

Copyright ©by Adrian Prościak
2023

|Projekt okładki: Bogdan Markowski

|Korekta: Magdalena Duda

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży zgodnie z prawami autorskimi obowiązującymi na terenie Rzeczypospolitej Polskiej.

Pamiętaj, kupując książkę nie nabywasz prawa do jej rozpowszechniania.

Jak to jest, że spokojny i szanowany w mieście doktor staje się nagle seryjnym mordercą? Jak to jest możliwe, że Dr Jekyll, zmienia się w Edwarda Hyde i zaczyna siał zło, nie szczędząc nawet najbliższych sobie osób? Jak to jest, że człowiek wpada w furie, krzyczy, rani, zabija... a potem nagle żałuje za grzechy i prosi o przebaczenie?

Dlaczego stajemy się niewolnikami naszych problemów, wierząc w emocje i uczucia? Dodając sobie zmartwień, zaśmiecamy umysł bezwartościowymi informacjami. Dlaczego oglądamy telewizję, chodzimy do kina? Dlaczego kłócimy się ze swoimi partnerami? Dlaczego unikamy ludzi i dlaczego ludzie unikają nas?

Chodzi o emocje, uczucia, poglądy i wyznania... a może o coś jeszcze? Coś, co jest głębiej, wewnątrz naszej podświadomości i coś, do czego sami blokujemy sobie dostęp, stając się niewolnikami swojego życia? I dlaczego zakochujemy się w kimś, wchodzimy w związek, a potem sukcesywnie go niszczymy? Przecież byliśmy szczęśliwi... byliśmy?

Kiedy człowiek przestaje być wolny, i w którym miejscu zaczynają się granice naszego prywatnego

więzienia? Kiedy zaczynamy stawać się swoimi własnymi niewolnikami i dlaczego w całej swojej mocy zaprzęgamy cały świat, aby utrzymał nasze własne, prywatne więzienie przez jak najdłuższy czas?

Książka którą masz właśnie przed sobą została stworzona dzięki ponad ośmioletnim badaniom i obserwacjom autora. Powstała z trzech części które stanowiły osobne publikacje. Do każdej z nich postawiono wiele pytań zarówno od czytelników jak i samego autora. Pytań, które wymagały odpowiedzi.

Postawienie odpowiedzi na owe pytania stworzyło konieczność aktualizacji wiedzy zebranej w poprzednich publikacjach i przedstawienia jej w nowej formie – w jednym miejscu.

Ta książka to zbiór informacji które mogą nakierować Cię Drogi Czytelniku na obserwację swojego otoczenia, a także na odpowiednie dla Ciebie tory myślowe. Książka zmusza do przemyśleń, jest swoistym przewodnikiem po życiu w społeczeństwie XXI wieku.

W części pierwszej skupiać się będziemy na nas samych. Na pułapkach naszego własnego umysłu. Przyjrzymy się, dlaczego mamy odwiecznego pecha w

różnych dziedzinach życia. Zastanowimy się dlaczego sabotujemy własne działania i sukcesy.

Część druga pozwoli na zrozumienie dlaczego się to dzieje. Zachowania naszych rodziców wpływały na nas gdy byliśmy dziećmi. Nasze otoczenie kształtowało nas w jakiś określony sposób. Mówi się, że jesteśmy średnią pięciu osób z którymi spędzamy najwięcej czasu.

Część trzecia skupia się na obcowaniu z ludźmi w obsesyjnym społeczeństwie XXI wieku. Przeszedłeś przez dwie poprzednie części. Byłeś kształtowany... teraz wyobraź sobie, że każdy inny też był kształtowany. Każdy inny ma swoje własne więzienie, a nad tym wszystkim więzienie narzucane nam przez świat. Masowe ogłupianie społeczeństwa, przepisy które dają więcej praw przestępcom niż poszkodowanym. Izolacja grup społecznych... a nad tym wszystkim widmo końca świata i wojny atomowej.

Schizofrenia? Obsesja? Depresja? A może zbiorowa paranoja? Nasz świat jest bardzo dziwny. Jako ludzie musimy się dostosować inaczej przepadniemy.

!!!OSTRZEŻENIE!!!

***Autor, ani wydawca nie ponoszą
odpowiedzialności za skutki wykorzystania zawartej w
tej książce wiedzy.***

W utworze użyto wiele metafor.

Pamiętaj, że wszystko, co robisz, robisz na własną odpowiedzialność. Wiele stwierdzeń użytych w tej książce jest przedstawiana w postaci metaforycznej i nie tyczy się konkretnych osób, miejsc, działań czy zachowań!

Książka przedstawia zbiór obserwacji i przemyśleń autora. Jest publikacją neutralną pod względem politycznym i religijnym.

CZEŚĆ I

WIĘZIENIE UMYŚŁU

PODRÓŻ

ROZKAZUJĘ CI! - Powiedział do swojego ciała - a ono zaczęło słuchać.

ROZKAZUJĘ CI! - Powiedział do umysłu - a on przestał wodzić go za nos.

ROZKAZUJĘ CI! - Rzekł do siebie samego i zmienił się on wedle jego słowa.

Człowiek - doskonała machina stworzona po to by żyć, po to by zmieniać siebie i pisać unikalną historię swojego życia. Doskonała istota, która potrafi dostosować

się do zmieniającego się otoczenia. Istota obdarzona intelektem i uczuciami. Doskonała... a jednak tak bardzo omylna i podatna na wpływy otoczenia.

Przytłumiliśmy swoje własne instynkty. Każdego dnia kierowani przez błędne emocje ograniczamy swój własny potencjał. I do tego iluzja niezmienności towarzysząca nam od zarania dziejów.

„Złudzenie (iluzja) – zniekształcona interpretacja istniejących bodźców zewnętrznych; występują one również u ludzi zdrowych i nie jest objawem psychopatologicznym. W przypadku ludzi zdrowych, osoba doświadczająca złudzenia jest w stanie skorygować je z rzeczywistością[...]Przykładem złudzenia jest interpretowanie ubrania położonego na krześle w ciemnym pomieszczeniu, jako człowieka, itp. Główną przyczyną iluzji jest pobudzenie, emocjonalne oraz niedostateczna uwaga[...]

Poszczególne złudzenia są zwykle podobnie postrzegane przez większość ludzi. Mogą one dotyczyć każdego ze zmysłów, jednak złudzenia

wzrokowe są najlepiej poznane i zrozumiane. Popularność złudzeń wzrokowych wynika z faktu, że wzrok dominuje nad innymi zmysłami. Jako przykład można podać bruchomówcę, poruszającego ustami lalki – tak długo jak publiczność będzie widziała poruszające się usta lalki, będzie przekonana, że to lalka wypowiada słowa[...]Złudzenia należy odróżnić od halucynacji, które powstają bez udziału bodźców zewnętrznych.¹”

W tym momencie Drogi Czytelniku zapraszam Cię na podróż. Zapraszam Cię na wyprawę, na którą sam kiedyś się wybrałem. Wędrowkę w głąb ludzkiego umysłu, który skrywa przed nami liczne sekrety. Trzeba odkryć każdy, rozwiązać każdą zagadkę. Ponieważ tylko wtedy staniemy się wolni.

Zapraszam Cię na niebezpieczną przygodę, po której przebyciu Dr Jekyll przemienił się w Edwarda Hyde. Zapraszam Cię na wędrowkę, podczas której

¹Alasdair D. Cameron: *Psychiatria*. Wyd. II. Wrocław: Urban & Partner, 2005, s. 28, seria: Crash Course. [ISBN 978-83-8958-176-1](#).

Marek Jarosz: *Co każdy powinien wiedzieć o chorobach psychicznych*. Łódź: Piątek Trzynastego Wydawnictwo, 2004, s. 9-10, seria: Nasze zdrowie. [ISBN 83-7415-003-3](#)
[https://pl.wikipedia.org/wiki/Z%C5%82udzenie_\(psychologia\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Z%C5%82udzenie_(psychologia))

Nostradamus doznał wizji i został uznany za szaleńca. Na wędrówkę, podczas której Mikołaj Kopernik odkrył tajemnicę układu słonecznego i o mało nie został spalony na stosie. **Dlatego pamiętaj, że zostajesz tutaj na własną odpowiedzialność.**

Chcesz wiedzieć, kim jestem? Jestem niewolnikiem swojego umysłu. Niewolnikiem świata, który sam zaprojektowałem i sam stworzyłem. Niewolnikiem pracy, rodziny, miłości, systemu i emocjonalnego burdelu w głowie.

Zagubionym człowiekiem, tak samo jak Ty. Pozwól więc, że razem wybierzemy się na tę podróż, podczas której odkryjemy nasze, ludzkie ograniczenia. Dzięki temu będziesz mógł zaprojektować swój świat od nowa. Na nowo postawić fundamenty pod życie, które pragniesz wieść. I nie wykorzystasz do tego żadnego prawa przyciągania, prawa obfitości czy nieskończonej energii kosmosu... Wykorzystasz do tego własny umysł, własne słowa swoje ręce i czyny.

Chcę zabrać Cię na tę podróż, abyś mógł odkryć siebie na nowo. Abyś mógł zrozumieć swoje ograniczenia, odkryć to, co składa się na Twoje słabości, pokonać je i

wyrwać się z więzienia, które sam sobie postawiłeś. Żebyś wyrwał kraty swojej celi, pokonał strażników , zniszczył mury i wyszedł na wolność.

To trudna wyprawa. Możesz nie dotrzeć do końca. Możesz się poddać. Może stać się nawet to, że z sukcesem zakończysz podróż, po czym na nowo stworzysz sobie więzienie i w nim zamieszkas.

Taką mamy naturę. Mylną naturę kierowaną błędnymi emocjami, manipulacją i strachem. Pokonajmy je razem. Stwórz swoje życie na nowo. Bez strachu. Uwolnij się spod jarzma iluzji.

*Tego życzę Tobie i sobie
na tej drodze.*

Autor

WIĘZIENNA CELA

Siedzę w celi i piszę. Siedzimy wszyscy w więzieniu utkanym z problemów emocjonalnych, finansowych, z samotności i tęsknoty, siedzimy w więzieniu wybudowanym z kamieni rozkoszy, a także sytości, pożądania, zawiści i nienawiści. Siedzę w celi i zastanawiam się, dlaczego to mnie pilnują, a nie ja pilnuję ich.

Strażnicy Twojego świata. Rodzina, partner, znajomi, klienci, pracodawcy, z Twoim umysłem na czele więziennej hierarchii. Wszyscy oni żyją w pełnej gotowości, aby, gdy tylko zaczniesz coś zmieniać, rzucić się na Ciebie z setką kłótni, problemów, obowiązków, agresją gniewem i żalem, z nowymi planami na przyszłość, z nowymi przyjemnościami i wszystkim innym, co mogłoby uśpić Twoje starania by uwolnić się z tego świata. Zburzyć go i zaprojektować od nowa, byś to Ty był jego strażnikiem a nie on Twoim.

Bo przecież można uwolnić się od świata. Proste wylogowanie, złoty strzał, kulka w łeb... ale wtedy trafi się do drewnianej skrzynki i do ziemi, a tego chcemy uniknąć prawda? Chodzi nam wszak o to, aby żyć i się rozwijać.

Tak, więc teraz masz X lat. Jesteś niewolnikiem swojego smartfona, komputera, socialmedia, swojej rodziny, dziewczyny, faceta, pieniędzy i emocji. Przez lata nieświadomie budowałeś swoje więzienie, szkoliłeś swoich oprawców, a na koniec niczym Bóg tchnąłeś w ten świat życiodajną iskrę.

Bardzo szybko Twoje dzieło zaczęło działać wedle Twojego nieświadomego planu. Zostałeś złapany, osądzony, oskarżony i osadzony w celi. Nie możesz żyć jako wolny człowiek. Nie pozwala Ci na to system, nie pozwala Ci na to Twój własny umysł. Umysł który ulega wpływom systemu.

Zastanawiasz się pewnie dlaczego stworzyłeś ten osobliwy świat? Może właśnie po to, aby bronić się przed zewnętrznymi wpływami? Masz tak?

Każdy. Każda. Ty, Twoja rodzina, Twój przyjaciele i znajomi. Każdy z nas stworzył swój własny świat i więzi się w nim. Po co? Bo tak jest wygodnie. Wygodnie jest zrobić coś raz i do tego nie wracać. Wygodniej jest być więźniem niż dozorcą. Wygodniej jest mieszkać w więzieniu niż na wolności. Błąkając się od portu do portu

szukając swojego szczęścia. Szukanie jest męczące. Do tego wszechogarniające macki ogłupiających mediów.

Jeśli dalej czytasz te słowa znaczy to, że chcesz świadomie podjąć wyzwanie uwolnienia się z więzienia. Czy mam rację?

To świetnie.

Zaczynamy, więc naszą przygodę w więziennej celi, w której siedzi każdy z nas. Jak wygląda Twoja cela? Opisz ją. Niektórzy zapewne mają gorzej. Inni pewnie lepiej, jednak w tym momencie, kto co ma nie jest istotne, bo to wszystko jest jedną wielką iluzją. Czyżby?

Dlaczego nie jesteś w stanie zgromadzić więcej niż X zł na swoim koncie? Dlaczego nie jesteś w stanie utrzymać pracy dłużej niż przez Y miesięcy? Dlaczego podejmujesz się rzeczy, na których nie za bardzo się znasz i chcesz tam odnieść sukces?

Dlaczego, dlaczego, dlaczego... Za każdym razem, gdy próbujesz odnieść sukces coś się dzieje i wszystko idzie w cholerę, prawda? Nie zastanawiałeś się może, dlaczego?

Jak przyoszczędzisz troszkę pieniędzy pojawia się choroba, pojawia się śmierć, pojawiają się problemy z praca, samochodem, domem... i trzeba ruszyć oszczędności? Też tak masz? Czy nie zastanawiałeś się może, dlaczego?

Czemu tak się dzieje, że gdy myślisz, że Twój związek hula jak należy to nagle dowiadujesz się, że Twój partner się przy Tobie dusi? Ale czy skojarzyłeś fakt, że za każdym razem, gdy planujesz zwiększyć standard swojego życia, zmienić samochód, wyjechać na wakacje, założyć firmę, wziąć ślub... pojawiała się jakaś rzecz, która Ci to uniemożliwia?

Też tak masz, prawda? Każdy tak ma. Gdyby tylko ludzkość zrozumiała, że każdy z nas więzi się sam - runęłyby bariery runęłyby sojusze, zniknąłby reżim, i jakkolwiek władza. Nie potrzebowalibyśmy tego. Świat na poziomie globalnym znalazłby się na wyższym poziomie rozwoju. Dlatego też zależy mi, aby jak najwięcej osób dowiedziało się o tej książce.

Jeśli więc nie wiesz, co kupić przyjacielowi, mamie, dziewczynie, żonie czy dziecku na prezent, polecam Ci tą

książkę. Niech cały świat ma tą wspaniałą okazję, by tak jak Ty, przebyć drogę przez swoje więzienie i uwolnić się.

Siedzisz w celi. Jest wygodnie lub nie. Telewizor jest włączony lub wyłączony. Komputer w zasięgu ręki no i oczywiście smartfon. By zaraz móc napisać lub odczytać SMS-a. Oczywiście nie zapominaj o Facebooku, Instagramie i Messengerze. Siedzisz niespokojnie i nieświadomie oddajesz się emocjom.

Kolejna katastrofa lotnicza, kolejne walki na wschodzie. Polityka. Uboga rodzina ze straszną historią w tle. Potem pogoda, serial, film... Scenariusz ten sam od lat. Właśnie! Od ilu? Jak długo oglądasz te same wiadomości, te same prognozy pogody, te same seriale, te same katastrofy, te same...

Dlaczego jesz codziennie te same posiłki, dlaczego spędzasz czas z tymi samymi osobami, zarzucającymi Cię tymi samymi emocjami, podobnymi do siebie historiami i problemami?

A gdy zaczniesz myśleć, że coś z tym schematem jest nie tak, nagle dzieje się jakaś straszna rzecz.

Otoczeniu zaczyna się to nie podobać. Ktoś umiera. Ktoś ma wypadek i zaczyna się scenariusz rodem z paradokumentalnego serialu, którymi nafaszerowano telewizję.

Zanim zacząłem pisać te słowa, kilkakrotnie rozsypywały się moje związki, kilkakrotnie trzeba było je odbudować/ lub zaczynać nowe. Znów musiałem się podnieść i stanąć z życiem w szranki... z życiem? Nie! Z samym sobą, z własnym więzieniem i z moim własnym umysłem, który nieświadomie zaprogramowałem, by takie właśnie sytuacje przyciągał...

Zanim siadłem do napisania pierwszych słów tego akapitu, musiałem odbyć spotkanie biznesowe, odwiedzić pół rodziny, przeżyć kolejne emocjonalne rozstrojenie, zjeść pyszny obiad, porozmawiać ze znajomymi, napisać kilka SMS-ów, sprawdzić Facebooka, włączyć muzykę... dziesiątki rozpraszających czynności tylko po to bym nie musiał myśleć i bym przypadkiem nie znalazł drogi ucieczki z tego doskonale zaprojektowanego, – przez co tak realnego świata.

Każdy przejaw Twojej chęci zmienienia schematu świata, jest tłumiony w zarodku właśnie przez ten świat. I choć z tym walczysz, za każdym razem coraz mocniej naciskając na tą niewidzialną barierę swojego więzienia – nagle upadasz i pogrążasz się w emocjonalnym dołku.

Czy tak jest?

Niewątpliwie. Siedzisz w celi, jak każdy z nas. Każdy w innym stopniu zaawansowania. Sam ją zaprojektowałeś, ale jak to się stało? Pamiętasz ten moment, w którym zacząłeś tworzyć swój świat... przepraszam swoje własne więzienie? Nie pamiętasz? Oczywiście że nie. Nie robiłeś tego w pełni świadomie.

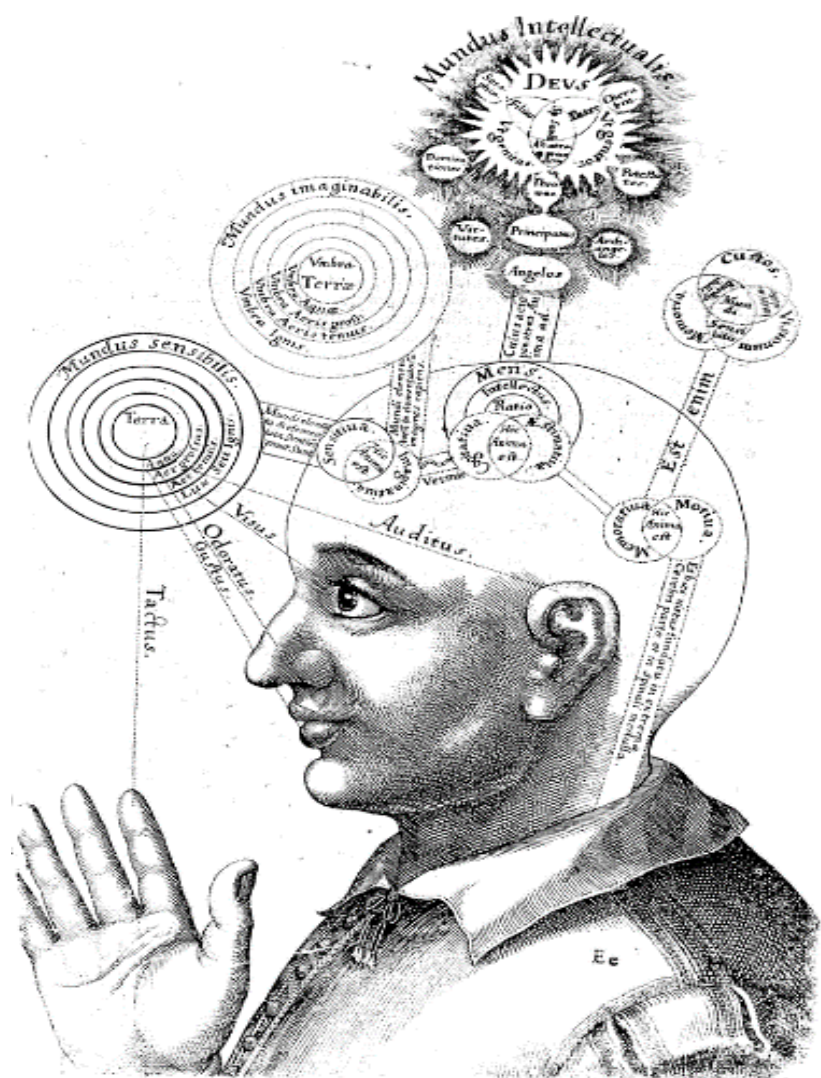
Nieumiejętnie zacząłeś wykonywać ćwiczenia sugerowane przez, jak to by się mogło wydawać, prawdziwych mistrzów, duchowych przewodników. Albo oddałeś się bezgranicznie Bogu i zacząłeś wierzyć, że każde nieszczęście to Boskie doświadczenie, które ma Ci coś przynieść?

Trudne, to prawda. Znowu pojawiają się rozpraszacze. Myśli o nie wiadomo czym, problemy sprzed lat, odzywa się dziecko, dopominając się o rodzica, odzywa się dziewczyna, żona, mąż, rodzic, domagając się

uwagi, za oknem pisk opon, trąbienie, czy syrena pogotowia.

Jak wiele czasu zajęło Ci przeczytanie poprzedniego akapitu? Mi napisanie tych kilku zdań zajęło prawie cały dzień. Bo przecież trzeba zmienić muzykę, napisać SMS, przejść się po domu i zastanowić nad tym, czy w ogóle jest sens, iść na zakupy, pojechać do pracy...

„Umysł – termin ogólny oznaczający ogół aktywności mózgu ludzkiego, przede wszystkim takich, których posiadania człowiek jest świadomy: spostrzeganie, myślenie, zapamiętywanie, odczuwanie emocji, uczenie się, czy regulowanie uwagi. Wyrażenie bliskoznaczne do psychiki, świadomość wyrażenie kooperujące: osobowość.”²



Rysunek 1: Metafora umysłu z XVII w.

Źródło: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Umys%C5%82>

klawisza. Kim on jest? Śmiem twierdzić, że jest to najbliższa Ci osoba. Ktoś, kogo sam przy sobie postawiłeś, by był najsilniejszym strażnikiem Twojej celi.

By jak kleszcza zgniatał każdą Twoją inicjatywę, lub by miłosnym uniesieniem odsuwał od Ciebie wszelkie idee. By napełniał Cię emocjami. Dlaczego tak go wyszkoliłeś? To, że ona taka jest to nie jej wina – ona myśli, że Cię chroni. To ty tak tą osobę stworzyłeś. Zdziwiony?

Stworzyłeś wszystko i za wszystko jesteś odpowiedzialny. Jesteś architektem tego więzienia. Ale to dobrze, bo będziesz wiedział którędy możesz uciec. Twoim pierwszym krokiem będzie wysadzenie krat. Uwolnienie się ze swojej celi.

To dzieje się właśnie teraz. Bo dynamitem zdolnym sforsować te kraty jest właśnie świadomość tego, że to Ty

stworzyłeś to wszystko. Tak jak w „Incepcji”. Jesteś architektem, ale jesteś też śniącym – żyjącym, twórcą tego świata. Sięgnij w głąb siebie. Spójrz w swoją przeszłość i zauważ, które to wydarzenia z Twojego życia sprawiały że nieświadomie zaczęłeś zamykać się w sobie?

Aby zdetonować ładunek musisz przeczytać ten rozdział jeszcze raz. Zrozumieć to, że to wszystko, co widzisz to tylko projekcje Twojego umysłu, i że możesz je zmieniać.

Możesz zmienić wszystko. Na stronach tej książki dowiesz się jak to zrobić. Poznasz sekret prawdziwej wiary i prawdziwej świadomości. Może to zabrzmieć górnolotnie, ale w jakimś sensie przebudzisz się.

Tak, więc przeczytaj rozdział jeszcze raz. Zrozum stwierdzenia w nim zawarte, zauważ w swoim otoczeniu to, co Cię rozprasza. Zrozum, że to wszystko Ty zaprojektowałeś i uwierz w to, że możesz to zmienić bez używania siły, bez niszczenia, zabijania, bicia czy burzenia.

Gdy tylko to zrobisz, zapraszam Cię do kolejnego rozdziału, w którym zajmiemy się strukturą Twojego

więzienia, będziesz mógł ją dostrzec, przejrzeć i znaleźć najlepszą drogę ucieczki.