
TAKNEMMELIGHEDS HELBREDENDE KRAFT

Præsident Russell M. Nelson

Præsident for Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige

*Som læge kender jeg værdien af god terapi.
Så kære venner, må jeg ordinere to aktiviteter -
som hjælp til at opleve - den helbredende kraft
af taknemmelighed.*

I løbet af mine 96 år - har jeg set den store depression, en verdenskrig - stigning af terrorisme - sult og fattigdom i hele verden. Jeg har også været vidne til fremkomsten af rumrejser - internettet, medicinske fremskridt i store mængder - og utallige andre opdagelser, der begejstrer mig.

Forud for min tjeneste - var jeg kardiovaskulær og torakal kirurg - og tilbragte mange timer på operationsstuer. Som kirurgstuderende - var jeg en del af det forskningshold, der udviklede - den første hjerte-lungemaskine - der blev brugt i åben hjerteoperationer på mennesker.¹ Efterfølgende havde jeg privilegiet - at være med til at redde hundredevis af patienter. Og desværre så jeg andre patienter dø - på trods af min bedste indsats.

Som videnskabsmand og som en troende mand - har den nuværende verdensomspændende pandemi været en stor bekymring for mig. Som videnskabsmand værdsætter jeg det kritiske behov - for at forhindre spredning af infektion. Jeg ærer også sundhedspersonalets hengivne tjeneste - og sørger med de mange, hvis liv er blevet vendt på hovedet af COVID-19.

Men som en troende mand ser jeg den nuværende pandemi - som blot en af de mange onder, der plager vores verden - inklusive had, civile uroligheder, racisme - vold, uærlighed og mangel på høflighed.

Dygtige videnskabsmænd og forskere - arbejder flittigt på at udvikle og distribuere - en vaccine mod coronavirus - men der findes ingen medicin eller operation - der kan hele de mange åndelige sår og lidelser, vi har.

Men der er dog en kur, en der kan være overraskende - da den går imod vores naturlige intuitioner. Ikke desto mindre er dens virkninger bekræftet - af videnskabsmænd, såvel som af troende mænd og kvinder.

Jeg taler om den helende kraft ved *taknemmelighed*.

Salmernes Bog er fuld af formaninger - om at udtrykke taknemmelighed. Dette er blot tre af dem.

»Det er godt at takke Herren.«²

»Tak Herren, for han er god.«³

»Træd frem for ham med takkesang.«⁴

Jesus Kristus udtrykte ofte taknemmelighed. Inden han oprejste Lazarus fra de døde - inden han mirakuløst mangedoblede brød og fisk - og inden han gav bægeret - til sine disciple ved den første nadver - bad Frelseren og takkede Gud. Intet under, at Paulus senere erklærede: »Sig tak under alle forhold.«⁵

I mine mere end ni et halv årtier af livet - har jeg konkluderet, at det er meget bedre at *tælle* vores velsignelser - end at *tælle* vores problemer, uanset vores situation - er det at vise taknemmelighed for vores privilegier - en hurtig og langvarende åndelig recept.

Sparer taknemmelighed os fra sorg - tristhed og smerte? Nej. Men det lindrer vores følelser. Det giver os et større perspektiv - på selve formålet med og glæden i livet.

For næsten 16 år siden sad min hustru Dantzel og jeg - på en sofa og holdt i hånden - mens vi så TV. Pludselig faldt hun om. På trods af at være oplært til at behandle netop det - der endte med at koste hende livet, kunne jeg ikke redde min egen hustru.

Dantzel og jeg var velsignet med ni døtre og en søn. På tragisk vis har jeg mistet to af de døtre til kræft. Ingen forælder er forberedt på at miste et barn.

Og alligevel på trods af disse svære oplevelser - er jeg utrolig *taknemmelig*, for evigt - for så mange ting.

Jeg er taknemmelig for de næsten 60 år - Dantzel og jeg havde sammen, for en livstid med kærlighed og glæde - og værdsatte minder. Og jeg takker ham for min hustru Wendy - som jeg mødte efter Dantzels død. Wendy fylder nu mit liv med glæde.

Jeg er Gud taknemmelig for de år - jeg havde med mine to afdøde døtre. Denne fars hjerte smelter, når jeg ser de pigers egenskaber - i deres børns og børnebørns værdifulde ansigter.

Vi kan alle takke for jordens skønhed - og himlens storhed, der giver os en anelse - om evighedens vidtstrakthed.

Vi kan alle takke for livets gave, for vores fantastiske krop og sind - der lader os vokse og lære.

Vi kan takke for kunst - litteratur og musik, der nærer vores sjæl.

Vi kan takke for muligheden for omvendelse - starte forfra, råde bod og opbygge karakter.

Vi kan takke for vores familie - venner og kære.

Vi kan takke for muligheden - for at hjælpe, værdsætte og tjene hinanden - der gør livet så meget mere meningsfuldt.

Vi kan endda takke for vores prøvelser - som vi lærer ting af, vi ellers ikke ville lære.

Og allermest - kan vi takke Gud, vores ånds Fader - hvilket gør os til brødre og søstre - i en stor global familie.

Som læge kender jeg værdien af god terapi. Så kære venner, må jeg ordinere to aktiviteter - som hjælp til at *opleve* taknemmelighedens helende kraft.

For det første indbyder jeg jer til de næste syv dage - at gøre de sociale medier til jeres egen *taknemmelighedsdagbog*. Slå hver dag noget op om, *hvad* I er taknemmelig for - *hvem* I er taknemmelig for - og *hvorfor* I er taknemmelig. Ved slutningen af de syv dage - læg da mærke til, om I er gladere og føler større fred. Brug hashtagget #GiveThanks (#SigTak). Sammen kan vi oversvømme de sociale medier - med en bølge af taknemmelighed - der rammer jordens fire hjørner. Det vil måske til dels opfylde - det løfte Gud gav Fader Abraham - at gennem hans efterkommere - »skal alle familier på jorden blive velsignet.«⁶

For det andet, lad os forene os i dagligt at takke Gud gennem bøn.

Jesus Kristus lærte sine disciple at bede - ved først at udtrykke taknemmelighed til Gud - og derpå anmode ham de ting, vi har brug for. Bøn frembringer mirakler.

I den ånd vil jeg gerne bede en bøn for denne verden - og alle i den. Jeg håber, at I, mens jeg beder, vil blive inspireret til at gøre det samme - udøse jeres hjerte i taknemmelighed - for de utallige velsignelser Gud har givet jer - og anmode ham om at hele vores hjerte - vores familie, vores samfund og hele verden.

Vor Fader i himlen - som medpassagerer på din planet jorden - beder vi ydmygt til dig. Vi takker dig for livet og alt, der opretholder liv. Vi takker for jordens skønhed - for orden i universet, planeterne, stjernerne - og alt, der har evig betydning. Vi takker dig for dine love, der beskytter og vejleder os. Vi takker dig for din barmhjertighed og kærlige opmærksomme omsorg. Vi takker dig for vores familie og kære - der fylder vores liv med glæde.

Vi er taknemmelige for alle, der stræber efter - at bekæmpe COVID-pandemien. Velsign dem med beskyttelse og inspiration. Vil du hjælpe os til at få ende på denne virus - der har plaget så mange af dine børn.

Vi takker dig for ledere af lande - og andre, der forsøger at opløfte os. Vi beder om lindring fra politiske stridigheder. Vil du velsigne os med den helende ånd, der forener os - på trods af vores forskelle.

Vil du og hjælpe os til at omvende os fra selvished - uvenlighed, stolthed og fordomme af enhver slags - så vi bedre kan tjene og elske hinanden - som brødre og søstre og som dine taknemmelige børn. Vi elsker dig vor kære Fader og beder om dine velsignelser på os, i din elskede Søns - Jesu Kristi navn. Amen.

Må Gud velsigne jer alle.

NOTER

¹ I Minneapolis i Minnesota i marts 1951.

² Sl 92:2.

³ Sl 136:1.

⁴ Sl 95:2.

⁵ Thess 5:18.

⁶ 1 Mos 12:3.

