
O PODER DE CURA DA GRATIDÃO

Presidente Russell M. Nelson

Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias

Como médico, sei da importância de um bom tratamento. Então, queridos amigos, permitam-me receitar duas atividades que nos ajudarão a vivenciar o poder de cura da gratidão.

Ao longo de meus 96 anos de vida, presenciei a Grande Depressão, uma guerra mundial e o aumento do terrorismo, da fome e da pobreza ao redor do mundo. Também testemunhei o surgimento de viagens ao espaço e da internet, a profusão dos avanços médicos e inúmeras outras descobertas que me alegram.

Antes de meu chamado, eu era um cirurgião cardiovascular e torácico e passei muitas horas em centros cirúrgicos. Como residente na área cirúrgica, eu fazia parte do time de pesquisa que desenvolveu a primeira máquina coração-pulmão utilizada na cirurgia de peito aberto em humanos.¹ Posteriormente, tive o privilégio de ajudar a salvar a vida de centenas de pacientes; e, infelizmente, vi outros pacientes morrerem apesar de meu grande esforço.

Como um homem da ciência e um homem de fé, a atual pandemia mundial tem me preocupado muito. Como um homem da ciência, compreendo a necessidade crucial de se prevenir a disseminação da infecção. Também admiro o serviço dedicado dos profissionais da área da saúde e lamento as muitas vidas que foram arruinadas pela Covid-19.

Entretanto, como um homem de fé, vejo a pandemia atual como apenas um dos muitos males que assolam nosso mundo, incluindo o ódio, a agitação civil, o racismo, a violência, a desonestidade e a falta de civilidade.

Cientistas e pesquisadores qualificados estão trabalhando com diligência para desenvolver e distribuir uma vacina contra o coronavírus; mas não há medicamentos ou cirurgias que possam curar as aflições e os males espirituais que enfrentamos.

No entanto, há um remédio — um remédio que pode parecer surpreendente porque contradiz nossas intuições naturais. Não obstante, os efeitos desse remédio têm sido validados por cientistas e por homens e mulheres de fé.

Refiro-me ao poder de cura da *gratidão*.

O livro de Salmos é repleto de admoestações para que expressemos gratidão. Citarei apenas três delas:

“Bom é louvar ao Senhor”.²

“Louvai ao Senhor, porque ele é bom.”³

“Apresentemo-nos ante a sua face com louvores.”⁴

Jesus Cristo expressava gratidão com frequência. O Salvador orou e rendeu graças a Deus antes de levantar Lázaro dentre os mortos, antes de milagrosamente multiplicar os pães e os peixes, e antes de passar o cálice a Seus discípulos na Última Ceia. Não é de se admirar que o apóstolo Paulo tenha posteriormente declarado: “Em tudo dai graças”.⁵

Durante minhas nove décadas e meia de vida, decidi que *contar* nossas bênçãos é muito melhor do que *contar* nossos problemas. A despeito de nossa situação, demonstrar gratidão por nossos privilégios é um remédio espiritual duradouro e de ação rápida.

Será que a gratidão nos poupa de sofrimentos, tristezas, pesares e dores? Não, mas ela ameniza nossos sentimentos. Ela nos proporciona uma perspectiva maior do propósito e da alegria da vida.

Há cerca de 16 anos, minha esposa Dantzel e eu estávamos sentados no sofá, de mãos dadas, enquanto assistíamos televisão. De repente, ela desfaleceu. Apesar de estar bem treinado para lidar com as mesmas situações que tiraram sua vida, não consegui salvar minha própria esposa.

Dantzel e eu fomos abençoados com nove filhas e um filho.

Tragicamente, duas dessas filhas morreram em decorrência de um câncer. Nenhum pai ou mãe está preparado para perder um filho.

Apesar dessas e de outras experiências difíceis, sou incrivelmente e eternamente *grato* por inúmeras coisas.

Sou grato a Deus pelos quase 60 anos em que Dantzel e eu permanecemos juntos, por uma vida inteira de amor, de alegria e de lembranças preciosas. Sou grato a Ele por minha esposa Wendy, que conheci após a morte de Dantzel. Hoje, ela preenche minha vida de alegria.

Sou grato a Deus pelos anos que tive com minhas duas filhas que já faleceram. O coração deste pai é tocado quando vejo os atributos daquelas meninas no lindo rosto de seus filhos e netos.

Todos podemos ser gratos pelas belezas do mundo e pela majestade dos céus, que nos dão um vislumbre da imensidão da eternidade.

Podemos ser gratos pelo dom da vida, por nosso corpo e nossa mente maravilhosos, que nos permitem crescer e aprender.

Podemos ser gratos pela arte, pela literatura e pela música que nutrem nossa alma.

Podemos ser gratos pela oportunidade de nos arrepender, recomeçar, fazer as pazes e edificar nosso caráter.

Podemos ser gratos por nossa família, nossos amigos e entes queridos.

Podemos ser gratos pela oportunidade de ajudar, valorizar e servir uns aos outros, o que torna nossa vida muito mais significativa.

Podemos ser gratos mesmo em meio aos nossos desafios, com os quais aprendemos coisas que não aprenderíamos de outra maneira.

Acima de tudo, podemos ser gratos a Deus, o Pai de nosso espírito, que nos torna irmãos e irmãs — uma grande família mundial.

Como médico, sei da importância de um bom tratamento. Então, queridos amigos, permitam-me receitar duas atividades que nos ajudarão a *vivenciar* o poder de cura da gratidão.

Em primeiro lugar, convido vocês — durante os próximos sete dias — a fazer de suas mídias sociais seu *diário de gratidão* pessoal. Façam uma publicação diária mencionando *pelo que* vocês são gratos, a *quem* vocês são gratos e *por que* são gratos. Depois desses sete dias, observem se vocês se sentem mais felizes e com mais paz. Usem a hashtag #SerGrato. Trabalhando juntos, podemos inundar as mídias sociais com uma onda de gratidão que atingirá os quatro cantos da Terra. Talvez isso cumprirá, em parte, a promessa dada por Deus ao pai Abraão de que, por meio de seus descendentes, “[seriam] abençoadas todas as famílias da terra”.⁶

Em segundo lugar, faço um convite para que nos unamos em agradecimento a Deus orando diariamente. Jesus Cristo ensinou Seus discípulos que devemos orar primeiramente expressando gratidão a Deus e depois rogando a Ele pelas coisas de que precisamos. A oração faz milagres.

Nesse espírito, gostaria de oferecer uma oração pelo mundo e por todas as pessoas que nele vivem. Durante minha oração, espero que

você se sintam inspirados a fazer o mesmo, abrindo seu coração em agradecimento pelas inúmeras bênçãos que Deus lhes concedeu e suplicando a Ele que cure nosso coração, nossa família, nossa sociedade e o mundo em geral.

Nosso Pai Celestial, como participantes desta jornada em Teu planeta Terra, humildemente oramos a Ti. Agradecemos-Te pela vida e por tudo o que nutre a vida. Agradecemos-Te pelas belezas do mundo, pela organização do universo, dos planetas, das estrelas e de todas as coisas que têm significado eterno. Agradecemos-Te por Tuas leis, que nos protegem e nos guiam. Agradecemos-Te por Tua misericórdia e por Teu cuidado e amor. Agradecemos-Te por nossa família e por nossos entes queridos, que preenchem nossa vida com alegria.

Somos gratos por todas as pessoas que estão se esforçando para combater a pandemia da Covid-19. Por favor, abençoa-os com proteção e inspiração. Rogamos-Te que nos ajudes a eliminar esse vírus que tem afligido muitos dos Teus filhos.

Agradecemos-Te pelos líderes governamentais e por outras pessoas que se esforçam para nos elevar. Oramos pela redução dos conflitos políticos. Rogamos-Te que nos abençoes com um espírito de cura que nos une a despeito de nossas diferenças.

Ajuda-nos a nos arrepender de qualquer tipo de egoísmo, indelicadeza, orgulho e preconceito, para que possamos servir melhor e amar mais uns aos outros como irmãos e irmãs e como Teus filhos repletos de gratidão. Nós Te amamos, nosso querido Pai, e oramos por Tuas bênçãos em nome de Teu Filho Amado, Jesus Cristo. Amém.

Que Deus abençoe todos vocês.

NOTAS

¹ Em Mineápolis, Minnesota, março de 1951.

² Salmos 92:1.

³ Salmos 136:1.

⁴ Salmos 95:2.

⁵ 1 Tessalonicenses 5:18.

⁶ Gênesis 12:3.

