

IT IS NOT HAPPY
PEOPLE WHO ARE
THANKFUL;

IT IS THANKFUL
PEOPLE WHO ARE
HAPPY.

Enligt Bhagavad Gita är en "bhakta" (en person som har uppnått målet med bhakti yoga) någon som:

"inte hatar någon, som är vänlig och medkännande med alla, fri från själviska begär och egoism, balanserad i njutning och smärta och förlåtande".

Satsang

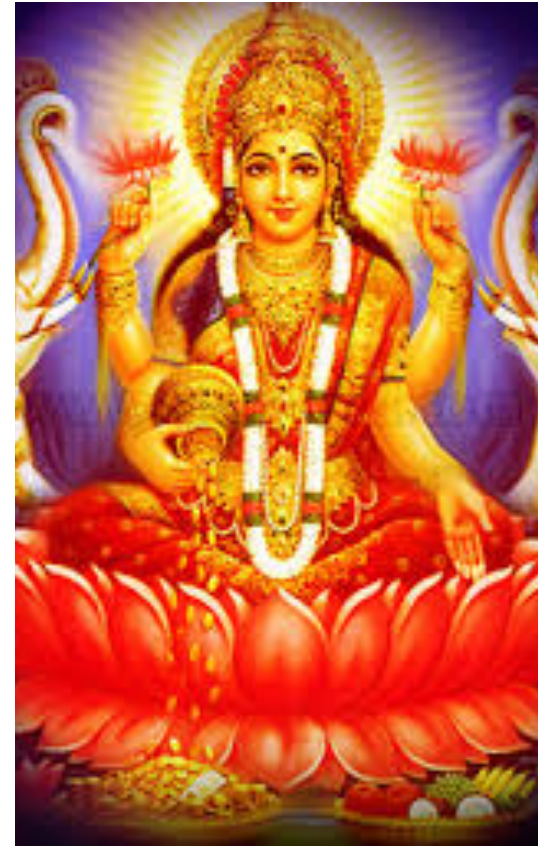


**"sat" = "sanning",
"sangha" = "gemenskap"**

Tacksamhet

Enligt Dr. Robert A Emmons, som under många år har utfört vetenskapliga studier av effekterna av tacksamhet på vår mentala och fysiska hälsa, definierar tacksamhet som

”en förståelse av att livet inte är skyldig mig någonting och allt gott jag har fått är en gåva och att ingenting kan tas för givet”.



Forskning på tacksamhet

Fysisk:

- Starkare immunsystem
- Högre tolerans för smärta
- Sänkt blodtryck
- Tränar mer och tar hand om sin hälsa
- Längre och mer kvalitativ sömn

Psykologisk:

- Mer positiva känslor
- Mer alert, vaken, levande
- Mer glädje och njutning
- Mer lycka och optimism

Social:

- Mer hjälpsam och generös
- Mer förlåtande
- Mer utåtriktad
- Mindre isolerad och ensam

(Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier , Robert Emmens)

Tacksamhet som Pratipaksha Bhavana