

---

# TACKSAMHETENS HELANDE KRAFT

---

**President Russell M. Nelson**

*President för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*

*Som läkare vet jag värdet av god behandling. Så,  
kära vänner, låt mig ge recept på två aktiviteter som  
hjälper oss uppleva tacksamhetens helande kraft.*

Under mina 96 år i livet har jag sett en stor depression, ett världskrig, terrorismens upprinnelse, svält och fattigdom i hela världen. Jag har också bevittnat ankomsten av rymdfärder, internet, många medicinska framsteg och oräkneliga andra upptäckter som gläder mig.

Innan min kyrkliga verksamhet var jag kardiovaskulär kirurg och thoraxkirurg och tillbringade många timmar i operationssalar. Som ST-läkare inom kirurgi var jag med i forskningsgruppen som utvecklade den första hjärt-lungmaskinen som kom att användas under öppen hjärtkirurgi på människor.<sup>1</sup> Senare fick jag privilegiet att hjälpa till att rädda livet på hundratals patienter. Sorgligt nog såg jag också andra patienter dö trots mina yttersta ansträngningar.

Som vetenskapsman och som troende har jag oroats mycket av den nuvarande världsomspännande pandemin. Som vetenskapsman inser jag det akuta behovet av att stoppa spridningen av infektionen. Jag hyllar också det hängivna tjänande som hälsovårdspersonal utför och sörjer över de många liv som vänts upp och ner av covid-19.

Men som troende ser jag den nuvarande pandemin som endast en av många onda saker som plågar vår värld, bland annat hat, civil oro, rasism, våld, oärlighet och brist på hövlighet.

Skickliga vetenskapsmän och forskare arbetar flitigt för att utveckla och distribuera ett vaccin mot coronaviruset, men det finns ingen medicin eller operation som kan bota alla de andliga lidanden och sjukdomar vi möter.

Men det finns ett botemedel, som kanske verkar förvånande eftersom det går tvärt emot vår naturliga intuition. Dess effekt har faktiskt validerats av forskare samt av troende män och kvinnor.

Jag syftar på *tacksamhetens* helande kraft.

Psaltaren är fylld av uppmaningar att uttrycka tacksamhet. Här är bara tre av dem.

”Det är gott att tacka Herren.”<sup>2</sup>

”Tacka Herren, för han är god.”<sup>3</sup>

”Låt oss träda fram för hans ansikte med tacksägelse.”<sup>4</sup>

Jesus Kristus uttryckte ofta tacksamhet. Innan han uppreste Lasarus från de döda, innan han genom ett underverk mångfaldigade bröden och fiskarna, och innan han gav sina lärjungar bågaren vid den sista måltiden, bad Frälsaren och tackade Gud. Inte undra på att aposteln Paulus senare sa: ”Tacka Gud i allt.”<sup>5</sup>

Under mina nio och ett halvt decennier i livet har jag dragit slutsatsen att det är mycket bättre att räkna våra *välsignelser* än våra *problem*. Oavsett vår situation är visad tacksamhet för våra privilegier ett snabbverkande och långvarigt andligt botemedel.

Gör tacksamhet att vi slipper sorg, förtvivlan, bedrövelse och smärta? Nej. Men det lugnar våra känslor och ger oss ett vidare perspektiv på livets själva syftemål och glädje.

För nästan 16 år sedan satt min fru Dantzel och jag på soffan hand i hand och tittade på teve. Plötsligt föll hon ihop. Trots att jag blivit grundligt utbildad i att behandla precis det som tog hennes liv kunde jag inte rädda min egen fru.

Dantzel och jag välsignades med nio döttrar och en son. Tragiskt nog har jag förlorat två av dessa döttrar i cancer. Ingen förälder är förberedd på att förlora ett barn.

Men trots dessa och andra svåra upplevelser är jag ofattbart *tacksam*, i evighet, för så väldigt mycket.

Jag är tacksam mot Gud för de nästan 60 år Dantzel och jag delade, för en livstid av kärlek och glädje och högt värderade minnen. Och jag tackar honom för min fru Wendy, som jag träffade efter Dantzels död. Wendy fyller nu mitt liv med glädje.

Jag är tacksam mot Gud för de år jag fick med mina två avlidna döttrar. Det här fadershjärtat smälter när jag ser dessa flickors drag i deras barns och barnbarns dyrbara ansikten.

Vi kan alla tacka för det vackra på vår jord och himlens majestät, som ger oss en aning om evighetens storhet.

Vi kan tacka för livets gåva, för våra fantastiska kroppar och sinnen som låter oss växa och lära.

Vi kan tacka för konst, litteratur och musik som ger näring till själen.

Vi kan tacka för möjligheten att omvända oss, börja om på nytt, gottgöra och bygga vår karaktär.

Vi kan tacka för våra familjer, vänner och dem vi älskar.

Vi kan tacka för möjligheten att hjälpa, älska och tjäna varandra, vilket gör livet så mycket mer meningsfullt.

Vi kan till och med tacka för våra prövningar, som lär oss sådant vi inte skulle kunna veta annars.

Mest av allt kan vi tacka Gud, våra andars Fader, vilket gör oss alla till bröder och systrar, en enda global familj.

Som läkare vet jag värdet av god behandling. Så, kära vänner, låt mig ge recept på två aktiviteter som hjälper oss *uppleva* tacksamhetens helande kraft.

För det första ber jag er att under de närmaste sju dagarna göra sociala medier till er egen personliga *tacksamhetsdagbok*. Lägg varje dag upp *vad* ni är tacksamma för, *vilka* ni är tacksamma för och *varför* ni är tacksamma. Se, i slutet av de sju dagarna, om ni känner er gladare och mer fridfulla. Använd hashtaggen #Tacksamhet. Gemensamt kan vi överflöda sociala medier med en våg av tacksamhet som når jordens fyra hörn. Det här kanske delvis uppfyller det löfte Gud gav fader Abraham, ”att genom hans efterkommande skulle hela jorden välsignas.”<sup>6</sup>

För det andra, låt oss enas i att tacka Gud i daglig bön. Jesus Kristus lärde sina lärjungar att be genom att först uttrycka tacksamhet till Gud och sedan be honom om det vi behöver. Bön frambringar underverk.

I den andan vill jag nu be för världen och alla i den. När jag ber hoppas jag att du också blir inspirerad att göra det, och att du utgjuter ditt

hjärta i tacksamhet för de oräkneliga välsignelser Gud har gett dig och ber honom att hela våra hjärtan, familjer, samhällen och hela världen.

Vår Fader i himlen, som medpassagerare på din planet Jorden ber vi ödmjukt till dig. Vi tackar dig för livet och allt som uppehåller liv. Vi tackar dig för det vackra på vår jord, för ordningen i universum, planeterna, stjärnorna och allting som har evig betydelse. Vi tackar dig för dina lagar som skyddar och vägleder oss. Vi tackar dig för din nåd och kärleksfulla omsorg. Vi tackar dig för våra familjer och närmaste som fyller våra liv med glädje.

Vi är tacksamma för alla som kämpar för att motarbeta covidpandemin. Välsigna dem med skydd och inspiration. Vill du hjälpa oss stoppa detta virus som har plågat så många av dina barn.

Vi tackar dig för nationernas ledare och andra som försöker upplyfta oss. Vi ber om lättnad från politiska strider. Vill du välsigna oss med den helande ande som förenar oss, trots våra olikheter.

Vill du också hjälpa oss omvända oss från själviskhet, ovänlighet, stolthet och alla sorters fördomar så att vi bättre kan tjäna och älska varandra som bröder och systrar och som dina tacksamma barn. Vi älskar dig, vår käre Fader, och ber att du välsignar oss, i din älskade Sons, Jesu Kristi, namn, amen.

Må Gud välsigna er var och en.

#### NOTES

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

<sup>2</sup> Ps. 92:2.

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

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

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

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

