Aby odnowić umysł, aby bardziej poznać samego siebie, zbliżyć się do Boga i do innych ludzi, musimy zmienić nasz punkt widzenia: zmienić narzekanie na wdzięczność. Wdzięczność jest cudownym narzędziem, które walczy z naszą dumą. Jest to chleb, który jest w stanie nasycić, uchronić przed duchową śmiercią przez chęć posiadania cudzych rzeczy, talentów, otoczenia i wszystkiego, co ma druga osoba.
„Uważajcie, aby nikt nie odpłacał złem za złe, zawsze usiłujcie czynić dobrze sobie nawzajem i wobec wszystkich! Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie! W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was” (1 Tes 5, 15-18).

Wdzięczność jest pierwszym instrumentem powrotu do siebie, do uznania wartości tego, co robisz, wynajdujesz, posiadasz. Pozwala cieszyć się i być szczęśliwym. Pozwala zobaczyć ścieżkę, którą pójdziesz dalej. Ponieważ gdy wiesz, co masz, lepiej będziesz rozumiał czego chcesz – swoje najśmielsze marzenia i cele.

W tym świecie szybkich zmian, gdy wszystko jest na wyciągnięcie ręki, trudno jest dziękować. Trudno też dziękować w kryzysach, gdy tak wiele zła dzieje się na ziemi. I staje się niejasne, za co w zasadzie należy dziękować? Za to, że wszystko stało się gorzką i bez smaku codziennością, czy za grzechy i ból? Jednak apostoł Paweł napisał w Drugim Liście do Koryntian: ***„Dlatego mam upodobanie w moich słabościach, w obelgach, w niedostatkach,***

w prześladowaniach, w uciskach z powodu Chrystusa. Albowiem ilekroć niedomagam, tylekroć jestem mocny” (2 Kor 12, 10).

Tak, wdzięczność to nie tylko przyjemne uczucie, które może pojawić się na widok porannego słońca lub w odpowiedzi na coś przyjemnego, co druga osoba zrobiła wobec ciebie. To umiejętność, a może nawet stan twojego serca. Gdy niezależnie od tego, co się dzieje, niezależnie od twoich uczuć, dziękujesz, to przychodzi radość.

Tego stanu trzeba się nauczyć. O to, podobnie jak o wszystko inne, czego potrzebujemy, musimy prosić: ***„Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste i odnów w mojej piersi ducha niezwyciężonego!”*** (Ps 50, 12); ***„Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam”*** (Mt 7, 7).

W związku z tym konieczne jest:

1. Wierzyć: ***„Niech zaś prosi z wiarą, a nie wątpi o niczym! Kto bowiem żywi wątpliwości, podobny jest do fali morskiej wzbudzonej wiatrem i miotanej to tu, to tam”*** (Jk 1, 6).

2. Nie bać się tego, co nowe: ***„Nie lękaj się, bo Ja jestem z tobą; nie trwóż się, bom Ja twoim Bogiem. Umacniam cię, jeszcze i wspomagam, podtrzymuję cię moją prawicą sprawiedliwą”*** (Iz 41, 10). 3. Uświadomić, że wdzięczność jest

procesem, który stopniowo rodzi się w człowieku. Nie trzeba od razu żądać od siebie zmian: ***„Wszystko ma swój czas, i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem”*** (Koh 3, 1).

4. Zacząć częściej cieszyć się z drobiazgów, starać się zauważać je każdego dnia. W rezultacie: ***„I dam wam serce nowe i ducha nowego tchnę do waszego wnętrza, odbiorę wam serce kamienne, a dam wam serce z ciała”*** (Ez 36, 26).

5. Szukać głębszego znaczenia we wszystkim, co się z tobą dzieje. Nigdy niczego nie żałuj. Proś o zrozumienie i przyjęcie wszystkiego, co jest wokół: ***„Jeśli zaś komuś z was brakuje mądrości, niech prosi o nią Boga, który daje wszystkim chętnie i nie wymawiając; a na pewno ją otrzyma”*** (Jk 1, 5).

Wdzięczność wymaga dojrzałości. To świadome zaakceptowanie tego, co jest nam dane. Kto nie umie dziękować, nie umie też przyjmować.

Wszystko, co nas otacza, wszystkie cechy twojego charakteru są darem. Możesz na przykład zapytać: „Jak moja gadatliwość może być darem?”. Może! Wszystko, co jest poza naszą kontrolą, jest darem Boga Ojca, bez względu na to jaki jest. Jesteśmy przyzwyczajeni do myślenia, że dar jest czymś, co rodzi podziw innych ludzi, uznanie. Jednak to, co jest dla nas trudne, co czyni nas „mniejszymi” od innych, jest również darem. Rozwija pokorę. Co jest dla nas niewątpliwie dobre, choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy.

A największym darem jest Jezus, który daje siebie samego pod postaciami chleba i wina w Eucharystii (z gr. Ευχαριστια – wdzięczność).