

ODB.® ODBUDOWANI · MĘŻCZYZNA W DRODZE

5 rzeczy, które pomogły mi *odbudować tożsamość*

Mąż. Ojciec. Chrześcijanin.

Karol Gnat

TWÓRCA SPOŁECZNOŚCI ODB.

Razem możemy więcej.

List do Ciebie, Bracie

Jeśli trzymasz ten poradnik, coś w Tobie szuka. Ja też szukałem. W wieku 30 lat, jako spełniony dziennikarz i prezenter, poczułem ogromną pustkę. Z zewnątrz — człowiek sukcesu. Wewnątrz — nie czułem nic. Ani smutku, ani radości. Nie wiedziałem, po co żyję i jakie jest moje powołanie.

Nie piszę tego jako ekspert, który ma Cię naprawić. Piszę jako mężczyzna, który był na dnie i został z niego wyprowadzony. Doświadczenie zrujnowania było u mnie początkiem **Odbudowania** — a z niego wyrosła społeczność ponad tysiąca mężczyzn z Polski, Europy i świata, którzy razem się nawracają, odkrywają swoją tożsamość i piękną męską przyjaźń.

Zebrałem tu pięć rzeczy, które realnie ruszyły moją drogę z miejsca. Nie teorię — moją drogę. Przy każdej znajdziesz konkret, który możesz zrobić już dziś. A na końcu — zaproszenie, bo piątej rzeczy nie da się przejść w pojedynkę.

„*Gdzie dwóch albo trzech prosi w imię Moje, tam jestem i Ja.*”

Karol

KAROL GNAT · ODBUDOWANI.PL

PIĘĆ RZECZY W ŚRODKU

- 01 Stań w prawdzie o sobie
- 02 Zejdź na dno serca
- 03 Nastawiaj ucha — szukaj znaków
- 04 Nie idź sam — zmień środowisko
- 05 Pozwól się zanieść — i noś innych

A na koniec: **karta pracy „7 dni odbudowy”** i zaproszenie na drogę razem.

Miałem wszystko i nie miałem nic

Świat wciągnął mnie tak, że uciekałem w samotność, pracobolizm i internet — po siedem, osiem godzin dziennie. Nie dało się ze mną porozmawiać, nic do mnie nie docierało. Zapadałem się we własnych myślach, odpływałem w nieobecność — mimo że wokół były moja żona i córki.

Zacząłem popełniać błędy w poszukiwaniu szczęścia. Chciałem uciec od problemów, a pakowałem się w nowe — jeszcze większe. Zaprowadziły mnie do ciemności, na końcu której spotkałem... **Jezusa Chrystusa Króla.**

Podczas adoracji oskarżałem wszystkich o moje porażki. Wtedy On zapytał mnie: czy chcesz zobaczyć siebie moimi oczami?

To pytanie nie odsunęło mnie od Boga — przeciwnie. Przepaść między Jego Miłosierdziem a moim „nic” była ogromna, a jednocześnie tak bliska. Zapragnąłem poznać Go całym sercem. I zacząłem odbudowę — od prawdy o sobie.

„Kto szuka Mnie całym swoim sercem — mówi Pan — temu pozwolę się odnaleźć.”

01

RZECZ PIERWSZA

Stań w prawdzie o sobie

Opowiedziałem Bogu swoją rację — i zobaczyłem, że przez lata oskarżałem innych, żeby nie spojrzeć na siebie. Dopiero prawda o mojej nędzy otworzyła drzwi.

Zasada: odbudowa nie zaczyna się od poprawy wizerunku, tylko od stanięcia w prawdzie. Nie da się uzdrowić czegoś, czego się nie nazwie. Autentyczność nie oddala od Boga — przybliża.

Świat każe Ci budować obraz siebie. Bóg zaprasza Cię do prawdy o sobie. To dwie różne drogi — i tylko jedna prowadzi do wolności. Prawda nie po to boli, żeby Cię pognać, ale żeby Cię wypuścić.

ZRÓB DZIŚ

Usiądź w ciszy na 15 minut, bez telefonu. Napisz jedno zdanie prawdy o sobie, którego zwykle unikasz. Nie oceniaj — po prostu nazwij.

Co najczęściej pokazuję światu — a czego nie chcę zobaczyć u siebie?

02

RZECZ DRUGA

Zejdź na dno serca

Kiedy tylko mogłem, wracałem na adorację. Chciałem schodzić głęboko, aż usłyszę Jego głos. Przyzywałem świętych — moich patronów — i modliłem się litanią do Ducha Świętego.

Zasada: tożsamości nie wymyślisz w głowie — usłyszysz ją w relacji. Duch Święty, Dawca darów, zawsze przychodzi, gdy Go przyzywasz. Wzrost rodzi się z bliskości, nie z analizy.

Nie chodzi o to, żebyś więcej wiedział o Bogu — ale żebyś Go usłyszał. Cisza jest miejscem, w którym tożsamość przestaje być teorią, a staje się spotkaniem. Tam usłyszysz, kim naprawdę jesteś.

ZRÓB W TYM TYGODNIU

Raz w tygodniu wygospodaruj czas na adorację — choćby 20 minut. Zacznij od litanii do Ducha Świętego i poproś jednego świętego o wstawiennictwo w Twojej konkretnej sprawie.

Kiedy ostatnio byłem z Bogiem sam na sam — bez pośpiechu i bez ekranu?

03

RZECZ TRZECIA

Nastawiaj ucha — szukaj znaków

Zacząłem wypatrywać odpowiedzi wszędzie: w Słowie Bożym, w ludziach, w okolicznościach, w słowach które słyszę — a nawet na billboardach. Pytaj w swoim sercu i nastawiaj ucha.

Zasada: Bóg mówi nieustannie — słyszymy dopiero, gdy zaczynamy słuchać. Kiedy postawisz pytanie i będziesz uważny, zobaczysz, jak wiele odpowiedzi już do Ciebie idzie.

Bóg rzadko krzyczy. Zwykle mówi przez drobiazgi — zdanie usłyszane w pociągu, spotkanie, fragment Pisma, który nagle „ożywa”. Uważność to modlitwa oczu i uszu. Zaczynaj zauważać, a przestaniesz czuć się sam.

ZRÓB DZIŚ

Zadaj Bogu jedno konkretne pytanie o swoje życie. Zapisuj przez tydzień znaki, słowa i sytuacje, które wydają się odpowiedzią. Wieczorem przeczytaj i podziękuj.

O co tak naprawdę chcę dziś zapytać Boga?

04

RZECZ CZWARTA

Nie idź sam — zmień środowisko

Dzięki ludziom Kościoła — wspaniałym księżom i zakonnikom — odkryłem swoje powołanie: męża, ojca, chrześcijanina. Zrozumiałem, że człowiek wzrasta tylko obok drugiego człowieka, przez którego działa Bóg.

Zasada: nie zmienisz się samą siłą woli — zmienisz się przez środowisko. Dlatego powstało ODB.: ponad tysiąc mężczyzn, którzy razem się modlą, rosną i współpracują w duchu ekonomii wartości.

Samotny mężczyzna się broni. Mężczyzna we wspólnocie — rośnie. Nie jesteś stworzony, żeby dźwigać wszystko sam. Jedno środowisko potrafi zrobić więcej niż lata postanowień w pojedynkę.

ZRÓB W TYM TYGODNIU

Wskaż jednego mężczyznę, któremu ufasz, i napisz do niego. Umów szczerą rozmowę — nie o sprawach, tylko o życiu. Pierwszy krok do wspólnoty to jedno „cześć”.

Kto realnie towarzyszy mi w wierze — i komu ja towarzyszę?

05

RZECZ PIĄTA

Pozwól się zanieść — i noś innych

Czasem potrzebujemy noszowych — ludzi, którzy w najtrudniejszym momencie zanoszą nas przed oblicze Jezusa i poproszą o uzdrowienie. Jak przyjaciele paralityka. Ja chcę być Twoim towarzyszem do Emaus.

Zasada: potrzebujesz noszowych — i sam jesteś nim dla kogoś. Jezus posyłał uczniów po dwóch nie bez powodu. Tej rzeczy nie przejdiesz w pojedynkę, i nie musisz.

To nie słabość prosić o pomoc — to odwaga. Najmocniejsi mężczyźni to ci, którzy potrafią dać się ponieść, gdy sami nie mają już sił. A potem sami stają się noszowymi dla innych. Właśnie po to spotykamy się razem.

ZRÓB DZIŚ

Poproś kogoś, by modlił się w Twojej konkretnej intencji — i zaproponuj to samo jemu. Zobacz, jak zmienia się ciężar, gdy ktoś niesie go razem z Tobą.

Kto jest moim noszowym — i przed kim mogę być szczery do końca?

7 dni odbudowy

Mały odcinek drogi. Jeden krok dziennie — nie musisz robić wszystkiego naraz.

Pon **Prawda.** 15 minut ciszy. Jedno zdanie prawdy o sobie.

Wt **Adoracja.** 20 minut z Panem. Litania do Ducha Świętego.

Śr **Pytanie.** Zadaj Bogu jedno konkretne pytanie o swoje życie.

Czw **Znaki.** Zapisz, co usłyszałeś w Słowie, ludziach, dniu.

Pt **Brat.** Napisz do jednego mężczyzny. Umów rozmowę.

Sob **Noszowi.** Poproś kogoś o modlitwę w Twojej intencji.

Ndz **Dziękczynienie.** Przeczytaj tydzień. Podziękuj za jeden krok.

JEDNO ZDANIE PRAWDY O MNIE:

MĘŻCZYŻNA, DO KTÓREGO NAPISZĘ:

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o jeden krok — dziś.

Nie musisz iść *sam*

Przeczytałeś — teraz droga. Możesz wejść na żywo i przejść ten temat głębiej razem z nami, albo od razu usiąść ze mną jeden na jeden. Wybierz swój pierwszy krok.

„Ucisk prowadzi do wytrwałości, wytrwałość do wypróbowanej cnoty, a ta do nadziei. A nadzieja zawieść nie może.” (Rz 5)

SPOTKANIE NA ŻYWO

Odkryj swoją tożsamość

Co tydzień, godz. 10:00. Wybierz dogodną datę i przejdź ten temat ze mną i ze wspólnotą.

Zapisz się →



albo zeskanuj z
innego urządzenia

SAM NA SAM

Spotkajmy się

Online albo stacjonarnie w Warszawie — usiądźmy we dwóch, a pomogę Ci odnaleźć kierunek w Twojej historii.

Umów spotkanie →



albo zeskanuj z
innego urządzenia

*Wyruszę z Tobą w tę drogę —
choćby mały odcinek. Spróbujmy.*