

---

# KUASA PENYEMBUHAN DARI RASA SYUKUR

---

**Oleh Presiden Russell M. Nelson**

*Presiden Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir*

*Sebagai dokter, saya tahu nilai terapi yang baik.  
Jadi, teman-teman terkasih, perkenankan saya  
meresepkan dua kegiatan untuk membantu kita  
mengalami kuasa penyembuhan dari rasa syukur.*

Selama 96 tahun kehidupan saya, saya telah melihat Depresi Besar, perang dunia, meningkatnya terorisme, kelaparan, dan kemiskinan di seluruh dunia. Saya juga menyaksikan perkembangan perjalanan ruang angkasa, internet, kemajuan medis secara melimpah, dan banyak penemuan lain yang menggembirakan saya.

Sebelum pelayanan saya, saya adalah ahli bedah kardiovaskular dan toraks dan meluangkan banyak jam di ruang operasi. Sebagai dokter bedah magang, saya adalah anggota tim riset yang mengembangkan mesin jantung-paru pertama untuk digunakan dalam operasi jantung terbuka manusia.<sup>1</sup> Kemudian, saya mendapat kehormatan untuk membantu menyelamatkan nyawa ratusan pasien. Dan sayangnya, saya melihat pasien lain meninggal, terlepas dari upaya terbaik saya.

Sebagai seorang ilmuwan, dan sebagai orang beriman, pandemi di seluruh dunia saat ini telah menjadi keprihatinan saya. Sebagai ilmuwan, saya mengapresiasi kebutuhan kritis untuk mencegah penyebaran infeksi. Saya menghormati pelayanan penuh dedikasi para profesional kesehatan dan berduka bagi banyak orang yang kehidupannya terganggu oleh COVID-19.

Namun, sebagai orang beriman, saya melihat pandemi saat ini hanya sebagai salah satu dari banyak penyakit yang mewabahi dunia kita, termasuk kebencian, kerusuhan sipil, rasisme, kekerasan, ketidakjujuran, dan kurangnya kesantunan.

Para ilmuwan dan peneliti terampil bekerja keras untuk mengembangkan dan mendistribusikan vaksin terhadap virus corona, namun tidak ada

pengobatan atau operasi yang dapat memperbaiki banyak kesengsaraan dan penyakit rohani yang kita hadapi.

Tetapi, ada obat yang mungkin tampak mencengangkan karena itu bertentangan dengan intuisi alami kita. Meski demikian, pengaruhnya telah divalidasi oleh para ilmuwan juga pria dan wanita beriman.

Saya mengacu pada kuasa penyembuhan dari *rasa syukur*.

Kitab Mazmur sarat dengan nasihat untuk mengungkapkan rasa syukur. Berikut tiga di antaranya.

“Adalah baik untuk menyanyikan syukur kepada Tuhan.”<sup>2</sup>

“Bersyukurlah kepada Tuhan, sebab Ia baik.”<sup>3</sup>

“Biarlah kita menghadap wajah-Nya dengan nyanyian syukur.”<sup>4</sup>

Yesus Kristus sering mengungkapkan rasa syukur. Sebelum membangkitkan Lazarus dari kematian, sebelum secara menakjubkan melipatgandakan roti dan ikan, dan sebelum mengedarkan cawan kepada para murid-Nya di Perjamuan Malam Terakhir, Juruselamat berdoa dan mengucapkan syukur kepada Allah. Tidak heran Rasul Paulus kemudian menyatakan: “Mengucap syukurlah dalam segala hal.”<sup>5</sup>

Selama sembilan setengah dekade hidup saya, saya berkesimpulan bahwa *menghitung* berkat kita lebih baik daripada *menceritakan* masalah kita. Apa pun situasi kita, memperlihatkan rasa syukur atas privilese kita adalah resep rohani yang berfungsi cepat dan tahan lama.

Apakah rasa syukur menyelamatkan kita dari kesengsaraan, kesedihan, kemalangan, rasa sakit? Tidak. Namun, itu melembutkan perasaan; itu menyediakan bagi kita perspektif lebih besar mengenai tujuan utama dan sukacita kehidupan.

Kira-kira 16 tahun yang lalu, istri saya Dantzel dan saya sedang duduk di sofa saling berpegangan tangan saat kami menonton TV. Tiba-tiba, dia pingsan. Meski telah dilatih dengan baik untuk menangani hal yang merenggut nyawa istri saya, saya tidak dapat menyelamatkannya.

Dantzel dan saya diberkati dengan sembilan putri dan satu putra. Tragisnya, saya kehilangan dua putri karena kanker. Tidak ada orangtua yang siap untuk kehilangan anak.

Tetapi, terlepas dari pengalaman ini dan pengalaman sulit lainnya, saya sangat senantiasa *bersyukur*, untuk begitu banyak hal.

Saya bersyukur kepada Allah atas hampir 60 tahun Dantzel dan saya berbagi bersama, atas kasih dan sukacita dan memori berharga. Dan saya bersyukur kepada-Nya untuk istri saya, Wendy, yang saya temui setelah kepergian Dantzel. Wendy sekarang mengisi hidup saya dengan sukacita.

Saya bersyukur untuk tahun-tahun yang saya alami bersama dua putri saya yang telah tiada. Hati ayah ini meleleh ketika saya melihat atribut dari gadis-gadis itu pada wajah anak-anak dan cucu-cucu mereka yang berharga.

Kita semua dapat mengucap syukur atas keindahan bumi dan keagungan langit yang memberi kita firasat akan luasnya keabadian.

Atas karunia kehidupan, atas tubuh dan pikiran kita yang menakjubkan yang memperkenankan kita untuk bertumbuh dan belajar.

Atas seni, literatur, dan musik yang memelihara jiwa kita.

Kita dapat mengucap syukur atas kesempatan untuk bertobat, memulai lagi, memperbaiki, dan membangun karakter.

Kita dapat mengucap syukur atas keluarga, teman, dan orang-orang terkasih kita.

Kita dapat mengucap syukur atas kesempatan untuk saling membantu, menghargai, dan melayani, yang menjadikan hidup jauh lebih bermakna.

Kita bahkan dapat mengucap syukur atas percobaan kita, yang darinya kita belajar hal-hal yang tidak akan kita ketahui sebaliknya.

Yang terpenting, kita dapat mengucap syukur kepada Allah, Bapa roh kita, yang menjadikan kita semua saudara dan saudari, satu keluarga global yang besar.

Sebagai dokter, saya tahu nilai terapi yang baik. Jadi, teman-teman terkasih, perkenankan saya meresepkan dua kegiatan untuk membantu Anda *mengalami* kuasa penyembuhan dari rasa syukur.

Pertama, saya mengundang Anda, selama tujuh hari ke depan, untuk mengubah media sosial Anda menjadi *jurnal rasa syukur* pribadi Anda sendiri. Poslah setiap hari mengenai *apa* yang Anda syukuri, *siapa* yang Anda syukuri, dan *mengapa* Anda bersyukur. Di akhir dari tujuh hari, lihat apakah Anda merasa lebih bahagia dan lebih damai.

Gunakan tagar #MengucapSyukur. Dengan bekerja bersama, kita dapat membanjiri media sosial dengan gelombang rasa syukur yang mencapai empat ujung bumi. Mungkin ini akan menggenapi, sebagian, janji Allah kepada Bapa Abraham bahwa melalui keturunannya, “semua kaum di bumi akan diberkati.”<sup>6</sup>

Kedua, mari bersatu mengucap syukur kepada Allah melalui doa setiap hari. Yesus Kristus mengajari para murid-Nya untuk berdoa dengan pertama-tama menyatakan syukur kepada Allah, kemudian memohon kepada-Nya atas hal-hal yang kita butuhkan. Doa mendatangkan mukjizat.

Dengan semangat itu, saya sekarang ingin mengucapkan doa bagi dunia dan semua orang di dalamnya. Sewaktu saya berdoa, saya harap Anda akan merasa terilhami untuk melakukan yang sama, mencurahkan hati Anda dalam rasa syukur atas banyaknya berkat yang telah Allah berikan kepada Anda dan memohon kepada-Nya untuk menyembuhkan hati kita, keluarga kita, masyarakat kita, serta dunia secara keseluruhan.

Bapa kami di Surga, sebagai sesama penumpang di planet Bumi-Mu, kami dengan rendah hati berdoa kepada-Mu. Kami bersyukur atas kehidupan dan semua yang menyokong kehidupan. Kami bersyukur kepada-Mu atas keindahan bumi, atas tata kelola alam semesta, planet-planet, bintang-bintang, dan semua hal yang memiliki signifikansi kekal. Kami bersyukur atas hukum-hukum-Mu yang melindungi dan membimbing kami. Kami bersyukur kepada-Mu atas belas kasihan dan kepedulian-Mu, atas keluarga dan orang yang kami kasahi, yang mengisi hidup kami dengan sukacita.

Kami bersyukur atas semua yang berjuang untuk memerangi pandemi COVID. Mohon berkatilah mereka dengan perlindungan dan inspirasi. Sudikah Engkau membantu mengakhiri virus yang telah menjangkiti begitu banyak anak-anak-Mu.

Kami bersyukur kepada-Mu atas para pemimpin bangsa dan orang-orang yang berjuang untuk mengangkat kami. Kami berdoa memohon kelegaan dari pertikaian politik. Berkatilah kami dengan roh penyembuhan yang mempersatukan kami, terlepas dari perbedaan kami.

Sudikah kiranya Engkau membantu kami bertobat dari mementingkan diri, ketidakbaikan, kesombongan, dan prasangka apa pun, agar kami

dapat saling melayani dan mengasihi dengan lebih baik sebagai saudara dan saudari, dan sebagai anak-anak-Mu yang bersyukur. Kami mengasihi-Mu, Bapa terkasih, dan berdoa semoga berkat-Mu melimpahi kami, dalam nama Putra Terkasih-Mu, Yesus Kristus, amin.

Semoga Allah memberkati Anda dan semua.

#### CATATAN

<sup>1</sup> Di Minneapolis, Minnesota, Maret 1951.

<sup>2</sup> Mazmur 92:1.

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

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

<sup>5</sup> 1 Tesalonika 5:18.

<sup>6</sup> Kejadian 12:3.

