

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Filozofia f\*\*k it, czyli jak osiągnąć spokój ducha

Autor: John Parkin

ISBN: 978-83-246-3081-3

Tytuł oryginału: [Fuck it: The Ultimate Spiritual Way](#)

Format: 140 × 208, stron: 160



### Nie przeklinaj — po prostu to pieprz!

- Pieprz chęć naprawiania świata!
- Pieprz samokontrolę i dyscyplinę!
- Pieprz plany i cele!
- Pieprz swoje problemy!
- Pieprz zdanie innych na Twój temat!

### Powiedz „pieprzę to” i bądź egoistą!

*Jeśli coś Ci się nie podoba, nie musisz tego robić! I tak jest już po herbacie, przecież wszystkich nie dasz rady uszczęśliwić, więc... pieprz to!*

John Lennon

Koniec użerania się ze wszystkim i wszystkimi! Koniec wysłuchiwanie, co powinieneś robić! Powiedz: „Pieprzę to!” i od razu poczujesz się lepiej. A to dopiero pierwszy krok do wielkiej zmiany w Twoim życiu. Oto zbliża się rozwiązanie ostateczne. Masz odwagę zrobić ten krok? Czy Twoja frustracja osiągnęła już poziom krytyczny i obawiasz się, że jak tak dalej pójdzie, możesz zrobić coś wysoce nieobliczalnego?

Jeśli jesteś zestresowany, spięty, niespokojny i cierpisz na manię nieustannego kontrolowania — potrzeba Ci solidnego kopa — powiedz: „Pieprzę to!”. Bez skrupułów, wbrew terminom i oczekiwaniom innych rozsiądź się wygodnie w fotelu i weź tę książkę do ręki. Zapomnij o wszystkim, czego nauczono Cię o życiu i o tym, kim jesteś lub powinieneś być, a od razu dostrzeżesz swoją wyjątkowość. Rozkoszuj się tą niezwykłą filozofią spokoju, relaksu i poczucia prawdziwej wolności. Dzięki temu uświadomisz sobie, że wszystkie sprawy, którymi się tak przejmowałeś, to zwykłe błahostki. Powiedz swoim problemom i obawom: „Pieprzę was!”.

- Mówiąc: „Pieprzę to”, uwalniasz się od czegoś, co zazwyczaj sprawia Ci ból.
- Mówiąc: „Pieprzę to”, przestajesz słuchać innych, a zaczynasz słuchać siebie.
- Mówienie: „Pieprzę to” to przeżycie duchowe, ponieważ przestajesz się opierać i poddajesz się naturalnemu rytmowi samego życia.

John C. Parkin

# Filozofia f\*\*k it

czyli jak osiągnąć spokój ducha

## Nie przeklinaj — po prostu to pieprz!

- Pieprz chęć naprawiania świata!
- Pieprz samokontrolę i dyscyplinę!
- Pieprz plany i cele!
- Pieprz swoje problemy!
- Pieprz zdanie innych na Twój temat!
- Powiedz: „Pieprzę to” i bądź egoistą!



charyzma   
sensus.pl

# Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Przedmowa</b>   | <b>7</b>  |
| <b>Gra wstępna</b>   | <b>9</b>  |
| Przedsmak: <i>natychmiast</i> powiedz „pieprzę to”                                       | 9         |
| Wiadomość od autora  | 10        |
| Dlaczego mówienie „pieprz to” jest przeżyciem duchowym                                   | 11        |
| Skąd się bierze siła filozofii „Pieprz to”   | 12        |
| Jak czytać tę książkę  | 14        |
| <b>1 Dlaczego mówimy „pieprzę to”</b>  | <b>17</b> |
| Mówimy „pieprzę to”, kiedy przestajemy robić to, czego nie chcemy                        | 17        |
| Mówimy „pieprzę to”, kiedy w końcu uda nam się zrobić coś,<br>co wydawało się niemożliwe | 18        |
| Mówimy „pieprzę to”, ponieważ nasze życie jest zbyt sensowne                             | 19        |
| <b>2 Znaczące techniki filozofii „Pieprz to”</b>   | <b>35</b> |
| Relaks   | 35        |
| Odpuszczanie sobie   | 37        |
| Akceptacja   | 38        |
| Obiektywna obserwacja  | 40        |
| Świadome oddychanie  | 42        |
| <b>3 Pieprz to</b>   | <b>49</b> |
| Pieprz jedzenie  | 49        |
| Pieprz swój związek  | 56        |
| Pieprz choroby   | 61        |

|  |            |
|--|------------|
| Pieprz pieniądze   | 65         |
| Pieprz pogodę  | 69         |
| Pieprz bycie spokojną osobą  | 70         |
| Pieprz rodzicielstwo   | 73         |
| Pieprz samokontrolę i dyscyplinę   | 82         |
| Pieprz plany i cele  | 87         |
| Pieprz chęć naprawiania świata   | 93         |
| Pieprz zmianę klimatu  | 95         |
| Pieprz swoje problemy  | 97         |
| Pieprz zdanie innych na Twój temat   | 100        |
| Pieprz lęk   | 109        |
| Pieprz to i bądź egoistą   | 113        |
| Pieprz swoją pracę   | 118        |
| Pieprz swój kraj   | 122        |
| Pieprz poszukiwanie  | 124        |
| <b>4 Skutek mówienia „pieprzę to”</b>  | <b>129</b> |
| Życie odpowiada, kiedy mówisz mu „pieprzę to”  | 129        |
| Wpływ mówienia „pieprzę to” na Twój umysł  | 133        |
| Wpływ mówienia „pieprzę to” na Twój organizm   | 138        |
| <b>5 Układ „Pieprz to”</b>   | <b>141</b> |
| Korzenie układu „Pieprz to”  | 141        |
| Pozycje półleżące  | 145        |
| Pozycje siedzące wyprostowane  | 148        |
| Pozycje stojące  | 151        |
| Pozycje dynamiczne   | 156        |
| <b>Papieros po stosunku</b>  | <b>159</b> |
| Mnie było dobrze   | 159        |
| Dlaczego filozofia „Pieprz to” jest Najwyższą Drogą Duchową<br>(jeżeli przypadkiem nie uważałeś, a chcesz coś łatwego<br>do powtórzenia w pubie) | 159        |
| Chciałbym się jeszcze z Tobą zobaczyć<br>(jeżeli nie masz nic przeciwko temu)  | 160        |

# 1

## Dlaczego mówimy „pieprzę to”

### **Mówimy „pieprzę to”, kiedy przestajemy robić to, czego nie chcemy**

Co tydzień czyścisz okna w swoim domu, mieszkaniu, na barce. Robisz to starannie i sumiennie, ale już Ci się to znudziło. Robisz to, bo Twoja mama zawsze powtarzała, że czyste okna mówią wiele o właścicielu. Jej zdaniem osoba mająca w domu brudne okna najpewniej sama jest brudasem.

Jednak czyszczenie okien co tydzień tak Ci się w końcu sprzykrzyło, że pewnego poniedziałku mówisz po prostu „pieprzę to” i zamiast sprzątać, oglądasz telewizję, racząc się paczką czekoladowych herbatników. To wspaniałe uczucie. Mijają tygodnie, a Ty czerpiesz przyjemność z patrzenia, jak szyby stają się coraz brudniejsze. Stają się one symbolem Twojej nowej wolności. Kiedy trudno jest już coś przez nie zobaczyć, zatrudniasz czyściciela okien. Nowe podejście „pieprz to” przynosi Ci jeszcze więcej radości, kiedy ten czyściciel jest młody i dobrze zbudowany, a Ty masz ochotę, że tak powiem, otworzyć puszkę dietetycznej coli<sup>1</sup>.

Kiedy zaczynają nas męczyć rzeczy mające dla nas niegdyś znaczenie, możemy osiągnąć punkt, w którym będziemy mówić „pieprzę to”. Wtedy przestajemy robić te rzeczy, a zaczynamy robić coś przyjemniejszego. Tak więc:

---

<sup>1</sup> Odwołanie do reklamy Diet Coke — *przyp. tłum.*

- \* Pieprz to, przestań ćwiczyc i pooglądaj zamiast tego telewizję.
- \* Pieprz to, przestań być miły dla osób, których nie lubisz, i ignoruj je.
- \* Pieprz to, przestań przychodzić do pracy punktualnie, a zamiast tego próbuj się spóźniać.
- \* Pieprz to, nie sprzątaj, tylko zatrudnij sprzątaczkę.
- \* Pieprz Boga i zamiast tego czcij diabła.

W rzeczywistości mówimy „pieprz to” zawsze, gdy rezygnujemy z czegoś, co sprawia nam ból. Możemy powiedzieć „pieprzę to” i przestać być kimś, kim nie chcemy być. Możemy powiedzieć „pieprzę to” i po prostu przestać troszczyć się o coś, co uznawaliśmy za swoją powinność.

Mówimy „pieprzę to” wszystkim obowiązkom wobec rodziny, przyjaciół, pracodawcy, społeczeństwa i całego świata. Niekiedy przytłacza nas presja związana z tym, aby zachowywać się w określony sposób i robić określone rzeczy. Mówimy „pieprzę to” i robimy swoje.

## **Mówimy „pieprzę to”, kiedy w końcu uda nam się zrobić coś, co wydawało się niemożliwe**

W końcu więc robimy swoje. Z pewnych względów powstrzymujemy się przed robieniem wielu rzeczy, które chcielibyśmy robić, ale uważamy, że nie powinniśmy.

W tej chwili ktoś mówi „pieprzę to” i:

- \* w końcu podchodzi do chłopaka (dziewczyny), który (która) mu się podoba, i wyznaje swoje uczucia;
- \* rzuca pracę, której ma dość, i wybiera się pozwiedzać świat;
- \* w końcu otwiera się przed przyjacielem lub rodziną;
- \* po raz pierwszy w swojej karierze bierze zwolnienie chorobowe;
- \* zagląda do szafy swojej żony i przymierza jej piękne stroje balowe;
- \* głośno rozmawia w czytelnicy;

- \* zjada cały tort czekoladowy;
- \* pokazuje innemu kierowcy palec i szybko odjeżdża;
- \* kładzie się na trawie i godzinami patrzy w niebo.

Na tym właśnie polega wolność — na robieniu w końcu tego, czego naprawdę chcesz. Powiedz „pieprzę to” światu, opiniom innych na Twój temat i sprostowywaniu ich oczekiwaniom.

Jest to ta część filozofii „Pieprz to”, która powinna być realizowana przy dźwiękach muzyki rockowej. Powinna mieć klimat ze starych reklam džinsów Levi’s, na których mężczyzna wjeżdża do biura na motocyklu, chwytając dziewczynę i odjeżdża z nią przy blasku zachodzącego słońca.

Wsiadaj do samochodu i śpiewaj razem ze mną:

*Uruchom maszynę  
Czas wyruszyć w drogę  
Szukać mocnych wrażeń  
Nie przegapić nic a nic  
Niech zacznie się dziać ciekawie  
Uchwycić świat — cały będzie twój  
Odliczanie skończyło się już więc  
Odpalasz i już  
D...z...i...k...i jak wiatr!<sup>2</sup>*

## **Mówimy „pieprzę to”, ponieważ nasze życie jest zbyt sensowne**

Każde nasze „pieprzę to” jest uwarunkowane naszym stosunkiem do sensu życia. Prawda jest taka, że nasze życie jest zbyt sensowne — to jakiś kosmiczny żart. Zazwyczaj myślimy, że celem naszego życia jest znalezienie sensu: pragniemy robić coś, co ma sens, martwimy się o prawdziwy sens życia, martwimy się brakiem sensu. A jednak to właśnie suma tych sensów wywołuje cierpienie, które skłania nas do mówienia „pieprzę to”.

---

<sup>2</sup> Tłumaczenie za [http://www.tekstowo.pl/piosenka,daniel\\_k,born\\_to\\_be\\_wild.html](http://www.tekstowo.pl/piosenka,daniel_k,born_to_be_wild.html)  
— przyp. red.

Przestaliśmy myć okna, ponieważ związany z tym ból okazał się większy niż sens, jaki przypisywaliśmy czystym oknom (zaszczepiony w nas przez rodziców).

Wyruszyliśmy na autostradę, ponieważ zew szerokiej drogi w końcu przeważał nad sensem robienia usystematyzowanej kariery, brania hipoteki pod mieszkanie oraz kupowania telewizora plazmowego.

Przyjrzyjmy się więc historii sensu (i cierpienia).

### **Jak wypełnić życie sensem**

O kurczę, spójrz, kto przyszedł. Przecież to Eamonn Andrews<sup>3</sup> (lub Michael Aspel<sup>4</sup>, zależnie od tego, ile masz lat). Żeby przyłapać Cię na czytaniu tej książki, wpadł do ubikacji albo wszedł do autobusu, albo wyskoczył z szafy w Twojej sypialni ze słowami „to Twoje życie”.

Wstań więc i idź za nim. Następnie znajdziesz się w studiu telewizyjnym pełnym osób z Twojego życia. Z tyłu ustawiony będzie duży ekran z Twoim zdjęciem. Nagle pojawisz się z Eamonnem, tak jakby studio wybudowano tuż obok Twojego domu. I zaczynamy: urodziłeś się w 1965 roku w domu na przedmieściach. Twoi rodzice to Jean i Derek Mayhew... itd.

Ale tutaj chodzi o Ciebie, więc wróć do dnia swoich narodzin. Przeżyjmy wspólnie moment, w którym łączywie chwytając powietrze, wychodzisz na świat z pięknego i ciemnego miejsca będącego Twoim domem przez ostatnie dziewięć miesięcy. Cóż za szok — oślepiające światło i ci wszyscy ludzie wkoło. Nie ma już płynu, w którym można sobie pływać — tylko przestrzeń, tylko powietrze.

Oto jesteś. Znalazłeś się w przestrzeni, która nie ma dla Ciebie najmniejszego znaczenia. W tym momencie jakoś Cię to szczególnie nie martwi. Przez chwilę będziesz się cieszyć prostymi rzeczami: tym, że piersi Twojej matki oznaczają jedzenie i picie i, no cóż, taki właśnie jest sens ich istnienia.

---

<sup>3</sup> Prezenter telewizji irlandzkiej, w latach 1955 – 1964 i 1969 – 1987 prowadził program *To Twoje życie* (ang. *This Is Your Life*) — *przyp. tłum.*

<sup>4</sup> Sławny prezenter telewizji brytyjskiej, w latach 1987 – 2003 prowadził program *To Twoje życie* (ang. *This Is Your Life*) — *przyp. tłum.*



Natomiast wcale nie będą się liczyły wszystkie osoby gapiące się na Ciebie i wydające dziwne dźwięki.

Rzeczy nabierają sensu w sposób naturalny i jest to zazwyczaj uzależnione od tego, czy sprawiają nam przyjemność, czy ból. Piersi to przyjemność. Śmieszne uczucie w brzuszku to ból.

Eamonn przenosi nas teraz do czasów, kiedy miałeś mniej więcej cztery latka i się bawiłeś. Czy pamiętasz, jak się wtedy czułeś? Czy pamiętasz, jaką przyjemność sprawiały Ci najprostsze rzeczy? Obserwowałeś krople deszczu spływające po szybie. Wychodziłeś na zewnątrz, zadzierając głowę i czułeś deszcz na swojej twarzy. Uwielbiałeś jego zapach na suchym betonie. Czasami nachodziły Cię myśli, że chciałbyś być w innym miejscu lub robić co innego. Ogólnie jednak byłeś całkiem szczęśliwy z tym, co miałeś, zanurzając się w istotę wszystkiego, co Cię otaczało.

Sens rzeczy ulegał zmianom — wiele z nich sprawiało Ci przyjemność, a niektóre ból. Wiedziałeś już, co to są za rzeczy i niekiedy próbowałeś zastąpić te nieprzyjemne miłymi. Patrząc teraz wstecz na swoje życie, przeglądając zdjęcia z czasów, kiedy byłeś nastolatkiem, dostrzegasz kontynuację procesu naturalnego poszukiwania sensu.

W tym wieku liczy się posiadanie przyjaciół i sympatii innych, otaczanie się ludźmi, którzy nas lubią i kochają, osiąganie dobrych wyników w nauce, sporcie lub w grze na jakimś instrumencie muzycznym.

Nasz świat znaczeń staje się bardziej wyrafinowany: niekiedy chodzi o to, aby się dobrze bawić, czasami o uzyskanie aprobaty innych, osiągnięcie spełnienia w tym, co robimy, lub pomaganie innym.

Kiedy wspominamy dalej czasy studiów, pierwszej pracy, związków, a może nawet założenia rodziny, ukazuje się nam obraz znaczeń, które czynią nasze życie bardziej skomplikowanym. Stopniowo, ale konsekwentnie wydłużając listę rzeczy, które mają dla nas znaczenie, możemy też przypominać harcerza zbierającego odznaki stanowiące dowód opanowania kolejnych umiejętności.

Dla większości ludzi na tym właśnie polega życie.

I najprawdopodobniej „to Twoje życie”.

Tworzymy życie z rzeczy, które mają dla nas znaczenie, które się dla nas liczą. Można by rzec, że stanowią one nasze wartości — cenimy je.

Im lepszym jesteś pracownikiem, tym większe znaczenie ma dla Ciebie Twoja praca.

Im lepszym jesteś partnerem, tym większe znaczenie ma dla Ciebie Twój związek.

Im lepszym jesteś obywatelem, tym większe znaczenie ma dla Ciebie dobro innych.

Rzeczy mają duże znaczenie, a dla większości z nas nawet bardzo duże.

Wszystko wskazuje na to, że powinny one mieć znaczenie, więc nigdy tego nie kwestionowaliśmy. Jednak z czasem lista tych rzeczy robi się coraz dłuższa, więc kiedy Eamonn dotrze w swoich wspomnieniach do chwili obecnej, przyjrzyj się, co ma dla Ciebie znaczenie.

Prawdopodobnie zaznaczysz wiele pozycji z następującej listy:

- \* wygląd — czy jestem za gruby, za stary, za niski czy za wysoki;
- \* odnoszenie sukcesu w tym, co robię;
- \* otaczający mnie ludzie — rodzina, partnerka, przyjaciele;
- \* robienie czegoś pożytecznego — pomaganie innym lub wprowadzanie zmian na lepsze;
- \* pieniądze — posiadanie ich w wystarczającej ilości lub osiągnięcie punktu, kiedy mam ich dużo;
- \* opłacanie rachunków;
- \* wyjeżdżanie co roku na dobre wczasy;
- \* bycie uczciwym;
- \* właściwe postępowanie w każdej sytuacji;
- \* bycie odpowiedzialnym;
- \* śmiech;
- \* próby osiągnięcia czegoś;

- \* Bóg, Budda, Mahomet itp.;
- \* zdrowie;
- \* odnalezienie siebie;
- \* odnalezienie celu w życiu;
- \* osiągnięcie spokoju wewnętrznego;
- \* punktualne przychodzenie do pracy;
- \* dotrzymanie terminów;
- \* świecenie przykładem;
- \* nieużywanie przekleństw przy dzieciach;
- \* niestwarzanie problemów;
- \* szczerść;
- \* posiadanie wolnego czasu;
- \* uprawianie ogródka;
- \* muzyka;
- \* śledzenie na bieżąco serialu *Eastenders*, *Coronation Street*, *Big Brother*;
- \* pomaganie bliskim, kiedy Cię potrzebują;
- \* posiadanie dobrego samochodu lub po prostu takiego, którym możesz dostać się z punktu A do punktu B.

Oczywiście mógłbym tak wymieniać bez końca, ponieważ na tym świecie jest nieskończenie wiele rzeczy, które mają znaczenie — ich potencjał nie zna końca.

Porównaj więc przez chwilę swoją aktualną listę z tym, jak postrzegałeś siebie w wieku czterech lat. Ech, ta odpowiedzialność typowa dla dorosłych. Zupełnie nieświadomie stworzyłeś sobie całą kolumnę rzeczy, które mają znaczenie.

Na czele tej kolumny jedzie ciężarówka prowadzona przez Burta Reynoldsa, załadowana tym, co liczy się dla Ciebie najbardziej. Dalej jadą pozostałe ciężarówki (lub samochody typu kombi, motocykle) z ważnymi rzeczami i nie lada wyzwaniem jest utrzymanie tej całej kolumny na drodze. Przyjąłem.

## ***Życie szykuje nam inne niespodzianki***

Jedziemy autostradą przez stan Arizona i słuchamy na cały regulator piosenek grupy ZZ Top. Mam fajne i męskie wąsiki, a obok mnie siedzi blondynka w krótkich spodenkach w stylu lat 70. Czego więcej można chcieć?

Jestem jednak odpowiedzialny za tę kolumnę, bo to ja wyprawilem ją w drogę. Niezależnie od tego, jak starannie Chuck będzie dokonywał przeglądu pojazdów (oraz... pań), przy tylu niebezpiecznych maszynach przemieszczających się po drodze zawsze może dojść do katastrofy.

Możemy złapać gumę w jednym z pojazdów z naczepą, co nas spowolni, ale nie zatrzyma.

Może dojść do przzerwania paska klinowego w jednej z półciężarówek, ale właśnie podkradłem jednej z dziewczyn pończochy, żeby tę usterkę naprawić. Oprócz tego zepsuć się może któryś z 34 wałków rozrządu lub któraś z 34 gorących uszczelk głowic cylindra.

Jest jeszcze system wtryskowy, samoblokujący mechanizm różnicowy oraz panewki (powinieneś zobaczyć moje — jakkolwiek problem mechaniczny i skończyłoby się na wielkim niezadowoleniu).

Kolejne niespodzianki szykuje pogoda, a możemy się tutaj natknąć na błyskawiczne powodzie, tornada czy gradobicia, które mogą nawet zabić człowieka.

Tak właśnie wygląda sytuacja z rzeczami, które mają znaczenie. Każda z nich wiąże się z jakimś aspektem naszego życia. Każda z nich przypomina plan na życie, zgodnie z którym (według naszych oczekiwań) życie to powinno przebiegać.

Ale życie potrafi nas zaskakiwać.

Nieważne, jak bardzo próbujemy być zdrowi, czasami i tak chorujemy.

Nieważne, jak bardzo staramy się punktualnie przychodzić do pracy, czasami coś nas zatrzyma i się spóźnimy.

Nieważne, jak bardzo staramy się postępować właściwie, czasami upijamy się i popełniamy błąd.

Nieważne, jak bardzo chcemy, aby nas lubiono, czasami nikt o nas nie dba — nikt do nas nie dzwoni i czujemy się z tego powodu okropnie.

Niekiedy los ma inne plany co do którejś z rzeczy mających dla nas znaczenie.

Niekiedy ma on inne plany co do kilku takich rzeczy.

Niekiedy dotyczy to strasznie wielu z nich.

Im dłuższa jest nasza kolumna rzeczy, które mają znaczenie, tym większe prawdopodobieństwo, że życie zniweczy nasze plany ich dotyczące.

### ***Znaczenie oznacza ból***

Wszystko co ma dla nas znaczenie, to, co się liczy, może nam potencjalnie sprawiać ból. Znaczenie to jest jak pudełko pomalowane na żywe kolory i zawierające w środku ból. Niekiedy, nawet wbrew naszej woli, unosi się pokrywa tego pudełka i zalewa nas ból.

Problem polega na tym, że znaczenie (czyli rzeczy, które się dla nas liczą) to przywiązanie, a przywiązanie może się na nas kiedyś zemścić.

Buddyści robią dużo szumu wokół przywiązania i łatwo jest zrozumieć dlaczego — jest to ich odpowiednik grzechu. Uwolnienie się od przywiązania kieruje nas na drogę do całkowitego wyzwolenia. Właściwie to być może chodzi o samą drogę, jej pas awaryjny i te wszystkie przydrożne restauracje. A może nawet o przenośne toalety stojące na poboczu, choć nie jestem tego pewien, bo może jest to zbyt daleko posunięte skojarzenie.

Rzecz w tym, że próbujesz porzucić to, do czego jesteś przywiązany, wszelkie swoje pragnienia, a nie jest to łatwe. Właściwie to tak, jakbym powiedział, że nie jest łatwo przebiec kilometr w 30 sekund. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie jest to możliwe — i nigdy nie będzie.

Wróćmy jednak do mojej argumentacji, bo nie chcę Cię za bardzo zdołować. Przynajmniej jeszcze nie teraz. Na razie powiem tylko, że znaczenie przybiera taką samą formę jak przywiązanie. A przywiązanie przypomina trochę napięcie. Kiedy znika znaczenie, znika przywiązanie, a wraz z nimi napięcie.

Perspektywa uczy nas czegoś o znaczeniu.

Z serii filmów o Bondzie lub z któregoś z magazynów opisujących życie w przyszłości (oczywiście takie przepowiednie nigdy się nie spełniały) być może pamiętasz następującą scenę: jakiś mężczyzna stoi wyprostowany i trzyma dłonie na dwóch prętach, a następnie startuje i sobie lata. Korzysta on z napędu odrzutowego dla jednej osoby. Wyobraź sobie, że odciągasz dźwignię, otwierasz przepustnicę i już jesteś 30 metrów nad ziemią. Możemy to nazwać Twoją Maszyną Perspektywy.

Wędrujemy po lesie życia, przyglądając się drzewom, ponieważ tylko one mają dla nas znaczenie. Niektóre z nich podobają się nam i opiekujemy się nimi, podczas gdy inne padają u naszych stóp. Są też takie, które spadają na nas, ponieważ niekiedy sprawy układają się bardzo źle. Okropne rzeczy przytrafiają się nam lub mają miejsce wokół nas: umiera bliska Ci osoba, bierzesz udział w wypadku, dowiadujesz się, że jesteś poważnie chory, itp.

Kiedy znajdziesz się w jednej z takich sytuacji, Twoja Maszyna Perspektywy wzleci między drzewami do samego nieba, a z takiej wysokości ledwo widać wszystkie te rzeczy, które tak bardzo się dla nas liczyły.

Osoba, która dowiaduje się, że ma raka, zaczyna się nagle dziwić, dlaczego martwiła się wcześniej o tak wiele nieistotnych kwestii, takich jak ilość przychodzącej korespondencji, opłacanie podatku miejskiego czy fakt, że przytyła sześć kilogramów w ciągu kilku minionych lat. W jednej chwili wszystkie znaczące do tej pory rzeczy tracą zupełnie na znaczeniu.

Unosząc się w Maszynie Perspektywy, wciąż jeszcze widzisz drzewa znajdujące się na ziemi, ale są one teraz znacznie mniejsze, a widząc otaczające je lasy i pola, uświadamiasz sobie, że są mało istotne.

Słyszac wiadomości o atakach z 11 września czy 7 lipca, albo o tsunami, większość z nas skorzystała z własnych Maszyn Perspektywy. Nagle wszystkie drobne sprawy pochłaniające dużo naszej uwagi okazały się zupełnie banalne. Liczyło się już tylko to, że jesteśmy bezpieczni i nasze rodziny również.

Wszystko to, co wysła naszą Maszynę Perspektywy wysoko do góry (poczynając od tragedii osobistej, a kończąc na nieszczęściu ogólnoświatowym i czymś, co naprawdę skłania nas do myślenia), przypomina głośne mówienie „pieprzę to” w odniesieniu do wszystkich naszych zwyczajnych trosk:

„Pieprzę to! Czym ja się tak właściwie przejmowałem?”

„Pieprzę to! Muszę po prostu żyć, a nie zajmować się jakimiś drobnostkami”.

„Pieprzę to! Będę pomagał ludziom i zrobię coś pożytecznego”.

Oczywiście, mogliśmy także przejść proces myślowy wysyłający naszą Maszynę Perspektywy do stratosfery.

Wygląda on mniej więcej następująco: jestem jedną z 6,5 miliarda osób żyjących obecnie na ziemi. Należę więc do grona 6 500 000 000 osób. Na liczbę tę składa się wiele wypełnionych po brzegi stadionów na Wembley, a jeszcze więcej piętrowych autobusów (najwyraźniej stanowią one standardowy w Wielkiej Brytanii miernik wielkości). Żyję na planecie Ziemia, która obraca się wokół Słońca z prędkością 108 000 kilometrów na godzinę. Słońce znajduje się w centrum naszego Układu Słonecznego, który porusza się wokół centrum Drogi Mlecznej z prędkością 853 000 kilometrów na godzinę.

Sam nasz Układ Słoneczny (który jest zaledwie niewielkim punkciem we wszechświecie) jest dość duży. Jeśli przyjmiemy, że Ziemia to ziarenko pieprzu, a Jupiter to kasztan (standardowe mierniki stosowane w Stanach Zjednoczonych), należałoby je umieścić sto metrów od siebie, aby zrozumieć, jaka w rzeczywistości dzieli je odległość.

Należy pamiętać, że nasz Układ jest tylko jednym z wielu. Możliwe, że w innych układach słonecznych istnieje znacznie więcej zaludnionych planet podobnych do naszej Ziemi.

To tylko przestrzeń.

Przyjrzyjmy się także kwestii czasu. Jeśli będziesz miał szczęście, spędzisz na Ziemi 85 lat. Człowiek zamieszkuje naszą planetę od 100 000 lat, więc Twoja wizyta będzie trwała zaledwie 0,00085% tego czasu. W porównaniu z wiekiem Ziemi (czyli 4,5 miliarda lat) człowiek zamieszkuje ją stosunkowo niedługo — jeśli przyjmiemy, że Ziemia istnieje od około jednego dnia (przy czym Wielki Wybuch zapoczątkował to wszystko około północy), ludzie pojawili się na niej dopiero o 23:59 i 58 sekund, co oznacza, że byliśmy na niej obecni przez dwie ostatnie sekundy.

Życie mija w mgnieniu oka i po ziemi chodzi niewiele osób, które były tu sto lat temu. Twój czas też przeminie (stosunkowo) szybko.

Dzięki tej krótkiej analizie przestrzennego i czasowego wymiaru naszego życia można dojść do wniosku, że po prostu nic nie znaczymy. Kiedy Maszyna Perspektywy unosi Cię tak wysoko ponad las, że zapominasz, co to słowo w ogóle znaczy, widzisz tylko jeden poruszający się świetlisty punkt. Pięknie wygląda ten mały delikatnie świecący punkcik. To robaczek świętojański zagubiony w kosmosie. Takie robaczki na ziemi żyją tylko przez jedną noc — pięknie świecą, a potem gasną.

Unosząc się wysoko w swoich Maszynach Perspektyw, uświadamiamy sobie, że żyjemy jak robaczki świętojańskie. Tyle tylko że w powietrzu unosi się ich 6,5 miliarda, pięknie świecą przez jedną noc, a następnie gasną.

Pieprz to, Ty też możesz NAPRAWDĘ świecić.

A oto znowu on — smak wolności. Poczujesz go? Czasami utrzymuje się tylko przez chwilę, ale nie da się go później zapomnieć.

Ja sam czuję go zawsze, gdy prowadzę rozważania nad bezsensownością mojej egzystencji. To prawdziwa wolność i smakuje wyśmienicie: jeśli moje życie znaczy tak niewiele, to pieprzę to, mogę równie dobrze pójść na całość i się pośmiać.

### ***Co się dzieje, kiedy znaczenie to za wiele***

Uniesiemy się teraz w Maszynie Perspektywy tak wysoko, że rozpuści się ona jak cukier w filiżance gorącej herbaty.

Może nigdy Ci się to nie przytrafi, ale w życiu zdarzają się wypadki i przypominają one wtedy te spektakularne, przedstawiane w thrillerach z lat 70., kiedy to samochód przełamuje barierkę na zakręcie nad najbardziej stromym zboczem, jakie kiedykolwiek widziałeś, uderza o skały i wygina się. Następnie stacza się po zboczu, rozpadając się na więcej kawałków, aż ląduje na dnie kanionu jako kupa złomu. Następuje pauza, po której wrak staje w płomieniach.

Przyczyną takiego wypadku mogła być jedna z ważnych rzeczy, o których pisałem wcześniej — takich, które zapewniają dobrą perspektywę. Nie zawsze jednak takie rzeczy doprowadzają do wypadków. Ludzie zachowują spokój, przeżywając większość ciężkich prób i tragedii, a do wypadków dochodzi zazwyczaj wtedy, gdy coś bardzo niedobrego dzieje się z rzeczami, które mają dla nich duże znaczenie.



Zdarza się jednak także, że dochodzi do wypadku bez żadnego konkretnego powodu.

Kiedy ma to miejsce, wiesz o tym Ty oraz wszyscy wokół. Nie uczy Cię to zachowania perspektywy ani w ogóle nie stanowi żadnej lekcji. Jest to głęboka ciemna otchłań pełna rozpaczy. Masz wtedy wrażenie, że sięgasz dna i brniesz dalej.

Kilka lat temu sam przeżyłem pewien wypadek. Nie było to zdarzenie przypominające staczanie się po skałach stromego zbocza, ale raczej poważna kraksa, w trakcie której można się nabawić na tyle ciężkiego uszkodzenia kręgow szyjnych, że częste wizyty u kręgarza umożliwią mu częściowe sfinansowanie edukacji swoich dzieci.

Pozwól, że opiszę Ci tę typową kolizję. Od miesięcy jeździliśmy samochodem kempingowym po Europie, nie zwracając na nic uwagi. Wydawało mi się, że lato trwa wiecznie, szczególnie wtedy, gdy pod koniec października wylegiwaliśmy się na plaży i pływaliśmy w Adriatyku na południu Włoch. Nadszedł jednak czas, aby wrócić do Londynu i zarobić trochę grosza przed kolejną wyprawą (niezależnie od tego, kiedy by to miało być).

Przyjechaliśmy do Londynu 5 listopada<sup>5</sup>. Zazwyczaj dzień ten wzbudza we mnie umiarkowane emocje, ponieważ kojarzy mi się z wybuchami dynamitu, pisaniem w powietrzu własnego imienia za pomocą zimnych ogni oraz wydłubywaniem z zębów kawałków folii aluminiowej, w którą zawinięte są pieczone ziemniaki. Jednak tym razem w ciągu trzech dni zamieniliśmy surfowanie w morzu w złanej słońcem krainie na ciemne, ponure i złane deszczem uliczki dzielnicy Balham. To, a także perspektywa powrotu do pracy i gwałtownego pogorszenia się stanu mojego zdrowia wprawiły mnie w głębokie przygnębienie.

Następnego dnia kłóciliśmy się o to, jak przenieść przekłętą japońską materac z samochodu kempingowego do naszego nowego domu, czyli ma-lutkiego mieszkanca na Balham High Road, kiedy puściły mi nerwy. Przysta-wiłem samochód w taki sposób, że jego połowa znalazła się na chodniku,

---

<sup>5</sup> Tego dnia obchodzony jest Dzień Guya Fawkesa (ang. *Guy Fawkes Day*) — rocznica wykrycia w 1605 roku spisku będącego próbą wysadzenia w powietrze Izby Lordów Parlamentu Wielkiej Brytanii — *przyp. tłum.*

a druga na jednym z pasów ruchu. Potem wysiadłem i po prostu położyłem się w rynsztoku, który ze względu na dość obfite opady deszczu przypominał rzekę. Leżąc tam, zwinąłem się jak mały chłopiec i zacząłem pojękiwać.

To był punkt kulminacyjny tygodnia.

Po raz pierwszy w moim życiu całkowicie straciłem poczucie sensu. Nie-nawidziłem życia. Cały czas odczuwałem ból. Zazwyczaj w takich sytuacjach można go jakoś zwalczyć, nawet jeśli wymaga to wzięcia bardzo silnych leków przeciwbólowych. Ogromnie przygnębiająca była myśl, że od tego bólu nie mogę uciec, bo jest to po prostu ból istnienia.

Właściwie to ten ból także można zwalczyć... przez zakończenie życia. Choć mogłem zrozumieć, dlaczego ludzie popełniają samobójstwo, wcale nie rozważałem tej opcji.

Moja partnerka bardzo mnie wspierała, ale przez pewien czas nikt nie był w stanie mi pomóc.

Wybraliśmy się razem na warsztaty, bo moja partnerka zapewniała mnie, że będzie to „bezpieczna przestrzeń”, w której będę mógł być sobą, a inni mnie po prostu wysłuchają. Kiedy jadąc metrem, zbliżyliśmy się do północnej części Londynu, gdzie odbywały się warsztaty, poczułem coś, czego nigdy wcześniej nie czułem. Uświadomiłem sobie, że byłem tak przygnębiany, tak niewiele rzeczy miało dla mnie jakiegokolwiek znaczenie, że zupełnie nie obchodziło mnie, co myśleli o mnie inni. Było to cudowne uczucie. Nie przejmowałem się, co pomyślą inni pasażerowie, jeśli od czasu do czasu zwieszę głowę i sobie zaszclocham.

Kiedy dotarliśmy na spotkanie odbywające się w wygodnym domu w północnym Londynie, uświadomiłem sobie, że mam w nosie, co ci wszyscy mili ludzie sobie o mnie pomyślą. Było to zupełnie nowe uczucie dla kogoś, kto przejmował się opinią innych. Przez całe życie przywiązywałem wagę do tego, jak mnie postrzegano.

Wykorzystałem więc tę przestrzeń terapeutyczną maksymalnie. Podczas zwyczajowej fazy wstępnej polegającej na „dzieleniu się” niektórzy uczestnicy otwierali się i trochę płakali. Wszyscy inni im współczuli i ich obejmowali. Wcześniej na tego typu warsztatach pewnie bym trochę popłakał i wszyscy

by mi współczuli — uznano by mnie za mężczyznę, który faktycznie eksponuje kobiecą część swojej duszy, i otrzymałbym wiele uścisków.

Teraz jednak mazałem się jak dziecko. Nikt nie mógł mnie dotknąć. Nic nie pomagało. Byłem w trakcie wspaniałego ćwiczenia terapeutycznego, które powinno mi pomóc. Nadal jednak otaczała mnie ta sama martwa i nudna pustka. Dowiedziałem się za to czegoś o grupach terapeutycznych: cierpliwość dla osób targanych problemami ma swoje granice, szczególnie wtedy, gdy wydaje się, że stosowane metody terapeutyczne nie przynoszą efektów. W rzeczywistości ludzie wkurzali się na mnie, że byłem tak bardzo przygnębiony. Tym jednak też się nie przejmowałem.

Do dziś pamiętam to nowe uczucie. Wśród rozpacz i bólu istnienia poczułem, że mogę też czuć wolność — nigdy wcześniej nie doświadczyłem jej w moim życiu, była to wolność wynikająca z braku wszelkich rzeczy, które miały znaczenie. W moim nihilistycznym przygnębieniu mówiłem po prostu „pieprzę wszystko”.

Ciemna chmura w końcu zniknęła i powoli wróciłem do „normalnego” życia. Pozostało jednak ze mną odczucie, że rzeczy nie miały już takiego znaczenia jak wcześniej. Albo raczej bezpowrotnie straciłem poczucie, że wszystko ma tak wielkie znaczenie.

Przez kolejne lata czytałem sporo książek na temat duchowości. Właściwie to czytałem tylko takie książki. Pochłaniałem każdą dostępną pozycję o taoizmie, buddyzmie, szamanizmie oraz wszelkich innych aspektach kultury duchowej New Age. Przeczytałem wszystko, co napisali najbardziej wpływowi współcześni nauczyciele, i dostrzegłem, że wielu z nich opowiadało bardzo podobne osobiste historie — wszystkie odnosiły się do wypadków, jakie się im przydarzyły.

Mam tu na myśli takich autorów jak: Brandon Bays, Eckhart Tolle i Byron Katie.

Brandon Bays przez wiele lat zajmowała się uzdrawianiem i była zdruzgotana, kiedy dowiedziała się, że wykryto u niej duży nowotwór. W zaskakujący sposób udało się jej szybko doprowadzić do samouzdrowienia. Jednak 18 miesięcy później przydarzyła się jej seria nieprzyjemnych wydarzeń: jej piękny dom w Malibu doszczętnie spłonął, urząd skarbowy zajął jej całe

dochody, więc nie miała żadnych pieniędzy, jej ukochana córka i „bratnia dusza” Kelly napisała jej, że nie chce mieć z nią nic wspólnego, a w końcu mąż wyznał jej, że jest w poważnym związku z inną kobietą. Cóż za ciosy. W trakcie tych wydarzeń przebudziła się: czas stanął w miejscu, a ona postanowiła być ufną. Natychmiast ovlądnięto ją uczucie nieograniczonej miłości, która była wszędzie. Brandon Bays „przebudziła się”, a następnie napisała inspirującą książkę zatytułowaną *Podróż*<sup>6</sup>.

Eckhart Tolle żył przez 30 lat w ciągłym stanie niepokoju i depresji. Aż pewnej nocy:

***Obudziłem się wcześniej rano ovlądnięty przerażeniem. Zdarzało mi się to już wiele razy, ale teraz uczucie to było znacznie silniejsze niż wcześniej. Wszystko wydawało się obce, nieprzyjemne i tak bezsensowne, że zacząłem szczerze nienawidzić świata.***

W tym momencie ujawniła się jego „tęsknota za unicestwieniem, za brakiem egzystencji”, która następnie zmieniła się w coś innego. Miał pojęcie o egzystencji, o „ja”, z którym trudno mu było żyć, i całkowicie przestał myśleć. Kiedy odzyskał świadomość, zmienił się sposób, w jaki postrzegał świat. We wszystkim dostrzegał piękno i żył z dnia na dzień w atmosferze spokoju i błogości. Eckhart Tolle „przebudził się” i napisał książkę *Potęga terażniejszości*<sup>7</sup>, która znalazła się na liście bestsellerów.

Byron Katie przez ponad dziesięć lat przemieszczała się w dół po równi pochyłej. Popadła w depresję i paranoję i miewała ataki furii. Niekiedy nie była nawet w stanie wyjść z domu, wykąpać się czy umyć zębów. Jej własne dzieci unikały jej w obawie przed jej atakami gniewu. W końcu udała się do ośrodka leczenia zaburzeń jedzenia u kobiet, w którym została odizolowana od innych pacjentów, bo się jej bali. Wkrótce potem, leżąc na podłodze, przebudziła się, nie wiedząc już, kim jest. Twierdzi, że jej już nie

---

<sup>6</sup> Bays Brandon, *The Journey. A Road Map to the Soul*, New York: Pocket Books 1999 — *przyp. tłum.*

<sup>7</sup> Tolle Eckhart, *The Power of Now. A Guide to Spiritual Enlightenment*, Vancouver: Namaste Publishing 1997, wersja polska *Potęga terażniejszości*, Kraków: Wydawnictwo A 2003 [tł. Michał Kłobukowski] — *przyp. tłum.*

było. Czula tylko radość i akceptację. Kiedy wróciła do domu, wszyscy uznali, że jest zupełnie inną osobą. Byron Katie „przebudziła się” i napisała piękne dzieło *Kochaj, co masz*<sup>8</sup>.

Wszystkie te trzy koncepcje (procesy) mają wiele zalet, ale czy nie sądzisz, że czegoś w nich brakuje? Zagłębianie się w swoje emocje (*Podróż*) i życie tym, co jest teraz (*Potęga terażniejszości*), lub zadawanie sobie czterech pytań na temat tego, co Cię denerwuje (*Kochaj, co masz*), ma niewiele wspólnego z tym, co łączy tych troje autorów:

- \* **wszyscy przeżyli ciężkie chwile, ale potem coś się wydarzyło;**
- \* **wszyscy powiedzieli największe „pieprzę to” w swoim życiu i coś się zmieniło.**

Czy nie powinni więc zająć się nauczaniem tego? Czy nie powinien to być proces?

Wiem, że pomysł ten nie sprzedawałby się tak dobrze, jak wymienione wyżej książki, ale czy proces ten nie powinien polegać na wywoływaniu poważnych wypadków w Twoim życiu — takich, które doprowadziłyby Cię do samobójstwa lub do powiedzenia „pieprzę to” i do całkowitej zmiany postrzegania rzeczy?

Oczywiście, aby przeprowadzać taki proces, potrzebowałbyś dużego ubezpieczenia, ale warto chyba tego dokonać.

Zapisz się więc na kursy: „Zniszcz swoje życie”, „Pieprz to” i „Przebudź się”. Miesiąc zajęć kosztuje 10 000 funtów, a zespół naszych specjalistów jest gotowy, aby zniszczyć Twoje życie:

- \* **nasz człowiek zadzwoni do Twojego szefa, podając się za pracownika konkurencji i twierdząc, że przekazujesz jego firmie poufne informacje i bierzesz za to grube pieniądze;**
- \* **tego ranka nasz złodziejasek wsunie do szuflady Twojego biurka 2000 funtów w banknotach;**

---

<sup>8</sup> Byron Katie, Mitchell Stephen, *Loving what is: four questions that can change your life*, Three Rivers Press 2003, wersja polska *Kochaj, co masz!: cztery pytania, które zmienią twoje życie*, Warszawa: G J Gruner Jahr Polska 2010 [tł. Anna Boniszewska] — *przyp. tłum.*

- \* pracujący dla nas sobowtór Hugh Granta zacznie śledzić Twoją żonę i „przypadkowo” na nią wpadnie. Nie później niż po trzech dniach Twoja żona zostanie w ostatniej chwili wezwana na konferencję, a jej głównym tematem będzie oczywiście ten drugi Hugh Grant;
- \* korzystając z podanych przez Ciebie danych do przelewu, nasz haker włamie się na Twoje konto i ukradnie wszystkie Twoje pieniądze;
- \* w ramach zaaranżowanej przez nas kradzieży tożsamości Twoje nazwisko zostanie usunięte zarówno z aktu własności Twojego domu, jak i dowodu rejestracyjnego Twojego bmw serii 5;
- \* nasz komornik zajmie Twój dom;
- \* pozbawiony (praktycznie) wszystkiego i wszystkich, siedząc na krawężniku przed (niegdyś) swoim domem, zostaniesz okradziony przez naszego człowieka w kapturze, który zabierze Ci zegarek firmy Tag Heuer;
- \* niczego nie gwarantujemy, ale na tym etapie 78% klientów mówi „pieprzę to”, a pięć minut później przeżywa przebudzenie.

Robota wykonana.

Mówiąc poważnie, nie polecam takich praktyk. Jeśli więc dokonasz jakichś zniszczeń i nie odniesie to pożądanego skutku, to proszę, nie wnoś przeciwko mnie pozwu. Jesteś po prostu głupkiem, a kiedy głupek doznaje przebudzenia, wciąż jest głupkiem, więc po co miałbyś przechodzić przez cały ten proces.

Zalecam natomiast przeprowadzanie procesu duchowego polegającego na mówieniu „pieprzę to” i odpuszczanie sobie tych znaczeń, które mogą sprawić Ci duży ból.

Jeśli coś Ci się nie podoba, nie musisz tego robić! I tak jest już po herbacie, przecież wszystkich nie dasz rady uszczęśliwić, więc... pieprz to!

John Lennon

Koniec użerania się ze wszystkim i wszystkimi! Koniec wysłuchiwanie, co powinieneś robić! Powiedz: „Pieprzę to!” i od razu poczujesz się lepiej. A to dopiero pierwszy krok do wielkiej zmiany w Twoim życiu. Oto zbliża się rozwiązanie ostateczne. Masz odwagę zrobić ten krok? Czy Twoja frustracja osiągnęła już poziom krytyczny i obawiasz się, że jak tak dalej pójdzie, możesz zrobić coś wysoce nieobliczalnego?

Jeśli jesteś zestresowany, spięty, niespokojny i cierpisz na manię nieustannego kontrolowania — potrzeba Ci solidnego kopa — powiedz: „Pieprzę to!”. Bez skrupułów, wbrew terminom i oczekiwaniom innych rozsiądź się wygodnie i weź tę książkę do ręki. Zapomnij o wszystkim, czego nauczono Cię o życiu i o tym, kim jesteś lub powinieneś być, a od razu dostrzeżesz swoją wyjątkowość. Rozkoszuj się tą niezwykłą filozofią spokoju, relaksu i poczucia prawdziwej wolności. Dzięki temu uświadomisz sobie, że wszystkie sprawy, którymi się tak przejmowałeś, to zwykłe błahostki.

**Powiedz swoim problemom i obawom: „Pieprzę was!”.**

Mówiąc: „Pieprzę to”, uwalniasz się od czegoś, co zazwyczaj sprawia Ci ból. Mówiąc: „Pieprzę to”, przestajesz słuchać innych, a zaczynasz słuchać siebie. Mówienie: „Pieprzę to” to przeżycie duchowe, ponieważ przestajesz się opierać i poddajesz się naturalnemu rytmowi samego życia.

*John C. Parkin* jest synem pastora anglikańskiego. Studiował i praktykował systemy filozoficzne oraz mądrość Wschodu przez dwadzieścia lat. Założył we Włoszech holistyczne centrum odnowy duchowej o nazwie „Hill that Breathes” (Wzgórze, które oddycha), gdzie prowadzi zajęcia w ramach Tygodni „Pieprz to”. Regularnie pisze swojego bloga na stronie [www.thefuckitway.com](http://www.thefuckitway.com).

SOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 6 172



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-3081-3



9 788324 630813