
DE GENEZENDE KRACHT VAN DANKBAARHEID

Door president Russell M. Nelson

President van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen

*Als arts weet ik hoe belangrijk goede therapie is.
Daarom wil ik twee activiteiten voorschrijven...
waardoor we de genezende kracht van dankbaarheid
ervaren.*

Ik ben nu 96 jaar. Ik heb de grote depressie meegemaakt, een wereldoorlog, de opkomst van terrorisme... en ik heb honger en armoede in de wereld gezien. Ik heb ook de opkomst van de ruimtevaart gezien... het internet, medische vooruitgang, en talloze geweldige ontdekkingen.

Vóór mijn bediening was ik cardiothoracaal chirurg... en stond ik urenlang in operatiekamers. Als chirurg in opleiding heb ik meegewerkt aan de ontwikkeling... van de eerste hart-longmachine voor openhartoperaties.¹ Daarna heb ik honderden mensenlevens kunnen redden. Anderen overleden helaas, ondanks al mijn pogingen.

Als wetenschapper en gelovig mens baart de huidige pandemie mij grote zorgen. Als wetenschapper begrijp ik dat we het virus moeten indammen. Ik prijs het geweldige werk van zorgverleners... en betreur de impact van COVID-19 op het leven van zoveel mensen.

Maar als gelovig mens zie ik deze pandemie als maar één van onze wereldproblemen... naast haat, onrust, racisme, geweld, oneerlijkheid en gebrek aan respect.

Kundige wetenschappers en onderzoekers werken hard aan de ontwikkeling... van een vaccin tegen het coronavirus, maar er is geen medicijn of operatie... tegen de vele geestelijke kwalen waarmee we geconfronteerd worden.

Er is een remedie die ons kan verbazen... omdat die tegen onze intuïtie indruist. Maar wetenschappers en gelovige mensen bevestigen dat het werkt.

Ik heb het over de helende kracht van *dankbaarheid*.

Het boek Psalmen spoort ons aanom dank te uiten. Drie voorbeelden:

“Het is goed om de HEERE te loven.”²

“Loof de HEERE, want Hij is goed.”³

“Laten wij Zijn aangezicht tegemoet gaan met een loflied.”⁴

Jezus Christus uitte vaak dankbaarheid. Voordat Hij Lazarus opwekte, of de broden en vissen vermeerderde... en voordat Hij zijn discipelen bij het Laatste Avondmaal de beker gaf... bad de Heiland en dankte Hij God. Geen wonder dat de apostel Paulus later zei: ‘Dank God in alles.’⁵

Ik ben 96. Ik weet nu dat het beter is om onze zegeningen te *tellen*... dan over onze problemen te *vertellen*. Wat onze omstandigheden ook zijn, dank tonen voor het goede in ons leven... is een geestelijk geneesmiddel dat snel en langdurig werkt.

Vrijwaart dankbaarheid ons van verdriet, droefheid en pijn? Nee, maar zij verzacht wel onze emoties. Zij verbreedt onze kijk op het doel en de vreugde van het leven.

Bijna 16 jaar geleden zaten mijn vrouw Dantzel en ik hand in hand op de sofa. We keken tv. Plotseling zakte ze in elkaar. Ondanks mijn ervaring in de behandeling van wat haar leven beëindigde... kon ik mijn eigen vrouw niet redden.

Dantzel en ik kregen samen negen dochters en een zoon. Helaas heb ik twee van die dochters aan kanker verloren. Geen enkele ouder wil een kind verliezen. Geen enkele ouder wil een kind verliezen.

Maar ondanks deze en andere moeilijke ervaringen... ben ik eeuwig *dankbaar* voor heel veel dingen.

Ik dank God voor de bijna 60 jaar dat Dantzel en ik samen waren. Het was een leven vol vreugde en dierbare herinneringen. En ik dank Hem voor mijn vrouw Wendy, die ik na Dantzels dood ontmoette. Wendy maakt mij nu heel gelukkig.

Ik dank God voor de jaren met mijn twee overleden dochters. Mijn vaderhart smelt als ik karaktertrekken van die meisjes... terugzie in de lieve gezichten terugzie in de lieve gezichten van hun kinderen en kleinkinderen.

Iedereen kan danken voor deze mooie wereld... en ons grootse universum, dat ons een glimp van de eeuwigheid laat zien.

We kunnen danken voor het leven, ons magnifieke lichaam en brein...
waardoor we kunnen groeien en leren.

We kunnen danken voor kunst, literatuur en muziek die onze ziel
voeden.

We kunnen danken dat we ons kunnen bekeren... opnieuw beginnen,
het goedmaken, en ons karakter versterken.

We kunnen danken voor gezin en familie, vrienden en dierbaren.

We kunnen danken dat we elkaar kunnen helpen, koesteren en dienen...
waardoor ons leven wordt verrijkt.

We kunnen zelfs danken voor tegenslag, waardoor we dingen leren...
die we anders niet zouden leren.

En bovenal kunnen we God danken, de Vader van onze geest... waar-
door wij allen broers en zussen zijn, één grote, wereldwijde familie.

Als arts weet ik hoe belangrijk goede therapie is. Daarom wil ik twee
activiteiten voorschrijven... waardoor we de helende kracht waardoor
we de helende kracht van dankbaarheid *ervaren*.

Ten eerste nodig ik u uit om de komende zeven dagen... van sociale
media uw eigen *dankbaarheidsdagboek* te maken. Post elke dag iets
waarvoor u dankbaar bent... of *voor wie* u dankbaar bent, en *waarom*.
Kijk na die zeven dagen of u zich gelukkiger en rustiger voelt. Gebruik
de hashtag *#DankbaarZijn*. Samen kunnen we sociale media overspoelen
met een golf van dankbaarheid... die de uithoeken van de aarde bereikt.
Misschien is dit een gedeeltelijke vervulling van Gods belofte aan
Abraham... dat door zijn nakomelingen alle mensen zouden worden
gezegend.⁶

Ten tweede, laten we elke dag samen God in gebed danken. Jezus
Christus leerde zijn discipelen om in hun gebed eerst God te danken... en
Hem dan te smeken om wat we nodig hebben. Bidden leidt tot wonderen.

In die geest wil ik graag bidden voor de wereld en alle mensen. Terwijl
ik bid, hoop ik dat u de drang voelt om hetzelfde te doen... en uw hart
in dankbaarheid uit te storten voor Gods ontelbare zegeningen... en
Hem te smeken om genezing van ons hart en gezin, onze samenleving
en onze wereld..

Vader in de hemel, als medepassagiers op uw planeet Aarde... bid-
den wij nederig tot U. Wij danken U voor het leven en alles wat dat

ondersteunt. Wij danken U voor deze mooie wereld, orde in het universum, planeten en sterren... en alles wat eeuwige betekenis heeft. Wij danken U voor uw wetten die ons beschermen en leiden. Wij danken U voor uw genade en liefdevolle zorg. Wij danken U voor onze familie en dierbaren, die ons vreugde geven.

We zijn dankbaar voor iedereen die tegen de COVID-pandemie strijdt. Zegen hen met bescherming en inspiratie. Help ons dit virus, dat velen van uw kinderen treft, te overwinnen.

Wij danken U voor staatshoofden en anderen die zich voor ons inzetten. Wij bidden dat politieke strijd mag ophouden. Zegen ons met een helende geest die verbindt, ondanks onze verschillen.

Help ons ook om ons te bekeren van zelfzucht... onvriendelijkheid, trots en alle vormen van vooroordeel... zodat we elkaar beter kunnen dienen en liefhebben... als broeders en zusters en uw dankbare kinderen. We houden van U, lieve Vader, en smeken uw zegeningen af. In de naam van uw geliefde Zoon, Jezus Christus. Amen.

God zegene u allen.

NOTEN

¹ In Minneapolis (Minnesota, VS), maart 1951.

² Psalmen 92:2.

³ Psalmen 136:1.

⁴ Psalmen 95:2.

⁵ 1 Thessalonicenzen 5:18.

⁶ Zie Genesis 12:3.

