

Takknemlighet

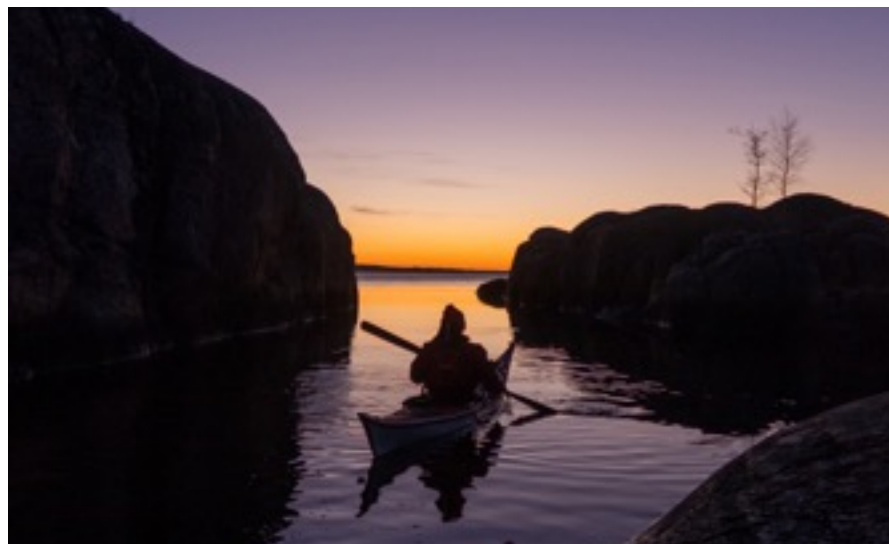
Julen er en mangfoldig tid. For noen er det mye stress med julehandel og mange forventninger. For andre er det høytid og fine presanger. Penger har for mange en sentral plass, og vi vil helst slippe billig unna.

Da kan takknemligheten være god å ha med seg. I dagens samfunn har den dårlige vekstvilkår, da veksten i stor grad er basert på det motsatte. At vi ikke er takknemlige. Snarere tvert i mot, det er misnøye som bygger BNP. Særlig hvis en lever i villfarelsen av at en kan kjøpe seg takknemlighet - både hos seg selv og andre.

Jeg tror takknemlighet handler mye om livsinnstilling - HVA velger jeg å ha oppmerksomheten rettet mot.

Tenk deg en helt ordinær dag. Du våkner opp, og har fått en helt ny dag i gave. Er du oppmerksom på det? Det er jo faktisk det eneste sikre vi vet - at en dag tar dette slutt. Etter å ha registrert med takknemlighet at en ny dag står for døren, så kan du kjenne etter pusten din. Den er det også gode grunner til å være takknemlig for. Hver gang du puster inn får du nytt liv. Du er dypt knyttet sammen i en livsvev med alt annet levende. Dette er kanskje skummelt i vår individualistiske tid, men likevel enn sannhet. Hvor lenge kan du klare å holde pusten (klare deg helt på egenhånd)? Det er altså gode grunner til å være takknemlig for at pusten går inn og ut. I sitt eget tempo - helt uten at du behøver å gjøre noen ting. Dessuten bærer hvert pust i seg et håp. Så lenge du kan registrere din egen pust, så vet du at det er mer som er riktig enn galt med deg.

Når du trekker fra gardinene møter du lyset fra en ny dag. Er du ekstra heldig kan det være at du møter dette lyset sittende i en kajakk, og har oppmerksomheten fullt ut rettet mot denne forestillingen. Uansett er



det lett å være takknemlig over lyset hvis en først blir oppmerksom på det.

Under frokosten er det rikelig med anledning til å kjenne på takknemlighet. Hvordan smaker maten? Hva slags farge har den? Mat er jo i seg selv heller ingen selvfølge. På vei mot en ny dag og frokostbordet ble du båret av de to beina dine. Det er jo ingen selvfølge at de skal bære deg dag etter dag. Lars Gilberg skrev sterkt om dette i Vårt Land for noen måneder siden. Hvor fantastisk det var å kunne gå på do selv etter en ulykke. De fleste tar dette som en selvfølge. Ofte må det et tap til for å bli takknemlig. Først når vi mister noe, savner vi det.

Også sansene våre tas også ofte for gitt. Selv om du ikke er takknemlig for alt du

hører, så er alternativet verre. Smakssansen kommer i samme rekke. Hvordan ville livet vært hvis vi ikke kunne smake forskjell på forskjellige matvarer, ikke kjente forskjellige lukter? Berøring - den taktile sansen - er kanskje den viktigste av alle. Hva er vel livet uten en klem i ny og ne. Hvis du ikke får en klem, så vanker det helt sikkert et smil. Særlig hvis du smiler først. Jeg har testet det ut i Markens, og det virker: Smil til verden, og verden smiler igjen!

Hvor vil jeg med dette?

Jo, tenk deg livet som en beholder. Hva FYLLER du denne beholderen med i løpet av en dag?

Min hypotese er:

Jo mer oppmerksomhet du vier til TAKKNEMLIGHET – jo mindre frykt og bekymring blir det plass til! Det er veldig vanskelig å være oppmerksom på mer enn en ting av gangen.

Denne julegaven kan du åpne hver eneste dag. Det er en tenkemåte du kan være takknemlig for hver dag! ... og den er helt gratis.... Ikke bare billig!

HVORDAN kan du innarbeide dette i ditt eget liv i 2017? Her er et museskritt som burde være innenfor rekkevidde for de fleste:

Ta frem en notisbok, og sett på dagens dato. Hver kveld kan du skrive opp tre ting du er takknemlig for, og som har skjedd nettopp denne dagen. Etter hvert vil det kanskje bli noen gjentakelser, men det gjør ingenting. På litt sikt er det til og med fare for at du kan bli mer takknemlig enn misfornøyd. Det er bra for din livskvalitet, men ikke nødvendigvis så bra for BNP. Det får så være.

Arne Næss, filosofen, har sagt at:

“Den forestillingen om levestandard vi har i dag involverer fantastisk mye som ikke trengs. Vi må legge oss på en lavere levestandard, men med like høy eller høyere livskvalitet. Det kan ta tid, men vi må gå i den retningen.”

Takknemlighet er en del av løsningen i en verden der det store blir lite, det lille blir stort – og der det viktige er i ferd med å bli helt usynlig.

