
EL PODER SANADOR DE LA GRATITUD

Por el presidente Russell M. Nelson

Presidente de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

Como médico, sé el valor de una buena terapia. Por ello, queridos amigos, permítanme recetarles dos actividades para ayudarnos a sentir el poder sanador de la gratitud.

En mis 96 años de vida, he visto una gran depresión, una guerra mundial, el surgimiento del terrorismo, el hambre y la pobreza en todo el mundo. También he visto el advenimiento de los viajes espaciales, internet, abundantes avances médicos y otro sinfín de descubrimientos que me regocijan.

Antes de mi ministerio, fui cirujano cardiovascular y torácico, y pasé muchas horas en salas de operaciones. Como cirujano residente, integré el equipo de investigación que desarrolló la primera máquina de baipás cardiopulmonar para operaciones a corazón abierto en humanos¹. Después, tuve el privilegio de ayudar a salvar la vida de cientos de pacientes; y tristemente, vi morir a otros a pesar de mis mayores esfuerzos.

Como hombre de ciencia y como hombre de fe, la pandemia mundial actual me ha causado gran preocupación. Como hombre de ciencia, reconozco la necesidad crucial de prevenir la propagación del contagio. También honro el dedicado servicio de los profesionales de la salud y me apeno por aquellos a quienes ha afectado drásticamente el COVID-19.

Pero, como hombre de fe, veo la pandemia actual solo como uno de los tantos males que aquejan al mundo, entre ellos, el odio, la agitación civil, el racismo, la violencia, la deshonestidad y la falta de cortesía.

Científicos e investigadores calificados trabajan con diligencia para desarrollar y distribuir una vacuna contra el coronavirus, pero no hay medicamento ni operación que pueda remediar las muchas aflicciones y enfermedades espirituales que afrontamos.

Sin embargo, existe un remedio; algo que podría parecer sorprendente, pues se opone a nuestra intuición natural. No obstante, sus efectos han sido validados por científicos, así como por hombres y mujeres de fe.

Me refiero al poder sanador de la *gratitud*.

El libro de Salmos está lleno de exhortaciones a expresar gratitud.

Estas son solo tres de ellas:

“Bueno es dar gracias a Jehová”².

“Alabad a Jehová, porque él es bueno”³.

“Lleguemos ante su presencia con alabanza”⁴.

Jesucristo expresaba gratitud con frecuencia. Antes de levantar a Lázaro de entre los muertos, antes de multiplicar milagrosamente los panes y peces, y antes de pasar la copa a Sus discípulos en la Última Cena, el Salvador oró y dio gracias a Dios. No es de sorprender que el apóstol Pablo luego declarara: “Dad gracias en todo”.⁵

En mis nueve décadas y media de vida, he llegado a la conclusión de que es mucho mejor *contar* nuestras bendiciones que *contar* nuestros problemas. Sea cual sea nuestra situación, el mostrar gratitud por nuestros privilegios es una receta espiritual de efecto rápido y duradero.

¿Nos libra la gratitud del pesar, la tristeza, la congoja y el dolor? No, pero calma nuestros sentimientos; nos da una mayor perspectiva del propósito mismo de la vida y de su gozo.

Hace unos dieciséis años, mi esposa Dantzel y yo estábamos sentados en el sofá, tomados de la mano viendo televisión. De repente, se desplomó. A pesar de estar bien capacitado para tratar el problema que le quitó la vida, no pude salvar a mi propia esposa.

Dantzel y yo fuimos bendecidos con nueve hijas y un hijo. Trágicamente, he perdido a dos de esas hijas a causa del cáncer. Ningún padre está preparado para perder a un hijo.

Aun así, a pesar de esas y de otras experiencias difíciles, estoy increíble y eternamente *agradecido* por muchísimas cosas.

Agradezco a Dios los casi 60 años que Dantzel y yo compartimos juntos, por toda una vida de amor, gozo y preciados recuerdos. Y le agradezco por mi esposa Wendy, a quien conocí tras el fallecimiento de Dantzel. Ella colma mi vida de gozo ahora.

Agradezco a Dios los años que pasé con mis dos hijas fallecidas. Este corazón de padre se enternece al ver cualidades de mis hijas en los preciosos rostros de sus hijos y nietos.

Todos podemos dar gracias por la belleza de la tierra y la majestuosidad de los cielos, que nos dan una idea de lo vasto de la eternidad.

Podemos dar gracias por el don de la vida, por nuestros asombrosos cuerpos y mentes, que nos permiten crecer y aprender.

Podemos dar gracias por el arte, la literatura y la música, que nos nutren el alma.

Podemos dar gracias por la oportunidad de arrepentirnos, empezar de nuevo, hacer restitución y forjar el carácter.

Podemos dar gracias por nuestras familias, amigos y seres queridos.

Podemos dar gracias por la oportunidad de ayudarnos, valorarnos y servirnos el uno al otro, lo cual hace la vida mucho más significativa.

Incluso podemos dar gracias por nuestras pruebas, de las que aprendemos cosas que de otro modo no haríamos.

Sobre todo, podemos dar gracias a Dios, el Padre de nuestro espíritu, lo cual nos hace a todos hermanos y hermanas: una gran familia mundial.

Como médico, sé el valor de una buena terapia. Por ello, queridos amigos, permítanme recetarles dos actividades para ayudarnos a *sentir* el poder sanador de la gratitud.

Primero, los invito a que durante los próximos siete días transformen las redes sociales en su *diario* personal de *gratitud*. Publiquen cada día *aquello* por lo que están agradecidos, por *quién* están agradecidos y por *qué* están agradecidos. Al cabo de los siete días, observen si se sienten más felices y con más paz. Usen el #GiveThanks [#DaGracias]. Si trabajamos juntos, podemos inundar las redes sociales con una ola de gratitud que llegue a los cuatro extremos de la tierra. Quizás esto cumplirá, en parte, la promesa que Dios hizo al padre Abraham de que mediante su descendencia “ser[ían] benditas [...] todas las familias de la tierra”⁶.

Segundo, unámonos en agradecimiento a Dios mediante la oración diaria. Jesucristo enseñó a Sus discípulos a orar expresando primero gratitud a Dios para luego pedirle las cosas que necesitamos. La oración produce milagros.

Es con ese espíritu que ahora quisiera ofrecer una oración por el mundo y todos los que lo habitan. Cuando ore, espero que se sientan inspirados a hacer lo mismo, derramando el corazón en gratitud por el sinfín de bendiciones que Dios les ha dado y pidiéndole que nos sane el corazón, que sane a nuestras familias, a nuestras sociedades y al mundo en general.

Nuestro Padre Celestial, como compañeros de viaje en Tu planeta tierra, humildemente oramos a Ti. Te agradecemos la vida y todo lo que la sostiene. Te agradecemos las bellezas de la tierra, el orden del universo, los planetas, las estrellas y todas las cosas de significado eterno. Te agradecemos Tus leyes, que nos protegen y guían. Te agradecemos Tu misericordia y cuidado amoroso y atento. Te agradecemos nuestras familias y seres queridos, que llenan nuestra vida de gozo.

Estamos agradecidos por todos los que luchan por combatir la pandemia del COVID. Por favor, bendícelos con protección e inspiración. ¿Podrías ayudarnos a terminar con este virus que ha afligido a tantos de Tus hijos?

Te agradecemos por los líderes de las naciones y demás personas que se esfuerzan por alentarnos. Rogamos el alivio de los conflictos políticos. ¿Podrías bendecirnos con un espíritu de sanación que nos una a pesar de nuestras diferencias?

¿Podrías además ayudarnos a arrepentirnos del egoísmo, la falta de bondad, el orgullo y los prejuicios de todo tipo, para que nos sirvamos y amemos mejor el uno al otro como hermanos y hermanas, y como Tus hijos agradecidos? Te amamos, querido Padre nuestro, y rogamos que derrames Tus bendiciones sobre nosotros, en el nombre de Tu Amado Hijo Jesucristo. Amén.

Que Dios los bendiga a todos y cada uno.

NOTAS

¹ En Minneapolis, Minnessota, marzo de 1951.

² Salmo 92:1.

³ Salmo 136:1.

⁴ Salmo 95:2.

⁵ 1 Tesalonicenses 5:18.

⁶ Génesis 12:3.

