
PUTEREA VINDECĂTOARE A RECUNOȘTINȚEI

Președintele Russell M. Nelson

Președintele Bisericii lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă

În calitate de doctor, înțeleg valoarea terapiei bune. Așadar, dragi prieteni, permiteți-mi să recomand două activități care să ne ajute să simțim puterea vindecătoare a recunoștinței.

În timpul celor 96 de ani de viață ai mei, am văzut Marea Criză Economică, un război mondial, dezvoltarea terorismului, foamete și sărăcie în întreaga lume. Am fost martor, de asemenea, la începerea călătoriilor în spațiu, la apariția Internetului, la nenumărate progrese medicale și la numeroase alte descoperiri care mă bucură mult.

Înainte să fiu chemat să slujesc, eram chirurg cardiolog și specialist în chirurgie toracică și am petrecut multe ore în săli de operație. Când eram rezident la chirurgie, am făcut parte din una dintre echipele de cercetare care a dezvoltat primul aparat pentru inimă și plămâni, care să fie folosit într-o operație pe cord deschis la un om.¹ Ulterior, am avut privilegiul de a ajuta la salvarea vieții a sute de pacienți și, din nefericire, am văzut alți pacienți murind în pofida celor mai mari eforturi ale mele.

Ca om de știință și om credincios, pandemia actuală m-a îngrijorat profund. Ca om de știință, înțeleg nevoia crucială de a preveni răspândirea infecției. Cinstesc, de asemenea, slujirea dedicată a specialiștilor în domeniul sănătății și sunt întristat pentru multele vieți curmate de COVID-19.

Totuși, ca om credincios, consider actuala pandemie doar una dintre multele necazuri care s-au abătut asupra lumii, inclusiv ura, tulburările civile, rasismul, violența, lipsa onestității și a politeții.

Oameni de știință și cercetători pricepuți lucrează cu sârguință pentru a produce și distribui un vaccin împotriva coronavirusului. Dar nu există medicamente sau operații care pot repara multele suferințe și maladii spirituale cu care ne confruntăm.

Există, totuși, un remediu – unul care poate părea surprinzător – deoarece este contrar instinctelor noastre. Totuși, efectele lui au fost confirmate de oameni de știință, precum și de femei și bărbați credincioși.

Mă refer la puterea vindecătoare a *recunoștinței*.

Cartea Psalmii este plină de îndemnuri de a ne exprima recunoștința. Iată doar trei dintre ele.

„Frumos este să laudăm pe Domnul.”²

„Lăudați pe Domnul, căci este bun.”³

„Să mergem înaintea Lui cu laude.”⁴

Isus Hristos Și-a exprimat în mod frecvent recunoștința. Înainte de a-l ridica pe Lazăr din morți, înainte de a înmulți, în mod miraculos, pâinile și peștii și înainte de a le da cupa ucenicilor Săi la Cina cea de taină, Salvatorul S-a rugat și I-a mulțumit lui Dumnezeu. Nu e de mirare că apostolul Pavel a declarat mai târziu: „Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile”.⁵

În cele peste nouă decenii și jumătate ale vieții mele, am concluzionat că *numărarea* binecuvântărilor noastre este, de departe, mai bună decât *renunțarea* problemelor noastre. Indiferent de situația noastră, faptul de a arăta recunoștință pentru privilegiile pe care le avem este ca o rețetă spirituală care acționează rapid și are efecte de durată.

Ne scutește recunoștința de suferință, tristețe, mâhnire și durere? Nu, dar ne liniștește sentimentele. Ne oferă o perspectivă mai largă despre scopul și bucuria vieții.

În urmă cu aproximativ 16 ani, soția mea, Dantzel, și cu mine stăteam pe canapea ținându-ne de mână în timp ce ne uitam la televizor. Deodată, ea și-a pierdut cunoștința. Deși eram bine instruit să tratez ceea ce i-a curmat viața, nu am putut să-mi salvez soția.

Dantzel și cu mine am fost binecuvântați cu nouă fiice și un fiu. În mod tragic, am pierdut două dintre acele fiice din cauza cancerului. Niciun părinte nu este pregătit să-și piardă vreun copil.

Și, totuși, în pofida acestor lucruri și a altor experiențe dificile, sunt etern și extrem de *recunoscător* pentru atât de multe lucruri!

Sunt recunoscător lui Dumnezeu pentru cei aproape 60 de ani pe care Dantzel și cu mine i-am împărtășit, pentru o viață întreagă de dragoste, bucurie și amintiri prețioase. Și Îi mulțumesc pentru soția mea, Wendy, pe care am întâlnit-o după decesul lui Dantzel. Acum, ea îmi umple viața de bucurie.

Sunt recunoscător lui Dumnezeu pentru anii pe care i-am avut cu cele două fiice ale mele care au plecat din această lume. Inima acestui tată se topește când vede trăsăturile acelor fete pe fețele prețioase ale copiilor și nepoților lor.

Cu toții putem mulțumi pentru frumusețile pământului și măreția cerurilor care ne oferă un mic indiciu despre vastitatea eternității.

Putem mulțumi pentru darul vieții, pentru trupurile și mințile noastre uimitoare, care ne permit să creștem și să învățăm.

Putem mulțumi pentru artă, muzică și literatură, care ne hrănesc sufletul.

Putem mulțumi pentru ocazia de a ne pocăi, a o lua de la capăt, a corecta greșelile și a ne clădi caracterul.

Putem mulțumi pentru familia noastră, prietenii noștri și cei dragi.

Putem mulțumi pentru ocazia de a ne ajuta, a ne prețui și a ne sluji unul altuia, ceea ce face ca viața noastră să aibă mai multă însemnătate.

Putem mulțumi pentru încercările noastre din care învățăm lucruri pe care nu le-am ști altfel.

Mai ales, Îi putem mulțumi lui Dumnezeu, Tatăl spiritelor noastre, care ne face pe toți să fim frați și surori – o mare familie internațională.

În calitate de doctor, înțeleg valoarea terapiei bune. Așadar, dragi prieteni, permiteți-mi să recomand două activități care să ne ajute să *simțim* puterea vindecătoare a recunoștinței.

În primul rând, vă invit ca – doar pentru următoarele șapte zile – să transformați rețelele de socializare în propriul *journal* personal *de recunoștință*. Publicați în fiecare zi *pentru ce* sunteți recunoscători, *pentru cine* sunteți recunoscători și *de ce* sunteți recunoscători. La sfârșitul celor șapte zile, vedeți dacă vă simțiți mai fericiți și aveți mai multă pace. Folosiți hastag-ul #Multumeste. Lucrând împreună, putem inunda rețelele de socializare cu un val de recunoștință care ajunge în

cele patru colțuri ale pământului. Poate că aceasta va împlini, în parte, promisiunea pe care Dumnezeu i-a făcut-o tatălui Avraam că, “prin urmașii săi, toate familiile pământului vor fi binecuvântate.”⁶

În al doilea rând, haideți să ne unim să-I mulțumim lui Dumnezeu prin rugăciune zilnică. Isus Hristos i-a învățat pe ucenicii Săi să se roage exprimându-și, mai întâi, recunoștința față de Dumnezeu și, apoi, cerându-I lucrurile de care au nevoie. Rugăciunea face miracole.

Acestea fiind spuse, doresc să rostesc o rugăciune pentru lume și toți oamenii din ea. Pe măsură ce mă rog, sper că vă veți simți inspirați să faceți același lucru, revărsându-vă inima cu recunoștință pentru nenumăratele binecuvântări pe care vi le-a dat Dumnezeu și rugându-L să ne vindece inima, familia, societatea și lumea întreagă.

Tatăl nostru din Cer, ca trecători pe planeta Ta, Pământ, ne rugăm, cu umilință, Ție. Îți mulțumim pentru viață și tot ce întreține viața. Îți mulțumim pentru frumusețile pământului, pentru ordinea din univers, pentru planete, stele și toate lucrurile de importanță eternă. Îți mulțumim pentru legile Tale care ne protejează și îndrumă. Îți mulțumim pentru mila Ta și pentru că ne veghezi cu dragoste. Îți mulțumim pentru familia noastră și pentru cei dragi, care ne umplu viața de bucurie.

Suntem recunoscători pentru toți cei care se străduiesc să combată pandemia de COVID. Te rugăm să-i binecuvântezi cu protecție și inspirație. Fie ca Tu să ne ajuți să combatem acest virus care a afectat atât de mulți dintre copiii Tăi!

Îți mulțumim pentru conducătorii națiunilor și pentru alții care se străduiesc să ne înalțe spiritual. Ne rugăm ca disputele politice să se diminueze. Fie ca Tu să ne binecuvântezi cu spirit vindecător care să ne unească în pofida diferențelor!

Fie ca Tu să ne ajuți să ne pocăim de egoism, lipsă de bunătate, mândrie și prejudecată de orice fel, astfel încât să ne putem sluji mai bine și iubi mai mult unii pe alții în calitate de frați și surori și în calitate de copii recunoscători ai Tăi! Te iubim, dragul nostru Tată, și ne rugăm să primim binecuvântările Tale, în numele Preaiubitului Tău Fiu, Isus Hristos, amin.

Fie ca Dumnezeu să vă binecuvânteze individual și pe toți!

NOTE

¹ În Minneapolis, Minnesota, martie 1951.

² Psalmii 92:1.

³ Psalmii 136:1.

⁴ Psalmii 95:2.

⁵ 1 Tesaloniceni 5:18.

⁶ Genesa 12:3.

