

# Akty dziękczynienia

Dziękczynienie Bogu za wszystkie dobra jest wyrazem wiary, nadziei i miłości.

Niezliczone powody wdzięczności. Dobroć Boża w naszym życiu. Ludzka cnota wdzięczności. Dziękczynienie po Komunii i po Mszy świętej.

13-07-2019

*Będę Cię, Panie, chwalił wśród narodów, będę głosił swym braciom Twoje imię. Alleluja[1] – modlimy się dziś czasie Mszy świętej.*

Pismo święte ustawicznie nawołuje nas do dziękczynienia Bogu; hymny, psalmy, słowa wszystkich sprawiedliwych ludzi przepaja uwielbienie i dziękczynienie Bogu. *Błogosław, duszo moja, Pana, i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach!* (Ps 103(102), 2) – powiada psalmista. Wdzięczność jest nadzwyczaj piękną formą związku z Bogiem i z ludźmi. Jest to bardzo miły Panu sposób modlitwy, dzięki któremu już teraz w jakiś sposób uczestniczymy w chwale, jaką będziemy Mu oddawać w wieczności. Jest to również sposób uprzyjemnienia codziennego współżycia ludzi. Sakrament Eucharystii świętej nazywamy właśnie *dziękczynieniem*, gdyż dzięki niemu mamy przedsmak owego zjednoczenia, na którym będzie polegać szczęśliwość wieczna.

W Ewangelii widzimy, jak Pan uskarża się na niewdzięczność

trędowatych: po uzdrowieniu nie pamiętają już o Tym, kto im przywrócił zdrowie, a wraz z nim zwyczajne życie, rodzinę, pracę. Jezus czekał na nich, ale oni nie przyszli mu podziękować. Kiedy indziej Jezus ubolewał nad Jerozolimą, która nie rozumie nawiedzającego ją nieskończonego miłosierdzia Bożego ani daru Pana, który chce ją przygarnąć pod swe skrzydła jak ptak swoje pisklęta.

Dziękczynienie jest formą wyrażania wiary, gdyż uznajemy Boga za źródło wszelkich dóbr. Jest wyrazem nadziei, gdyż w Nim mieszczą się wszystkie dobra. Jest wyrazem miłości<sup>[2]</sup> i pokory, gdyż uznajemy się za słabych i potrzebujących. Święty Paweł troskliwie zachęca pierwszych chrześcijan do wdzięczności: *W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was (1 Tes 5, 18)*. Niewdzięczność uznaje za jedną

z przyczyn pogaństwa (por. Rz 1, 18-32).

„Święty Paweł – zaznacza święty Jan Chryzostom – w listach wszędzie dziękuje za wszelkie dobra świata. Zatem i my ustawicznie składamy dzięki za dobrodziejstwa małe i wielkie, swoje i cudze”<sup>[3]</sup>. Pewnego dnia, kiedy na zawsze staniemy w obecności Bożej, pojmiemy jasno, że Bogu zawdzięczamy nie tylko swoje istnienie, lecz także to, że było one pełne łask i dobrodziejstw, „które swą liczbą przewyższają ilość piasku”<sup>[4]</sup>. Zdamy sobie sprawę z tego, że powinniśmy byli dziękować Bogu i ludziom. Jedynie wtedy, gdy przygasa wiara, przestaje się widzieć te dobra i tę powinność.

„Naucz się często w ciągu dnia wznosić serce do Boga w dziękczynieniu. - Za to, że daje ci lub tamto. - Za to, że pogardzono tobą. - Za to, że nie masz tego, co

potrzebujesz, lub za to, że to właśnie masz.

Za to, że tak piękną uczynił swoją Matkę, która jest także twoją Matką. - Za to, że stworzył słońce i księżyc, i tamto zwierzę, i tę roślinę. - Za to, że kogoś obdarzył wymową, a ciebie uczynił takim mrukiem...

Dziękuj Mu za wszystko, bo wszystko jest dobre”<sup>[5]</sup>.

Pan nauczył nas, jak mamy być wdzięczni za najdrobniejszą przysługę: *„Kto poda kubek świeżej wody do picia jednemu z tych najmniejszych, dlatego, że jest uczniem, zaprawdę, powiadam wam, nie utraci swojej nagrody”* (Mt 10, 42). Spośród dziesięciu uzdrowionych trędowatych tylko Samarytanin powrócił do Jezusa, by Mu podziękować. Pan obdarzył go jeszcze większym darem: *„Wstań, idź, twoja wiara cię uzdrowiła”* (Łk 17, 19). Dziewięciu niewdzięcznych

trędownych odeszło, nie otrzymawszy tego, co Pan dla nich przygotował. Pan oczekuje od nas, chrześcijan, że codziennie będziemy przystępowali do Niego, by wielokrotnie Mu powiedzieć: „Dzięki, Panie!”.

Wdzięczność jako cnota ludzka tworzy owocną więź pomiędzy ludźmi i odsłania wewnętrzną wartość osoby. Kiedy brakuje tej cnoty, współżycie między ludźmi staje się trudne.

Kiedy jesteśmy wdzięczni innym ludziom, pamiętamy o ich najdrobniejszych uprzejmościach, pragnąc się w jakiś sposób odwzajemnić. Bardzo często możemy jedynie powiedzieć „dziękuję”. Nasza wdzięczność tkwi w samej radości, z jaką wypowiadamy te słowa. A cały dzień bywa wypełniony drobnymi przysługami lub uprzejmościami ze strony naszego otoczenia. Okazanie wdzięczności nie kosztuje wiele, a

stanowi wielkie dobro: środowisko staje się lepsze, stosunki bardziej serdeczne, a to ułatwia miłość.

„Pamiętajcie o dwóch rzeczach: dobroć umie serdecznie dziękować nawet za najmniejszą rzecz i przyjmować usługi – choćby niepotrzebne – serdecznie i z podziękowaniem”<sup>[6]</sup>. Osoba wdzięczna Bogu jest także wdzięczna wobec swego otoczenia. Z większą łatwością umie docenić owe drobne uprzejmości i wyrażać wdzięczność. Osoba pyszna, która skupia się jedynie na własnych sprawach, jest niezdolna do wdzięczności, sądząc, że wszystko jej się należy.

Jeżeli będziemy wrażliwi na Boga i na innych ludzi, docenimy w swojej rodzinie to, że dom jest czysty i sprzątnięty, że ktoś zamknął okno, by nie wdzierał się chłód, że obrusy są czyste i wyprasowane. A jeżeli kiedyś zauważymy, że któraś z tych rzeczy

nie jest taka, jakby należało,  
potrafimy to usprawiedliwić, gdyż  
dużo więcej jest rzeczy dobrych,  
dużo częściej spotykają nas  
uprzejmości.

Gdy wychodzimy na ulicę,  
wdzięczność należy się dozorczy za  
pilnowanie domu, aptekarce, która  
przygotowała dla nas lekarstwa,  
redaktorom dziennika, którzy  
pracowali przez całą noc, kierowcy  
autobusu. Całe współzycie ludzkie  
wypełniają wzajemne drobne usługi.  
Jakże by się zmieniło, gdybyśmy  
prócz dawania i brania tego, co się  
nam należy, jeszcze za to dziękowali.  
Wdzięczność w ludzkich sprawach  
jest przymiotem wielkiego serca.

Częste dziękczynienia powinny  
kształtować nasz codzienny związek  
z Bogiem, ponieważ otacza nas  
swoimi troskami i łaskami: zalewa  
nas łaską. Istnieje jednak pewna  
chwila, kiedy Pan napełnia nas

swoimi darami, chwila, w której i kiedy powinniśmy być szczególnie wdzięczni. Dzieje się tak po Mszy świętej.

Nasza rozmowa z Jezusem powinna być wówczas szczególnie serdeczna, prosta i radosna. Nie powinno braknąć aktów uwielbienia, prośby, pokory, skruchy i dziękczynienia. „Święci (...) często mówili, że dziękczynienie sakramentalne jest dla nas chwilą najcenniejszą w życiu duchowym”<sup>[7]</sup>. W tym momencie powinniśmy zamknąć bramę naszego serca na wszystko to, co nie należy do Pana, chociaż wydawałoby się bardzo ważne. Pozostaniemy z Nim sam na sam i nie będą potrzebne żadne słowa. Wystarczy nam świadomość, że On przebywa w naszej duszy, a my przebywamy w Nim. Nie trzeba wiele, by okazać głęboką wdzięczność, zadowolenie i doświadczyć prawdziwej przyjaźni Przyjaciela. W naszej duszy są

aniołowie, którzy Go adorują. A ona sama podobna jest do Nieba. Jakże możemy myśleć o innych rzeczach?

Skorzystajmy ze słów w modlitewniku, które służyły pobożności całych pokoleń chrześcijan w ciągu wieków: *Te Deum, Pieśń Trzech Młodzieńców, Adoro te devote, Duszo Chrystusowa* i z wielu innych, które święci i dobrzy chrześcijanie, prawdziwie miłujący Jezusa w Najświętszym Sakramencie, pozostawili jako pokarm dla naszej pobożności.

„Miłość do Chrystusa, który ofiaruje się za nas, pobudza nas do znalezienia po zakończeniu Mszy kilku minut na osobiste, zażyłe dziękczynienie, które w ciszy serca przedłuży to drugie dziękczynienie, jakim jest Eucharystia. Jak się do Niego zwracać, jak do Niego mówić, jak się zachować?

Życie chrześcijańskie nie składa się ze sztywnych norm (...). Myślę jednak, że często nerwem naszego dialogu z Chrystusem, dziękczynienia po Mszy świętej, może być nieraz rozważanie, tego, że Pan jest dla nas Królem, Lekarzem, Nauczycielem, Przyjacielem”<sup>[8]</sup>.

Jest Królem, ponieważ wykupił nas od grzechu i przeniósł do królestwa światłości. Prośmy Go, aby królował w naszym sercu, w słowach, które tego dnia wypowiemy, w pracy, którą Mu ofiarujemy, w naszych myślach, w każdej naszej czynności.

W Komunii świętej traktujemy Jezusa jako Lekarza i przy Nim znajdujemy lekarstwo na wszystkie nasze choroby. Przystępujemy do Komunii, jak przystępowali do Niego ślepi, głusi i paralitycy. I nie zapominajmy, że w naszej duszy mamy do swojej dyspozycji źródło życia. On jest Życiem.

Jezus jest Nauczycielem, który jako jedyny ma słowa życia wiecznego. A w nas panuje taka niewiedza! On nieustannie nas naucza, lecz powinniśmy być uważni. Jeśli nasza wyobraźnia, pamięć i zmysły będą rozproszone, nie usłyszymy Go.

W Komunii świętej przyjmujemy Przyjaciela, prawdziwego Przyjaciela, od którego uczymy się, czym jest przyjaźń. Opowiedzmy Mu, co się z nami dzieje, a zawsze otrzymamy słowo pociechy i zachęty. On dobrze nas rozumie. Pomyślmy, że jest tak samo obecny jak w Niebie, że otaczają Go aniołowie. Poprośmy nieraz swojego Anioła Stróża o pomoc: „Podziękuj Mu za mnie, ty to lepiej potrafisz”.

Nikt lepiej nie potrafi nauczyć nas dziękczynienia po Komunii niż Najświętsza Maryja Panna, która przez dziewięć miesięcy nosiła w

swoim łonie Syna Bożego. Zwróćmy się do Niej.

Francisco F. Carvajal, *Rozmowy z Bogiem*, Tom 2, nr 71

---

[1] *Mszal Rzymski*, Msza św. z dnia, antyfona na wejście, por. (Ps 18(17), 50; 22(21), 23).

[2] Por. Św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, II-II, zag. 101, art. 3.

[3] Św. Jan Chryzostom, *Homilie na Ewangelię według św. Mateusza*, 25, 4.

[4] *Tamże*.

[5] Św. Josemaría Escrivá, *Droga*, 268.

[6] Św. Urszula Ledóchowska, *Testament*, Poznań 1987, s. 26.

[7] R. Garrigou–Lagrange OP, *Trzy okresy życia wewnętrznego wstępem do życia w niebie*, Niepokalanów 1998, s. 367.

[8] Św. Josemaría Escrivá, *To Chrystus przechodzi*, 92.

.....

pdf | dokument generowany  
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-  
pl/article/akty-dzieczynienia/](https://opusdei.org/pl-<br/>pl/article/akty-dzieczynienia/)  
(30-03-2026)