

---

# TAKKNEMLIGHETENS HELBREDENDE KRAFT

---

**Av president Russell M. Nelson**

*President for Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige*

*Som lege kjenner jeg verdien av god terapi. Så, kjære venner, la meg foreskrive to aktiviteter for å hjelpe oss å oppleve takknemlighetens helbredende kraft.*

I løpet av mine 96 år har jeg opplevd den store depresjonen, en verdenskrig, tiltagende terrorisme, sult og fattigdom over hele verden. Jeg har også vært vitne til reiser i verdensrommet, Internett, store medisinske fremskritt og utallige andre oppfinnelser som gleder meg.

“Før min tjenestegjering, var jeg hjertekirurg og tilbragte mange timer på operasjonsstuer. Som kirurg, var jeg del av forskningsteamet som utviklet den første hjerte-lunge-maskinen til bruk ved en åpen hjerteoperasjon.<sup>1</sup> Videre hadde jeg privilegiet å hjelpe til med å redde livet til hundrevis av pasienter. Og dessverre så jeg andre pasienter dø til tross for min beste innsats.”

Som en vitenskapsmann og som en troens mann, har den nåværende verdensomspennende pandemien bekymret meg meget. Som en vitenskapsmann erkjenner jeg det kritiske behovet for å forhindre spredningen av infeksjon. Jeg hedrer også helsearbeidernes hengivne tjeneste og sørger over de mange hvis liv har blitt snudd opp ned av covid-19.

Som en troens mann ser jeg imidlertid den nåværende pandemien som bare én av mange sykdommer som plager vår verden, herunder hat, sivil uro, rasisme, vold, uærlighet og mangel på høflighet.

Dyktige vitenskapsmenn og forskere arbeider flittig for å utvikle og distribuere en vaksine mot koronaviruset, men det finnes ingen medisin eller operasjon som kan reparere de mange åndelige elendigheter og lidelser som vi møter.

Det finnes imidlertid et middel, et som kanskje synes overraskende fordi det strider mot vår naturlige intuisjon. Ikke desto mindre har dets virkning blitt validert av vitenskapsmenn så vel som av troens menn og kvinner.

Jeg refererer til *takknemlighetens* helbredende kraft.

Salmenes bok er fylt med formaninger om å uttrykke takknemlighet. Her er tre av dem.

“Det er godt å prise Herren.”<sup>2</sup>

“Pris Herren, for han er god.”<sup>3</sup>

“La oss tre fram for hans åsyn med pris.”<sup>4</sup>

Jesus Kristus uttrykte ofte takknemlighet. Før han oppreiste Lasarus fra de døde, før han mirakuløst mangfoldiggjorde brød og fisk, og før han sendte begeret til sine disipler ved det siste måltid, ba Frelseren og ga takk til Gud. Ikke til å undres over at apostelen Paulus senere erklærte: “Takk for alt!”<sup>5</sup>

I løpet av mine 9,5 tiår på jorden, har jeg konkludert med at å *telle* våre velsignelser er langt bedre enn å *gjenfortelle* våre problemer. Uavhengig av vår situasjon, er det å vise takknemlighet for våre privilegier en hurtigvirkende og langtidsvirkende åndelig resept.

Forhindrer takknemlighet oss fra å oppleve elendighet, tristhet, sorg og smerte? Nei. Men den lindrer våre følelser, den gir oss et større perspektiv angående livets egentlige hensikt og glede.

For nesten 16 år siden, satt min hustru Dantzel og jeg på sofaen og holdt hverandre i hånden mens vi så på TV. Plutselig falt hun sammen. Til tross for at jeg hadde lang øvelse i å behandle akkurat det som tok hennes liv, kunne jeg ikke redde min egen hustru.

Dantzel og jeg ble velsignet med ni døtre og én sønn. På tragisk vis har jeg mistet to av disse døtrene til kreft. Ingen foreldre er forberedt på å miste et barn.

Men til tross for disse og andre vanskelige omstendigheter, er jeg utrolig og evig *takknemlig* for så veldig mange ting.

Jeg er takknemlig til Gud for de nesten 60 årene Dantzel og jeg delte sammen, for et liv fylt av kjærlighet og glede og skattede minner. Og jeg takker Ham for min hustru Wendy, som jeg møtte etter Dantzels bortgang. Wendy fyller nå mitt liv med glede.

Jeg er takknemlig til Gud for de år jeg hadde med mine to avdøde døtre. Dette farshjertet smelter når jeg ser disse jentenes trekk i de dyrebare ansiktene til deres barn og barnebarn.

Vi kan alle gi takk for den vakre jorden og den majestetiske himmelen som gir oss en anelse av evighetens omfang.

Vi kan alle gi takk for livets gave, for vår fantastiske kropp og vårt sinn som gir oss mulighet til å vokse og lære.

Vi kan gi takk for kunst, litteratur og musikk som nærer vår sjel.

Vi kan gi takk for muligheten til å omvende oss, begynne på nytt, gjøre det godt igjen og bygge karakter.

Vi kan gi takk for vår familie, våre venner og kjære.

Vi kan gi takk for muligheten til å hjelpe, verne om og yte tjeneste til hverandre, noe som gjør livet så mye mer meningsfylt.

Vi kan til og med gi takk for våre prøvelser der vi lærer ting som vi ikke kan få kunnskap om på noen annen måte.

Mest av alt, kan vi gi takk til Gud, vår ånds Far, som gjør at vi alle er brødre og søstre, en stor global familie.

Som lege kjenner jeg verdien av god terapi. Så, kjære venner, la meg foreskrive to aktiviteter for å hjelpe oss å *oppleve* takknemlighetens helbredende kraft.

Først innbyr jeg deg, bare i de neste syv dagene, til å gjøre sosiale medier om til din egen personlige *takknemlighetsdagbok*. Legg ut noe hver dag om *hva* du er takknemlig for, *hvem* du er takknemlig for, og *hvorfor* du er takknemlig. På slutten av de syv dagene, legg merke til om du føler deg lykkeligere og mer fredfylt. Bruk emneknaggen #GiTakk. Hvis vi samarbeider kan vi oversvømme sosiale medier med en bølge av takknemlighet som når jordens fire hjørner. Kanskje dette delvis vil oppfylle det løftet Gud ga til far Abraham om at gjennom hans etterkommere, “skal alle jordens familier bli velsignet.”<sup>6</sup>

For det annet, la oss gå sammen om å takke Gud gjennom daglig bønn. Jesus Kristus lærte sine disipler å be ved først å uttrykke takknemlighet til Gud og deretter be Ham om de ting vi trenger. Bønn frembringer mirakler.

I denne ånd, vil jeg nå holde en bønn for verden og alle som bor i den. Når jeg ber, håper jeg du vil føle deg inspirert til å gjøre det samme – utøse ditt hjerte i takknemlighet for de utallige velsignelser Gud har gitt deg og be Ham om å helbrede vårt hjerte, vår familie, vårt samfunn og verden som helhet.

Vår Fader i himmelen, som felles reisende på din planet jorden, ber vi i ydmykhet til deg. Vi takker deg for livet og alt som opprettholder livet. Vi takker deg for den vakre jorden, for den orden som finnes i universet, planetene, stjernene og alle ting som er av evig betydning. Vi takker deg for dine lover som beskytter og veileder oss. Vi takker deg for din barmhjertighet og kjærlige, årvåkne omsorg. Vi takker deg for vår familie og våre kjære, som fyller vårt liv med glede.

Vi er takknemlige for alle som arbeider med flid for å bekjempe covid-pandemien. Vær så snill og velsign dem med beskyttelse og inspirasjon. Vil du hjelpe oss å få en slutt på dette viruset som har plaget så mange av dine barn.

Vi takker deg for nasjonenes ledere og andre som arbeider med flid for å oppløfte oss. Vi ber om lindring fra politisk strid. Vil du velsigne oss med den helbredende ånd som forener oss, til tross for våre forskjeller.

Vil du også hjelpe oss å omvende oss fra selviskhet, uvennlighet, stolthet og fordommer av alle slag slik at vi bedre kan tjene og elske hverandre som brødre og søster og som dine takknemlige barn. Vi elsker deg, vår kjære Fader, og ber om dine velsignelser over oss, i din elskede Sønn, Jesu Kristi navn. Amen.

Må Gud velsigne dere alle sammen.

#### NOTES

<sup>1</sup> I Minneapolis, Minnesota, USA i mars 1951

<sup>2</sup> Salmene 92:2

<sup>3</sup> Salmene 136:1.

<sup>4</sup> Salmene 95:2.

<sup>5</sup> 1 Tessalonikerne 5:15

<sup>6</sup> 1 Mosebok 12:3.

