

Wydawnictwo STACJA7

# Okru Ciny

**Adam Szustak OP**

**40 konkretów  
jak nawrócić własne serce**

**Adam Szustak OP**

# **okruchy**

**40 konkretów**  
**jak nawrócić własne serce**

**Wydawnictwo STACJA7**

**REDAKCJA**

Zuzanna Marek

**KOREKTA**

Zofia Świerczyńska

**TRANSKRYPCJA**

Katarzyna Zawodnik

**PROJEKT OKŁADKI I ŁAMANIE**

Agnieszka Koziół

Copyright by Fundacja Medialna 7

**ISBN:** 978-83-959156-6-6

Wydawnictwo Stacja7

Wydanie I, Kraków 2021

Za zgodą Kurii Metropolitalnej Warszawskiej

Stacja7.pl

Złap pociąg do wiary

e-mail: redakcja@stacja7.pl

**FUNDACJA MEDIALNA 7**

ul. Miodowa 17-19

00-246 Warszawa

**ADRES DO KORESPONDENCJI:**

31-444 Kraków

ul. Ostatnia 1C/B16

**ZAMÓWIENIA:**

+48 511 827 700

www.dobroci.pl

## **spis treści**

Słowem wstępu	7
1 / Świadećtwo	11
2 / Nie odkładaj	16
3 / Skarbonka	19
4 / Wyśpij się	24
5 / Daj ręce	28
6 / Nie narzekaj	32
7 / Ktoś nieoczywisty	36
8 / Modlitwą i postem	41
9 / Porządek	45
10 / Daj się wyspać	50

11 / Realność	<b>54</b>
12 / Odezwij się	<b>58</b>
13 / Bądź wdzięczny	<b>62</b>
14 / Sam na sam	<b>66</b>
15 / Prezent	<b>70</b>
16 / Coś ekstra	<b>74</b>
17 / Trzydzieści minut	<b>78</b>
18 / Inspiracja	<b>82</b>
19 / Strata	<b>86</b>
20 / Bez komfortu	<b>91</b>
21 / Odwiedziny	<b>96</b>
22 / Pielgrzymka	<b>101</b>
23 / Tylko pozytywnie	<b>107</b>
24 / Dla Pana Jezusa	<b>111</b>
25 / Porozmawiaj	<b>115</b>

26 / Twoja własna droga	<b>119</b>
27 / Cudze sprzątanie	<b>123</b>
28 / Przepróś	<b>127</b>
29 / Spowiedź	<b>131</b>
30 / Dystans	<b>135</b>
31 / Przed posiłkiem	<b>137</b>
32 / Stare, proste i oczywiste	<b>141</b>
33 / Przyjemność	<b>144</b>
34 / Wstań	<b>147</b>
35 / Uśmiech	<b>151</b>
36 / Rozrachunek	<b>155</b>
37 / Umyj nogi	<b>158</b>
38 / Przebaczenie	<b>162</b>
39 / Cisza	<b>166</b>
40 / Urodziny	<b>170</b>

## **Słowem wstępu...**

Tym razem chciałbym zaprosić cię na wielkopostną drogę z „Okruchami”, które będą czymś zupełnie innym od moich dotychczasowych kaznodziejskich propozycji na ten czas. W tej książce nie znajdziesz ani nauk rekolekcyjnych ani konferencji, ani też rozważań drogi krzyżowej, ale krótkie i konkretne ćwiczenia wielkopostne, które mają nas skłonić do nawrócenia. Świadomie zrezygnuję z zajmowania się wielkimi tematami teologicznymi czy z wnikliwego komentowania słów Biblii, by skupić się na konkretności naszego życia, na małych lub trochę większych rzeczach, które możemy zrobić, aby zbliżyć się do Boga.

Zapraszam cię, by sięgać do „Okruchów” wieczorem, może nawet tuż przed położeniem się spać. Dlaczego? By zaplanować działanie na następny dzień i rano obudzić się z konkretnym zada-

niem do zrobienia. W tradycji żydowskiej (a także kalendarzu liturgicznym) nowy dzień zaczyna się po zmroku dnia poprzedniego. Może warto skorzystać z tego sposobu liczenia czasu, by nie tylko ustalić, kiedy wykonamy zadanie, ale by w ogóle dać sobie chwilę na przemyślenie, jak dana sprawa wygląda w naszym życiu. Każde z naszych wielkopostnych ćwiczeń będzie bowiem w tle zawierać jakieś ważne zagadnienie, które warto przemyśleć w kontekście naszego życia, naszych relacji z ludźmi i z Bogiem.

Oczywiście czasem może się okazać, że niektórych zadań nie będziemy w stanie wykonać następnego dnia, bo znając swój grafik na ten dzień, wiemy, że nie będzie takiej możliwości. Nic nie szkodzi, ale jednocześnie zaplanujmy kiedy wykonamy je w innym czasie. Ważne, by zadań nie pomijać lub nie odkładać ich z myślą: „Kiedys się zrobi”. Choć mogą się nam wydawać drobne i nieistotne właśnie



jak okruchy, to wierzę, że z nich mogą zrodzić się w nas wielkie rzeczy, co potwierdził też Pan Jezus, mówiąc: Kto w drobnej rzeczy jest wierny, ten i w wielkiej będzie wierny (Łk 16,10).

Niech te „Okruchy” będą w nas kolejnymi krokami ku Zmartwychwstaniu – ku świętowaniu tej tajemnicy podczas świąt paschalnych, ale i ku zmartwychwstaniu Życia Bożego w nas samych.

*Z modlitwą*

**Adam Szustak OP**

**PS** / Nasze wielkopostne ćwiczenia **dotyczą oczywiście tylko dni powszednich – w niedzielę odpoczywamy.** A jeśli by jednak tak się zdarzyło, że któreś z zadań wykonasz w tym dniu, to w poniedziałek w ramach wielkopostnych ćwiczeń pójdziesz na adorację Najświętszego Sakramentu, by po prostu i zwyczajnie posiedzieć z Panem Jezusem.



# **Świadectwo**

dzień 1

Każdego roku w środę popielcową podczas liturgii ma miejsce obrzęd posypania głów popiołem, który różni się swoją formą w poszczególnych krajach Europy i świata. U nas w Polsce zazwyczaj ksiądz bierze w palce trochę popiołu i sypie go na włosy lub czubek głowy podchodzących ludzi. Co ciekawe, w niektórych krajach kapłan najpierw zwilża palce olejem, następnie macza je w popiele, a potem powstałą mazią robi znak krzyża na czole ludzi. Jak się łatwo domyślić, taki krzyż zrobiony olejem i popiołem na czole jest o wiele bardziej widoczny niż sam popiół na głowie.

Choć oczywiście forma obrzędu posypania głów popiołem nie jest tak ważna jak jego znaczenie, to myślę, że taki popielcowy krzyż na czole jest pięknym świadectwem wiary. Nieraz widzia-

łem na przykład w Stanach Zjednoczonych lub w Wielkiej Brytanii, że ludzie w Środę Popielcową chodzą przez cały dzień z wymalowanym na czole krzyżem. Pewnie wstali rano na Mszę, a potem od razu, nie zmywając krzyża, wsiedli do tramwaju, metra czy autobusu, by pojechać do pracy i w ten sposób aż do wieczora mieli go cały czas na czole. Myślę, że to piękne świadectwo dla ludzi żyjących obok, swego rodzaju znak dla świata mówiący: „Jestem człowiekiem, który właśnie rozpoczął Wielki Post”.

## **Jakie zadanie na jutro?**

Chodź z krzyżem na czole, czyli spróbuj jutro zaświadczyć o tym, że jesteś człowiekiem wierzącym. Oczywiście nie trzeba dosłownie potraktować tych słów i cały dzień nie ścierać popiołu z czoła lub nie wytrzępywać go z głowy. Świadczyć o Chrystusie można na różne sposoby, na przykład przez rozmowę lub przez publiczne pomodlenie się przed posiłkiem. Czy to będzie w domu przed domownikami (co czasem najtrudniejsze) czy w pracy, w szkole, na ulicy wśród nieznanym – nieistotne. Forma nie ma znaczenia i rzeczywiście warto ją dostosować do naszego życia, ważny jest natomiast akt wiary i publicznego jej wyznania.

Pomyśl dziś o dwóch sprawach. Po pierwsze o tym, jak jutro dać wobec innych świadectwo, że jesteś człowiekiem wierzącym. Zaplanuj to, na przykład znajdując sytuacje, w których zwykle się tego wstydzisz. Po drugie zaś zastanów się, jak w ogóle jest w twoim życiu ze składaniem świa-

dectwa wiary w Jezusa. Może to jest pierwsza przestrzeń, w której potrzeba nawrócenia? Może w końcu przestań myśleć o wierze jako o czymś, co trzeba schować lub ukryć za szyldem „prywatne”. Dajmy jutro świadectwo, niech ten pierwszy okrucz stanie się w nas nowym początkiem.

# **Nie odkładaj**

dzień 2



Każdy z nas ma z pewnością takie sprawy, które od dawna czekają na zrobienie lub dokończenie. Może od tygodni, miesięcy czy nawet lat leżą odłogiem jakieś zadania czy zobowiązania, które funkcjonują w naszych kalendarzach jako tak zwane przypomnienia. Mnie dość często się zdarza, że z dnia na dzień, z tygodnia na tydzień, a czasem jeszcze dłużej przekładam zrobienie różnych rzeczy, więc ostatecznie okazuje się, że jest ich mnóstwo i myślę: „Nie dam rady tego wszystkiego ogarnąć!”.

Niestety takie niedomykanie spraw z czasem staje się ogromnym ciężarem. Chodzimy więc miesiącami i latami z takim niewidocznym bagażem i czujemy, że nie jesteśmy w stanie pójść do przodu. Dlaczego? Bo nie robimy tego, co do nas należy, nie zamykamy spraw, do których się zobowiązaliśmy.

## **Jakie zadanie na jutro?**

Znajdź rzecz, z której zrobieniem od dawna zwlekasz. Może to być coś duchowego, ale także coś bardzo przyziemnego, praktycznego, może coś w pracy czeka od tygodni na domknięcie, a może chodzi o załatwienie pewnej sprawy w jakiejś relacji. Znajdź tę rzecz, którą spychasz na kolejne dni, i w końcu ją zrób!

Zmobilizuj się, by wypełnić zaległe zobowiązanie. Domknij rozpoczętą rozmowę, dokończ dawno zaczęte zadanie albo w końcu zabierz się za napisanie magisterki. Rusz do tego, co od zawsze odkładasz. Zajmij się w sobie kwestią bycia obowiązkowym, rzetelnym czy to w pracach, czy w relacjach czy w drobnych codziennych sprawach. Czasem są to rzeczy, których odkładanie wpływa nie tylko na nas i na nasze samopoczucie. Niestety często ktoś od dłuższego czasu cierpi lub coś traci, bo my nie potrafimy się zorganizować i czegoś dla niego zrobić. Znajdźmy to w końcu i wreszcie się za to zabierzmy!

# **Skarbonka**

dzień 3

*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

