
IL POTERE GUARITORE DELLA GRATITUDINE

Presidente Russell M. Nelson

Presidente de La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni

Come medico, conosco il valore di una buona terapia. Perciò, cari amici, desidero prescrivere due attività che ci aiuteranno a provare il potere guaritore della gratitudine.

Durante i miei 96 anni di vita, ho visto la grande depressione, una guerra mondiale, l'ascesa del terrorismo, fame, e povertà in tutto il mondo. Sono stato anche testimone dell'avvento dei viaggi nello spazio, di Internet, di una profusione di innovazioni mediche e di altre innumerevoli scoperte che mi incantano.

Prima del mio ministero, ero un chirurgo cardiovascolare e toracico, e trascorrevi molte ore nelle sale operatorie. Da specializzando in chirurgia, ho fatto parte della squadra di ricerca che ha sviluppato la prima macchina cuore-polmone da usare in un intervento a cuore aperto su un essere umano.¹ Successivamente, ho avuto il privilegio di contribuire a salvare la vita di centinaia di pazienti e, tristemente, ho visto altri pazienti morire nonostante i miei migliori sforzi.

Come uomo di scienza e come uomo di fede, l'attuale pandemia mondiale ha destato in me grande preoccupazione. Come uomo di scienza, comprendo il bisogno urgente di prevenire la diffusione dell'infezione. Onoro, inoltre, il servizio devoto del personale sanitario e soffro per le molte vite che sono state stravolte dal COVID-19.

Come uomo di fede, però, vedo l'attuale pandemia come soltanto uno dei molti mali che affliggono il nostro mondo, tra cui l'odio, i disordini civili, il razzismo, la violenza, la disonestà e la mancanza di civiltà.

Scienziati e ricercatori talentuosi stanno lavorando diligentemente per sviluppare e distribuire un vaccino contro il coronavirus. Tuttavia, non vi è alcuna medicina o operazione che possa guarire i tanti guai e malanni spirituali che affrontiamo.

C'è, però, un rimedio, un rimedio apparentemente sorprendente perché è in netto contrasto con le nostre intuizioni naturali. Ciononostante, i suoi effetti sono stati corroborati sia dagli scienziati sia dagli uomini e dalle donne di fede.

Sto parlando del potere guaritore della *gratitudine*.

Il libro dei Salmi è pieno di esortazioni a esprimere gratitudine.

Eccone tre:

“Buona cosa è celebrare l'Eterno”.²

“Celebrate l'Eterno, perch'egli è buono”.³

“Presentiamoci a lui con lodi”.⁴

Gesù Cristo esprimeva spesso gratitudine. Prima di risuscitare Lazzaro dai morti, prima di moltiplicare miracolosamente i pani e i pesci, e prima di passare il calice ai Suoi discepoli durante l'Ultima Cena, il Salvatore pregò e rese grazie a Dio. Non c'è quindi da sorprendersi che in seguito l'apostolo Paolo abbia dichiarato: “In ogni cosa rendete grazie”.⁵

Nel corso dei miei nove decenni e mezzo di vita sono arrivato alla conclusione che *contare* le nostre benedizioni è molto meglio che *tenere il conto* dei nostri problemi. Quale che sia la nostra situazione, mostrare gratitudine per i nostri privilegi è un rimedio spirituale rapido e duraturo.

La gratitudine ci risparmia la sofferenza, la tristezza, il dispiacere e il dolore? No, ma addolcisce i nostri sentimenti. Ci offre una prospettiva più ampia proprio sullo scopo e sulle gioie della vita.

Circa sedici anni fa, io e mia moglie Dantzel eravamo seduti sul divano a guardare la televisione mano nella mano. Improvvisamente lei è collassata. Pur essendo ben addestrato a trattare proprio ciò che ha messo fine alla sua vita, non sono riuscito a salvare mia moglie.

Dantzel e io siamo stati benedetti con nove figlie femmine e un maschio. Tragicamente, ho perso due delle mie figlie a causa del cancro. Nessun genitore è preparato a perdere un figlio.

Eppure, nonostante queste e altre esperienze difficili, sono incredibilmente ed eternamente *grato* per moltissime cose.

Sono grato a Dio per i quasi 60 anni che io e Dantzel abbiamo condiviso, per una vita di amore, di gioia e di ricordi preziosi. E Lo ringrazio per mia moglie Wendy, che ho incontrato dopo la morte di Dantzel. Lei adesso riempie la mia vita di gioia.

Sono grato a Dio per gli anni che ho trascorso con le mie due figlie ora decedute. Il cuore di questo padre si scioglie quando vedo i tratti delle mie ragazze nei volti dolci dei loro figli e dei loro nipoti.

Tutti possiamo rendere grazie per la bellezza della terra e la maestosità dei cieli che ci lasciano presagire la vastità dell'eternità.

Possiamo rendere grazie per il dono della vita, per il nostro corpo e la nostra mente meravigliosi che ci permettono di crescere e imparare.

Possiamo rendere grazie per l'arte, la letteratura e la musica che nutrono la nostra anima.

Possiamo rendere grazie per la possibilità di pentirci, di ricominciare, di fare ammenda e di formare il carattere.

Possiamo rendere grazie per la nostra famiglia, per i nostri amici e per i nostri cari.

Possiamo rendere grazie per l'opportunità di aiutarci, di apprezzarci e di servirci a vicenda, cosa che rende la vita molto più ricca di significato.

Possiamo persino rendere grazie per le nostre prove, dalle quali impariamo cose che altrimenti non impareremmo.

Soprattutto, possiamo rendere grazie a Dio, il Padre dei nostri spiriti, il che ci rende tutti fratelli e sorelle, un'unica grande famiglia globale.

Come medico, conosco il valore di una buona terapia. Perciò, cari amici, desidero prescrivere due attività che ci aiuteranno a *provare* il potere guaritore della gratitudine.

Primo, vi invito a trasformare, per i prossimi sette giorni, i social media nel vostro *diario di gratitudine* personale. Ogni giorno, scrivete per *cosa* siete grati, per *chi* siete grati e *perché* siete grati. Alla fine dei sette giorni, verificate se vi sentite più felici e più in pace. Usate l'hashtag #RendeteGrazie. Collaborando, possiamo sommergere i social media con un'ondata di gratitudine che raggiungerà i quattro angoli della

terra. Forse questo adempierà, in parte, la promessa che Dio fece a Padre Abrahamo secondo cui tramite i suoi discendenti tutte le famiglie della terra sarebbero state benedette.⁶

Secondo, uniamoci nel ringraziare Dio tramite la preghiera quotidiana. Gesù Cristo insegnò ai Suoi discepoli a pregare esprimendo prima gratitudine a Dio e chiedendoGli poi ciò di cui abbiamo bisogno. La preghiera fa avverare miracoli.

Con questo spirito, vorrei ora offrire una preghiera per il mondo e per tutti i suoi abitanti. Spero che, mentre prego, voi vi sentiate ispirati a fare lo stesso, aprendo il vostro cuore in gratitudine per le innumerevoli benedizioni che Dio vi ha dato e chiedendoGli di guarire il nostro cuore, le nostre famiglie, la nostra società e il mondo intero.

Padre nostro nei cieli, come compagni di viaggio sul Tuo pianeta Terra, ci volgiamo a Te in umile preghiera. Ti ringraziamo per la vita e per tutto ciò che la sostiene. Ti ringraziamo per la bellezza della terra, per l'ordine che regna nell'universo, per i pianeti, le stelle e tutte le cose di valore eterno. Ti ringraziamo per le Tue leggi che ci proteggono e ci guidano. Ti ringraziamo per la Tua misericordia e per la Tua cura amorevole e attenta. Ti ringraziamo per la nostra famiglia e per i nostri cari, che riempiono la nostra vita di gioia.

Ti ringraziamo per tutti coloro che sono impegnati a combattere la pandemia di COVID. Ti preghiamo di benedirci con protezione e ispirazione. Voglia Tu mettere fine a questo virus che ha afflitto moltissimi dei Tuoi figli.

Ti ringraziamo per i leader delle nazioni e per tutti coloro che si impegnano a risollevarci. Preghiamo per avere sollievo dalle turbolenze politiche. Voglia Tu benedirci con uno spirito guaritore che ci unisca nonostante le nostre differenze.

Voglia Tu aiutarci, inoltre, a pentirci dell'egoismo, della cattiveria, dell'orgoglio e di qualsiasi tipo di pregiudizio, cosicché potremo meglio servirci e amarci gli uni gli altri come fratelli e sorelle, e come Tuoi figli grati. Ti vogliamo bene, nostro caro Padre, e preghiamo perché le Tue benedizioni siano su di noi, nel nome del Tuo Figlio Beneamato, Gesù Cristo. Amen.

Possa Dio benedirvi tutti quanti.

NOTE:

¹ A Minneapolis, Minnesota, marzo 1951.

² Salmi 92:1.

³ Salmi 136:1.

⁴ Salmi 95:2.

⁵ 1 Tessalonicesi 5:18.

⁶ Genesi 12:3.

