



ZMIANA RADYKALNA

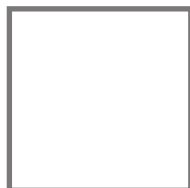
**książeczka do autorefleksji
zorientowanej na nieśmiertelność**

bartosz m. wrona

bartosz m. wrona

ZMIANA RADYKALNA

książeczka do autorefleksji
zorientowanej na nieśmiertelność



Copyright © Bartosz M. Wrona

Niniejsza książka jest drugim tomem trylogii Nadzwyczajna Zwyczajność, na którą składają się:

- (I) Jest dobrze. Książeczka do psychoterapii
- (II) Zmiana radykalna. Książeczka do autorefleksji zorientowanej na nieśmiertelność
- (III) Moc. Książeczka do pierwszej mocy

ISBN: 978-83-67021-96-8

Wydanie drugie, elektroniczne, identyczne (oprócz okładki) z pierwszym, papierowym wydaniem, które ukazało się nakładem wydawnictwa Nowy Horyzont w roku 2012.

Skład i łamanie: Magdalena Stefańczuk.
Projekt okładki: Karolina Lubaszko

Wydawnictwo Estymator

www.estymator.net.pl

Warszawa 2022

CERTYFIKAT

Po kilkunastu latach zawodowej kariery zatrzymałem się nagle w drodze na szczyt.

Naturalną konsekwencją podjętych wcześniej kroków, logicznym, mądrym, właściwym i zyskownym posunięciem było wówczas złożenie wszystkich wymaganych, a zgromadzonych skrupulatnie przeze mnie „papierów”, zdanie egzaminu i otrzymanie stosownego certyfikatu potwierdzającego moje psychoterapeutyczne kompetencje.

A jednak na skutek jakiegoś nieracjonalnego, buntowniczego impulsu mojej dziwnej skonstruowanej osobowości, odkryłem nie bez przerażenia, że nie jestem tego w stanie zrobić.

W zasadzie miał to być ostatni, formalny egzamin w moim życiu. Po zdaniu egzaminu do liceum, egzaminu na prawo jazdy, kartę pływacką, matury, egzaminów wstępnych na studia, zaliczeniu wszystkich sesji podczas siedmioletniego studiowania na Akademii Medycznej (powtarzałem rok, pewnie z uwagi na niskie IQ), zdaniu wszystkich egzaminów niezbędnych do specjalizacji pierwszego stopnia i zdaniu wszystkich egzaminów niezbędnych do bycia specjalistą stopnia drugiego, pozostał mi jedynie egzamin na bycie formalnie uznanym psychoterapeutą i mógłbym sobie umierać z poczuciem przyzwoitego wyedukowania, ale...

Ale zadałem sobie pytanie, czy cała ta wiedza, którą najpierw musiałem wtłoczyć sobie do głowy, a potem jeszcze udowadniać przed czasami naprawdę niemiłymi ludźmi, że naprawdę nią dysponuję, czy cała ta wiedza i umiejętności naprawdę do czegoś mi się w moim życiu, prywatnym i zawodowym, w ogóle przydają?

Czy ja się znam na czymś naprawdę pożytecznym? Na czymś naprawdę ważnym?

Czy ja naprawdę wiem jak pomagać? Czy ja wiem jak leczyć?

Czy ja wiem, jak żyć?

Czy ja wiem, po co?

Czy wiem, jak być szczęśliwym? Jak kochać?

Jak opiekować się sobą? Jak opiekować się swoim dzieckiem? Jak je wychowywać?

Jak być z żoną? Jak porozumiewać się z ludźmi? Co robić? Czego nie robić?

Co mieć? Z kim być?

Takie pytania.

I jeszcze takie:

- Po co mam w bólach, „nerwach” i wysiłkach zdobywać kolejny dokument, który w moim przypadku nie przybliży mnie do niczego ważnego?

A raczej oddali.

Utwardzi moje ego. Utwardzi moje ego. Zamaskuje moje niedouczenie, głupotę, i niewiedzę. Albo pozwoli nadal się łudzić, że wszystko ze mną w porządku i w konsekwencji oddali od tego, co naprawdę istotne...

Dotarłem do ściany.

Po angielsku „ślepa uliczka” nazywa się – dead end. Martwy koniec.

Mówię do Ciebie, nie mając żadnego certyfikatu, bez żadnego glejtu, żadnego potwierdzenia lub upoważnienia przez jakąkolwiek instancję.

Nie wiem, czy to lepsze i nie wiem czy to uczciwsze, ale w ogóle nie zajmuję się ocenianiem. Po prostu, śpiewam swoją piosenkę i bardzo się cieszę, że jesteś.

Spis treści

CZEŚĆ PIERWSZA

ODMIANA?.....	9
CEL PODRÓŻY	11
KOMU JEST POTRZEBNE OŚWIECENIE?	14
KIM JESTEŚ?	15
RAJ	18
ENERGIA UWOLNIONA	21
EDEN – PRAWDZIWA HISTORIA.....	23
TRZY FILARY TOTALNEJ PORAŻKI	29
a) IDENTYFIKACJA Z EGO, CZYLI MYŚLĘ WIĘC JESTEM.....	30
b) IDENTYFIKACJA ZE ŚWIATEM.....	33
c) IDENTYFIKACJA Z PROBLEMAMI.....	37
AUTOTERAPIA ZORIENTOWANA NA NIEŚMIERTELNOŚĆ.....	45
a) DLACZEGO AUTOTERAPIA.....	49
b) DLACZEGO NIEŚMIERTELNOŚĆ	50
c) DLACZEGO ZORIENTOWANA.....	55
CZWARTY FILAR CZYLI PIĄTA KOLUMNA	60
BRAMY I ŚCIEŻKI RAJU	65
PO CO SIĘ URODZIŁEŚ?.....	72
PO CO URODZIŁEŚ SIĘ W TEJ RODZINIE?.....	78
SENS ŻYCIA.....	83
CO ROBISZ?	87
CO SIĘ STANIE Z TOBĄ PO ŚMIERCI?	90

REINKARNACJA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ	94
KONIEC CIERPIENIA	101

CZEŚĆ DRUGA

ĆWICZENIA CZYLI – PRAKTYKA VICE-VICE-(...)VICE-VICEMISTRZA	108
--	-----

AUTOTERAPIA ZORIENTOWANA NA NIEŚMIERTELNOŚĆ

– PRZYKAZANIA	111
1. PRZESTRZEGAJ ZASAD	111
2. USTAL REGUŁY	113
3. BĄDŹ KONSEKWENTNY	114
4. AKCEPTUJ WSZYSTKO	116
5. ZNAJDŹ RÓWNOWAGĘ	118
6. SZUKAJ INSPIRACJI	118
7. OBSERWUJ, ZACHOWAJ TRZEŻWOŚĆ	119
8. DAŹ DO SZCZĘŚCIA	120
9. ZACZNIJ TERAZ	121
10. WYMYŚL SOBIE DZIESIĄTE PRZYKAZANIE	121

WARUNKI I POZYCJE DO ĆWICZEŃ	123
------------------------------------	-----

ĆWICZENIE ZERO – USPOKÓJ SIĘ	127
------------------------------------	-----

ĆWICZENIE PIERWSZE - ROZPOZNANIE

EGO, DOŚWIADCZENIE JAŹNI	131
--------------------------------	-----

ODWAGA, MOTYWACJA, DETERMINACJA	138
---------------------------------------	-----

PEŁNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ	140
------------------------------	-----

OPÓR, NIEŚWIADOMOŚĆ I POTĘGA ŚWIADOMOŚCI	141
--	-----

PO CO SIĘ URODZIŁEŚ?	143
----------------------------	-----

PO CO SIĘ URODZIŁEŚ W TEJ RODZINIE?	144
---	-----

MATKA I OJCIEC	146
PIERWSZE WSPOMNIENIE	152
ŻAŁE, WINY, GRZECZY	155
PRACA Z OBJAWEM	157
LEK/ZŁOŚĆ.....	159
DEPRESJA	161
POCZUCIE WINY/ POCZUCIE KRZYWDY	163
NATRĘCTWA/HAZARD/UZALEŻNIENIA.....	164
SOMATYZACJE/CHOROBY	165
O CZYM JEST TWOJE ŻYCIE?	166
ILE MASZ W SOBIE Z IDEAŁU?	167
CO BĘDZIE Z TOBĄ PO ŚMIERCI?	168
REINKARNACJA CZYLI NIEŚMIERTELNOŚĆ.....	170
KRYZYS, UPADEK, BŁĄD, PORAŻKA	171
TRIKI.....	172
KONIEC CZYLI POCZĄTEK	174
ABSOLUTNIE WSZYSTKO	175

CZĘŚĆ PIERWSZA

ODMIANA?

Czy myślałeś kiedyś, jak inaczej mogłoby wyglądać Twoje życie? Co byś zmienił, gdybyś otrzymał nagle nadludzką moc? Gdybyś uwolnił Dżina z butelki, złowił złotą rybkę, dostał magiczną różdżkę? Co byś zrobił, gdybyś wygrał 100 milionów euro?

Czy **marzyłeś** kiedyś, by **cofnąć czas**? By móc wrócić do jakiegoś **punktu** w przeszłości i zmienić bieg swojego życia? Uratować kogoś lub coś? Odmienić historię Polski lub całego świata?

Jak potoczyłoby się Twoje życie, gdybyś w przeszłości dokonał **innego wyboru**? Jak mógłbyś teraz żyć, gdybyś nie popełnił popełnionych błędów lub sięgnął po sukcesy, po które nie odważyłeś się sięgnąć?

Czy myślałeś kiedyś, jak inaczej mogłoby wyglądać Twoje życie, gdybyś tylko **urodził się w innej rodzinie**? W innym państwie? W innym **czasie**?

Jeśli interesują Cię takie lub podobne pytania to bardzo się cieszę, ale muszę uprzedzić, że właśnie takimi zagadnieniami na pewno nie będziemy się zajmować w tej książeczce.

To jest książeczka dla osób, które **poszukują** Absolutu.

To jest książeczka dla tych, którzy **Są** na tyle świadomi, żeby wiedzieć, że potrzebują **zmiany** i **wiedzy**, ale na tyle **nieświadomi**, że nie bardzo wiedzą jakiej.

To jest książeczka o **podróży wewnętrznej**. O **radikalnej przemianie**, o doświadczeniu odmiennego stanu świadomości. O **nirwanie**. O **oświeceniu**, wyzwoleniu, **zbawieniu**, mokszy, **satori**, zwał jak zwał – to jest książeczka o dotarciu do **błogości** i **ekstazy**, do świętego spokoju, najwyższej rzeczywistości, najwyższej **prawdy**.

Trzeba być bezczelnym albo **nawiedzonym**, lub i bezczelnym i nawiedzonym, żeby napisać poradnik do oświecenia.

Jak określić wypadaloby jednak tego, komu nawet nie chce się przeczytać takiej niewielkiej książeczyny do końca?

CEL PODRÓŻY

Celem podróży jest **zbawienie** Twojej duszy i życie wieczne. W raju. W błogości. Spokoju. Miłości. Ekstazie. I innych tym podobnych.

To nie jest podróż religijna. To jest **podróż** areligijna, a być może nawet w jakimś zakresie antyreligijna, duchowa. Nikt nie może jej odbyć za Ciebie i nikogo nie możesz ze sobą zabrać.

Nie ma żadnej gwarancji, że dokąds w ogóle dojdiesz i nie ma żadnej gwarancji, że w ogóle wrócisz.

Teraz jeszcze możesz się wycofać. Przestań czytać i daj sobie tzw. święty (nomen omen) spokój.

Czytasz dalej?

Wiedziałem.

Nie możesz mi dać spokoju, bo **dać** można tylko to co się ma. Święte słowa, prawda?

Zadam Ci zatem kilka prostych, podstawowych pytań:

Kim jesteś?

Po co się urodziłeś?

Co ważnego robisz w swoim życiu?

Co się z Tobą stanie po śmierci?

Jeśli znasz odpowiedź – zacznij nauczać. Jeśli nie znasz – **zastanów** się przez chwilę, jak w ogóle mogło do tego dojść?

Oświecenie to wgląd w rzeczywistość, naturalne widzenie świata.

Dlaczego tak wielu ludzi lubi rozwiązywać zagadki?

Dlaczego bawi nas poznanie **prawdy**, wyjaśnienie tajemnicy?

Nie wszystkich, oczywiście. Zgadzam się w zupełności.

Są ludzie, którzy nie chcą wiedzieć. Wolą nieświadomość od świadomości. Wolą **złudzenia** od prawdy. Pozory od rzeczywistości. Jeśli należysz do tej kategorii – to nie jest lektura dla Ciebie.

Jeśli **interesuje** Cię jednak Twoja nieśmiertelność, porzuć nadzieję. Porzuć nadzieję, porzuć marzenia, porzuć plany i **przestań** zajmować się **przeszłością**.

Przestań w ogóle zajmować się tym co nieistotne i skup się na tym co ważne.

Kim jesteś?

Po co się tutaj znalazłeś?

Po co to czytasz?

I do czego Cię to wszystko doprowadzi?

Zainteresowany?

Sceptyczny?

Zniesmaczony?

Rozbawiony?

W lęku?

Obojętnie czego doświadczasz, obojętnie jaka jest Twoja
motywacja, interesuje mnie tylko to, czy bierzesz
odpowiedzialność.

Żeby potem nie było,
że nie ostrzegałem.

KOMU JEST POTRZEBNE OŚWIECENIE?

Światu. I wszechświatu.

Rozejrzyj się wokół i zobacz to, co widać. Cierpienie istnieje.

Nie wzywam do kolejnej krucjaty. Nawracanie niewiernych i zbawianie niezbawionych wynika zawsze z pychy, nigdy z prawdziwego współczucia. My wędrujemy w dokładnie odwrotnym kierunku – zostaw w spokoju cierpiących i **zajmij się sobą**.

Dokonaj innego cudu – przestań podtrzymywać swój ból. **Wyzwól** jedyną osobę, którą więzisz i jedyną osobę, na której los masz naprawdę realny wpływ.

Oświeć tego, kto czyta to zdanie.

Jak tego dokonać?

Krok po kroku.

Krok pierwszy jest oczywisty – poznaj samego siebie.

KIM JESTEŚ?

- Nareszcie twarze - powiedział ginekolog wchodząc do baru, po całym dniu pracy.

Nie pytam Cię o imię. O płeć. O nazwisko. O narodowość nie pytam. O rasę, zawód, stan cywilny, rolę jaką odgrywasz w pracy lub rodzinie. Nie pytam o miejsce zamieszkania lub kraj pochodzenia. Nie zajmujemy się tu bowiem tym, co **nieistotne**. W tej podróży to zbędny balast, **śmieci**.

Przepraszam, jeśli poczułeś się urażony, ale to najwidoczniej część Twojego **problemu**.

Dziś nazywasz się tak, jutro możesz nazywać się inaczej. **Dziś** czujesz się człowiekiem, a wczoraj zachowałeś się jak świnia. **Dziś** jesteś dyrektorem, mężem, dorosłym dzieckiem alkoholika, a **jutro** wszystko się zmieni i zaczniesz utożsamiać się z czymś zupełnie innym.

Czy jest w Tobie coś, co **niezmienne**?

Kim byłąś bez swoich **masek, etykietek**, odgrywanych ról?

Ja na przykład zdecydowanie **nie jestem** niskim, łysiejącym, pogodnym i złośliwym mężczyzną, rasy kaukaskiej, Europejczykiem, Polakiem, mężem, ojcem, lekarzem psychiatrą, istotą ludzką, poszukującym duchowego olśnienia. Wczoraj połowa z tych epitetów nie dotyczyła mnie wcale, a jutro przestanie mnie dotyczyć reszta z nich.

Utożsamiasz się z jakimś swoim wizerunkiem, bo tak Cię zaprogramowano. To tylko historyjka na Twój temat, jakaś etykieta, anegdotka, żart. Ja pytam o **istotę**.

O Istotę.
O Ciebie.

Wyobraź sobie, że w wieku pięciu lat adoptowało Cię małżeństwo z kraju leżącego na innej półkuli, w innej strefie klimatycznej. Wychowywano Cię w innej kulturze, mówisz w innym języku, wyglądasz zupełnie niepodobnie do siebie, gdy byłeś dzieckiem, co nie jest jakoś specjalnie dziwne, bo masz dziś właśnie 95 urodziny. Wszystko masz inne, zachowujesz się inaczej, myślisz inaczej, mówisz inaczej, wyglądasz inaczej, ale