

## En predikan om tacksamhet

Hållen i Korskyrkan, söndagen den 5 okt. 2008, av Micael Nilsson

Jag ska börja med att läsa två kontrasterande bibelstycken. Därefter ska jag tala en stund om ett litet ord som skulle kunna förvandla våra liv.

"Blodigeln har två döttrar: Mer! och Mer! Tre ting är omätliga, fyra säger aldrig: Nog! Dödsriket, det ofruksamma skötet, jorden som aldrig blir mätt på vatten och elden som aldrig säger: Nog!" (Ord 30:16-17)

"Lova Herren, min själ, minns allt det goda han gör: han förlåter alla mina synder och botar alla mina sjukdomar, han räddar mig från graven och kröner mig med nåd och barmhärtighet, han fyller mitt liv med allt gott, och jag blir ung på nytt som en örn." (Ps 103:2-5)

Vad är då nyckelordet, ordet som skulle kunna dyrka upp så många låste dörrar och öppna upp så många nya rum och möjligheter? Jag har bett två unga damer om hjälp att ställa några frågor till ett antal boråsare i fredagsvimlet. Här är resultatet. (Video)

Ordet är tacksamhet. Ett vanligt ord i Bibeln. Och ett viktigt ord i Livet. Men kanske också ett provocerande ord. Tacksamheten har ibland betraktats som naiv och passiviserande. Men är det en riktig bild? Jag föreslår att vi än en gång lyssna en gång till Davids ord från Ps 103...

Det tycks som om tacksamheten skapar ett särskilt fokus i en människas liv. Du kan knappast påstå att kung David levde ett särskilt enkelt liv. Han visste vad det var att ha fiender. Hans son, som han älskade djupt, ville döda honom. David gjorde svåra misstag, förlorade sin frid med Gud och måste lära sig att bli ödmjuk. Men mitt i allt detta lärde han sig att tacksamhet förändrar perspektivet. Tacksamheten hjälper oss att se världen med nya ögon. Den blir en kraft. En bärkraft mitt i prövning och besvärligheter. Tacksamma människor mår bättre.

Philip C Watkins skriver i sin bok "The Psychology of Gratitude" om ett antal studier som visar ett starkt samband mellan tacksamhet och trivsel. Tacksamma människor är mer tillfredsställda. Han visar att:

1) Att uppfatta något som en gåva ger en behaglig känsla som i sig själv är positiv.

Kommentar: Bibeln säger verkligen att livet är en gåva, Ps 22:11: "Från min födelsestund är mitt liv i din hand, alltsedan jag blev till har du varit min Gud."

Hur förändrar det ditt perspektiv när du vaknar en morgon och tar emot den nya dagen som en gåva från Skaparens händer?

2) Glädjen blir ofullbordad om den inte kommer till uttryck. Kommentar: "Visa er tacksamhet", skriver Paulus i Kol 3:15.

3) Upplevelsen av tacksamhet innebär att mer svårhanterliga känslor (exempelvis avund och missunnsamhet) inte kommer till uttryck.

4) Förmågan att känna tacksamhet innebär även förmågan att skjuta upp tillfredsställelse, och större tolerans när något händer.

5) En tacksam person kan oftast uppfatta något positivt även i en svår situation.

Kommentar: Det finns alltså ett beskydd i tacksamheten. Tacksamheten blir ett motgift mot missunnsamhet och avund. Man kan nog inte vara avundsjuk och tacksam samtidigt. Tacksamheten beskyddar en människa. Det för mig till två bibelverser jag läst många gånger under veckan, Fil 4:6-7: "Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningsar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus."

Man kan alltså göra ett val. Antingen kan börja med sina bekymmer, eller så kan man börja med tacksamheten. När man börjar med tacksamheten, menar Paulus, kan man sedan fortsätta med vad man önskar. Tacksamheten hjälper oss med önskelistan. Habegäret fyller på och fyller på. Listan blir aldrig komplett. Otillfredsställelsen vill alltid ha mer. Kom ihåg orden från Ords 30 "Blodigeln har två döttrar: Mer! och Mer!"

Stefan Edman skriver i sin bok "Förundran" att om vi ville ge alla människor på jorden en hyfsad materiell standard, åtminstone med den teknik vi nu känner till, skulle vi behöva tre, fyra planeter till med lika stora resurser som jorden. – Mer och mer. Aldrig nog. Med dessa ord tecknas en tragedi. För vi har bara en jord.

Psykoterapeuten Patrica Tudor-Sandahl skriver i sin bok "I tacksamhetens tecken": "Enligt uppgifter som publicerades i Aftonbladet (1/12 - 06) ägnar genomsnittskvinnan i Sverige nästan åtta år av sitt liv åt shoppande, av vilka två år och två månader går åt till att handla kläder, tio månader till att handla skor och åtta månader till att handla accessoarer, och 'övrigt shoppande' fyller fyra år och tre månader."

"Den här kvinnan köper och köper saker, för att kasta i gapet på tomrummen som smyger bakom henne.", skriver Tomas Tranströmer i dikten "Galleriet".

6) En tacksam person gör det lättare att minnas det goda som har hänt och kan därför fungera som en effektiv motvikt mot depression. Kommentar: Det låter precis som Ps 103. Tacka Gud och minns det goda han gjort.

### HINDER FÖR TACKSAMHET

De flesta människor skulle säkert, vid närmare eftertanke, vilja vara tacksamma. Men det finns förstås hinder för tacksamheten. Svår prövning, habegär, otillfredsställelse – som är tacksamhetens motsats. Andra hinder är förbittring, eller egen skuld och skam, d.v.s. en förlorad frimodighet. Av dessa skäl hör alltid förlåtelse och tacksamhet ihop. Det är särskilt tydligt i Ps 32, Davids syndabekännelse. Den har tre tydliga partier.

## En predikan om tacksamhet

Hållen i Korskyrkan, söndagen den 5 okt. 2008, av Micael Nilsson

Först skammen. Tystnaden. Den förlorade frimodigheten. David har gjort något hemskt och han vet det. Det ödelägger hans gudsrelation och hans inre frid.

Sedan kommer bekännelsen. Synd måste bekännas. Du kan förklara din synd. Du kan försvara din synd. Men det gör dig inte fri. David bekänner sin synd. När man gör det stämmer man möte med sanningen – och med Gud igen.

Det tredje partiet är tacksamhetens. Du kan försöka ta genvägen dit, men varje sådan genväg är en villoväg. Först måste du våga möta sanningen, och ta emot nåden.

Lika sant är det att du också måste förlåta andra. Du har aldrig mött en bitter människa som också var tacksam. Förlåtelse och tacksamhet hör ihop. "Lova Herren, min själ, minns allt det goda han gör: han förlåter alla mina synder..."

### ATT ÖVA SIG I TACKSAMHET

Det finns hinder för tacksamhet, men ändå: Det är möjligt att leva som en tacksam människa. Det är inte enkelt. Det är inte självklart. Men det är möjligt. Det är dessutom vad Gud vill för oss, Kol 2:6-7: "Ni har lärt känna herren Kristus Jesus, lev då i honom, med rot och grund i honom, allt fastare i den tro som ni har undervisats i, och låt er tacksamhet överflöda."

Men vi förändras inte så lätt. Vi förändras inte för att vi har hört en predikan – inte ens om vi håller med om det som sades. För verklig förändring behöver vi två ting:

1) Guds nåd och hjälp.

2) Övning och bearbetning.

Så här låter det i Rom 12:1-2: "Därför ber jag er, bröder, vid Guds barmhärtighet, att frambära er själva som ett levande och heligt offer som behagar Gud. Det skall vara er andliga gudstjänst. Anpassa er inte efter denna världen, utan låt er förvandlas genom förnyelsen av era tankar, så att ni kan avgöra vad som är Guds vilja: det som är gott, behagar honom och är fullkomligt."

Först: bär fram ditt liv till Gud.

Sedan: Umgås med Gud. Läs hans ord. Bearbeta hans tankar till dess hans tankar förvandlar dig.

1 Tim 4:8, LB: " Kroppsövningar är bra, men att öva sig i att lyda Gud är mycket viktigare och stärker dig i allt vad du gör. Öva dig därför själv andligen, för andlig styrka är en tillgång för både detta livet och i det liv som kommer."

Kan man öva sig i tacksamhet? Svaret är ja. Inte minst är Psaltaren, Bibelns egen bönbok, en bok där vi får öva oss i tacksamhet. I livets många skiftningar, i glädje och sorg, i frid och i ofrid, genom skratt och genom tårar lär sig psalmförfattarna att tacka Gud. Låt mig ge dig några exempel på hur du kan öva dig i tacksamhet.

1. Först måste du göra ett val

Lova Herren min själ, skrev David. Vet du att själen behöver talas till rätta ibland? Själen kan vara som en vindflöjel. Själen påverkas av goda

intentioner och ren andlig längtan, men även av mänsklig trasighet och alla möjliga slags begär. Så ofta bottnar våra beslut i vad vi känner. – Jag känner att..., är en ofta återkommande sats i ett oändligt antal samtal jag suttit i. Veckotidningsrådet att lyssna på sitt eget hjärta passar möjligen i en slagertext, men som riktningsgivare för de stora livsbesluten är det inte så bra. "Hjärtat är bedrägligast av allt, det är oförbätterligt - vem kan förstå det?", skrev profeten Jeremia. Han menar att hjärtat kan vara trasigt, tvehågset och leda oss vilse.

Alltså måste vi ibland tala vår själ till rätta. Vi kanske inte känner för att vara tacksamma. Vi kanske känner avund, eller hämndbegär, eller något annat begär. Men om vi vill förändras, om vi vill fyllas av det goda David skrev om i Ps 103, då måste vi ibland tala vår själ till rätta, Ps 42: "Varför är du tyngd av sorg, min själ, och full av oro? Sätt ditt hopp till Gud! Jag skall åter få tacka honom, min räddare och min Gud."

Steg ett är alltså att välja att vara tacksam. I det valet finns en uppgörelse med det som hindrar tacksamheten.

2. Tänk på Vad Gud har gjort.

Ordet tacksamhet ligger nära ordet förundran. Ordet förundran är ett viktigt, men misshandlat ord. Ordet förundran kräver tid och uppmärksamhet. Man behöver stanna upp, sitta ner på en parkbänk i höstsolen, stanna upp inför en vacker utsikt, andas ut och andas in. När du blir medveten om Guds närvaro blir förundran också beundran. Om detta är konstverket, hur stor är då inte konstnären?

Tänk på Guds nåd de svåra tider du gått igenom. Förundras över Jesu kors och hans tomma grav. Tänk på vad Gud har gjort, skriver David, för det öppnar själen för mer. Det riktar livet framåt i förväntan mot vad som ska komma. Och det fyller livet med goda ting.

3. Öva dig i att vara tacksam, också för det ofullkomliga

Att vara tacksam för vad Gud har gjort är en sak. Gud är fullkomlig och god. Men så ser inte allt i livet ut. I livet finns det mycket som är halvt och ofullkomligt. Men den som bara kan vara tacksam för det fullkomliga får vänta med sin tacksamhet till dess att han eller hon träder in i himlen. På jorden får du lära dig att vara tacksam för ofullkomliga människor och ting. " tacka Gud under alla livets förhållanden.", skriver Paulus i 1 Thess 5:18 (Sv.F.B.). För på den här jorden får du öva dig på att vara tacksam för ditt arbete, även om det finns saker där att förändra, för ditt äktenskap, även om det inte alltid är fullkomligt, för din make, även om han lägger smutsiga strumpor på fel ställe, på din hustru, fast hon inte kommer i tid, för dina barn, även om de ifrågasätter dig, för din gamla bil, även om den krånglar då och då osv.

## En predikan om tacksamhet

Hållen i Korskyrkan, söndagen den 5 okt. 2008, av Micael Nilsson

### 4. Visa din tacksamhet

Detta är en direkt uppmaning till oss från Bibeln: - Visa er tacksamhet. Hur gör man det? Det gör du i dina böner, när du tackar Gud. Det gör du också när du tackar människor som gjort något för dig, eller betydd något för dig. Vi kan också visa tacksamhet genom våra attityder till andra och genom vår nyfikenhet på livet. Det finns många områden där vi kan visa vår tacksamhet.

### AVSLUTNING

Sist av allt ska jag ge dig en hemläxa. Den är förstas frivillig, men om du vill leva som en tacksam människa så kommer det att kräva övning. Här ska du nu få en enkel övning. Den utgår från Fil 4:6-7...

På det blad du fick när du kom finns veckans sju dagar. Längst upp vid varje dag står det TACK. Längst ner står det ÖNSKAN. Din hemläxa är att varje morgon tänka ut en sak du verkligen är tacksam för – och att skriva ner den. Under dagen ska du då och då tänka på detta och tacka Gud för det. I slutet av kvällen kan du skriva ner en önskan du har. Gör detta fem dagar. De två dagar som återstår går du tillbaka till det du redan har skrivit och repeterar dem. Om du vill kan du fortsätta en vecka till. Eller varför inte resten av ditt liv.

När jag hade bestämt mig för att ge dig den här läxan läste jag i Patricia Tudor-Sandahls bok "I tacksamhetens tecken". Där berättade hon om två forskare, Michael McCollough och Robert Emmons, som gjort ett liknande experiment. De hade intervjuat flera hundra personer vid återuppreparande tillfällen under sex månaders tid. Dessa personer hade delats in slumpvis i tre grupper. Grupp ett fick varje vecka i uppgift att skriva ner högst fem saker man var tacksam för. Grupp två fick i uppgift att skriva ner stressande och svåra situationer. Den tredje gruppen fick skriva ner några händelser, vilka som helst som hade påverkat dem på ett eller annat sätt. Det visade sig då att de som fått i uppgift att vara tacksamma blev mer uppmärksamma för sådant som var anledning till tacksamhet. De blev mer alerta, entusiastiska, energiska, optimistiska och beslutsamma än de andra två försöksgrupperna. De upplevde mindre stress, avund, depression och var mer benägna att hjälpa andra. De sov bättre, motionerade oftare, nådde oftare personliga mål och fungerade som en inspirationskälla för sin omgivning. Det visade sig att deras tacksamhet var smittsam, för de som fått hjälp blev sedan i sin tur tacksammare och generösare. Försöksgruppen fick dessutom en ökad förmåga att reflektera över livet.

Patricia Tudor-Sandahl kommenterar detta med orden: Ju mer vi tackar desto mer upptäcker vi att det finns mycket att vara tacksam för.

Känner du att du skulle vilja göra som änglavärlden i Upp; falla ner inför Gud i tacksamhet.

Vad trygg du är. Vad rikt du är. Vad vis du är.

Bibeln berättar om många människor som mötte Jesus. De blev inte bara friska, befriade, förlåtna – de blev också TACKSAMMA. Från detta möte kännetecknades deras liv av tacksamhet. Därför låter vi orden från Ps 92 avsluta vårt studium: "Det är gott att tacka Herren och att lovsjunga ditt namn, du den Högste, att var morgon förkunna din nåd och var natt din trofasthet."