavelig elske enhver uønsket opplevelse bort. I en viss forstand kan du "elske den ihjel". Til slutt skal du være glad, for det riktige og perfekte utfall er for hånden. Ingenting kan ta gleden fra deg, for gleden er den du er, og den du alltid vil være. Så stilt overfor ethvert problem gjør du kun noe gledelig."

I 'Vennskap med Gud' oppfordres vi til å velsigne våre fiender og be for dem som forfølger oss; "Send dem deres beste energi og deres høyeste tanker. Det vil

dere ikke være i stand til å gjøre medmindre dere ser alle mennesker og alle livsomstendigheter som en gave; som en engel og et mirakel. Når dere gjør det, oppnår dere takknemlighetens fylde." Å klare dette krever et åpent hjerte og fullkommen kjærlighet. Da befinner vi oss på mesternivå med en bevissthet på linje med Jesus som forkynte det samme budskapet: Elsk deres fiender.

Så, hvordan kan jeg utvikle min evne til å være takknemlig? Ved å fokusere på det som det er så enkelt å tenke på som selvfølgeligheter, men slett ikke er det. Det er ingen selvfølge å spise seg mett hver dag eller å ha et sted å bo. Særlig blir vi minnet på det i disse dager. Heller er det ingen selvfølge å leve i et fredfullt land skånet for krig og alvorlige konflikter. Å leve i et demokrati hvor jeg selv er med på å velge mine politiske ledere, er det ikke alle som opplever. Og sist, men ikke minst, er det ingen selvfølge å ha en stabil og god helse. I det ytre er det mye å være takknemlig for. Det jeg gir oppmerksomhet til, vil vokse. Ved å fokusere på det som er godt i tilværelsen, vil takknemlighetsfølelsen vokse seg sterkere og gi ny kvalitet til hverdagen. Det i seg selv er en stor berikelse. I tillegg vil en slik energi tiltrekke seg mer av det samme slik at det blir ennå mer å være takknemlig for. Ja, etter å ha reflektert omkring temaet, forstår jeg at takknemlighet må være en guddommelig holdning...

Forfatteren Neale Donald Walsch har tatt initiativ til å opprette Humanity's Team som er en verdensomspennende organisasjon som arbeider for å endre verden på det spirituelle planet. For mer informasjon om virksomheten i Norge, se www.humanitysteam.no