



**MOC**

książeczka do **pierwszej** mocy

**bartosz m. wrona**



**bartosz m. wrona**

**MOC** książeczka  
do pierwszej mocy

**Copyright © Bartosz M. Wrona**

Niniejsza książka jest trzecim 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: 978-83-67021-97-5

Wydanie drugie, elektroniczne, identyczne (oprócz okładki) z pierwszym, papierowym wydaniem, które ukazało się nakładem wydawnictwa Nowy Horyzont w roku 2013.

Skład i łamanie: Magdalena Stefańczuk.

Projekt okładki: Karolina Lubaszko

**Wydawnictwo Estymator**

[www.estymator.net.pl](http://www.estymator.net.pl)

Warszawa 2022

# POCZĄTEK, POSŁOWIE, POMOC, PODZIĘKOWANIA I PO CO

Od razu zdradzę Ci pewien sekret – to nie jest prawdziwy początek, to koniec. Dokładnie tak. Ten rozdział napisałem na samym końcu. Jako Posłowie.

Z powodów merytoryczno-kompozycyjnych nie chciałem jednak, by po ostatnim słowie tej książki, słowie otwierającym nieskończoną przestrzeń, pojawiło się cokolwiek, co mogłoby tę czystość zakłócić.

Zdecydowałem zatem, że Posłowie pojawi się w miejscu Wstępu. To nie jest takie głupie, ponieważ mam nadzieję, że wielu Czytelników, do których zresztą ja sam należę, zaczyna lekturę od lektury, a wszystkie wstępy, podziękowania, posłowania i noty o autorze czyta opcjonalnie, tylko wówczas, gdy sama właściwa treść rezonuje w nich tak silnie, że czują niedosyt, pragną więcej...

Mniejsza z tym. Jeśli masz akurat odwrotnie, to przecież tylko jeszcze lepiej.

Gdy byłem uczniem liceum, przyszedłem do szkolnej biblioteki i poprosiłem o „książkę z dialogami, żeby się ją dobrze czytało i żeby mówiła o sensie życia”.

Pani bibliotekarka wskazała mi ręką na regały za nią i powiedziała, że wszystkie są o tym. Wbrew pozorom jej wskazówka okazała się dla mnie całkiem pomocna.

Ta książka cała jest dialogiem. Jest o sensie życia, o Mocy, i starałem się, by łatwo się ją czytało.

Dołożyłem jeszcze jedną cegiełkę. Właśnie po to jest ta książeczka. Masz teraz trochę więcej wolności, trochę większy wybór, więcej Mocy. Spróbuj szczęścia.

A dlaczego w ogóle ją napisałem?

Odkąd tylko pamiętam interesowało mnie życie.

Ale nie jakieś szczególne przejawy życia, nie biologia, nie chemia, nie fizyka, nawet nie seks czy zarobienie miliona dolarów (jak widzisz od dzieciństwa coś ze mną było chyba nie w porządku), lecz życie samo w sobie, życie jako życie. Nie lekcje wf-u lecz samo granie, ćwiczenie, nie gramatyka, lecz pisanie wiersza, nie bycie najlepszym lecz bycie (przy czym oczywiście nie stroniłem od bycia najlepszym, ponieważ czasem przed przeznaczeniem po prostu nie da się uciec).

Oczywiście niczego z tego nie rozumiałem.

Najbardziej lubiłem czytać, ponieważ czytanie pozwalało wyobrażać sobie jak można żyć, co można przeżywać, czego doświadczać. Najbardziej lubiłem wyobrażać sobie, że kiedyś będę miał osiemnaście lat, będę miał dowód osobisty, będę dorosły i będę mógł robić, co tylko będę chciał (prawie połowę z tych czterech postulatów, udało mi się już osiągnąć – więc chyba nieźle mi idzie, prawda?).

Gdy jesteś dzieckiem, nikt cię nie uczy życia, lecz dyscypliny. Jesteś warunkowany „na obraz i podobieństwo”, przykrajany do rodzicielskich, nauczycielskich i innych społecznych wzorców, szablonów i schematów.

Japońskie przysłowie mówi: Gwóźdź, który wystaje, należy walnąć w łeb.

By przetrwać w tym świecie potrzebujesz Mocy.

Gdy miałem pięć lub sześć lat, moi wykształceni, ateistyczni i światli rodzice wzięli kiedyś metalową łyżeczkę do herbaty i zapytali mnie czy potrafię sobie wyobrazić, że ten przedmiot składa się z atomów, z takich malutkich, ciasno upakowanych cząsteczek.

Powiedziałem, że nie umiem sobie tego wyobrazić, ale zdarzenie to zapamiętałem i stale o nim pamiętam, pokazywało bowiem jedną z ważniejszych prawd:

– Świat nie jest taki, jakim mi się wydaje.

A stąd już tylko maleńki kroczek do mistycyzmu.

Zresztą potem na kursie Vipassany stanąłem z tego powodu przed dylematem: czy prawdą jest to, co głosi jakiś podejrzany, niestandardyzowany przy pomocy aparatury czy chociażby podwójnie ślepej próby, nieżyjący od dwóch i pół tysiąca lat Hindus, czy też prawdą jest to, co mówi zachodnia nauka?

Co więcej, problem okazał się być naprawdę poważny, albowiem kiedyś, w drodze do ogólniaka wiodącej przez park (w czasach, gdy nie mogłem zetknąć się ze wschodnim pojmowaniem świata, lecz pracowicie uczyłem się o teoriach głoszonych przez fizyków kwantowych) stało się dla mnie jasne, że obserwowany przeze mnie mikołowski fragment wszechświata składający się z tzw. atomów, subatomowych cząsteczek i oddziaływań między nimi, nie jest niczym innym jak tylko próżnią.

Ergo – nie ma znaczenia, czy wierzę w naukę, czy ufam Panu Buddzie – mój ból pleców nie może być niczym innym jak tylko fenomenem bardzo dalekim od prymitywnie rozumianej fizycznej materialności.

Kochani Rodzice, dziękuję Wam za wszystko.

Nie mniej gorąco dziękuję mojej Żonie i Synowi, których zarówno entuzjazm dla tego co piszę, jak i dalece idący krytycyzm wobec wszelkich moich mrzonek, co do bycia oświeconym, czy choćby tylko troszeczkę podświetlonym, stanowią dynamiczną a jednak jakże konkretną podporę i inspirację do nieustawiania w wysiłkach. Kocham Was!

Dziękuję Bogusławie Jurkevich i Magdalenie Stefańczuk z Nowego Horyzontu za okazane zaufanie, redagowanie, projektowanie, wydawanie, zapraszanie mnie na Targi i promowanie moich książek. Niech teraz i Moc będzie z Wami!

Dziękuję panu Jackowi Chołoniewskiemu za podarowanie „Księgi Kości” Luke’a Rihnehart’a. Ten sympatyczny gest znacząco wpłynął na optymizm, którym starałem się nasycić moją książeczkę. Aż chciałoby się napisać – BooksOn, czyli książkujemy się!

Specjalne i serdeczne podziękowania należą się moim współpracownikom i przyjaciółom, pacjentom, przechodniom, znajomym i nieznanym, słowem – współpasażerom Podróży. Z uwagi na ilość nie mogę wymienić Was wszystkich z imion i nazwisk, ale pamiętam i myślę o Was z wielką wdzięcznością.

Nieustannie też skłaniam głowę przed moimi Mentorami i Nauczycielami, kimkolwiek są i w jakikolwiek sposób pojawiają się w moim życiu, a także pokornie chylę czoło przed Tobą, mój najukochańszy, przewspaniały Czytelniku! Uwielbiam Cię, bardzo Ci dziękuję i cieszę się, że jesteś. Naprawdę.

Moja wdzięczność płynie też nieustannie do Ani i Pawła Targłów. Pożyczone od Was książki, spotkania na Rybnickiej, rozmowy, rozmowy, rozmowy... Niewątpliwie niezależność Pawła oraz tak bliski mi jego sceptycyzm wobec wszelkich oficjalnych tzw. autorytetów, wszystko to wciąż jeszcze we mnie dojrzewa i wydaje owoce.

To dzięki literaturze dotarłem właśnie do psychoterapii, a dzięki psychoterapii uświadomiłem sobie, że my wszyscy próbujemy dokonać niemożliwego.

Artyści, opisując czy pokazując świat, kompletnie nie mają bowiem narzędzi do tego, by się spod jego wpływu wyzwolić.

Ci którzy nie wiedzą – mówią, ci którzy wiedzą – praktykują. Cóż to za herosi, którzy cierpią na narcyzm, alkoholizm, depresje, obsesje i nad wyraz często popełniają z rozpacy samobójstwo?! Widzą chorobę, ale nie mają lekarstwa.

Psychoterapia ma lekarstwo, ale nie jest w stanie zapobiegać. Prędzej czy później każdego dopadają kłopoty, prędzej czy później pojawia się coś, co każdego przerasta.

Właśnie w jednej z pożyczonych od Was książki Toynbee'go wyczytałem, że każda cywilizacja ma swój początek, wzrost, rozkwit i koniec, a jednym z najtrwalszych elementów kultury są religie.

Artysta czasem widzi co, ale nie wie jak. Terapeuta czasem wie jak, i wie co, ale jego licencja i paradygmat powodują, że nie jest zainteresowany sięganiem oboków. Mistyk wie co, jak i po co, tylko najczęściej go nie ma. Właśnie dlatego tak wiele jest religii, tak wiele jest sekt, tak wiele kultów – niemal zawsze jest wakat.

Właśnie dlatego napisałem tę książkę. By coś się pojawiło, by coś było, by nie zostawić Ciebie i siebie, tylko być obecnym.

Nawet, jeśli jestem dla Ciebie tylko jeszcze jednym fałszywym prorokiem, to przecież lepszy fałszywy niż żaden. To chyba jest oczywiste.

Po „Jest dobrze” wszyscy byli w euforii. Po „Zmianie radykalnej” wiele osób pytało mnie po co mi ta książka. Wiecie po co? Ja wiem.

Zarówno moje życie, jak i życie moich najbliższych, znajomych i pacjentów zakończy się śmiercią. Wszyscy umrzemy. Bez wyjątku.

Jakim byłbym ojcem, mężem, synem, przyjacielem, lekarzem, terapeutą i człowiekiem gdybym nie zmierzył się z tym faktem?!

Jestem niski i urodziłem się w niewielkim mieście. Wiem jak to jest. Mnie nie interesują małe rzeczy. Ani oszustwa.

Jak się leczyć to radykalnie. Jak się bawić to się zbawić. Jak żyć to długo i bardzo dobrze.

Jak umierać to godnie, a jak odradzać się to coraz lepiej.

Interesuje mnie Raj, Moc, Nieśmiertelność. Wszystko, co poniżej to marność. Właśnie po to powstało „Jest dobrze”, „Zmiana radykalna” i „Moc – książeczka do pierwszej mocy”. Taki jestem.

Dziękuję Magdzie Klasik za nauczenie mnie podstaw medytacji i podarowanie poduszki do siedzenia. Widząc przerażenie w Twoich oczach, kiedy opowiadam o absolutnie jasnych i niepodważalnych dla mnie sprawach, uśmiecham się zawsze w duchu i nucę sobie bezgłośnie „sam tego chciałeś Grzegorz Dyndało, tu l'as voulu, George Dandin ...” Serdeczne dzięki za wszystko.

Dziękuję Mai de Abgaro Zachariasiewicz za bycie żywym przykładem oraz Aleksandra de Abgaro Zachariasiewicz za całokształt i wsparcie, Jarkowi i Izie Grzesiakom za

dyskusje i dbałość o jakość i estetykę mojego legendarnie przemiłego uśmiechu, S.N. Goence za organizowanie kursów Vipassany, a także nauczycielom tej metody, dzięki którym mogę stale pracować nad sobą.

Dziękuję OSHO za nieustanną inspirację oraz pozostawienie po sobie wszystkich tych książek, z których czerpię nie tylko więcej niż z jakichkolwiek innych, ale wciąż odkrywam nowe horyzonty i wymiary, wciąż na nowo się cieszę, wciąż się śmieję i otwieram oczy. Czuję Twoją obecność i wsparcie...

Dziękuję Eckhardowi Tolle, że wytrącił mnie ze mnie samego, Mooji'emu za radość jaka bije z jego nagrań na You Tube i Ken'owi Wilberowi za teoretyczne podstawy dla mojego ateoretycznego poszukiwania.

I jeszcze jedno: wiem, że wszystko, co napisałem o ciemnej stronie mocy, czyli patologii, jest kompletnie bez sensu i czytanie o tym jest niepotrzebną stratą czasu. Jeśli po lekturze tej książki doszedłeś do tego samego, to cel został osiągnięty – przepraszam, że tak Cię umordowałem.

– To też minie. – To jedna z najgłębszych i najbardziej wyzwalających prawd, ale przyjęcie jej do intelektu niczego nie zmienia. Nadal cierpisz lęk, nadal się wściekasz, martwisz, niepokoisz. Wszelkie zaburzenia psychiczne zmieniają się z wiekiem pacjenta.

A jak już napisałem w „Jest dobrze” – wszyscy się nadajemy na terapię.

Czytaj mnie uważnie i starzej się pięknie. A w każdym razie piękniej.

Pamiętaj jednak, że ta książeczka nie jest poradnikiem napisanym tylko dla Ciebie. Jest napisana także dla mnie.

Napisałem ją, by zebrać wszystko to, co wydaje mi się podstawowe i ważne. Chciałem mieć wszystko pod ręką. Nie gwarantuję Ci oświecenia, ale zapraszam do mojego świata. Podejrzyj, spróbuj, zabierz dla siebie, ukradnij, zmodyfikuj, zmień.

Jesteś najważniejszy.

Pozdrawiam Cię bardzo serdecznie

**Bartosz M. Wrona**



Woda zawsze sptywa w dół, a po wyparowaniu dzieje się z nią coś nowego – unosi się w górę. Zaczyna działać zupełnie inne prawo. Słyszeliście pewnie o newtonowskim prawie ciężenia, które mówi, że ziemia wszystko przyciąga ku sobie. Istnieje jednak inne prawo. Mogliście jeszcze o nim nie słyszeć, bo nauka musi je dopiero odkryć, natomiast joga i tantra znają je od wieków. Nazywają je lewitacją. Grawitacja to siła ściągnająca w dół, a lewitacja to siła unosząca do góry.

*OSHO*

*Prawda nie może zostać powiedziana.*

*Lao-Cy*

# SPIS ZAPOŻYCZEŃ

## **BÓG ATEIZMU**

Z uwagi na zdecydowany racjonalizm moich rodziców był to niewątpliwie pierwszy aspekt Absolutu, z jakim się zetknąłem, niestety nic się nie da napisać o Bogu, który nie istnieje.

## **JEZUS CHRYSZTUS**

*Cóż dobrego może wyjść z Nazaretu?!*

Ponieważ moi rodzice byli nie tylko sceptyczni wobec katolicyzmu, ale także pragmatyczni i jak już pisałem rozsądni, posłali mnie, tak jak rodzice wszystkich niemal dzieci jak Polska długa i szeroka, na lekcje religii, które z uwagi na panujący w PRL-u ustrój polityczny nie odbywały się w szkole, lecz w specjalnych przykościelnych salkach.

Obecnie nie mam najmniejszych wątpliwości, że nawet z najbardziej zapyziałej i nieciekawej miejsciny na świecie może wyjść coś najpiękniejszego i najwspanialszego pod słońcem, ale promocja duchowości czy chociażby tylko religijności w wykonaniu mikołowskich sług bożych w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych ubiegłego

wieku, spowodowała moją trwającą pewnie do dziś niechęć do wszelkich zinstytucjonalizowanych form kultu.

Dobłą stroną takiej edukacji jest jednak niewątpliwie to, że to właśnie w tamtym okresie ukształtował się mój sceptycyzm, pogłębiła się ostrożność w przyjmowaniu czegokolwiek na wiarę, wzmacnił się dystans do postawy autorytarnej, utwierdził się niesmak do forsowania przekonania, że „mój Bóg jest sto razy lepszy od Twojego bożka”, że moja religia jest jedyną dającą zbawienie, a wszystkie inne są po prostu śmieszne, że najważniejsza jest tradycja i obrona wiary ojców, itd. itp.

Jezusa się jednak nie wyrzekam, a nawet wręcz przeciwnie: uważam, że jestem przesiąknięty Jego przesłaniem miłości i nadstawiania drugiego policzka i z tego też powodu moje drobne złośliwości pod adresem Kościoła (z zachowaniem proporcji, szacunku oraz świadomości dysproporcji w moim i Kościoła gabarytach) mają charakter przyjacielskiego kuksańca, puszczania oka czy ewentualnie zaproszenia do intelektualnego dyskursu.

Amen.

## **ECKHART TOLLE**

Jakiś czas temu wyjechałem na kilkutygodniowe wakacje do rodziny żony, mieszkającej pod Nowym Jorkiem. Na

wyjazd ten postanowiłem celowo nie zabrać żadnej książki.

Uznałem, że w trakcie urlopu, w wielkim domu z basenem, w innym kraju i innej nieco kulturze, pojawia się doskonała okazja do „zresetowania” mojego zajmującego się głównie przecież myśleniem i podejmowaniem decyzji umysłu.

Przez kilka dni wszystko szło zresztą dobrze. Pływałem, bawiłem się z dzieckiem, rozmawiałem z żoną, jadłem, spałem, zwiedzałem, telewizję oglądałem... No, ale oczywiście po kilku dniach pojawiły się objawy abstynencyjne. Mózg domagał się liter.

Nawyk czytania uruchomił mnie psychomotorycznie i wiedziony uzależnieniowym pożądaniem bez trudu odkryłem przedmiot posiadający wszystkie cechy nadające się do skonsumowania.

Książka zatytułowana była „The Power of Now”, autorem był Eckhart Tolle i napisana była w języku, którym władałem w stopniu dalece niedostatecznym do zrozumienia całej jej treści, podtytułu („Book For Enlightenment”) zresztą nie wyłączając.

Gdy teraz o tym myślę, utwierdzam się w przekonaniu, że przypadki nie istnieją.

Gdybym znał lepiej angielski, to wydana w parareligijnych, szczęśliwych kolorach okładka i słowo „oświecenie” w podtytule pewnie skutecznie odstraszyłyby mnie

i zniechęciły nawet do przekartkowania... Co więcej, być może gdybym lepiej znał angielski skupiłbym się bardziej właśnie na rozumieniu, na treści, a nie – jak to stało się w moim przypadku – na chłonięciu, na obcowaniu, na byciu.

Nie przeczytałem jednym haustem, ale czytałem (zresztą dość łapczywie) i poczułem się kompletnie wytracony z równowagi i pewności siebie.

To, co pisał Tolle było mi wcześniej znane. W każdej książce o buddyźmie zen, w każdej książce prezentującej wschodnie religie czy wschodnie podejście do świata jest to samo. To nie było nowe. Treść była znana. Ale tym razem czytałem Niemca, nie Hindusa czy Japończyka, i nie opowiadał on o systemie religijnym, ale o swoim własnym doświadczeniu duchowym.

I opowiadał o czymś tak oczywistym, że mój intelekt...

Intelekt jak już pisałem, na skutek takich a nie innych wcześniejszych doświadczeń, zawsze podchodził bardzo ostrożnie do wszystkiego, co metafizyczne. Nie wrogo, ale bez entuzjazmu. Z pewną wyższością, z pewnym pobłażaniem. Maryja wieczna dziewica. Niechodzenie do kościoła w niedzielę jest grzechem ciężkim. Jedzenie mięsa w piątek jest grzechem, a w pozostałe dni tygodnia już nie. Onanizm jest grzechem. W ogóle seks jest najczęściej grzechem. Używanie

prezerwatywy jest grzechem i pigułki antykoncepcyjnej też oczywiście jest grzechem.

Ale stosunek przerywany już nie jest grzechem, a kalendarzyk i jakieś mierzenie temperatury w pochwie i badanie śluzu jest cacy. Bóg jest dobry, ale możesz trafić na wieczność do piekła. Bóg jest wszechmocny, ale toleruje obecność tej całej makabry wokół. Zabijanie jest grzechem, ale wykonywanie kary śmierci już nie.

Rozumiecie? Jeśli ktoś Ci proponuje „uwierz a będziesz zbawiony”, a potem każe Ci wierzyć w coś, w co po prostu nie jesteś w stanie uwierzyć, to jakie masz wyjście?

Tu natomiast nastąpiła paradoksalna sytuacja. Mój intelekt, cała moja inteligencja i wiedza zaangażowana została w niemały wysiłek przetłumaczenia każdej linijki tekstu.

Umysł, mój ukochany, tak ceniony przeze mnie racjonalny umysł, nie był nastawiony dyskursywnie, nie był w kontrze, nie był sceptyczny, nie był na „nie”, tylko był na „tak”; chciałem przecież zrozumieć.

Najpierw byłem na „tak”, współpracowałem całą gębą! Nie chciałem być tym głupim, który nie rozumie, tylko chciałem być tym mądrym, który rozumie. To przecież wstyd – nie znać angielskiego, nie rozumieć.

No to zrozumiałem.

Zrozumiałem o wiele lepiej niż chciałybym.

Czas nie istnieje. Identyfikacja z ego jest pomyłką. Nie dostrzegam świata, bo cały jestem w myślach, cały jestem w przekonaniach i interpretacjach.

W takim stanie ducha trafiłem na Times Square i włączając się razem z milionami innych zastanawiałem się po raz pierwszy w życiu:

– Co naprawdę widzę? Kto naprawdę widzi? Kim jestem? Kim jest ten, który pyta? I skoro czas nie istnieje, ponieważ to przecież jasne, że jest tylko teraz, to dlaczego tak bardzo się spieszę, dlaczego stale mam wrażenie jakbym ciągle się spóźniał?

## **OSHO**

Wszystko co piszę jest hołdem dla OSHO, więc nie streszczę mojej wdzięczności w kilku linijkach.

Najważniejsze jednak, co u Niego znalazłem (obok miliona innych najważniejszych rzeczy, które również u OSHO przeczytałem), to stwierdzenie prostego faktu, że tylko kilku ludziom się udało.

Jezusowi się udało. Gautamie Buddzie się udało. Mahawirze, Siankarze, kilku Mistrzom zen się udało, kilku innym się udało i jeszcze kilku innym też.

A miliardom miliardów normalnych ludzi – nie.

Miliardy miliardów ludzi żyją kompletnie bez sensu. Nieświadomie.

Dlatego to jest po prostu oczywiste, że trzeba być kompletnie szalonym, by być normalnym.

Inna sprawa, że trzeba być kompletnie nienormalnym, by chcieć być niezwykłym, ale to już zupełnie inna historia (OSHO zresztą i o tym pisze).

## **VIPASSANA**

Vipassana to buddyjska technika medytacji.

Jej Kursy organizowane są na całym świecie przez S. N. Goenka – hinduskiego byłego biznesmena, który doświadczywszy osobistych korzyści z praktykowania tej metody uczynił z 10-dniowych kursów rodzaj duchowej franczyzy, dzięki której przez kilka sekund otwarła się moja czaszka i stałem się światłem.

Chylę głowę pozostając dłużnikiem.

Ale nie będę o tym więcej pisał, ponieważ ten, kto był – wie, a kto nie był i tak nie zrozumie lub raczej zrozumie mnie opacznie.

Tyle.



# CZĘŚĆ PIERWSZA

## WPROWADZENIE DO KRAINY CZARÓW

*Dla tępych ludzi geniusz nigdy nie będzie nikim więcej niż szaleńcem.*

*(znalezione w internecie)*

### WDECH

Nim przystąpimy do naszej wspólnej podróży, proponuję by na chwilę **usiąść**.

Bardzo dobrze jest oddychać, prawda?

Nawet jeśli w tej chwili wyda Ci się to herezją, spróbuj przez moment czuć i zachowywać się tak, jakbyś miał **nieskończenie wiele czasu**.

To było wielkie osiągnięcie, gdy człowiek wysoko uniósł swą głowę. Sięgnęliśmy nieba. A w każdym razie znaleźliśmy się blisko, bardzo blisko.

Największą **rewolucją** było jednak to, że zamiast stać, iść, biec, czołgać się, leżeć lub wisieć, odkryliśmy też, że potrafimy siedzieć. Bezczyinnie. Zatrzymać. Po prostu. **Oddychać** i już.