



BŁOGOŚĆ I EKSTAZA

wprowadzenie do jestdobrzyzmu

bartosz m. wrona

Bartosz M. Wrona

BŁOGOŚĆ I EKSTAZA

wprowadzenie do jestdobryzmu

Wydawnictwo Estymator

www.estymator.net.pl

Warszawa 2022

ISBN: 978-83-67296-39-7

Copyright © Bartosz M. Wrona

Projekt okładki: Karolina Lubaszko

Każdy człowiek ma dwa życia. To drugie zaczyna się wtedy, gdy sobie uświadomisz, że masz tylko jedno.
Konfucjusz

Wszystkie myśli są fałszywe.
Nitya Patrycja Pruchnik

Słowa nie są prawdą. Słowa to narzędzia.
Ragi Kadirgamar

Obiektywnie to kompletnie idiotyczne, że napisałem „Błogość i ekstazę” nie będąc Przebudzonym; subiektywnie rzecz biorąc, to skoro śpię, to po prostu nie miałem innego wyjścia.
Bartosz M. Wrona

SPIS TREŚCI

NACZELNA MANTRA JESTDOBRYZMU
NACZELNA MANTRA JESTDOBRYZMU PRAWDZIWEGO
TAK ZACZYNA SIĘ ZEN, CZYLI WPROWADZENIE DO METODY
CO TO JEST JESTDOBRYZM I KTO MOŻE Z NIEGO KORZYSTAĆ
KOSZMARY
AUTODIAGNOZA, CZYLI ROZPOZNANIE
AUTODIAGNOZA DRUGA
PIERWSZA PRACA
CZAKRY
VOICE DIALOGUE
UMYSŁ
OPÓR
KIM JESTEŚ?
JEŚLI CHCESZ BYĆ SZCZĘŚLIWY TO BĄDŹ
JEST DOBRZE
EGO
PRZEWRÓT KOPERNIKAŃSKI
TERAZ I TU
JAK NARODZIĆ SIĘ NA NOWO
NIEDOBRZE? TO BARDZO DOBRZE
PRZEBUDZENIE
JAK ŻYĆ?
ŚCIEŻKA
GDZIE ZATEM ZACZYNA SIĘ ŚCIEŻKA?
ZBYT PROSTO
NIC JUŻ NIE WIEM
CIAŁO
UPADEK
PORAŻKA
SUKCES
ZDROWY EGOIZM
PIENIĄDZE
NAJWYŻSZA WIBRACJA
WOLNA WOLA
INNI
SEKS
JESZCZE O SEKSIE
I JESZCZE
KARMA
NIEBEZPIECZEŃSTWA I PROBLEMY
ŻYCIE
ŚMIERĆ
MIŁOŚĆ I LĘK

[WPROWADZENIE DO EKSTAZY](#)
GDZIE TA EKSTAZA?!!!
MIĘDZYSŁOWIE

NACZELNA MANTRA JESTDOBRYZMU

Jest dobrze.

NACZELNA MANTRA JESTDOBRYZMU PRAWDZIWEGO

Jeśli nie jest dobrze, to bardzo dobrze.

TAK ZACZYNA SIĘ ZEN, CZYLI WPROWADZENIE DO METODY

Mam kilka ulubionych anegdot. Jedna z nich brzmi tak:

„Pewnego razu Mistrz wybierał się z wizytą do odległej świątyni. Zgodził się zabrać swojego ucznia w podróż i obiecał mu, że w trakcie jej trwania nastąpi jego inicjacja. Szli razem przez wiele godzin, ale Mistrz nie odezwał się do ucznia ani razu. W końcu zniecierpliwiony adept nie wytrzymał i nieśmiało zapytał:

– Mistrzu, obiecałeś, że wprowadzisz mnie w tajniki twojej sztuki.

Mistrz przerwał mu i powiedział:

– Czy słyszysz strumyk?

Uczeń zatrzymał się i zaczął nasłuchiwać. Przez dłuższą chwilę trwał nieporuszony i uważny po czym usłyszawszy nadbiegający gdzieś z naprawdę daleka szmer wody radośnie oznajmił:

– Słyszę!

Mistrz popatrzył mu głęboko w oczy i oświadczył:

– Tak zaczyna się zen – po czym ruszył w dalszą drogę.

Szli nadal w milczeniu przez kolejne kilka godzin, gdy uczeń ponownie nie wytrzymał:

– No dobrze, a gdybym wtedy nie usłyszał tego strumyka, to co byś mi powiedział?

– Tak zaczyna się zen – odparł Mistrz.”

Z jestdobryzmem jest bardzo podobnie, po prostu musisz sobie uświadomić, że jest.

CO TO JEST JESTDOBRYZM I KTO MOŻE Z NIEGO KORZYSTAĆ

Jestdobryzm to metoda samorozwoju polegająca na tym by sobie uświadomić, że jest dobrze.

Teraz jest dobrze. Tak jak jest, jest dobrze. Tu gdzie jesteś jest dobrze. I już. To wszystko.

– A kto może z tego korzystać?

– Ty.

KOSZMARY

– Ale mi nie jest dobrze! Tak jak jest nie jest dobrze! Mi jest źle i to właśnie tu i teraz mi jest źle. Co to za jestdобрzym?!!!

Jeśli nie jest Ci dobrze, to bardzo dobrze. Jestdобрzym jest dokładnie dla Ciebie.

Anthony de Mello napisał o tym książkę – jest Ci źle, ponieważ śpisz i wszystko czego potrzebujesz to się obudzić.

– Ale ja przecież nie śpię?!!! Przecież mówię do ciebie! Jestem przytomny, świadomy i obudzony w 100%.

Po pierwsze, nie mówisz tylko krzyczysz, po drugie jesteś pobudzony a nie przebudzony, po trzecie to co nazywasz świadomością wcale nią nie jest.

Śniesz koszmarny sen, ale zamiast się wybudzać, to kombinujesz jak by tu ten sen poprawić. Nie potrzebujesz poprawiania rzeczywistości, tylko potrzebujesz odkrycia co nią jest.

AUTODIAGNOZA, CZYLI ROZPOZNANIE

Czy jesteś szczęśliwy?

AUTODIAGNOZA DRUGA

Nie jesteś szczęśliwy, prawda?

Nie jesteś. Nikt nie jest.

Każdy kto jest kimś nie jest kimś szczęśliwym.

Przez moment oczywiście potrafimy się okłamywać. Nowa dziewczyna, nowy chłopak, nowy samochód, nowa praca, wakacje, weekend, dobre piwo, eleganckie buty na wysokim obcasie, kilka kilo mniej, kilka orgazmów więcej – jest po co żyć.

Bardzo często jednak życie ma dla nas inne propozycje: rozczarowania, frustracje, nudę, bardziej zieloną trawę u sąsiada itp.

Więc albo możesz jeszcze dokładniej posprzątać kuchnię, albo kupić jeszcze nowszy model samochodu lub telewizora, wyjechać na jeszcze ciekawsze wakacje, obejrzeć jeszcze bardziej rozrywkowy film, albo możesz odkryć, że wszystko jest tylko chwilowe.

Wszystko co przyjemne po pierwsze jest niebezpieczne, nielegalne lub niezdrowe, a po drugie nie jest chwilowo nawet w Twoim zasięgu. Prawda? Czy nieprawda?

Więc jeśli naprawdę jest z Tobą źle to znaczy, że okłamujesz sama/sam siebie, albo jesteś niezwykle zajęta/zajęty okłamywaniem innych. Jeśli natomiast masz świadomość, że cierpisz, to pewnie dotarło już do Ciebie, że samo Ci się nie polepszy i że trzeba jakoś temu cierpieniu uciec. Czyli rozumiem, że szukasz. To dobrze, bardzo dobrze.

Szukanie jest w porządku, ale musisz uświadomić sobie, że to ego szuka.

Jak powiedział na satsangu w Katowicach Ragi Kadirgamar:

„To ego szuka.”

Uświadom to sobie dobrze: To ego szuka i to ego śni.

To ego jest nieszczęśliwe, to ego czuje się niekompletne, to ego czuje się oddzielone, to ego cierpi i to ego szuka.

– Ale co to jest to ego?

Ego to wszystko to z czym się identyfikujesz.

Dla ułatwienia powtórzmy – ego to wszystko to z czym się identyfikujesz i dyskretnie uzupełnijmy – czyli wszystko to co jest kompletnym fałszem.

Jeśli pojawiają się nazwy i formy, to jest sen.

Papaji

Przestań szukać.

Gangaji

Dopóki mówisz, to śniesz, dopóki nazywasz, to śniesz. Dopóki nie jesteś pewien to śniesz. I właściwie niewiele możesz z tym zrobić.

Wręcz przeciwnie.

Wszystko co jest do zrobienia to pozostać w ciszy.

PIERWSZA PRACA

Jestdobryzm jest bardzo praktyczny.

Ćwiczenie

Co chciałbyś mieć?

Sporządź listę. Bądź bardzo precyzyjny.

Wyobraź sobie, że z supermarketu czy superkatalogu życia możesz sobie wybrać lub zamówić wszystko o czym tylko zamarzysz, wszystko co zechcesz od aligatora, po dom na egzotycznej wyspie, od domu na innej egzotycznej wyspie, po miliard dolarów, od cudownego partnera, dwójki dzieci, psa, kota, nowych butów, sukienki, butów, kosmetyków, butów, motoru, łodzi, jachtu, apartamentu na Manhattanie, rancza, domu w górach, rezydencji na Lazurowym Wybrzeżu, stadniny koni, nowych butów, robota kuchennego, służby, po zdrowie, szczęście i wszelką pomyślność.

Bądź bardzo precyzyjna/precyzyjny. Wyobraź sobie, że otrzymałaś/otrzymałeś niewyobrażalnie wysoki spadek i możesz mieć wszystko, ale to dosłownie wszystko co tylko zechcesz mieć. Wszystko. Chcesz pióro Mont Blanc? Albo kieckę od Lagerfelda? Hondę Goldwing? Wakacje na Malediwach? Wpisuj to wszystko na listę.

Detalicznie. Pozycja po pozycji. Bez oglądania się na koszty, bez patrzenia na ceny. Chodzi tylko o to, by pozwolić sobie na nieocenzurowane wypisanie wszystkiego czego pragniesz, na sporządzenie listy tego, czego chcesz.

Pisz konkretnie, pisz odważnie, nie okłamuj sama siebie/sam siebie. To tylko takie ćwiczenie.

Chcesz milion dolarów?

Pisz milion dolarów.

Chcesz dziesięć miliardów? Pisz dziesięć miliardów.

Chcesz wolności? Miłości? Prawdy, przyjaźni, świętego spokoju, oświecenia, samorealizacji, błogości i ekstazy?

Sporządzaj taką listę przez tydzień, dopisuj do niej codziennie wszystko to, co tylko przyjdzie Ci do głowy, wszystko to na co tylko masz ochotę.

Gotowe?

Na pewno nie chcesz nic już dopisywać? To co tu jest wystarczy?

OK. To w zasadzie koniec pierwszego ćwiczenia, tylko zadaj sobie jeszcze pytanie:
Czy naprawdę?

I drugie ćwiczenie

A teraz korzystając z tej listy powyżej wyobraź sobie, że już to masz.
Masz już to wszystko, a nawet masz jeszcze więcej niż to co chciałeś/chciałaś, bo przy takich zakupach dodali liczne promocje, upusty i gratisy i teraz już to masz i co?
Jesteś ciągle taki sam, prawda?
Cały czas jesteś tylko taki jaki jesteś, to co na zewnątrz niczego w Tobie nie zmieniło.
Dobrze mówię?

I trzecie ćwiczenie z tej serii

A teraz wyobraź sobie, że nie masz tego wszystkiego, nie masz też wielu innych rzeczy i z całą pewnością wiesz, że nigdy nic będziesz tego mieć.
Jest ulga?

CZAKRY

Właściwie ten rozdział powinien zaczynać całą tę książkę, powinien być wstępem, wprowadzeniem, przedmową...

Ale jeśli zacząłbym od czakr, to dla wielu Polaków to tak jakbym pisał o duchach, o UFO, o magii, o niesprawdzonych cudach, o wymysłach, gusłach, oszustwach, bzdurach i dyrdymałach.

Jeśli zatem nie odpowiada Ci wschodnie podejście, możesz zamiast słowa „czakra” podłożyć sobie np. słowo „aspekt”, albo „poziom”, albo „podosobowość”, albo jakieś inne, własne. Jedyne co jest dla mnie istotne, to zwrócenie uwagi na to, że funkcjonujemy w zgodzie z pewnym wzorcem.

Być może rozpoznajesz ten wzorec jako przepływ lub zablokowanie energii, ale możesz też mieć uczulenie na słowo „energia” (bo taki masz wzorec, to nie Twoja wina lub zasługa), wtedy możesz myśleć w zachodnich kategoriach i nazwać to o czym tu piszę np. systemem wartości, skryptem, przyzwyczajeniem, uwarunkowaniem, filtrem, osobowością itd. itp.

CO TO SĄ CZAKRY?

Wg Wikipedii:

Ćakra, czakra, czakram (skrót od *ćakra* „koło”, „okrąg”) – według wierzeń religii dharmicznych oraz ezoteryków, ośrodek energetyczny w ciele, czyli miejsce, gdzie krzyżuje się wiele kanałów energetycznych (*nadi*) i gromadzi się energia *prana*. Ośrodek ten odbiera, magazynuje i promieniuje energię o wibracji właściwej dla swojej funkcji (zob. *ćakry*

główne), która konieczna jest do życia istot (w szczególności ludzi). Rozwijanie ciał prowadzi do rozwoju wewnętrznego i duchowego wyzwolenia.

Istnienie ciał i kanałów energetycznych stanowi składnik wierzeń głównie hinduizmu i buddyizmu tantrycznego. Joga, bioenergoterapia, reiki i wiele technik rozwoju wewnętrznego, bazuje na wiedzy o ciałach. Jako że wiedza o ciałach jest wiedzą ezoteryczną, traktowana jest przez naukowców jako pseudonauka.

Koniec cytata.

W jestdobryzmie natomiast nie zajmujemy się wiarą, ani wierzeniami, ani wierzeniem w cokolwiek. Interesuje nas doświadczenie i bycie szczęśliwymi. I już.

Czakry są dla nas użyteczne z tego powodu, że doskonale odpowiadają 7 aspektom naszego życia, które jeśli są w harmonii zapewniają poczucie bezpieczeństwa, komfort, radość, witalność, poczucie satysfakcji, szczęścia i spełnienia.

Zacznijmy od tego co najbardziej podstawowe:

(1) CZAKRA PODSTAWY – MULADHARA – INSTYKNT, PRZETRWANIE, BEZPIECZEŃSTWO

Czakra podstawy według jak to określa poetycko Wikipedia tzw. pseudonauki leży w tzw. perineum, czyli mówiąc wprost w bezpośrednim sąsiedztwie odbytu. Czyli w niższych strefach Twojego boskiego ciała. W dupie można by napisać, gdyby człowiek się nie bał, że nie wypada tak napisać. Energia tej czakry jest odpowiedzialna za ukorzenie, uziemienie, stabilność. Kilka pytań:

Czy zazwyczaj czujesz się spokojny i zbalansowany? Czy łatwo wpadasz w gniew lub wszystkiego się boisz?

Czy potrafisz na kogoś nakrzyczeć lub twardo bronić swoich racji?

Czy żyjesz w materialnym dobrobycie? Czy masz to co chcesz mieć? Czy zarabiasz tyle ile chcesz zarabiać?

Czy Twoje podstawowe życiowe, najbardziej przyziemne potrzeby są zaspokojone?

Jeśli nie, to od tego zacznij. Skoncentruj swoje wysiłki na podstawowych sprawach. To jest jestdobryzm: Nie zaczynaj od naprawiania świata, od pomagania innym, od współczucia wobec naprawdę potrzebujących.

W ogóle nie zaczynaj od czegokolwiek innego, tylko od siebie. A w sobie zaczynaj od absolutnych fundamentów. Najpierw sprawy pierwotne, instynktowne, totalnie egoistyczne.

Nie zaczynaj nawet od psychoterapii, zacznij od tego, żeby zarobić na psychoterapię. Nie potrafisz zarabiać? Nie wiesz jak ogarnąć swoje interesy? Nie umiesz być egoistą, ale potrzebujesz opieki i pomocy ze strony innych?

Ok, to jest jak najbardziej w porządku. Jak mawia Jeff Foster – nie jesteś popsuty. Nie potrafisz zabezpieczyć swojego bytu? Dobrze, to jest uczciwe postawienie sprawy, energia nie płynie na tym poziomie, to tu jest kłopot i z tego punktu musisz zacząć korektę.

Zwróć uwagę, że jeśli w tym obszarze masz deficyty czy blokady, to będziesz postrzegać świat z tego pułapu. Zarówno o jestdobryzmie jak o czymkolwiek lub kimkolwiek innym będziesz myśleć: A co ja z tego będę miał? A ile on na tym zarobi? Gdzie tu jest kruczek (u tego Wrony)? A co będzie jak się nie uda? Może lepiej w ogóle nie próbować?

Jeśli patrzysz na świat z poziomu pierwszej czakry, to możesz mieć nawet miliardy na koncie i złotego penisa doczepionego do kluczy, ale wszystkie niematerialne aspekty tego świata pozostaną kompletnie poza Twoim zasięgiem.

Jeśli utknąłeś na pierwszej czakrze, to niezależnie czy masz mało czy dużo to i tak masz mało. Czyli jest kilka ważnych spraw:

Po pierwsze, podróż po szczęście zaczyna się czasem w bagnie i na najniższych wibracjach, ale jednocześnie podróż po szczęście niekoniecznie na przebywaniu w bagnie musi się kończyć.

Po drugie, jeśli utknąłeś w bagnie to z samej definicji bagno będzie Cię wciągać.

Po trzecie, jesteś dość nisko. To nie znaczy, że coś jest jakoś bardzo źle, tylko to znaczy, że nie ogarniasz całości, masz widok z sutereny, a nie z dachu wieżowca.

Po czwarte, ponieważ jesteś na niskim, pierwszym, najbardziej podstawowym poziomie, to pewnie będziesz mieć tendencje, żeby traktować swój grajdołek jako cały wszechświat. Nigdy się bowiem na nic innego nie wspiąłeś, nie znasz innych poziomów, obce Ci są jakiegokolwiek inne szczyty. Znasz tylko to co znasz i nie znasz kompletnie, ale to kompletnie niczego innego. To naprawdę idealna gleba dla ignorancji.

Po piąte, ale nie najmniej ważne: jeśli masz problemy z tym co materialne, to całkiem prawdopodobne, że będziesz widzieć wokół siebie tylko chęć wyzysku, okradzenia Cię, oszukania. To błędne, obłudne koło – żyjesz w niedostatku, ale ten niedostatek nie pozwala Ci zainwestować w jakikolwiek rozwój, być może nawet nie doświadczasz wyższych potrzeb, być może nawet nie masz pragnień, że mogłoby być inaczej lub takim pragnieniem zaprzeczasz.

Po szóste i niejako na pocieszenie przypomniał mi się stary dowcip: Wybitny podróżnik przedzierał się przez trzęsawisko. Szedł wolno, zapadał się, brnął, ale szedł. Nagle patrzy, a tu na liściu siedzi żaba.

– Żaba? – powiedział do żaby. – Spierdalaj!

Żaba nic nie powiedziała tylko przyglądała się swoimi nieco, powiedzmy sobie szczerze, wyłupiastymi oczami, co jeszcze bardziej zirytowało zapadającego się coraz głębiej człowieka, który powiedział jeszcze ostrzej:

– Żaba?! Spierdalaj!

A ona nic, tylko patrzy.

Facet z każdym krokiem zapada się coraz bardziej, wystaje mu już tylko głowa, ale jeszcze zwraca się do płaza:

– Spierdalaj! – i się całkiem utopił.

Kiedy zniknęły po nim ostatnie bąbelki, żaba posiedziała jeszcze chwilę w milczeniu, po czym przedrzeźniając intruza powiedziała:

– Spierdalaj, spierdalaj... Przecież ja tu mieszkam.

KONIEC BEZPŁATNEGO FRAGMENTU

ZAPRASZAMY DO ZAKUPU PEŁNEJ WERSJI