

Adrianna Zawadzińska

BYĆ

podróż do wolności

2025

© Prawa autorskie 2025 Adrianna Zawadzińska

Wszelkie prawa zastrzeżone

Autor: Adrianna Zawadzińska

Tytuł: BYĆ – podróż do wolności

Wydanie I

ISBN 978-83-974543-6-1

Projekt okładki: Adrianna Zawadzińska | Natalia Balcerek

Ilustracje: Natalia Balcerek

Redakcja: Ada Johnson

Korekta: Zespół Wydawnictwa Zen

Skład i łamanie: Piotr Holke | hp-graf.pl

Wydawca: Monika Holke | Wydawnictwo Zen

Niezgodne z prawem jest odtwarzanie, duplikowanie oraz przesyłanie dowolnej części tego dokumentu zarówno za pomocą środków elektronicznych, jak i w formie drukowanej. Rejestracja tej publikacji jest surowo zabroniona.

Spis treści

Intencja | 6

Wprowadzenie | 8

CZĘŚĆ I – CIAŁO

Ciało | 14

Ciało, które znamy | 15

Kiedy stajesz przed światem bez zbroi | 18

Ciało jako nauczyciel i przewodnik | 22

Ciało nie ogranicza. Umysł, który w to uwierzy – tak | 26

Oddzielenie „ja” od ciała | 29

Wysłuchaj się w sobie, nie w innych | 35

Twoja siła nie leży w perfekcji, tylko w autentyczności | 42

CZĘŚĆ II – DUCHOWOŚĆ

Duchowość | 46

Katalizatory duchowego poszukiwania | 51

Choroba | 54

Dlaczego? | 56

Starość | 60

Śmierć | 64

Życie bez podziałów | 70

Wszystko, czego doświadczasz, jest lekcją powrotu do siebie | 74

Mentalny przełom | 79

Medytacja | 85

Być | 95

Obecność | 102

Bądź obecny dla siebie i dla innych | 108

Energia | 114

Duchowa alchemia dźwięku | 125

Od przeszkadzających uczuć do duchowej przemiany | 136

Transformacja | 146

Wewnętrzna mapa | 152

Czy nasza egzystencja ma sens | 162

CZĘŚĆ III – ŻYCIE

Życie | 168

Życie jest TERAZ | 169

Miłość | 172

Z poczucia braku – do pełni | 176

Gdy pełnia spotyka pełnię – o relacjach z nowego miejsca | 180

Wybory, które zmieniają życie | 186

Wsparcie, które buduje skrzydła | 190

Spotkanie światów – ku nowej świadomości | 194

Decyzje | 197

Radość | 202

Wewnętrzne źródło | 208

Natura | 214

W objęciach cykli | 219

Przewodnicy Bycia | 224

Widzieć sercem | 229

Twórca życia | 234

Zaufanie jako klucz do wolności | 238

Wolność, którą daje Bycie | 244

Jesteś dokładnie tam, gdzie masz być | 247

Zakończenie | 251

Podziękowania | 254

Recencje | 258

WPROWADZENIE

To ziemskie życie płynie bardzo szybko. Jesteśmy w wyjątkowym miejscu i czasie. To, że trzymasz w rękach tę książkę, nie jest przypadkiem. Ani to, że ja ją stworzyłam.

W swoich dawnych wizjach zakładałam, że zasiądę do pisania, gdy będę wystarczająco mądra i dojrzała, gdy dotrę już do tego wspaniałego momentu w moim życiu. Wiesz... takiego idealnego, w którym mogłabym pisać na pięknej wyspie otoczonej lazurową wodą, czując ciepło tropikalnego słońca na skórze. W drugiej – równie pięknej – wizji mogłabym siedzieć w ogrodzie pełnym barwnych kwiatów, napawać się ich zapachem i tworzyć przy akompaniamencie śpiewu ptaków. W tych przyjemnych wyobrażeniach tuż obok miał być jeszcze mój ukochany mężczyzna, a ja byłabym w pełni zdrowa, bo wcześniej odkryłabym sekret uzdrowienia z nieuleczalnej choroby. I właśnie tym sekretem miałam się z Tobą podzielić. Abyś i Ty mógł wieść swoje idealne, bajkowe życie.

I wiesz co? Wszystkie te idealne wyobrażenia są jedynie iluzją! Ułudą oddzielającą nas od naszego Bycia.

Poprzez tę książkę pragnę zabrać Cię w podróż, podczas której – mam nadzieję – poczujesz się połączony ze swoim Jestestwem silniej niż kiedykolwiek. Być może odkryjesz, że Twoje życie na planecie Ziemia jest tylko pewnym odcinkiem. Jesteśmy tu tylko na chwilę, a później nasze dusze przechodzą w inne wymiary.

Przeprowadzę Cię jak najlepszego przyjaciela przez różne stacje, które stały się moimi kierunkowskazami w drodze do uświadomienia sobie, kim jestem i czym jest moje życie. Wierzę, że i Ty również znajdziesz swój unikatowy, jedyny i niepowtarzalny sposób na przeżycie w pełni tego odcinka czasu, który mamy na Ziemi. Wierzę, że podczas tej wspólnej podróży odkryjesz swój indywidualny sens. Nie będę Twoim przewodnikiem, kimś, kto twierdzi, że wie więcej od Ciebie, kto jest lepszy, mądrzejszy i zna wszystkie mapy, by dotrzeć do upragnionego celu. Będę Twoim kompanem, towarzyszką drogi, gotową Cię wesprzeć na każdym kroku.

W świecie, w którym jesteśmy zalewani informacjami na temat tego, jak żyć, co robić, kim być, jak jeść, jak wyglądać; gdy wokoło nas są sami eksperci, znawcy i guru, miło byłoby odpocząć i... udać się do stacji swojego serca – do Siebie. I już tam pozostać. BYĆ.

Zmienia się moda, zmieniają się badania naukowe i odkrycia, zmieniają się ludzka świadomość, technologia, a także nasze ciała. To, co wczoraj było wyznawane jako największa wartość, postrzegane jako prawda i mądrość, dziś może zostać obalone, uznane za skrajność i odłożone wysoko na półkę, którą pokryje kurz. Nie wiadomo jednak, czy sytuacja znów się nie odmieni i coś, co było odbierane jako fałszywe, po latach znów nie zacznie święcić triumfów jako prawda.

Żyjemy w niekończącym się potencjale kreacji. Nasze myśli możemy przekuć w materię, stają się zatem możliwością, nie tylko fantazją. Ta sama rzecz może być postrzegana całkowicie odmiennie przez dwie różne osoby – te całkiem inne obrazy rzeczywistości są jak dwa końce tego samego kija.

Jednocześnie ponad tym wszystkim jest coś, czego każdy z nas jest świadomy, coś, co jest niezmiennie w swej naturze. Różne dziedziny nauki, różne religie i filozofie inaczej to nazywają, lecz wszyscy czują, że istnieje coś większego. Słowa przypisane do danej

kultury, narodowości i wykształcenia wybrzmiewają w różnych znaczeniach, czasem powodując więcej pomieszania niż wyjaśnienia, o co chodzi. Możemy to zauważyć na przykładzie kobiety i mężczyzny, którzy mimo łączącego ich uczucia nie mogą się porozumieć. I chociaż używają tego samego języka, znają znaczenie poszczególnych słów, bo przecież każde z nich uczyło się w szkole alfabetu, to jednak czują się niezrozumiani. To tak, jakby postrzegali inaczej tę samą rzeczywistość, jakby przybyli z innej planety i mówili do siebie w obcym języku. Słowa nie prowadzą do harmonii czy bliskości w sypialni, ale wywołują frustrację, przynoszą ciche dni lub trzaskanie drzwiami, a nawet – zerwanie.

Poza słowami istnieje również język wibracji, on jest bardziej trafny, bo możemy go raczej poczuć, niż zrozumieć intelektualnie. Język ten był wykorzystywany w mantrach w tradycjach hinduistycznych, buddyjskich oraz innych systemach duchowych Azji. U jego podstaw leży przekonanie, że dźwięki mają moc wibracyjną, która wpływa zarówno na ciało, jak i na umysł oraz przestrzeń duchową. Prawdopodobnie wibracje są bliższe prawdy niż jakiegokolwiek słowa. Znów wyjaśnię to na przykładzie zakochanej pary. Jedno z nich może mówić „Kocham”, a mimo to drugie będzie się czuło niekochane. Z drugiej strony można być miłością i wtedy każdy, kto jest obok nas, poczuje się kochany i rozkwitnie. Ponieważ same słowa nie mają mocy, jeśli nie podąża za nimi energia.

Najważniejsze są jednak Ty, Twoja prawda i Twoja indywidualna droga, bo – jak powiedział ktoś mądry – rodzimy się i umieramy sami. W ogólnym rozrachunku każdy przeżywa rzeczywistość na swój wyjątkowy i niepowtarzalny sposób. Oznacza to też, że wszystko, co przeczytasz w tej książce, zrozumiesz po swojemu, w zgodzie ze swoim własnym językiem.

„Być albo nie być, oto jest pytanie” – ten słynny cytat z *Hamleta* stał się dla mnie metaforą decyzji, które wymusza na nas życie; decyzji, które każdy z nas musi podjąć w zgodzie ze sobą. Musimy rozstrzygnąć, czy wybieramy świadomie siebie i żyjemy w swojej prawdzie, czy też oddajemy swoją moc w ręce innych i przyjmujemy narzucone normy i koncepcje. Słowa „Być albo nie być” mają bardzo egzystencjalny wydźwięk, który wyjątkowo mocno odczułam podczas swojej drogi. Chciałam odpowiedzieć: „Być”, jednak wtedy przychodziły pytania: „Ale... kim ja jestem? Czy ja w ogóle istnieję?”.

Pewnego ranka obudziłam się i słowo „być” wybrzmiało we mnie bardzo głęboko. Jak widzisz, kieruję uwagę na uczucie, które do mnie przyszło, a nie na myśl. To był moment, kiedy łzy napłynęły mi do oczu, a serce rozpałił żar gorącej wdzięczności. I to właśnie wtedy poczułam ogromne połączenie ze wszystkim, co istnieje – jedność. Nie obudziłam się wtedy w żadnym wyjątkowym miejscu ani też czasie. Była to ta sama sypialnia, w której śpiam od wielu lat, ten sam ciężar kołdry na moim ciele, zwyczajny dzień w tygodniu.

Odpowiedzi na pytania skierowane wcześniej do wszechświata, Boga czy natury naszego umysłu (nazwij to, jak chcesz) oraz na prośby o prowadzenie zazwyczaj przychodzą w ciszy. Ciszy wymagają też momenty „aha”, czyli chwile nagłego wglądu, kiedy bez wysiłku rozpoznajemy naturę umysłu lub sytuacji, dzięki czemu wszystko staje się jasne i oczywiste.

Tak stało się i w moim przypadku. Podobnych momentów w moim życiu było wiele. Jeden z nich skłonił mnie do tego, bym podzieliła się z Tobą swoją drogą poprzez trzy fundamentalne filary istnienia: ciało, duchowość i życie.

Jednak pragnę Cię ostrzec: nie nastawiaj się na to, że na końcu tej podróży będzie czekało rozwiązanie. Najlepiej już na samym początku pozbać się jakiegokolwiek oczekiwania. Niemniej mam wrażenie, że książka ta jest przeznaczona dla istot odważnych. Więc skoro już po nią sięgnąłeś... po prostu udaj się ze mną na wycieczkę, z pustym plecakiem, bez zbędnych myśli i zmartwień, które Ci zazwyczaj towarzyszą. Zwyczajnie baw się naszym wspólnym czasem. Wejdź w tę podróż z lekkością i otwartością.

Bardzo możliwe, że na końcu będzie czekał na Ciebie... początek.

Twoje Bycie.