

Matthew Sockolov

PRAKTYKA UWAŻNOŚCI

75 PROSTYCH MEDITACJI



Ćwiczenia mindfulness, które pomogą
pokonać stres i osiągnąć wewnętrzny spokój



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

PRAKTYKA UWAŻNOŚCI



Matthew Sockolov

PRAKTYKA UWAŻNOŚCI

75 PROSTYCH MEDITACJI



Ćwiczenia mindfulness, które pomogą
pokonać stres i osiągnąć wewnętrzny spokój


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-666-6

Tytuł oryginału: *Practicing Mindfulness: 75 Essential Meditations to Reduce Stress, Improve Mental Health, and Find Peace in the Everyday*

Copyright © 2018 by Althea Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Trening uważności – kurs podstawowy	11
CZĘŚĆ PIERWSZA	
Podstawowe ćwiczenia uważności	33
CZĘŚĆ DRUGA	
Uważność na co dzień	99
CZĘŚĆ TRZECIA	
Uważność a nastrój	151
Zasoby	201
Bibliografia	205
Podziękowania	209
O Autorze	211

WPROWADZENIE

KIEDY UWAŻNOŚĆ I PRAKTYKI MEDITACYJNE stawały się coraz bardziej powszechne, coraz więcej osób aktywnie poszukiwało sposobów, w jaki mogłyby trwale zastosować te narzędzia w swoim życiu. Jednak wiele książek dotyczących tego tematu skupia się na odpowiedzi na pytanie, *dlaczego* praktykować, załączając korzyści oparte na dowodach; tak naprawdę nie służą one początkującemu, który po raz pierwszy styka się z tą praktyką. Wielu uczniów zadaje praktyczne pytania i dzieli się powszechnymi obawami – wszystkimi; począwszy od tego – jak uchronić umysł od błędzenia, poprzez – co zrobić, kiedy koniecznie musisz podrapać się po nosie, aż po – jakim musisz być, co musisz robić i co mieć, aby „robić to dobrze”.

Istnieje kilka praktycznych podręczników, ale nawet im brakuje głębi (i mówiąc szczerze, ich lektura nie jest zbyt ekscytująca). Pisząc ten przewodnik, czerpałem z mojego tradycyjnego szkolenia i wielu lat doświadczeń pracy z uczniami, by stworzyć pomocne i proste podejście do uważności, które reprezentuje jednocześnie przeróżne warianty, zaspokajające potrzeby różnych osobowości i stylów życia.

Kiedy po raz pierwszy usiadłem na zajęciach medytacji jako dorosły, uderzył mnie fakt, że wszyscy w pokoju wydawali się całkowicie odprężeni. Mając osiemnaście lat i walcząc z uzależnieniem od narkotyków, znalazłem grupę ludzi, która emanowała spokojną akceptacją, o której ja mogłem tylko pomarzyć. W tamtym czasie

wszystko, co odczuwałem z chwili na chwilę, było jednym wielkim stresem, chaosem i bólem. Nie wiedziałem dokładnie, czego szukam, ale byłem pewny, że chcę czuć się tak samo, jak ci ludzie.

Kiedy wytrzeźwiałem, jakiś rok później, skoczyłem na główkę w medytację i praktykowanie uważności. Zaangażowałem się w działanie w lokalnej społeczności medytacyjnej i zacząłem dostrzegać, w jaki sposób sam powoduję swoje cierpienie i ból. Podobnie jak wszyscy miałem w życiu bolesne doświadczenia. Niektóre spowodowałem sam, własnym zachowaniem; nad innymi zupełnie nie miałem kontroli. Pierwszego olśnienia doznałem wtedy, gdy uświadomiłem sobie, że moje *reakcje* na te doświadczenia sprawiały mi o wiele więcej bólu niż samo doświadczenie.

W miarę upływu lat moja praktyka medytacyjna stawała się coraz bardziej znaczącą częścią mojego życia. W wieku dziewiętnastu lat nie miałem za wiele pieniędzy, więc wziąłem udział w schronieniu medytacji w milczeniu, które nieodpłatnie odbywało się w Karolinie Południowej. Przez dziesięć dni stosowałem się do instrukcji i siedziałem w milczeniu. Czułem się niewyposażony i ogromnie przeciążony. Codziennie zmagalem się z tymi samymi myślami o wcześniejszym wyjściu i nieustannie walczyłem z dyskomfortem, który odczuwałem zarówno w umyśle, jak i w ciele. To było bardzo trudne.

Ale kiedy to schronienie się zakończyło, natychmiast zapisałem się na kolejne zaplanowane kilka miesięcy później. Pomimo że nigdy nie doświadczyłem stanu „białego światła”, coś nieustannie ciągnęło mnie w kierunku tej praktyki. Od tamtej pory uczestniczyłem („siedząc”) w wielu takich schronieniach, które rocznie trwały od siedmiu dni do czterech tygodni.

Dyscyplina nigdy nie była moją mocną stroną. Włożyłem dużo wysiłku, by zacząć medytować regularnie, lecz wraz z upływem miesięcy i lat zacząłem zauważać korzyści płynące z praktyki, które ujaw-

niały się w codziennym życiu. Nadal, oczywiście, pojawiały się gniew, niepokój i ostre rozmowy ze sobą samym. Ale odkryłem, że jestem w stanie doświadczać tego wszystkiego ze świadomością i cierpliwością, a nie frustracją i bólem. Pomimo że nadal miałem nieprzyjemne doświadczenia emocjonalne, nie czułem się już tak mocno rozchwiejany przez każdą sytuację czy myśl.

W 2014 roku miałem okazję poprowadzić grupy medytacyjne na *Against the Stream* w Santa Monica w Kalifornii. Zapisalem się na cotygodniową grupę niedzielną i stanowiłem część niesamowitego zespołu, który organizował zajęcia dla nastolatków. W 2015 roku dwóch z moich nauczycieli nominowało mnie do nauczania medytacji w ramach programu w *Spirit Rock Meditation Center*, w jednym z najbardziej szanowanych ośrodków medytacyjnych na Zachodzie. Dało mi to możliwość pracy z inspirującymi nauczycielami, dbania o własną praktykę i odkrywania, jak to jest prowadzić społeczność medytacyjną.

Kiedy w 2017 roku otworzyłem centrum medytacyjne *One Mind Dharma*, zrobiłem to, mając w głowie jedną myśl: stworzyć taką przestrzeń, do której każdy będzie mógł przyjść i badać własne wewnętrzne doświadczenia w bezpiecznym i wspierającym środowisku. Większość pracy wykonali tworzący to zgromadzenie ludzie, którzy wykazywali się wrażliwością i uczciwością, a moja rola jako lidera powstałej społeczności stała się jednocześnie potężnym darem dla własnej praktyki.

Kiedy zaczynałem praktykować, nie rozumiałem w pełni, co mnie do tego tak przyciąga – miałem zaledwie słabe pojęcie o tym, że sposób, w jaki żyję, kompletnie się nie sprawdza. Walczyłem z każdą myślą, opierałem się pojawiającym emocjom i owładnęła mną obsesja na temat przeszłych doświadczeń oraz tego, co mógłbym robić w przyszłości. Nie mając pewności, co należy zmienić, głęboko w środku wiedziałem, że musi być jakiś zdrowszy sposób życia.

Jestem człowiekiem tak samo jak ty. Nie odpowiadam uważnością na wszystko w każdym momencie każdego dnia. Mój umysł działa na autopilocie; martwię się; jestem sfrustrowany. Moją obecną praktyką jest obserwowanie tych doświadczeń ze świadomością, iż dysponuję wyborem i mogę decydować o sposobie reagowania. Zanim zająłem się uważnością, kierowały mną instynktowne i nawykowe reakcje. Lecz im staranniej pielęgnowałem świadomość, tym mniej byłem zniewolony przez przelotne myśli i emocje. Zamiast tego, mogę nacisnąć przycisk pauzy, uspokoić się i radzić sobie ze stresującymi sytuacjami zdecydowanie i łatwo. W pewnym sensie wyostrenie uważności zwróciło mi moją wolną wolę.

Moim najgłębszym zamiarem jest, aby te praktyki były dostępne dla każdego, kto poszukuje odmiennego, bardziej zrównoważonego sposobu życia. Widziałem ludzi uprawiających przeróżne zawody, którzy zwracali się w stronę ćwiczenia uważności, by poradzić sobie z niepokojem, smutkiem i bólem fizycznym. Niezależnie od *powodu, dla którego* ktoś przystąpił do tej praktyki, na ogół ma ten sam cel, który miałem ja – znaleźć zdrowszy sposób, aby być człowiekiem.

Kiedy zacząłem praktykować, książki, które czytałem, napotkani nauczyciele i zajęcia, w których brałem udział, dały mi plan, dzięki któremu mogłem zacząć. Bez tych zasobów, jeszcze więcej czasu zajęłoby mi wcielenie w życie regularnej praktyki. Mam nadzieję, że ty będziesz mógł wykorzystać tę publikację do własnego projektu. Nie mogę dać ci żadnego tajemnego klucza otwierającego wrota do zaawansowanego stanu uważności; twoja praca polega na podsycaaniu ciekawości, refleksji i, oczywiście, na odrobinie wysiłku.

Mając trochę wskazówek, wszyscy dysponujemy potencjałem, aby ułatwić i ulepszyć własne życie. Niech ćwiczenia zawarte na tych kartach staną się dla ciebie ścieżką ku wolności w twoim życiu.

TRENING UWAŻNOŚCI – KURS PODSTAWOWY

KIEDY MIAŁEM 14 LAT, mój tata podarował mi egzemplarz książki autorstwa mnicha zen Thich Nhat Hanha *Cud uważności*. Zmagalem się wtedy z chorobą dwubiegunową i uzależnieniem, a wspomniane dzieło zawierało proste wprowadzenie do istoty uważności, która, jak sądził ojciec, miała mi pomóc. Gdy przeczytałem zawarty w książce opis praktyk, natychmiast zawładnęły mną piękno i prostota medytacji uważności. Wnikliwie studiowałem każdy rozdział, starając się w pełni zrozumieć ideę uważności. Czytanie o tym wprowadziło mnie na tę ścieżkę, lecz nigdy nie rozpocząłem praktykowania posługując się narzędziami zawartymi w podarowanej publikacji – wyobrażałem sobie, że te zasady po prostu magicznie przenikną do mojego codziennego życia. Minęły lata, zanim zacząłem coś robić i ujrzałem obiecane w dziele korzyści.

Nauczyłem się, podobnie jak ty pojmiesz, że uważne życie wymaga ogromu ćwiczeń. Nie od początku masz doskonałą świadomość i uwagę. Najpierw musisz zrozumieć, *co* robisz, *dlatego* wykonujesz tę praktykę i *jak* ją poprawnie zastosować. Gdy już opanujesz te zasady, spróbuj stosować je w codziennym życiu tak często, jak to możliwe.

Uważność domaga się czynu. Domaga się osobistego badania.

Ludzie na całym świecie odkrywają, że praktykowanie uważności jest narzędziem pomocnym w radzeniu sobie z niepokojem, gniewem, głębokim smutkiem i wieloma innymi trudnymi doświadczeniami, przez które przechodzą. Ta starodawna praktyka rozwijała się przez tysiąclecia, ale teraz jest o wiele bardziej dostępna niż kiedykolwiek. Każdego dnia coraz lepiej rozumiemy, co to znaczy być uważnym i jak ta cecha wpływa na nasz mózg. Poprzez nabytą wiedzę o istocie uważności, o korzyściach, jakie może przynieść w twoim życiu oraz o tym, jak rozpocząć jej praktykowanie, kładziesz fundament pod głęboką świadomość i wzrost.

W tej chwili, w każdej chwili

Słyszałeś już wcześniej słowo *uważność*; eksponuje się je na okładkach czasopism, wspomina na zajęciach fitness i w kółko powtarzają je czołowi liderzy biznesu z różnych branż, ponieważ używają je jako narzędzia do zwiększenia produktywności. Lecz gdy praktykowanie uważności znalazło się w głównym nurcie, znaczenie tego słowa stało się niejasne. Ludzie mogą zachęcać do uważności, czy „bycia obecnym”, ale co to dokładnie oznacza?

Uważność jest często opisywana jako praktyka zwykłego „bycia obecnym w danej chwili”. Ale stanowi to tylko jeden aspekt tej praktyki. Pozostawanie w chwili obecnej to coś naprawdę ważnego – to pierwszy krok do przeniesienia uwagi na to, co się dzieje tu i teraz, czy to chodzi o myśl, trudną emocję, zadanie w pracy, czy o oddech – ale to dopiero początek. Jeśli ograniczysz swoją definicję uważności wyłącznie do praktyki bycia obecnym, przeoczysz wiele innych ważnych aspektów.

W miarę praktykowania ćwiczeń zawartych w tej książce, przekonasz się, że terminów *praktykowanie uważności* i *medytacja* czasami używam zamiennie. Pomysł, aby siedzieć w ciszy i medytować, może wydawać się przerażający, jeśli nigdy wcześniej tego nie robiłeś. Warto zrozumieć, że słowo *medytacja* odnosi się do każdego momentu, w którym wkładasz wysiłek, aby być uważnym. To może być podczas ćwiczeń, gdy siedzisz, albo podczas zmywania naczyń. Pamiętaj, że uważność praktykuje się nie tylko na poduszce do medytacji; uważność można wprowadzić do każdej codziennej czynności.

Uważność można pełniej rozumieć jako bycie obecnym z jasnością umysłu, mądrością i dobrocią. Jeśli wprowadzisz świadomość do obecnej chwili, a wraz z nią osądzanie i gniew, to czy to ci się do czegoś przyda? Aby zbudować zdrową, dobroczynną praktykę uważności, koniecznie trzeba pielęgnować wiele odmiennych zachowań, postaw i umiejętności.

Gdy zanurzysz się w praktykę uważności, przypuszczalnie odkryjesz głęboką studnię osobistych mocnych stron – i kilka miejsc, w których może jeszcze nastąpić rozwój. Ja nazywam te miejsca *rozwijającymi się brzegami*. Niech te granice cię nie zniechęcą – wszyscy je mamy. Rozpoznawanie ich i badanie jest pracą prowadzącą w kierunku rozwoju. Każde z twoich pomniejszających się ograniczeń stwarza okazję do zmniejszenia poziomu stresu i dyskomfortu w życiu.

DZIEWIĘĆ ASPEKTÓW PRAKTYKI UWAŻNOŚCI

Jesteś tutaj, ponieważ podjąłeś decyzję o rozpoczęciu zgłębiania uważności. To potężny krok naprzód, który należy zauważyć i docenić. Daj sobie chwilę na poklepanie się po plecach.

Aby rozpocząć podróż do zrozumienia praktyki uważności, przyjrzyjmy się różnym umiejętnościom, które będziesz pielęgnować.

- **BYCIE W PEŁNI OBECNYM.** To najbardziej znana i podstawowa część medytacji uważności, jednak dbanie o nią wymaga czasu. Podczas praktyki być może będziesz musiał wielokrotnie nakłaniać umysł do powrotu do chwili obecnej. W miarę, jak będziesz trenował umysł w byciu obecnym, odkryjesz, że możesz w sposób bardziej naturalny pozostawać w świadomości chwili obecnej.
- **WYRAŹNE WIDZENIE.** Ten aspekt uważności może być również rozumiany jako rozpoznanie doświadczenia, jakie masz. Kiedy pojawia się ból, możesz rozpoznać go jako ból. Gdy zjawia się niepokój, rozpoznajesz go jako niepokój. Pielęgnujesz mądrość wyraźnego widzenia tego, czego doświadczasz w danej chwili.
- **UWOLNIENIE SIĘ OD OSĄDZANIA.** Możesz zauważyć, że twój umysł nieustannie przykleja czemuś etykietę (jakieś uczucie, jakiejś myśli itp.), określając, że coś jest dobre albo złe, właściwe albo niewłaściwe, pozytywne lub negatywne. W praktyce uważności możesz uwolnić się od takich wartościujących sądów. Gdy pojawia się jakaś ocena, możesz sobie przypomnieć, że ty nie musisz w to wierzyć. Zaakceptuj to, co jest obecne w umyśle, łącznie ze wszystkimi uczuciami „lubienia” i „nielubienia” tego, co znajdujesz.
- **BYCIE OPANOWANYM.** Opanowanie jest cechą zachowania równowagi, zwłaszcza w trudnych lub niewygodnych okolicznościach. Niezależnie od tego, czy dane doświadczenie jest łatwe, czy trudne, energia i wysiłek, jakie w nie wkładasz, pozostają niezmiennione. W ten sposób budujesz wewnętrzną elastyczność, ucząc się przechodzić przez trudne sytuacje z zachowaniem równowagi i stabilności.
- **POZWALANIE NA WSZYSTKO.** Życie składa się z najróżniejszych doświadczeń, a ty możesz odkryć, że niektóre z nich

zapraszasz, podczas gdy inne odpychasz od siebie. Angielski mnich Ajahn Sumedho powtarza często swoim uczniom: „Wszystko ma swoje miejsce”. Kiedy jesteś uważny, nie masz potrzeby wykluczania jakiejś myśli, emocji, czy doświadczenia. Zwracaj uwagę na wszystko, co się pojawia i zrób miejsce dla chwil, które nie są komfortowe.

- ▶ **PIELĘGNOWANIE UMYSŁU POCZĄTKUJĄCEGO.** Kiedy uczysz się czegoś nowego, podejdź do tego z ciekawością i wielką chęcią, aby to zrozumieć. W miarę, jak coraz lepiej rozumiesz otaczający cię świat, możesz przejść na tryb „autopilota”, wierząc, że dokładnie wiesz, jak wszystko działa i co robisz. Aby wesprzeć zdrową praktykę uważności, pracuj nad pielęgowaniem umysłu początkującego, obserwując doświadczenia i sytuacje, jakbyś widział je po raz pierwszy. Pozostań otwarty na nowe możliwości i pilnuj tych momentów, gdy twój umysł zaczyna się zamykać.
- ▶ **BYCIE CIERPLIWYM.** Większość ludzi podchodzi do praktykowania uważności i medytacji, mając na uwadze jakiś cel. Pragną uwolnić się od niepokoju, poradzić sobie z codziennym stresem lub nauczyć się, jak przepracować gniew. Dobrze jest mieć zamiar, lecz pamiętaj o byciu cierpliwym; trzymanie się określonego wyniku, może utrudnić postęp. Cierpliwość wymaga odrobiny zaufania do tej praktyki, do nauczyciela i do samego siebie. Zachowaj swój zamiar w myśli i pamiętaj, że rozwój wymaga czasu.
- ▶ **ZDOBYWANIE PRZYJACIELA.** Uważność nie polega na uderzeniu w siebie. Uprzejmość jest zasadniczą częścią tej praktyki – i zaczyna się ona od wyrażania uprzejmości wobec *siebie*. Bez uprzejmości możesz być reaktywny i niezdolny do wyraźnego widzenia rzeczy. Kiedy praktykujesz, reaguj na swoje doświad-

REDUKCJA STRESU OPARTA NA UWAŻNOŚCI

W świetle ostatnich badań nad korzyściami płynącymi z uważności psychologowie i klinicyści coraz częściej włączają ją do swoich metod. Pod koniec lat 70. profesor Jon Kabat-Zinn z University of Massachusetts Medical Center utworzył program redukcji stresu oparty na uważności (MBSR). MBSR jest formą medytacji i praktyk bazujących na uważności połączonych ze współczesną nauką. Oferuje metody redukujące stres, pomagające w leczeniu depresji i niepokoju, które wykorzystuje się również podczas pracy przy uśmierzaniu bólu fizycznego. W ciągu ostatnich 30 lat MBSR rozrosło się w ogólnosiwiatowy program, w którym biorą udział tysiące nauczycieli i dostępnych jest mnóstwo programów.

W latach 90. XX wieku opracowanie terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), terapia poznawcza oparta na uważności (MBCT), została stworzona, aby pomóc zapobiegać nawrotom u osób cierpiących na depresję. Terapeuci łączą metodologię CBT z praktykami opartymi na uważności, aby zwrócić uwagę na osąd, samokrytykę i obsesyjne rozmyślanie nad jakością wykonanych czynności.

Psychologowie i psychoterapeuci odnieśli sukcesy, gdy zastosowali u różnych osób ćwiczenia oparte na uważności. Zapobieganie nawrotom oparte na uważności wykorzystywane jest jako pomoc w leczeniu uzależnień. Udowodniono, że interwencje oparte na uważności są skuteczne w leczeniu stresu pourazowego. A medytacyjny trening uważności może zwiększać ogólny dobrostan psychiczny. Wraz ze wzrostem liczby badań rośnie nasze zbiorowe rozumienie praktyki i wszystkich jej potencjalnych korzyści. Dopiero zaledwie zaczynamy odkrywać to, jak uważność może pomóc w warunkach klinicznych.

czenia z łagodnością. Zachowuj się tak, jakby twój umysł był twoim przyjacielem, a nie wrogiem.

- ▶ **SZACUNEK DLA SAMEGO SIEBIE.** Aby zacząć praktykować uważność, nie musisz mieć pustego umysłu, być w pełni wyciszonym czy też być mistrzem uprzejmości. Zacznij tam, gdzie jesteś i najpierw uszanuj siebie za to, że jesteś w tym miejscu. To jest *praktykowanie* – a nie wyścig. Nie otrzymujesz ocen, a jeśli walczysz, to nie oznacza, że coś jest nie tak z tobą, czy twoim umysłem. Bądź szczerzy wobec siebie i daj sobie przestrzeń do rozwoju.

Ćwiczenia zawarte na kolejnych stronach tej książki oferują praktyczne sposoby budowania tych cech. W trakcie swojej praktyki możesz wracać do tych dziewięciu umiejętności, orientując się, gdzie pojawia się miejsce do rozwoju.

Kiedy usiadłem do swojego pierwszego cichego odosobnienia medytacyjnego, uderzyła mnie jedna rzecz, która coraz mocniej rozbrzmiewała w moim umyśle: osądzanie. Wiedziałem z treningu, że powinienem postarać się zrozumieć pojawiające się osądzanie, a nie osądzać siebie za to, że osądzam. Mój nauczyciel z odosobnienia poradził, abym zaczął praktykować wobec swojego umysłu uprzejmość i wybaczenie. Naprawdę z tym walczyłem – wybaczenie sobie może być wyzwaniem na całe życie – ale zobowiązałem się, że to właśnie zrobię. Od wielu lat ta uprzejmość i łagodność wobec mojego myślącego umysłu stanowi zasadniczą część mojej praktyki uważności.

Ty także doświadczysz trudnych chwil w praktyce (i w życiu). Być może będziesz musiał spróbować kilku różnych metod, zanim odkryjesz, co najlepiej działa. Rób wszystko, aby pozostać otwartym i pamiętaj, by wybaczyć sobie, że nie zawsze natychmiast znajdujesz odpowiedź. W miarę kontynuowania praktyki, pogłębisz rozumie-

nie istoty własnych potrzeb. Intuicyjnie będziesz wiedział, kiedy najlepiej powrócić do umysłu początkującego, kiedy lepiej praktykować łagodność, a także kiedy zostajesz wytrącony z równowagi.

Korzyści oparte na badaniach

Pamiętam, jak będąc nastolatkiem, uczestniczyłem w grupie medytacyjnej i słyszałem, jak grupa ludzi opowiada o korzyściach płynących z uważności w ich życiu. Ludzie przywoływali różne historie na temat uważności, która pomagała w atakach paniki, powstrzymaniu swojego gniewu i zachęcaniu do bardziej współczującego stylu życia. Kiedy później z nimi rozmawiałem, odkryłem w ich oczach niezaprzeczalną radość i czystość.

To był punkt zwrotny w moim życiu i praktyce. Ujrzałem, że uważność jest źródłem zadowolenia i swobody w życiu innych istot ludzkich. Dzisiaj mamy to szczęście, że dysponujemy obszernymi badaniami klinicznymi, które to potwierdzają.

Uważność jest nauczana od przeszło 2 000 lat. Ludzie na całym świecie wykorzystywali praktyki uważności, a dzięki niej odkrywali osobiste korzyści, które im dawała. Żyjemy w ekscytujących czasach – dzięki rozwojowi naukowego pojmowania w minionym stuleciu wiele najciekawszych umysłów świata używa nowoczesnych metod, by udowodnić niezliczone korzyści płynące z medytacji uważności.

KORZYŚCI Z UWAŻNOŚCI

Uważność badano w warunkach klinicznych, przy użyciu technologii obrazowania mózgu lub obszernych testów psychologicznych. Choć dziedzina badań nad uważnością jest stosunkowo nowa, zespoły badawcze stale znajdują fizyczne dowody na anegdotyczne twierdze-

nia, które medytujący powtarzają od wieków. Wiele badań wskazuje na zmiany w zachowaniu i aktywności mózgu po zaledwie kilku tygodniach ćwiczeń, a uczestnicy utrzymują pozytywne efekty nawet przez rok po przejściu programu treningowego opartego na uważności.

Zrozumienie tych badań może przede wszystkim ugruntować cię w tym, dlaczego stosujesz tę praktykę i dać ci wgląd w niektóre korzyści, których możesz doświadczyć dla siebie.

- **REDUKCJA STRESU.** W 2010 roku zespół naukowców przeanalizował wnioski z ostatniej dekady i ustalił, że uważność jest skuteczna w uwalnianiu od niepokoju i stresu. Dotyczyło to uczestników badania, niezależnie od tego, czy mieli wcześniej zdiagnozowane zaburzenia lękowe lub stresowe.
- **POPRAWA PAMIĘCI ROBOCZEJ I KONCENTRACJI.** Badanie przeprowadzone na University of California w Santa Barbara wykazało, że uważność pomaga ludziom pozostać skoncentrowanymi i skuteczniej wykorzystywać ostatnio zdobyte informacje. Jeden z zachęcających wniosków z badania jest taki, że uczestnicy zgłaszali znacznie mniej przypadków błędnie się umysłu po zaledwie dwóch tygodniach praktykowania uważności.
- **KORZYŚCI FIZYCZNE.** Korzyści fizyczne uważności są dobrze udokumentowane. Badanie z ostatniej dekady wykazało, że regularna medytacja może wspomóc trawienie, wzmocnić układ odpornościowy, obniżyć ciśnienie krwi, pomóc organizmowi odzyskać zdrowie fizyczne i złagodzić stany zapalne. Uważność nie dotyczy wyłącznie dbania o swój umysł!
- **LEPSZY SEN.** Według Harvard Health badanie wykazuje, że uważność może pomóc w zasypianiu, a także osiągnąć lepszy sen. Niezależnie od tego, o której porze dnia to robisz, praktyka medytacyjna prawdopodobnie ci w tym pomoże.

- **KREATYWNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW.** W 1982 roku badacze odkryli, że medytacja może pomóc ludziom bardziej kreatywnie rozwiązywać problemy. Kulturowanie spokoju umysłu pomaga osiągnąć umiejętność myślenia w nowy sposób, patrzenia na problemy z różnych perspektyw i bardziej skutecznego poszukiwania rozwiązań. Jako produkt uboczny może ci to również pomóc poradzić sobie ze stresem w rodzinie, pracy oraz życiu codziennym.
- **RZADZIEJ CZUJESZ SIĘ SAMOTNY.** Samotność jest rzeczywiście skorelowana ze złymi wynikami badań. W badaniu prowadzonym na University of California w Los Angeles, uczestnicy badania doświadczyli zmniejszonego poczucia samotności po ledwie ośmiu tygodniach praktykowania uważności. Wynik przedstawiał się identycznie niezależnie od tego, czy dana osoba była sama, czy otoczona grupą przyjaciół. Dodatkowo te osoby, które praktykowały uważność samotnie, nadal doświadczały więcej uczuć więzi i zadowolenia. A w styczniu 2018 roku po długotrwałych badaniach dotyczących samotności w Zjednoczonym Królestwie, premier brytyjskiego rządu Theresa May powołała nawet ministra do spraw samotności.
- **POPRAWIA SAMOOCENĘ.** Tak wielu z nas się z tym zмага. Praktykowanie uważności, jak wielokrotnie wykazano, znacząco zwiększa poczucie własnej wartości – niezależnie od granic kulturowych. Może pomóc ci w lepszym postrzeganiu własnego ciała, poprawić poczucie własnej wartości i podstawowe zadowolenie z tego, jaką jesteś osobą.
- **REGULOWANIE NASTROJU.** Pomimo że uważność nie stanowi substytutu właściwej opieki medycznej, jest skutecznym sposobem regulowania zaburzeń nastroju i tym podobnych chorób. Jeśli doświadczasz okresowych stanów depresyjnych, niepoko-

ju lub cierpisz na wahania nastroju, uważność może pomóc ci w zmaganiach z tymi chorobami. Naukowcy odkryli, że uważność pomaga ustabilizować nastroje u osób ze zdiagnozowanymi zaburzeniami nastroju, jak również u innych.

Istota praktykowania

Aby móc praktykować uważność, nie potrzebujesz niczego specjalnego, ani niczego „nadzwyczajnego”. Zwykle najtrudniej jest zacząć, lecz z czasem stanie się to łatwiejsze, gdyż odkryjesz, co najlepiej działa na ciebie i twój styl życia. W czasie praktyki zwróć uwagę na to, co przychodzi ci łatwo, co idzie gładko i „tak jak powinno”, a co powoduje tarcie i opór.

Skorzystaj z ćwiczeń zawartych w tej książce, sugestii dotyczących rozpoczęcia oraz z własnego wglądu, by zbudować praktykę uważności. W czasie tych wszystkich lat nauczania słyszałem o wielu sposobach rozpoczynania i wszystkie one nieco się różniły – były dopasowane do konkretnej osoby.

Oto kilka rzeczy, które możesz zrobić, by pomóc sobie wejść na drogę uważności.

USTALANIE PRAKTYKI

Kiedy byłem nowy w medytacji, naprawdę ze wszystkich sił starałem się ćwiczyć; traktowałem to jak codzienny kierat. Lecz gdy praktykowałem bardziej regularnie, stało się to moim nawykiem. Zacząłem nawet *wyczekiwać* swoich okresów uważności w ciągu dnia. Gdy korzyści płynące z mojej praktyki zaczęły się ujawniać w codziennym życiu, moja pewność siebie i zainteresowanie uważnością wzrastały, a praktyka stawała się łatwiejsza i dawała więcej radości.

Uważność wymaga od ciebie jedynie pokazania się i włożenia w nią odrobinę wysiłku. Poniżej znajdują się podstawowe elementy, nad którymi będziesz pracować, budując w ten sposób swoją praktykę uważności.

- ▶ **POŚWIĘCENIE CZASU NA MEDITACJĘ.** Biorąc pod uwagę twój napięty grafik, może się wydawać niemożliwe, aby znaleźć czas na medytację. Z mojego doświadczenia pracy z osobami na całym świecie wynika, że jest to dość powszechne wyzwanie, a mimo to bezwarunkowo udaje się znaleźć czas na praktykę. Kluczem jest uznanie uważności za priorytet. Kilka rzeczy, które mogą pomóc, to ustalenie określonego czasu na praktykę, budzenie się o kilka minut wcześniej niż zwykle lub ustawienie w kalendarzu przypomnienia o popołudniowym praktykowaniu. Nie musisz angażować się w praktykę przez 30 minut dziennie; rozpocznij od 5 minut.
- ▶ **TWORZENIE PRZESTRZENI DO ĆWICZEŃ.** Gdy pojawiają się trudności w znalezieniu właściwego miejsca do ćwiczeń, pamiętaj, że można to robić dosłownie wszędzie. Pozbądź się przekonania, że są jakieś „idealne” albo „złe” miejsca. Możesz też stworzyć przestrzeń przeznaczoną specjalnie do medytacji – znajdź w domu takie otoczenie, które jest stosunkowo ciche i odprężające. Jeśli twój gabinet lub miejsce pracy są zbyt rozpraszające, spróbuj praktyki w samochodzie, zanim wejdiesz do budynku. Możesz również skorzystać z miejsc użytku publicznego, takich jak plaże, parki i spokojne drogi (jeśli czujesz, że jest to dla ciebie komfortowe).
- ▶ **USTALANIE INTENCJI.** Nie byłoby cię tutaj, gdybyś nie miał takiego zamiaru. Dlaczego jesteś zainteresowany szukaniem bardziej uważnego sposobu życia? Niezależnie od odpowiedzi, warto nieustannie przypominać sobie o tej głębszej intencji, aby

połączyć się z tym, co cię napędza. Umysł może próbować cię przekonać, żebyś za tym nie podążał lub że nie masz czasu na medytację. Walka z tymi myślami często okazuje się próżna. Zamiast to robić, przypomnij sobie o swej głębszej motywacji. Pamiętaj, co jest dla ciebie ważne.

- ▶ **DBANIE O REGULARNOŚĆ.** Ćwiczenia przedstawione w tej książce stanowią okazję do przebadania uważności na wiele różnych sposobów w twoim życiu. Spróbuj skorzystać choćby z jednego każdego dnia, zawsze mając w pamięci twoją intencję dotyczącą uważności. Jeśli będziesz codziennie praktykował, wówczas dość szybko stanie się to twoim nawykiem. Podobnie jest z chodzeniem do siłowni – jeśli idziesz tam raz w miesiącu, to prawdopodobnie nie zauważysz szybko rezultatów. Lecz jeżeli chodzisz dwa razy w tygodniu, to te wszystkie krótkie sesje ćwiczeń dodane do siebie sprawią, że staniesz się silniejszy. Uważność jest praktyką, która się kumuluje; umysłowe mięśnie stają się coraz sprawniejsze w miarę, jak trenujesz.
- ▶ **ZNAJDOWANIE PRZYJACIELA.** Wsparcie społeczne może znacznie przyczynić się do pielęgnowania nowych nawyków. Spróbuj poprosić przyjaciela lub członka rodziny, aby raz dziennie z tobą praktykował. Da ci to poczucie odpowiedzialności wobec kogoś innego niż ty sam, a zewnętrzna motywacja zawsze jest pomocna. Będziesz miał również okazję do pogadania o swoim doświadczeniu z kimś innym, co pomoże wam kontynuować razem tę praktykę.
- ▶ **PROWADZENIE DZIENNIKA.** Przygotuj dziennik, który będzie przeznaczony wyłącznie do relacjonowania praktyki uważności. Po całodziennej praktyce zrób kilka notatek. Jak wyglądały twoje ćwiczenia? Czy pojawiło się coś nowego lub interesującego? Jak się czułeś? Samo spisywanie swojego doświadczenia

z uważnością może ci pomóc lepiej je zrozumieć, utrwalić nowo odkryty wgląd w umyśle i dać ci coś, co możesz sobie przeglądać. Sam od czasu do czasu przeglądam swój pierwszy dziennik medytacji i uwielbiam odkrywać, jak wielki poczyniłem postęp w ciągu tych lat.

„Uważność to po prostu bycie świadomym tego, co się dzieje teraz bez pragnienia, aby było inaczej; cieszenie się przyjemnością bez trzymania się jej, kiedy się zmienia (co się stanie); bycie z tym, co nieprzyjemne bez obawy, że już zawsze tak będzie (bo tak się nie stanie)”.

— JAMES BARAZ, *Awakening Joy: 10 Steps That Will Put You on the Road to Real Happiness*

Jak najlepiej skorzystać z tej książki

Ta książka posłuży jako przewodnik dla twojego praktykowania, ponieważ proponuje ci kierunek, w którym możesz pójść, gdy już rozpoczniesz trening uważności. Osobiście korzystałem z każdego ćwiczenia opisanego poniżej i widziałem, że przyniosły one korzyści wielu moim uczniom. Możesz odkryć, że niektóre ćwiczenia czy pomysły służą ci bardziej niż inne. Pozostań na nie otwarty, wypróbuj każde ćwiczenie, by przekonać się, jak się czujesz w każdym z nich.

Ćwiczenia składają się z trzech części: Podstawowych ćwiczeń uważności, Uważności na co dzień i Uważności a nastroju. W każdej części na początku zamieszczone są krótkie i proste ćwiczenia.

W miarę postępu, kolejne z nich nabudowywane są na tych, które wykonywałeś wcześniej i wymagają one nieco więcej czasu. Zalecam rozpoczynanie każdej części od początku i danie sobie czasu na to, by opanować prostsze praktyki, zanim przejdziesz do kolejnych.

Jeśli jesteś początkujący, polecam ci rozpocząć od Podstawowych ćwiczeń uważności niezależnie od tego, jakie są twoje konkretne zainteresowania. W tej części szczegółowo przedstawiam podstawowe techniki uważności, do których będziesz stale wracał w toku własnych doświadczeń.

Słowo o medytacji: Większość ludzi słysząc słowo *medytacja*, wyobraża sobie pobożnego jogina siedzącego nieruchomo godzinami i mającego kompletnie pusty umysł. Podczas gdy medytacja siedząca jest oczywiście ważną częścią praktykowania uważności, warto odnotować, że *każde* ćwiczenie uważności zawarte w tej książce, jest formą medytacji, a istnieje mnóstwo takich, które nie wymagają od ciebie zatrzymania wszystkiego i siedzenia w ciszy z zamkniętymi oczami. Powstało kilka bardziej zaangażowanych praktyk, różnych narzędzi do wykorzystania w codziennym życiu i wiele ćwiczeń z otwartymi oczami. Włączając w ciąg dnia zarówno formalną medytację, jak i ćwiczenia aktywnej uważności, możesz położyć podwaliny pod bogatą praktykę uważności.

ROZWIĄŻ SWÓJ PROBLEM

Uważność i medytacja to narzędzia przydatne niemal każdemu i niezależnie, jaki jest twój konkretny problem, włączenie tych umiejętności do własnego życia wywrze pozytywny wpływ na twoje ogólne samopoczucie. Jednocześnie możliwe jest, abyś skupił uwagę na określonym problemie i tak właśnie podzieliłem części tej książki.

Jeśli zmagasz się z określonymi trudnościami, swobodnie przejdź do odpowiadających im ćwiczeń i działów. Możesz wyko-

nywać ćwiczenia w zaprezentowanym przeze mnie porządku lub też przeskakiwać do tych, które najbardziej cię pociągają czy najlepiej odpowiadają twojemu stylowi życia i rozkładowi dnia.

SKĄD WIEM, ŻE TO DZIAŁA?

Kilka pierwszych medytacji może nie być dla ciebie zbyt relaksującymi. Czymś niesłychanie trudnym jest siedzenie nieruchomo i obserwowanie umysłu, szczególnie kiedy dopiero zaczynasz. Tak jak w przypadku każdego nowego nawyku, również w kwestii medytacji potrzeba czasu, by zobaczyć rezultaty. Nazywamy to *praktyką*, ponieważ nie ma ona końca – jak przekroczenie linii mety lub ugotowanie wszystkich potraw z ulubionej książki kucharskiej. Uważność nie jest pomyślana jako szybkie rozwiązanie; będzie ci towarzyszyć przez resztę życia. Gdy czynisz postępy, zwróć uwagę na te momenty uważności, które pojawiają się nagle w ciągu dnia. Możesz również dostroić się do wszystkich pragnień osiągnięcia wyników (lub znalezienia odpowiedniego „lekarstwa”) i postarać się spojrzeć na nie z ciekawością, zamiast z niecierpliwością. Już wczesne etapy twojej praktyki pomogą ci nauczyć się odpuszczać i zaufać temu procesowi.

- **UWALNIANIE LĘKU I STRESU** (zobacz *Ćwiczenia 51 Uspokajanie ciała*, strona 152 i *55 Co to za emocja?*, strona 160).
- **STUDZENIE GNIEWU** (zobacz *Ćwiczenie 56 Chłodzenie ognia*, strona 162).
- **PRACA Z BÓLEM** (zobacz *Ćwiczenie 57 Uśmiechając się*, strona 164).

- **RADZENIE SOBIE Z DEPRESJĄ** (zobacz **Ćwiczenia 61 Czułe serce dla innych**, strona 171 i **63 RAIN**, strona 176 i **65 Możesz sobie z tym poradzić**, strona 179).
- **JEDZENIE, ĆWICZENIA I ZDROWIE** (zobacz **Ćwiczenia 29 Gotowanie z jasnością umysłu**, strona 106 i **31 Zmywanie naczyń**, strona 110 i **35 Pokoloruj swój świat**, strona 118).

ROZWIJAJ SWOJĄ PRAKTYKĘ

Ćwiczenia zawarte w tej książce trwają od 5 do 20 minut lub dłużej. Gdy już rozpoczniesz tę podróż, pozwól sobie na rozwój i przejście do dłuższych ćwiczeń. Kiedy nabierzesz wprawy w wykonywaniu tych krótszych, łatwiejszych technik, wzrośnie poziom twojego rozumienia i wglądu, a wtedy możesz przejść do tych dłuższych. To jest ścieżka rozwoju. Bądź wobec siebie cierpliwy i przechodź przez kolejne ćwiczenia we własnym tempie. Zachęcam cię do wypróbowania wszystkich ich rodzajów, abyś mógł doświadczać różnych sposobów uprawiania uważności.

DAJ Z SIEBIE WSZYSTKO

W czasie studiowania tej książki, możesz natrafić na wyzwania i trudności. Niektóre ćwiczenia przyjdą ci naturalnie, podczas gdy w innych natrafisz na rosnące trudności i wykonanie ich będzie wymagało więcej czasu i wysiłku. Pamiętaj, że potrafisz to zrobić. W niektórych momentach możesz w siebie zwątpić, lecz czasami rozwój zmusza do opuszczenia strefy komfortu. Te praktyki mogą cię z czułością popychać do głębszych poszukiwań. Kiedy doświadczysz strachu, zwątpienia lub osądzania, pamiętaj, że to normalne. Po prostu kontynuuj swoją praktykę.

1

Znajdowanie oddechu

CZAS: 5 MINUT

Ciało nieustannie oddycha, a oddech stale się porusza. Twój oddech jest nie tylko najlepszym punktem, od którego możesz zacząć; jest też czymś stałym, do czego możesz wrócić w każdej chwili, gdy potrzebujesz powrotu do centrum.

W tym pierwszym ćwiczeniu łagodnie odnajdziesz oddech w ciele. Niczego nie musisz wymyślać, nie trzeba rozwiązywać żadnych problemów i niczego szczególnego nie musisz robić. Stale powracaj do bezpośredniego doświadczenia ciała, które oddycha. Trenujesz w ten sposób umysł do osiągnięcia umiejętności trwania w jednym doświadczeniu, bez rozpraszania się.

KROKI

1. Przyjmij wygodną pozycję. Zalecana jest pozycja siedząca, bowiem dzięki niej ciało jest obudzone i pełne energii. Możesz również położyć się płasko na plecach lub stać. Możesz usiąść na macie do jogi, poduszcze do medytacji albo na krześle. Znajdź coś, co jest wygodne i trwałe, pozostając przez kilka minut w bezruchu.
2. Delikatnie zamknij oczy. Jeśli lepiej czujesz się z otwartymi, wpatruj się (w zależności od przyjętej pozycji) w podłogę lub sufit, ale bez napinania oczu. Niech twój wzrok się odpręży i spocznie na jednym punkcie. Chodzi o to, by zminimalizować rozpraszanie się podczas ćwiczenia.
3. Przenieś świadomość na brzuch. Rozluźnij jego mięśnie i zorientuj się, czy możesz poczuć jego naturalne wznoszenie się

- i opadanie. Wyobraź sobie, że ciało samo oddycha. Z każdym oddechem obserwuj ten ruch od pępka do mięśni skośnych. Zrób w ten sposób kilka głębokich oddechów.
4. Przenieś świadomość na klatkę piersiową. Podczas wdechu dostrój się do rozszerzania się płuc i unoszenia klatki piersiowej. Podczas wydechu poczuj kurczenie się i ruch. Sprawdź, czy możesz podążać za tym uczuciem oddechu od początku wdechu aż do końca wydechu.
 5. Teraz przenieś uwagę na nozdrza. Tutaj odczuwanie oddechu może być bardziej subtelne. Postaraj się o głęboki oddech, by zobaczyć, co czujesz. Podczas wdechu możesz poczuć na czubku nosa lekkie łaskotanie. Wydychając, możesz zauważyć, że powietrze jest nieco cieplejsze.
 6. Skoncentruj swoją świadomość na ciele, oddychając w jednym z tych trzech miejsc. Kiedy umysł zaczyna się błąkać, skup się ponownie na bezpośrednim doświadczaniu oddechu. Kontynuuj obserwowanie oddechu przez 1–2 minuty.
 7. Zakończając ten cykl ćwiczenia, przenieś tę świadomość do codziennego życia. Pozostań w kontakcie z oddechem w swoim ciele, by umysł pozostał obecny.

BŁĄDZĄCY UMYŚŁ

Naturalną skłonnością umysłu jest błądzenie. Nawet najznakomitsi medytujący mają błądzące umysły! Umysł został tak zaprojektowany, by przetwarzać informacje; on po prostu wykonuje swoją pracę. Więc zamiast postrzegać go jako problem, potraktuj to jako okazję do wzmocnienia swojej uważności. Spróbuj wnieść do tych chwil przebaczenie, ciekawość i cierpliwość, a ilekroć twój umysł zacznie błądzić, powróć do oddechu.



Matthew Sockolov – założyciel One Mind Dharma. Od lat pracuje z osobami z uzależnieniami, które chcą wrócić do zdrowia. Jako wykwalifikowany nauczyciel medytacji buddyjskiej w Spirit Rock Insight Meditation Center blisko współpracował z wieloma mistrzami buddyzmu Theravada i tradycji medytacji wglądu. Mieszka w Kalifornii z żoną Elizabeth. Jego medytacje, darmowe podcasty i teksty są dostępne na OneMindDharma.com.

**Chcesz pozbyć się stresu? Wzmocnić pamięć i koncentrację?
Szukasz relaksu i ukojenia? Spróbuj medytacji uważności!**

Ta książka nauczy cię, jak wprowadzić praktykę uważności do codziennego życia. Czy wiesz, że uważność możesz ćwiczyć nawet podczas gotowania, prowadzenia samochodu czy sprzątanania? Autor pokaże ci jak! Przygotował 75 prostych medytacji i ćwiczeń oddechowych, które nie wymagają specjalnego przygotowania, a czas, który im poświęcisz, to tylko kilkanaście minut w ciągu dnia. Osoby zabiegane znajdują w tym przewodniku praktyki 5-minutowe, a ci bardziej doświadczeni mogą medytować 20 minut, a nawet dłużej!

Poznaj wszystkie korzyści płynące z treningu uważności:

- redukuje stres,
- poprawia pamięć i koncentrację,
- wspomaga trawienie, wzmacnia odporność i ogólny stan zdrowia,
- obniża ciśnienie krwi,
- gwarantuje łatwiejsze zasypanie i lepszy sen,
- uczy kreatywnego rozwiązywania codziennych problemów,
- zmniejsza poczucie osamotnienia,
- podwyższa samoocenę, nasyca pozytywną energią,
- pomaga regulować wahania nastroju, łagodzi stany depresyjne i niepokój.

**Uważność – potwierdzona naukowo metoda redukcji stresu
i poprawy koncentracji**

Patroni:



Cena 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-666-6



9 788381 716666