

Thomas Keating OCSO

Modlitwa głębi

jak znaleźć wewnętrzny spokój

Przekład
Wojciech Drązek CMM

Wydawnictwo WAM

ROZDZIAŁ I

Zaprzyjaźnić się z Bogiem

Chrześcijańska droga duchowa opiera się na coraz większym zaufaniu do Boga. Dzięki temu zaufaniu możliwy jest pierwszy skok w ciemność, aby spotkać Boga na głębszych poziomach naszego istnienia. To dzięki zaufaniu możliwe jest nadanie naszemu życiu nowego kształtu, przemienione zostaje nasze cierpienie, zranienia i nieświadomione motywacje tak, by ukształtować nas jako osoby według Bożego zamysłu.

Zaufanie odgrywa tak ważną rolę, że nasza droga duchowa może być zablokowana, jeśli tkwi w nas negatywne nastawienie do Boga wyniesione z dzieciństwa. Jeśli boimy się Boga bądź postrzegamy Go jako rozgniewanego ojca, podejrzliwego policjanta lub surowego sędziego, to będzie nam bardzo trudno odnaleźć entuzjazm wiary, a nawet zainteresowanie drogą duchową.

Te negatywne obrazy Boga, które w większości zostały nam zaszczipione na wczesnym etapie wychowania religijnego, są w istocie spadkiem po poprzednich pokoleniach i rozpowszechnionych postawach religijnych, które zawierają zniekształcenia – czasem odwrócenie o sto osiemdziesiąt stopni – biblijnych i ewangelicznych wartości. Dotyczy to zarówno protestantów, jak i katolików, ale szczególnie mocno jest odczuwalne w Kościele katolickim.

Przed Drugim Soborem Watykańskim (1962–1965) zespół postaw wobec Boga nazywany „zachodnim modelem duchowości” był szeroko rozpowszechniany w ramach katechezy i wychowania religijnego. To określenie znajdziemy w książce ojca Richarda Hausera SJ, profesora na Uniwersytecie Creighton, pod tytułem *In His Spirit*. „Duchowość” powinniśmy wziąć w cudzysłów, ponieważ tak przedstawione rozumienie Boga nie oddaje prawdziwie nauczania biblijnego; raczej pokazuje mocno oddziałujące osiemnastowieczne wpływy oświecenia, z jego myśleniem zdominowanym przez kartezjański dualizm oraz fizykę newtonowską, w którym potężny Bóg „gdzieś tam” kieruje mechanicznym światem z majestatycznej odległości. Według ojca Hausera, fundamentalną kwestią był ściśle dualistyczny podział na „ja-poza-Bogiem” i „Bóg-poza-mną”. Cechą charakterystyczną tego dualizmu jest przekonanie, że my tutaj na ziemi oddzieleni od Boga poszukujemy, podejmujemy wysiłek, cierpimy, podczas gdy Bóg z odległego nieba patrzy i osądza.

Według ojca Hausera nawet po *Vaticanum II* wielu studentów wciąż reprezentuje takie podejście. Postawy te, chociaż najczęściej nieświadome, są jednak bardzo silne i pojawiają się spontanicznie, chyba że zostaną zweryfikowane i uaktualnione poprzez dojrzałe oceny. Zapewne sam odnajdziesz niektóre z nich, kiedy cofniesz się do swojego własnego wychowania religijnego.

Pierwszą postawą, która wypływa z zachodniego modelu duchowości, jest przekonanie, że akty zewnętrzne są ważniejsze niż akty wewnętrzne. Termin „akty zewnętrzne” odnosi się

do rytuałów lub praktyki dobrych uczynków takich jak posty, jałmużna czy umartwienie ciała. Termin „akty wewnętrzne” odnosi się do motywacji, z których te akty się rodzą. Te pierwsze mogą równie dobrze pochodzić z pychy, egocentryzmu, jak i z miłości Boga i szacunku do bliźniego. Nauczanie Jezusa w Ewangelii jest jasne: „Oczyść wpierw wnętrze kubka, żeby i zewnętrzna jego strona stała się czysta” (Mt 23,26 – przyp. red.).

Drugą postawą wynikającą z tego modelu duchowości jest przekonanie, że to osoba inicjuje wszystkie dobre czyny, a Bóg je nagradza. Z punktu widzenia teologicznego jest to przekonanie bliskie herezji pelagianizmu. Przywodzi na myśl obraz walki na arenie w celu prześlągania Boga za popełnione grzechy lub wyproszenie jakiejś korzyści, podczas gdy sam Bóg siedzi i z dystansu przygląda się zmaganiom. Jeśli sprawimy się dobrze – kciuk w górę, jeśli przegramy – kciuk w dół. Ewangelia, przeciwnie, uczy, że to Bóg jest inicjatorem wszystkich dobrych czynów poprzez Ducha, który w nas mieszka, a naszym zadaniem jest uważnie słuchać i wprowadzać w czyn sugestie Ducha.

Trzecią postawą, która wypływa z zachodniego modelu duchowości, jest przesadna troska o to, by dostać się do nieba, zamiast starania o to, by praktykować miłość Boga i bliźniego tu i teraz, jak to z całą mocą podkreśla Jezus. Ta troska czasem wyraża się w wysiłkach, by zgromadzić w tym życiu zasługi, które mają przekonać Boga, by nas nagrodił w przyszłym życiu. Wyłania się z tego karykatura „dobrego” katolika sprzed Drugiego Soboru Watykańskiego. W rozumieniu zachodniego

modelu jest to ktoś, kto każdej niedzieli chodzi na mszę świętą, nigdy nie je mięsa w piątek, ofiarnie daje na tacę. Chodzi do spowiedzi i komunii przynajmniej raz w roku, spodziewa się, że na łożu śmierci ksiądz udzieli mu ostatniego namaszczenia, by mógł w najgorszym wypadku dostać się do czyśćca, następnie po niedługim czasie, skróconym licznymi mszami za spokój jego duszy, będzie mógł przejść do nieba, gdzie zostanie sowiec nagrodzony za przykładne katolickie życie. Mogło mu nigdy nie przyjść do głowy, że grzechem może być wymuszanie swojej woli na żonie czy rozdrażnianie jej, krzyczenie na dzieci, nieuczciwe płacenie za usługi i zatrudnienie, brak szacunku dla biednych żyjących na jego ulicy czy w jego parafii. Jednym słowem, przywiązuje się do dogmatów i przestrzega katolickich zasad, ale nie potrafi praktykować Ewangelii. Ewangelia natomiast to sposób życia, a nie zbiór zasad do zachowywania.

Ta karykatura nie jest tak bardzo naciągana. Przed Soborem zapoczątkowanym przez Jana XXIII był sprzyjający klimat do targowania się z Bogiem, by uniknąć piekła lub skrócić czyśćciec. Tak zwane dobre uczynki nabrały znaczenia ponad wszelką miarę, takiej postawie towarzyszyło naiwne lekceważenie tego, co Pismo wyraźnie mówi o dobru, które jesteśmy w stanie osiągnąć własnymi siłami. Dla przykładu, Ewangelia przynagła do miłości Boga tu i teraz i do miłości bliźniego tą samą bezwarunkową miłością, którą ukochał nas Jezus. Nadmierna troska o przyszłą nagrodę lub karę sprawiła, że zwykli ludzie przestali się skupiać na swoim podstawowym zadaniu ukazywania tu i teraz miłości Chrystusa do każdego człowieka. Nacisk na przyszłą nagrodę zaprowadził społeczność chrześcijańską do zaniedbań w spełnianiu powinności społecznych,

a odpowiedzialność za ich wypełnianie w ostatnich wiekach przerzucono w większości na zgromadzenia zakonne.

Ludzka natura woli zastępcze ofiary, aby obłaskawić Boga, niż ofiarę, którą Bóg w Piśmie Świętym wyraźnie określa jako jedyną możliwą do przyjęcia, czyli dar z siebie samego. Większość praktyk religijnych podszyta jest strachem przed bogiem, który posyła do piekła i wymaga przebłagania. Jest to właściwe dla świadomości „tyfonicznej”, którą charakteryzowały się ludy prymitywne, a którą widać również u dzieci w wieku od dwóch do czterech lat. Takie zachowanie ma pewien wymiar magiczny: „Jeśli gorliwie uczęszczam na mszę w każdą niedzielę i wyznaję swoje grzechy, nawet jeśli nie zmieniam postaw, które do tych grzechów prowadzą, to i tak wszystko będzie w porządku”.

Biblijny model duchowości, odkryty na nowo przez badaczy chrześcijańskich i stanowczo potwierdzony w dokumentach Soboru, pozwolił Kościołowi rozpoznać, odzyskać i rozpocząć odnowę chrześcijańskiego nauczania i wartości poprzez czerpanie z czystego źródła biblijnego. Poprzez naukowe studia pierwotnego znaczenia słów i kontekstu kulturowego, w którym powstało Pismo Święte, mamy prawdopodobnie w naszych czasach lepsze zrozumienie intencji autorów biblijnych niż jakiegokolwiek wcześniejsze pokolenie od czasu śmierci apostołów.

Model biblijny to przeciwieństwo modelu zachodniego. Pismo uczy, że wewnętrzna motywacja jest ważniejsza od aktów zewnętrznych. Jezus przekazał to, mówiąc do faryzeuszki: „To szabat został ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu” (Mk 2,27 – przyp. red.). Faryzeusze w Jego czasach przestrzegali ludzkiej tradycji, a nie Prawa Mojżeszowego i natchnionej tradycji proroków.

Tradycja to nie to samo, co tradycje. Tradycja chrześcijańska to żywe doświadczenie Ewangelii. Jej praktykowanie burzy system fałszywego ja, z jego nieprawdziwymi wartościami i wyolbrzymionymi aspiracjami opartymi na zranionym poczuciu tego, kim jesteśmy – poczuciu, które domaga się rekompensaty. Ten, kto żyje tradycją, wyraża ją swoim życiem, swoimi nastawieniami do życia w formie szczerej odpowiedzi wobec Jezusa Chrystusa. Tradycje to ludzkie interpretacje, często daleko odbiegające od miłości Boga i bliźniego. Jezus był nieugięty wobec takich postaw. Mówił do faryzeuszów, że „Wiążą ciężary wielkie i nie do uniesienia i kładą je ludziom na ramiona, lecz sami palcem ruszyć ich nie chcą. [...] zamykacie królestwo niebieskie przed ludźmi. Wy sami nie wchodzicie i nie pozwalacie wejść tym, którzy do niego idą” (Mt 23,4.13 – przyp. red.). Faryzeusze byli dobrymi moralistami i umieli sprawnie rozróżniać, ale ich motywy w praktykach religijnych, przynajmniej zgodnie z czterema ewangeliami, były pełne próżności i pychy. Wkładali ogromny wysiłek w to, by zostać zauważonymi, nawet do tego stopnia, że używali trąb, by ogłosić wszystkim, że dają jałmużnę. Hipokryzja faryzeuszów złościła Jezusa, jednocześnie zaś okazywał niezwykle współczucie wobec prostytutek i celników, którzy byli największymi zdziercami w tamtych czasach.

To, co inicjuje dzieła prawdziwie z Bożego natchnienia, to nie „ja-pozza-Bogiem” proponowane przez zachodni model, ale „ja-w-Bogu” i „Bóg-we-mnie”. W biblijnym modelu duchowości to Duch, który zamieszkuje w nas, jest aktywnym źródłem inspiracji dla wszystkich dobrych dzieł, a z naszej strony – potrzeba zgody. W Nowym Testamencie akcent pada na słuchanie i odpowiedź dawaną Duchowi, a nie na inicjowanie

projektów, które Bóg miałby popierać, nawet jeśli nie ma On z nimi nic wspólnego. Odkąd punkt wyjścia dla drogi duchowej został oddzielony od wiary w Boże zamieszkanie w nas, ludzie zaczęli widzieć Boga jako będącego „gdzieś tam”. Jeśli Bóg jest „gdzieś tam”, szczególnie jeśli jest to jakieś odległe niebo, to jak się do Niego wspiąć? Jeśli po paru krokach upadamy na twarz, co zwykle ma miejsce, możemy wywnioskować, że „to chyba nie dla mnie. Chyba nie jestem z Bogiem w dobrych stosunkach”. To niemożliwe, byśmy pokonali wszystkie trudności drogi duchowej, jeśli towarzyszy nam przekonanie, że Bóg jest tysiące kilometrów stąd, a my musimy się do Niego wspiąć albo stać się godnymi Boga.

Model biblijny duchowości podkreśla pogłębiającą się jedność z Bogiem tu i teraz oraz działanie w służbie potrzebującym. Oddając sprawiedliwość zachodniemu modelowi, musimy przyznać, że pojawia się w nim pewne odległe rozpoznanie istotnej roli Ducha Świętego, które jednak łatwo gubiło się w zwykłym przekazie katechetycznym. W mojej młodości Duch Święty nazywany był „zapomnianym gościem”. To trochę tak, jakbyś żyjąc w związku małżeńskim przez pięćdziesiąt lat, na uroczystości złotych godów ze zdziwieniem pytał: „A cóż ta obca osoba robi w moim domu?”

To zaniedbanie zauważenia obecności i działania Ducha Świętego w naszym życiu nie ułatwiało nam drogi duchowej. Byliśmy skłonni stwierdzić: „Zostawię tę duchową drogę mnichom i zakonnicom”. W konsekwencji pojawia się myśl: „Napiszę do nich list, żeby się za mnie modlili”, a wtedy można już swobodnie zajmować się swoimi sprawami, jak długo uznaję wyznanie wiary i spełnianie podstawowe obowiązki religijne.

Zostaliśmy wprowadzeni w błąd. Dobry wierzący chrześcijanin to ktoś, kto każdego dnia żyje Ewangelią, a nie ten, kto o tym czyta lub próbuje wmanipulować Boga w zaspokajanie własnych potrzeb.

W zachodnim modelu duchowości często przekazywano wyobrażenie, że Bóg będzie zawsze nagradzał nas w tym życiu za dobre uczynki. Ten zdumiewający element niewiedzy lub błędnego odczytania Ewangelii wielu chrześcijan doprowadził do przekonania, że w nagrodę za wiarę w Jezusa Chrystusa będą zasobni i nigdy nie będą musieli martwić się o nic, że wszystkie ich przedsięwzięcia będą błogosławione ziemskim sukcesem i że nie przyjdą na nich żadne próby. Która z ksiąg biblijnych ukazuje taką wiarę? Ten popularny pogląd stwierdza, że jeśli będziemy podejmować dobre dzieła (takie jak np. jałmużna), to Bóg wynagrodzi nas zarówno teraz, jak i w niebie. Będziemy mieli piękny dom, radość z sukcesów zawodowych, powodzenie w interesach oraz wielkie uznanie za nasze zaangażowanie. Model biblijny nie daje takich obietnic. W istocie, błogosławieństwa, które zawierają ideał szczęścia w rozumieniu Jezusa, uczą, że najszczęśliwsi ludzie to ci, którzy są prześladowani dla sprawiedliwości. Stukrotna nagroda, którą Jezus obiecuje tym, którzy dla Niego wyrzekają się wszystkiego, nie dotyczy materialnych sukcesów. Bohaterem psalmów jest z całą pewnością osoba, która cierpi utrapienie dla Boga. Potrzebujący, ubodzy, prześladowani, cierpiący są nieustannie troską psalmisty i ukazani są jako źrenica Bożego oka. Psalmi i pisma proroków Izraela objawiają Bożą troskę o pomyślność, ochronę i wyswobodzenie tych, którzy cierpią nieszczęście ze względu na Boga.

Czwartą charakterystyką biblijnego modelu duchowości jest troska o kultywowanie miłości Boga tu i teraz, o wiele bardziej niż praca nad zdobywaniem zasług na przyszłość jako gwarancji nieba. Syndrom kary i nagrody w postrzeganiu Boga wypływa z postawy, która jest charakterystyczna dla dzieci, ale która poprzez właściwą edukację powinna rozwijać bardziej dojrzałe podejście także u dorosłych. Najlepszą drogą przekazu w religijnej edukacji jest komunikowanie studentom osobistego doświadczenia modlitwy i praktykowania cnót, które pozwolą im zrozumieć kontemplacyjny wymiar Ewangelii, w którym to Duch Święty kieruje zarówno modlitwą, jak i działaniem.

Zamiast martwić się gwarancjami na życie przyszłe, potrzeba zaufania do Boga i wiary, że jeśli uczynimy co w naszej mocy, aby kochać i służyć Bogu i bliźniemu w tym życiu, to Bóg sam zatroszczy się o przyszłość. Po cóż pożądać przyszłości, której Bóg dla nas nie chce? Musimy poszukiwać Boga coraz więcej i więcej w chwili obecnej, która jest jedynym miejscem, gdzie można Go znaleźć. Ponieważ Bóg jest wieczny, nie można spotkać Go w przeszłości, ale w teraźniejszości. Potrzebujemy odpowiedniej praktyki, która skoncentruje nasz wysiłek na rozwoju dojrzałych postaw chrześcijańskich, szczególnie jeśli chodzi o relację z Ostateczną Rzeczywistością, którą Jezus nazywał *Abba*, „Ojciec”. *Abba* jest żarliwie zatroskany o każde stworzenie, a o ludzi w sposób szczególny, bo są wezwani do objawiania Bożej dobroci bardziej niż jakiegokolwiek inne stworzenie. Bóg jest częścią ludzkiej przygody. Przez wcielenie Bóg identyfikuje się z ludzkimi uwarunkowaniami, przyjmując je takimi, jakie są. Nasza postawa wobec Boga musi się opierać na takim właśnie objawieniu, a nie na jakiejś filozofii czy

odkryciach naukowych, które mogą być obalone w następnym pokoleniu.

Dzięki Drugiemu Soborowi Watykańskiemu obecne pokolenie zostało ostatecznie wyzwolone od niszczącego nauczania nazywanego jansenizmem. Było to wypaczenie Ewangelii i herezja, która przeniknęła do seminariów i podstawowego nauczania katolickiego. Jansenizm twierdził, że ciało jest całkowicie zepsute i że zbawienie przyniesione przez Jezusa Chrystusa nie jest uniwersalne. Znakiem tejże doktryny był krucyfiks, na którym Jezus wznosi ramiona wysoko ponad głowę, zaznaczając, że nie obejmuje On całego świata, ale nielicznych wybranych. Ta negatywna wizja ludzkiej natury jako beznadziejnie zepsutej doprowadziła do praktyki skrajnych form pokutnych. Opanowała Francję i przez emigrantów uciekających przed rewolucją francuską rozprzestrzeniła się na całą Europę. Przeniknęła do seminariów w Irlandii i wraz z emigrującym duchowieństwem dostała się także do Ameryki. To skrajnie nieufne nastawienie do ludzkiej natury wraz z patologicznym strachem wobec Boga zdominowało większość katolickich instytucji edukacyjnych przed soborem zainicjowanym przez Jana XXIII, już wiele lat po tym, jak jansenizm został potępiony przez autorytet Kościoła.

Zachodni model duchowości, promując postawę „ja-pozza-Bogiem”, zrodził karykaturalne obrazy Boga. W dzieciństwie mogliśmy przejąć takie obrazy od rodziców lub nauczycieli. Wychowanie religijne pełne dobrych intencji, ale źle pojęte, może sprawić, że Bóg zacznie przypominać tyrana, który wymaga natychmiastowego posłuszeństwa wobec swojej woli bez jakiego-

kolwiek uzasadnienia. Poprzez mity i bajki dzieci wiedzą, że tyrani istnieją. Dziecko, które widzi w Bogu tyrana, nie będzie chciało się do Niego zbliżyć, chyba że pod przymusem.

Inny obraz Boga, który mógł być przekazany dziecku, to Bóg jako nieubłagany sędzia, którego młotek jest zawsze gotowy, by ogłosić wyrok „winny”. Tutaj Bóg jest przedstawiony w kontekście strachu, a nawet przerażenia. Trzeci obraz to Bóg jako policjant, który nieustannie nas tropi, by pochwycić na choćby najmniejszym błędzie. Kiedy tak wychowane dziecko myśli o Bogu, rozlega się emocjonalny głos, który mówi: „Ten Bóg, cokolwiek się o Nim mówi w Kościele, jest niebezpieczny. To jest tyran, policjant, który wciąż mnie śledzi, sędzia, zawsze gotowy mnie skazać na wieczny ogień piekielny”.

Takie obrazy mocno się utrwalają. Czasem nawet wykształcenie teologiczne może nie przewyciężyć emocji, które zostały głęboko zapisane we wczesnym dzieciństwie i bardzo istotnie ograniczają zdolność do usłyszenia przekazu ewangelii. Taki system przekonań jest jak kula u nogi. Bóg musi dołożyć starań, by rozwiązać te niezdrowe przekonania, których można by uniknąć, gdyby dzieci zostały zachęcane do rozwijania relacji zaufania do Boga, popartego i karmionego osobistym przykładem dobroci i troski rodziców oraz nauczycieli. Powołaniem rodziców jest pokazanie w codziennym życiu tej miłości, którą Bóg ma dla ich dzieci. To jest niewątpliwie jedna z największych łask sakramentu małżeństwa.

Potrzebna jest autentyczna bojaźń Boża, ale bywa ona zamieniona na lęk i używana do ostrzegania ludzi o skłonnościach do okrucieństwa i nikczemności, żeby sobie uświadomili, że wszelka przemoc, opresja, zło popełnione z premedytacją będą

rozliczone. Kiedy ktoś się nawraca do Boga i rozpoczyna drogę duchową, wtedy strach jest bezużyteczny, a wzrastająca wiara, która otwiera na bezgraniczne zaufanie do Boga, staje się źródłem życia. W istocie rzeczy termin „bojaźń Boża” jest starotestamentalnym określeniem oznaczającym „właściwą relację z Bogiem”. Nie odnosi się do uczucia strachu, który automatycznie wywołuje w ciele reakcję obronną ucieczki lub walki. Uczucie strachu w sposób naturalny sprawia, że chce się być jak najdalej od Boga. Zaufanie wzrasta wraz z wysiłkiem, by służyć Bogu z miłości i pogłębiać relację z Nim. Tego nie da się zrobić, jeśli boimy się Boga.

Będzie bardzo trudno rozpocząć drogę duchową, jeśli wciąż przygniata nas bagaż niesprawdzonych i niezakwestionowanych negatywnych obrazów Boga. Nasze podstawowe obrazy Boga często są wzmacniane przez okoliczności i pojawia się pokusa, by powrócić do poprzednich poziomów relacji z Bogiem, które były dziecinne i niegodne Boga. Łatwo wydajemy sądy o Bogu, które są w zasadzie projekcją naszych dziecinnych poziomów świadomości. Często też widzimy w Bogu taki model ideału, jak w autorytetach, które nas kiedyś otaczały. Jeśli mieliśmy władczygo i despotycznego ojca, to łatwo będziemy odczuwać Boga jako autorytarnego. Jeśli te doświadczenia były dla nas przerażające, to w późniejszym okresie życia jeszcze trudniej będzie odnosić się do Boga jako do Boga. Rozpoznanie swoich dziecinnych obrazów Boga i odrzucenie ich pozwoli na prze wartościowanie naszej relacji z Bogiem i otworzy możliwość za przyjaźnienia się z Nim.

Spis treści

Przedmowa	5
Wprowadzenie	9
PRAKTYKA	
ROZDZIAŁ I	
Zaprzyjaźnić się z Bogiem	27
ROZDZIAŁ II	
Wola i intencja: przegląd praktyki	39
ROZDZIAŁ III	
Kierując się ku Bogu	53
ROZDZIAŁ IV	
Boża terapia	61
ROZDZIAŁ V	
Pogłębione doświadczenie	87
ROZDZIAŁ VI	
Wskazówki dla kontemplatyków	103
POMOCNE PRAKTYKI	
ROZDZIAŁ VII	
<i>Lectio divina</i> – słuchanie Pisma Świętego	115
ROZDZIAŁ VIII	
Modlitwa różańcowa	127
MODLITWA GŁĘBI W ŚWIECIE	
ROZDZIAŁ IX	
Korzenie chrześcijańskiej kontemplacji	141
ROZDZIAŁ X	
Kontemplacyjna wizja naszych czasów	151
ROZDZIAŁ XI	
Odnowa charyzmatyczna	171
ROZDZIAŁ XII	
Z wnętrza na zewnątrz	183
DODATEK	
Słownik pojęć	205

Tytuł oryginału: *Intimacy with God: An Introduction to Centering Prayer*
This translation is published by arrangement with The Crossroad
Publishing Company, Inc.

© Thomas Keating

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Joanna Pakuza
Redakcja: Arkadiusz Ziernicki
Korekta: Katarzyna Solecka
Projekt okładki: Paweł Harlender / Studio Inigo
Skład: Dawid Adrjanczyk

ISBN 978-83-277-3419-8

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260 • fax 12 629 34 96
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.