

Alubomulle Sumanasara


Uwolnij się od **GNIEWU**



ROZUMIENIE GNIEWU

PANOWANIE NAD GNIEWEM

ODNAJDOWANIE RADOŚCI

 **SAMSARA**

Alubomulle Sumanasara

Uwolnij się od **GNIEWU**

ROZUMIENIE GNIEWU

PANOWANIE NAD GNIEWEM

ODNAJDOWANIE RADOŚCI

PRZEŁOŻYŁ
Maciej Lorenc

 **SAMSARA**

Tytuł oryginału:

Freedom from Anger: Understanding It, Overcoming It, and Finding Joy

Redaktor prowadzący: Juliusz Poznański

Redakcja: Paulina Potrykus-Woźniak

Korekta: Aneta Bujno

Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek

Skład: skladigrafika@gmail.com

FREEDOM FROM ANGER: UNDERSTANDING IT,
OVERCOMING IT, AND FINDING JOY

Copyright © 2015 Samgha, Inc. All rights reserved.

Wisdom Publications

199 Elm Street, Somerville, MA 02144 USA

www.wisdompubs.org

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus

Copyright © for Polish translation by Maciej Lorenc

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2016

ISBN: 978-83-65442-26-0



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl

 **SAMSARA**

WYDAWNICTWO SAMSARA

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

I. ROZUMIENIE GNIEWU.	11
Nie pochlebiajcie gniewowi	13
Impuls do odczuwania gniewu jest wrodzony	15
Życiem rządzą gniew i miłość	18
Różne formy gniewu	20
Gniew i miłość pochodzą z naszego wnętrza	24
To my sprawiamy, że karaluchy są paskudne	26
Insekt jest smakołykiem dla ptaka	28
Uczucia rodzą się w człowieku	29
Percepcja	30
Jesteśmy w stanie osiągnąć szczęście	32
Wpadamy w gniew, ponieważ myślimy, że mamy rację	33
Przekonanie o własnej racji jest niewidoczne	35
Nie wpadamy w gniew, kiedy wiemy, że możemy się mylić	37
Słowa są niedoskonałe	39
Nawet życzliwa osoba może nie być lubiana	42
Ciężka praca nie gwarantuje rezultatów	43
W jaki sposób myślą rozgniewani ludzie?	45
Zniewagi wywołują gniew	47

Przemoc wywołuje gniew	48
Porażka wywołuje gniew	49
Kradzież wywołuje gniew	51
Dorośli rozpamiętują negatywne doświadczenia i pogarszają sytuację	52
Niemądre myśli rodzą gniew	54
Ego jest źródłem gniewu	56
Ego – ignorancja – demoralizacja – gniew	58
Gniew jest uzależniający	60

II. GNIEW NISZCZY SZCZĘŚCIE 63

Kiedy niechęć staje się zbyt silna	65
Czy gniewu nie da się uniknąć?	66
Gniew pozbawia nas radości życia	68
Ludzie nie są w stanie żyć bez szczęścia	70
Gniew stanowi zagrożenie dla życia	71
Nie istnieje coś takiego jak uzasadniony gniew	73
Zabijanie nigdy nie może być słuszne	75
Wybaczajcie wszystko	77
Gniew jest nieokiełznanym ogniem	79
Gniew jest podstępny i szkodliwy	80
Rozgniewani ludzie wolniej wracają do zdrowia	81
Rozgniewani ludzie kradną radość	83
Gniew jest zaraźliwy	85
Zagrożenia związane z sytuacjami, w których jedna osoba ma kontrolę nad innymi	87
Zwycięzca tak naprawdę nie zwycięża	89
Wpadanie w gniew jest głupotą	91
Jeżeli pozostaniemy rozgniewani, po jakimś czasie złość przybierze na sile	93
Rozgniewani ludzie znajdują się na niższym poziomie egzystencji niż zwierzęta	95

III. OSOBY, KTÓRE NIE WPADAJĄ W GNIEW. 97

Reagowanie na rozgniewanych ludzi	99
Ignorowanie drugiego człowieka nie jest łatwe . .	101
Woźnica, który zmartwił Buddę	103
<i>Brahma danda</i> – kara Buddy	106
Znaczenie autorefleksji	109
Rozumienie swoich błędów	111
Jeżeli ktoś was atakuje...	112
Wielcy ludzie są skromni	115
Obraz własnego „ja” to brzydota	117
Pokora Einsteina	119
Po prostu nie wpadajcie w gniew.	122
Pozbądźcie się gniewu w taki sam sposób, w jaki wąż zrzuca starą skórę	123
Zwyciężają wyłącznie ci, którzy nie wpadają w gniew.	125
Bądźcie jak pęknięty dzwon.	129
Każdy człowiek może wydawać się wielki, jeżeli nie ma powodów do gniewu	131
Zachowujcie spokój niezależnie od tego, w jaki sposób jesteście traktowani	135
Serce powinno być nieporuszone	137

IV. LEKARSTWO NA GNIEW. 139

Dostrzeganie gniewu we własnym wnętrzu	141
Nie tłumcie ani nie tolerujcie	143
Gniew znika, gdy jest obserwowany	144
Wpadanie w gniew prowadzi do zguby	146
Rozgniewani rodzice nie są skuteczni.	147
Zachowywanie spokoju podczas kontaktów z dzieckiem nie jest równoznaczne z rozpieszczaniem	149

Miłość i pewność siebie są cenione wysoko	151
Nie wpadajcie w gniew bez względu na to, co się dzieje	153
Prawdziwa równość	156
Poczucie sensu życia nie jest związane z żadną konkretną rzeczą	158
Żaden problem nie jest ważniejszy od życia	161
Ego to kajdany dla naszej jaźni	163
Wyzbądźcie się wysokiego mniemania o sobie . . .	165
Wyzbądźcie się nienawiści do własnej osoby	168
Gdy wyzbędziecie się ego, staniecie się wolni	170
Wyzbądźcie się chęci rywalizacji	172
Wystarczy dawać z siebie wszystko	173
Nie pozwólcie, aby komplikacje wytrąciły was z równowagi	174
Koncentrujcie się na zrozumieniu, a nie na gniewie	176
Pokonajcie gniew mądrością	178
Bądźcie jak kryształowa kula	180
Surowa reprimenda nie jest tym samym co gniew	182
Samolubnej i upartej osobie należy pokazać lustro	183
Gniew zniknie, gdy zaczniecie się śmiać	185
Im jesteśmy mądrzejsi, tym częściej się śmiejemy . .	186
Mądrość i zrozumienie prowadzą do śmiechu i szczęścia	187
Mądry śmiech i głupi śmiech	189
Śmiech nie powinien być waszym celem	191
Jeżeli umiemy się śmiać, świat jest zabawniejszym miejscem	192
To co zabawne jest wszędzie	193
Używajcie zrozumienia, a nie gniewu	195
Radzenie sobie z rozgniewanymi ludźmi	198

Nie przyjmujcie gniewu innych ludzi.	200
Uwolnijcie się od gniewu i odnajdźcie cuda	202
Spokój jest językiem silnych	204
Każdy może osiągnąć szczęście	205
O autorze	207

I

Rozumienie gniewu

Nie pochlebiajcie gniewowi

„Wpadanie w gniew jest czymś normalnym”.

„Co złego jest we wpadaniu w gniew?”

„Jeżeli nie wpadacie w gniew, oznacza to, że nie podchodzicie z pasją do tego, co robicie”.

Świat wydaje się być pełen rozgniewanych ludzi. Jestem pewien, że każdy z was zna co najmniej kilku z nich. Chodzi mi o osoby, które używają mocnych słów i zachowują się grubiańsko, prowadząc w ten sposób do nieprzyjemnych sytuacji dla wszystkich wokół siebie. Niektórzy uważają nawet, że zdolność do wpadania w gniew stanowi oznakę ludzkiej ważności i mocy.

Nie jest to dobre podejście. Gniew nie jest błahą emocją, którą możemy lekceważyć. Stwierdzenie „Wpadłem w gniew” jest równoznaczne z przyznaniem „Zareagowałem głupio i zachowałem się jak nieudacznik”. Gniew powinien być uważany za poważny problem.

W dzisiejszych czasach wielu ludzi swobodnie i beztrąsko mówi o swoim gniewie. Można odnieść wrażenie, że nie do końca rozumieją nienawistną i niszczycielską naturę tej emocji. Jeżeli pozwalacie gniewowi przebywać w naszym umyśle, otwieracie się na życie pełne cierpienia, niepowodzeń i nieszczęść. Drażliwą osobę może rozdrażnić dosłownie wszystko – nawet to, że trawa jest zielona.

Dopuszczanie do siebie gniewu stoi w sprzeczności z uniwersalnym prawem życia. Ludzie (i wszystkie inne żyjące istoty) szukają szczęścia, a nie cierpienia i porażek. Spędźmy więc razem trochę czasu i wspólnie dowiedzmy się czegoś o gniewie, który jest wrogiem radości.

Impuls do odczuwania gniewu jest wrodzony

Ludzie często mówią mi: „Nie chciałem wpaść w gniew, ale z jakiegoś powodu po prostu tak się stało...”. Istnieje bardzo proste, łatwe i skuteczne rozwiązanie tego problemu: nie wpadajcie w gniew. Uwolnijcie się od gniewu. Po prostu ugaście go w sobie.

Jest to dość oczywiste, nieprawdaż? Nie ulegajcie złości, a nie będziecie rozgniewanymi ludźmi. Nie ma innego rozwiązania.

Być może niektórzy z was myślą sobie: „To prawda! Wystarczy, że nie będę wpadać w gniew. Po prostu przestanę to robić”. Jeżeli naprawdę to rozumiecie i w to wierzycie, najwyraźniej przerobiliście już niezbędną lekcję – możecie przestać czytać tę książkę i zacząć prowadzić szczęśliwe życie. Dobra robota!

Większość ludzi, którzy słyszą powyższą poradę, odpowiada jednak po prostu: „Już to wiem, ale nie mogę przestać wpadać w gniew. Właśnie dlatego proszę o pomoc”. Takie osoby naturalnie ulegają złości w dowolnym momencie i w dowolnym miejscu. W głębi serca wiedzą jednak, że nie powinny reagować w ten sposób i że wpadanie w gniew jest czymś złym. Szukają więc sposobu na rozwiązanie tego wewnętrznego konfliktu.

Od czasu do czasu w każdym człowieku pojawia się silny impuls do poddania się gniewowi. Zanim jednak ulegniecie tej emocji, po prostu przyjrzyjcie się wewnętrznemu konfliktowi w waszym umyśle. Jeżeli będziecie uważni, dostrzeżecie sygnał ostrzegający przed złością. Niektórzy ludzie nie zwracają jednak na niego uwagi. Mamy do wyboru dwa impulsy: impuls do odczuwania gniewu oraz impuls do przeciwstawienia się gniewowi. Ludzie z łatwością skłaniają się ku pierwszej z tych opcji. Aby poczuć się lepiej, oszukują samych siebie i mówią, że *nie chcieli* wpaść w gniew.

Wiecie, że to prawda, czyż nie? Stajecie się rozgniewani, ponieważ przy każdej możliwej okazji otwieracie się na złość i pozwalacie jej zapanować nad pozostałymi emocjami. Mówienie o tym, że w rzeczywistości nie chcecie się wściekać, jest nieuczciwe. Ludzie, którzy naprawdę nie chcą wpaść w gniew, po prostu tego nie robią. Bardzo dbają o to, aby nie ulegać tej emocji. Potrafią zachować spokój. Niewiele sytuacji jest w stanie wyprowadzić ich z równowagi. Nawet jeśli z jakiegoś powodu zaczynają się złościć, natychmiast czują wstyd i poprawiają swoje zachowanie.

Buddyzm nie jest zainteresowany szukaniem sposobów na zamaskowanie lub przekierowanie gniewu. Życie jest krótkie i powinniśmy je przeznaczyć na doskonalenie własnej osoby. Nie mamy czasu na to, aby się wygłupiać i bawić się swoim życiem. Poszukujecie szczęścia? Jeśli tak, powinniście zacząć od przyznania: „Czasami mam ochotę wpaść w gniew. Nie jestem idealny”.

Następnym krokiem jest zdobycie informacji na temat gniewu. Powinniście się dowiedzieć, czym jest ta emocja i dlaczego ją odczuwacie. Rozumienie problemu jest pierwszym krokiem w kierunku jego rozwiązania.

Życiem rządzą gniew i miłość

Gdy Budda nauczał o gniewie, zaczął od jednoznacznego zdefiniowania tej emocji.

Gniew – podobnie jak miłość – to emocja, która może się nagle zmanifestować w umyśle. Kiedy widzimy członków naszej rodziny lub bliskie nam osoby, szybko pojawia się w nas poczucie przywiązania i miłość. Natychmiastową przyjemność może wywołać również zaspokajanie głodu albo nawet patrzenie na smakowite jedzenie. Podobnie jest z gniewem. On również może się w nas pojawić błyskawicznie i bez ostrzeżenia.

Nasze życie jest kształtowane przez dwie podstawowe emocje: miłość (przywiązanie) i gniew (niechęć). Te dwie siły motywują nas do działania. Są to dwie strony tego samego medalu. Kiedy to zrozumiecie, bardzo łatwo będzie wam pojąć naturę gniewu. Podobnie jak medal nie może stać pionowo, nasze życie zawsze pokazuje albo awers, albo rewers.

Jeżeli chcecie w prosty sposób sprawdzić, czy w danym momencie jesteście rozgniewani, zadajcie sobie pytanie: „Czy czuję się dobrze? Czy w chwili obecnej jestem szczęśliwy?”. Jeżeli wasza odpowiedź brzmi: „Nie do końca” albo nawet: „Nudzi mi się”, oznacza to, że gdzieś w waszym wnętrzu czai się złość. Znudze-

nie i niezadowolenie są symptomami gniewu. Nie możemy być rozgniewani, gdy odczuwamy przyjemność, szczęście lub pozytywne podniecenie. Dobre samopoczucie jest oznaką tego, że nie nosimy w sobie złości.

Zachęcam was, abyście myśleli o gniewie w taki właśnie sposób. Nie koncentrujcie się wyłącznie na definicji tego słowa, lecz spróbujcie zrozumieć swoje własne uczucia. Dzięki temu łatwiej będzie wam dostrzec gniew, który rodzi się w waszym wnętrzu.

Różne formy gniewu

Emocje mogą podlegać wzmocnieniu. Gdy przybierają na sile, zmieniają swój charakter. Z tego względu potrzebujemy różnych słów, aby móc rozpoznać poszczególne stopnie nasilenia podstawowych emocji.

Podobnie jest z elektrycznością. Prąd elektryczny, który płynie przez kable w naszych domach, nie jest zbyt intensywny. Nawet przez nasze ciała przepływa niemal niedostrzegalna energia elektryczna, dzięki której moglibyśmy zapalić małą żarówkę. Z drugiej strony, miliony woltów energii mogą nagromadzić się jako elektryczność statyczna w powietrzu i ulec wyładowaniu. W rezultacie pojawi się błyskawica. Mogłoby się wydawać, że elektryczność w piorunie i elektryczność w baterii 9-woltowej są od siebie bardzo odmienne. Zasadniczo jednak są one tym samym zjawiskiem. Różnią się od siebie wyłącznie stopniem nasilenia. Nasze ciała są w stanie bez żadnego uszczerbku na zdrowiu wchłonąć słaby prąd z małej baterii. Gdybyśmy jednak dotknęli linii wysokiego napięcia, które doprowadzają prąd do naszych domów, zostalibyśmy śmiertelnie porażeni albo wzniesilibyśmy pożar. Kiedy moc przybiera na sile, jej natura zmienia się.

Przyjrzyjmy się teraz temu, w jaki sposób to wszystko jest powiązane z gniewem. Kiedy myśli-

my sobie: „Naprawdę nudzi mi się teraz”, odczuwana przez nas złość nie jest zbyt intensywna. Jeśli jednak emocja ta przybierze na sile, może stać się niebezpieczna. Będzie różnić się od naszego początkowego znudzenia w taki sam sposób, w jaki łagodna iskra elektryczna różni się od pioruna. Wszyscy widzimy różnicę pomiędzy słabym prądem w baterii a błyskawicą. Z tego samego względu potrzebujemy różnych słów na określenie rozmaitych form i stopni nasilenia gniewu. Poniżej zamieszczam palijskie terminy, które są używane w odniesieniu do poszczególnych typów złości:

Vera (nienawiść; wściekłość). Niezwykle silny gniew, za sprawą którego zgrzytamy zębami, a nasze mięśnie zaczynają drżeć.

Upanāhī (uraza; rozżalenie). Długotrwała forma gniewu, którą możemy w sobie nosić przez wiele dni lub miesięcy, a nawet przez całe życie.

Makkhī (pogarda). Stan emocjonalny typowy dla osób, które bezustannie deprecjonują innych i są z siebie bardzo dumne. Tacy ludzie są zarozumiali i z zazdrością patrzą na ludzkie talenty, uzdolnienia, piękno lub siłę.

Palāsī (mściwość; złośliwość). Walka z innymi ludźmi. Niezdolność do pracowania lub życia w harmonii z otaczającymi nas osobami. Pragnienie bezkompromisowego rywalizowania. Chęć ciągłego zwyciężania i górowania nad innymi. Kon-

frontacyjne podejście, które prowadzi do konfliktów i jest kolejną formą gniewu.

Issukī (zazdrość; zawiść). Nieumiejętność akceptowania dobrych rzeczy, które przytrafiają się innym ludziom. Gdy ta forma gniewu jest skierowana do wewnątrz, prowadzi do ciemności, smutku i niezadowolenia.

Maccharī (podłość; skąpstwo). Mogłoby się wydawać, że ta forma gniewu jest po prostu wyolbrzymionym pragnieniem. Tak naprawdę jest ona jednak czymś zupełnie innym. *Maccharī* to niezadowolenie płynące z przekonania, że inni ludzie korzystają i czerpią radość z czegoś, co w naszym odczuciu należy do nas. Oznacza to, że nie chcemy się dzielić. Jest to stan wewnętrznej ciemności.

Dubacca (arogancja). Opór lub sprzeciw. Żaden człowiek nie jest i nigdy nie będzie idealny. Jeżeli jednak chcemy się rozwijać, musimy przez całe życie uczyć się od innych i przyjmować od nich wskazówki. Niektórzy z nas znajdują sobie jednak wymówki i nie akceptują tej prawdy. Tego rodzaju arogancja jest po prostu kolejną formą gniewu.

Kukkucca (wyrzuty sumienia). Żal, który przez niektórych ludzi jest błędnie uważany za coś godnego podziwu. Różni się on jednak od rozmyślenia o przeszłości i uczenia się z minionych wydarzeń. Żal pożera nasze szczęście. Powoduje, że umysł jest zajęty martwieniem się z powodu popełnionych

niegdyś błędów. Ta mroczna emocja jest kolejną formą gniewu.

Byāpāda (wrogość). Bezsensowna wściekłość. Złość pozbawiona powodu. Słowo to może również zostać użyte w odniesieniu do gniewu, który jest kompletnie nieproporcjonalny do swojej przyczyny – gniewu, za sprawą którego ludzie atakują innych albo nawet ich zabijają.

Gniew i miłość pochodzą z naszego wnętrza

Gdy mroczne, smutne lub nieszczęśliwe uczucia przybierają na sile, stają się niezdolne i zaczynają oddziaływać na nasze zachowania. Zmieniają się w nienawiść (*vera*). Po osiągnięciu jeszcze większego napięcia zaczynają mieć destrukcyjny wpływ na nasze życie. Najpierw oddziałują na nas samych, a następnie na innych ludzi. Gniew leży u podstaw znacznej części zniszczeń w tym świecie. Miłość jest natomiast bodźcem do tworzenia.

Gniew niszczy to, co stworzyła miłość. Jest to uniwersalny proces dawania i odbierania. Opiera się on na przepływie dwóch rodzajów energii. Można powiedzieć, że świat jest napędzany przez kombinację miłości i gniewu.

Buddyzm nie deifikuje emocji. Nie tworzy awatarów uosabiających stany psychiczne. W hinduizmie uważa się, że Brahma tworzy, a Śiwa niszczy. Wisznu utrzymuje natomiast te dwie siły w równowadze aż do ostatecznej destrukcji świata. Hinduiści wierzą, że wszystkie ludzkie emocje są przesycone boskością. Wyraźnie rozróżniają sferę Brahmy i sferę Śiwy. Sytuacja wygląda podobnie w przypadku chrześcijaństwa, w którym uważa się, że Bóg stanowi uosobienie miło-

ści, a Diabeł jest ucieleśnieniem złości, zazdrości i nienawiści. Chrześcijanie mają więc poczucie, że muszą oddawać cześć Bogu, aby móc pokonać Szatana. Niektórzy ludzie poświęcają natomiast dużo czasu na prowadzenie bezowocnych dyskusji dotyczących tego, czy Bóg i Diabeł naprawdę istnieją.

Personifikowanie ludzkich uczuć i przedstawianie ich pod postacią bogów pomaga zrozumieć, że są one wytworami umysłu. Nie sprawia jednak, że zaczynamy je naprawdę rozumieć i sobie z nimi radzić. Wiara w personifikację przeszkadza w dostrzeżeniu prawdziwej natury problemu. Z tego względu buddyzm nie tworzy bogów uosabiających emocje. Niektóre osoby wolą jednak nauczać za pomocą metafor i dlatego przedstawiają gniew i miłość w formie bóstw albo antropomorficznych wyobrażeń. Takie podejście może spowodować, że ludzie zaczną wierzyć w oddzielenie od swoich emocji – że wszystkie nasze pokusy znajdują się na zewnątrz nas, że winę zawsze ponosi ktoś inny i że nasza jaźń jest zasadniczo dobra. Nie będą zaglądać do własnego wnętrza. Postawa ta może prowadzić do poważnych problemów, przeszkadzać w rozwijaniu własnej osoby.

Nie powinniśmy szukać wymówek dla naszych wrodzonych słabości. Dostrzeźmy swoje wady i zaczniemy ciężko pracować nad tym, aby je naprawić.

To my sprawiamy, że karaluchy są paskudne

Kiedy widzimy kwiat, myślimy sobie: „Jaki piękny kwiat. Bardzo podoba mi się to, że na niego patrzę”. Czujemy akceptację. Kiedy natomiast widzimy karalucha, może się w nas pojawić odraza lub niechęć. Myślimy sobie wtedy: „Nie chcę go widzieć. Jest ohydny. Chciałbym, żeby sobie poszedł”.

Kto odczuwa akceptację lub niechęć? Odpowiedź brzmi: nasz własny umysł. Sami decydujemy o tym, w jaki sposób reagujemy na otaczający nas świat, który widzimy swoimi oczami, słyszymy swoimi uszami i odczuwamy swoim ciałem. Akceptacja prowadzi do przywiązania, a niechęć do gniewu. Powinniśmy zrozumieć, że prawdziwe źródło złości znajduje się w naszym wnętrzu, a nie w postrzeganym przez nas obiekcie. Wszystkie przedmioty są neutralne. Kwiat nie myśli o tym, żeby sprawić nam przyjemność. Karaluch nie myśli natomiast o tym, żeby wywołać w nas wstręt. Nasza percepcja jest kształtowana przez nasze nastawienie.

Wyobraźmy sobie, że wszyscy ludzie noszą kolorowe okulary. Wpływają one na to, czy żyjemy w świecie radości, czy w ciemności niezadowolenia. Dzięki

wskazówkom Buddy możemy zdjąć te okulary i skorygować swój wzrok. Nie zmienia to jednak faktu, że tylko od nas zależy, czy się ich pozbędziemy. Nie czekajcie na interwencję ze strony jakichś mistycznych istot. Nigdy do niej nie dojdzie.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

UWOLNIJ SIĘ OD GNIEWU

w [księgarni Illuminatio](http://www.illuminatio.pl)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl