

A nyugalom és a tudatosság lehetősége egy rohanó világban

TÖBB
MINT 3 MILLIÓ
ELADOTT
PÉLDÁNY

**AZOK A DOLGOK,
amiket csak akkor látsz,
ha lelassítasz**

•
Haemin Sunim

ÉDES VÍZ

A nyugalom és a tudatosság lehetősége egy rohanó világban

TÖBB
MINT 3 MILLIÓ
ELADOTT
PÉLDÁNY

AZOK A DOLGOK,
amiket csak akkor látsz,
ha lelassítasz

Haemin Sunim

ÉDES VÍZ

HAEMIN SUNIM

AZOK A DOLGOK,
amiket csak akkor látsz,
ha lelassítasz

ILLUSZTRÁCIÓ
Youngcheol Lee



ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Haemin Sunim / *The Things You Can See Only When You Slow Down* Penguin
Books

An imprint of Penguin Random House LLC, USA, 2012
Translated to English – Young Kim and Haemin Sunim

Fordította
Sárkányné Molnár Krisztina

Szerkesztette
Mobile Network System Kft.

Copyright © Haemin Sunim, 2012
Hungarian translation © Sárkányné Molnár Krisztina, 2017

Hungarian edition © Édesvíz Kiadó Kft., 2017

Cover design © Édesvíz Kiadó Kft., 2017

Illustrations by Youngcheol Lee

Designed by Katy Riegel

Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST

Felelős kiadó Novák András igazgató

Főszerkesztő és műszaki vezető Melher Viktor

Tipográfia Alinea Kft.

Borítót készítette Édesvíz Kiadó Kft.

Elektronikus változat

Békyné Kiss Adrien

ISBN 978-963-529-741-2 epub
ISBN 978-963-529-742-9 mobi



Kedves Olvasó!

Az Édesvíz Kiadó célja megalakulása, 1989 óta, hogy útmutatást, támaszt, kihívást nyújtson azoknak, akik a tudatos önismeret és önfejlesztés egész életen át tartó útjára léptek. A Kiadó csapata azóta is minden nap azon dolgozik, hogy megtaláljuk és megjelentessük azokat a könyveket, amelyek céljai elérésében (vagy keresésében) leginkább segítik Önt.

Ahogy az élet minden területén, könyvkiadói hivatásunkban is a megújulás, az innováció az egyik legfontosabb szempont.

Elkötelezettek vagyunk a nyomtatott és az elektronikus könyvkiadásban egyaránt. Ezért használjuk ki az ebook kínálta lehetőségeket is: ezzel a XXI. századi technikával környezetkímélőbben és az Ön számára is olcsóbban tudjuk eljuttatni Önhöz azt, amit szeretne, mint a nyomtatott verzióval. Ráadásul a régi, boltokban talán már nem is kapható könyveinket digitálisan ismét megtalálhatja.

Az olvasás élménye és szeretete az Édesvíz Kiadó hitvallása: legyen az nyomtatott vagy elektronikus, megvásárolt vagy illegálisan letöltött. Lényeg, hogy az Üzenet, a Könyv eljusson Önhöz.

Ugyanakkor mire Ön ezeket a sorokat olvassa, addigra akár ezernél is több órányi munkánk és jelentős kiadásaink vannak a megjelentetésben.

Ezért hálásan megköszönjük, ha könyvünket illegális letöltés helyett megvásárolja, és ezzel hozzájárul Kiadónk

fenntartásához és további könyvek kiadásához. Cserébe mi igyekszünk minden kiadványunkat egyre könnyebben és olcsóbban elérhetővé tenni az Ön számára.

Szívesen fogadunk minden visszajelzést, amelyet megfontolva még többet tehetünk azért, hogy Ön, kedves Olvasó, elégedett legyen Kiadónkkal és könyveinkkel.

Köszönjük együttműködését!

Jó olvasást kíván:

Novák András
alapító tulajdonos

Kapcsolat:

szerkesztoseg@edesviz.hu

www.edesviz.hu



A nyugalom és a tudatosság lehetősége
egy rohanó világban

Tartalom

Bevezetés

1. fejezet – A pihenés

Miért vagyok olyan elfoglalt?

Ha az élet csalódást okoz, pihenj meg egy pillanatra!

2. fejezet – A tudatosság

Barátkozz meg az érzelmeiddel!

Amikor magad alatt vagy

3. fejezet – A szenvedély

Tartsd féken a lelkesedésed!

Nem az a fontos, hogy igazunk legyen, hanem a közös boldogság

4. fejezet – A kapcsolatok

A jó kapcsolatok fenntartásának művészete

A megbocsátás útja

5. fejezet – A szeretet

Első szerelem

Imádom, hogy átlagos vagy

6. fejezet – Az élet

Jártas vagy a kung-fuban?

Három felszabadító gondolat

7. fejezet – A jövő

Egyetlen bátorító szó is képes megváltoztatni a jövőt

Életcélunk keresése

8. fejezet – A spiritualitás

Rég látott unokatestvérek

Két spirituális út egy családban

Utószó

Az eredeti arcod

Bemutató

Bevezetés

Mivel zen szerzetes vagyok, és korábban egy kis massachusettsi bölcsészettudományi egyetemen oktattam, sokan fordulnak hozzám tanácsért az élet kihívásaival kapcsolatban. A személyesen és e-mailekben adott válaszaim mellett pár éve elkezdtem közösségi oldalakon keresztül is felelni a kérdésekre, és örültem, hogy ily módon is kapcsolatot teremthetek az emberekkel. Üzeneteim általában egyszerűek, egyenesek és rövidek voltak. Olykor valós élethelyzetekből adódó kérdésekre reagáltam, máskor gyors feljegyzéseket írtam érdekes gondolatmintákról, melyek a tudatosságot segítő gyakorlataim során, illetve az emberi kapcsolataim révén vetődtek fel bennem. Gyakran beszélgettem másokkal arról, milyen fontos lenne rohanó, modern világunkban kicsit lassítani, és eszmét cseréltünk a jó kapcsolatok ápolásának művészetéről és az önmagunkkal szembeni könyörületességről.

Arra azonban nem számítottam, milyen sok visszajelzés érkezik majd Twitter-üzeneteimre és Facebook-bejegyzéseimre. Rengetegen léptek velem kapcsolatba, és nemcsak azért, hogy tanácsot kérjenek, hanem azért is, hogy kifejezzék hálájukat. Emlékszem egy fiatal édesanyára, aki autóbalesetben veszítette el a férjét, és szívhez szóló köszönőlevelet küldött nekem, amiért megmentettem őt az öngyilkosságtól. Azt írta, sosem gondolt rá, hogy szeretnie kéne saját magát; a szeretet eddig azt

jelentette számára, hogy ő ad másoknak. Egy elfoglalt, negyven év körüli igazgató pedig arról számolt be, milyen nagyszerű, hogy a napját az üzeneteimmel kezdheti, amelyek egy pillanatnyi nyugalmat jelentenek számára – egy kis pihenőt hektikus napjai közepette. Egy friss diplomás fiatalember, aki sokáig vadászott állásra, miután elolvasta támogató soraimat, újult erővel fogott neki ismét a keresésnek, és hamarosan talált is magának munkahelyet. Amikor elküldte a remek hírt, napokig olyan elragadtatást éreztem, mintha én kaptam volna meg életem első megbízását.

Hihetetlenül boldog voltam, mivel úgy éreztem, egyszerű üzeneteim képesek másokat inspirálni, és átsegíteni nehézségeiken. Mondanivalómat egyre többen kezdték megosztani, s emiatt jelentősen megnőtt követőim száma a Twitteren és a Facebookon. Az emberek a „gyógyító mentor” nevet adták nekem, s később Koreában is így emlegettek. Több kiadó is megkeresett, és felajánlotta, hogy kiadja az írásaimat. Koreában 2012-ben jelent meg ez a könyv. Mindenki nagy meglepetésére negyvenegy hétig a sikerlista élén állt, és három év alatt több mint hárommillió példányban kelt el. Ezt követték az idegen nyelvű megjelenések: a kínai, a japán, a thai, a francia és az angol nyelvű kiadás. Lenyűgözőnek tartom, mekkora figyelem övezte a könyvet, és remélem, segítséget nyújt majd a többi olvasómnak is, ázsiai, francia és angol anyanyelvű társaikhoz hasonlóan.

A könyv nyolc fejezetből áll, melyek mindegyike egy-egy élettémát taglal, a szeretettől és a barátságtól kezdve a munkán át a vágyak témaköréig, és rámutat, hogyan segíthet a

tudatosság minden területen. Bemutatja, hogyan kezelhetjük tudatosan a negatív érzelmeket, a haragot, a féltékenységet és az élet nagy csalódásait. Igazán mélyre ástam, azzal a céllal, hogy megosszam saját tapasztalataimat a kudarcról fiatal egyetemi oktató koromból. Aki túlzottan öntudatos, annak a 6. fejezet három felszabadító gondolata lehet hasznos segítség. Ha a jövőd miatt aggódsz, vagy elbizonytalanodtál az életcéloddal kapcsolatban, önmagad felfedezéséhez is útmutatást találsz.



Minden fejezet egy-egy történettel kezdődik, melyeket rövid üzenetek sora követ – közvetlenül hozzád intézett jó tanácsok, bölcsességek ezek, melyeken érdemes egyenként elmerengened, majd újra meg újra átgondolnod őket. Így veled lesznek majd, ha aggódsz vagy kétségbe esel valamiért, és emlékeztetnek rá, hogy nem vagy egyedül. Ezt követően ismét egy rövid történet következik, melyet további gondolatébresztő, rövid üzenetek kísérnek. A könyvet Youngcheol Lee rajzai színesítik. Képei

pihentető állomások, melyeken legalább annyit érdemes időznöd, mint magukon az üzeneteken.

Lesznek, akik gyorsan szeretnék elolvasni a könyvet, mint ahogy egy regényt szokás. Én azonban azt javaslom, hogy ne siess, elmélkedj azon, amit olvastál, mielőtt továbblapoznál a következő fejezethez. Így több örömet lelsz majd benne, és rátalálhatsz a mélyebb jelentésekre is. Jegyzetelhetsz a lapok szélére, vagy színes filccel kiemelheted a szívedhez közel álló tartalmakat.

Remélem, a könyv olvasásával töltött idő lehetőséget nyújt majd a meditációra és túlsúlyolt életed újragondolására. Bízom benne, hogy írásaim a jóságos, bölcsebb éneddel való összekapcsolódásra ösztönöznek. Kívánom, hogy légy boldog, egészséges, békés, és ne essék semmi bántódásod!

1. fejezet

A pihenés





Miért vagyok olyan elfoglalt?

Amikor minden túl gyorsan változik körülöttem,
megállok, és azt kérdezem:
„Vajon a világ ilyen zűrzavaros, vagy az
elmém?”

Általában úgy gondoljuk, hogy az elme és a világ egymástól függetlenül létezik. Ha valaki megkérdezné, hol van az elménk, a legtöbben vagy a fejükre mutatnának, vagy a szívük felé, de semmi esetre sem egy fa vagy az égbolt irányába. Egyértelmű határvonalat húzunk a között, mi zajlik az elménkben, és mi történik a környezetünkben. A határtalan külső világhoz képest az elme, amely az emberi testben lakozik, aprónak, sérülékenynek vagy akár erőtlennek tűnhet. Buddha tanításai szerint azonban az elme és a világ közötti határvonal valójában igen keskeny, átjárható, és végső soron csupán látszólagos. Objektíven szemlélve nem arról van szó, hogy a világ örömteli vagy szomorú hely lenne, s ennek megfelelő érzéseket váltana ki belőlünk. Valójában az érzések úgy jönnek létre, hogy az elme kivetíti szubjektív tapasztalatait a világra. A világ nem eredendően örömteli vagy eredendően szomorú hely – a világ egyszerűen csak létezik.

Lehet, hogy könnyebb ezt megérteni, ha elmondom, amit egy kedves barátom mesélt, egy felelősségteljes, pedáns, buddhista

apáca. Nemrégiben megbízták a templomuk egyik meditációs csarnokának átépítésével. Miután nagy nehézségek árán beszerezte a különböző engedélyeket, és felkutatta a megfelelő kivitelezőt, egyebek közt így nyilatkozott az építkezés folyamatáról:

„Amikor érkezett az idő, hogy cserepek kerüljenek a tetőre, mindenhol cserepeket láttam, amerre csak jártam. Megfigyeltem, milyen anyagból készültek, milyen vastagok, és milyen a mintázatuk. Amikor a padlón dolgoztunk, csakis padlóburkolatokat láttam magam körül. Minden figyelmemet a színekre, az anyagokra, a mintázatra összpontosítottam, szem előtt tartva a tömörfa padló időtállóságát. Hirtelen rádöbbsenem, hogy amikor a világot szemléljük, csak egy töredékét látjuk: azt, ami foglalkoztat minket. Az a világ, amit látunk, nem az egész univerzum, csupán egy korlátozott része, amely felkeltette az elme érdeklődését. Ez az aprócska világ azonban az elme számára a teljes univerzum. A valóságunk nem a teljes univerzum, hanem csupán egy kis része, amelyre a döntésünk alapján odafigyelünk. Eszerint *az elménk számára ez a kis világ a teljes univerzum*. Az elme nélkül nem létezne ez az univerzum.”

Minél többet gondolkodtam rajta, annál több értelmet nyert az okfejtése. A világunk azáltal létezik, hogy tudatosítjuk magunkban. Nem élhetünk olyan valóságban, amelynek nem vagyunk tudatában. A világunk az elménktől függ, az által létezik, az elménk pedig a világtól függ, hiszen az a tudatosságunk tárgya. Más szavakkal: az elménk tudatossága tölti meg a világot élettél. Amire az elménk összpontosít, az lesz

a mi világunk. Ezt figyelembe véve nem mondhatjuk, hogy az elme és a külvilág kapcsolata lényegtelen lenne, ugye?

Nem tudunk és nem is akarunk tudni minden egyes dologról, ami a világban történik. Ha mindenről tudnánk, megzavarodnánk a témérdek információtól. Ha a világot az elménk szemszögéből vizsgáljuk – ahogyan a barátom tette –, könnyedén felismerhetjük, mit várunk tőle, mert az elme arra fog koncentrálni. Ha elfogadjuk, hogy az a világ, amelyet az elménk nézőpontján keresztül szemlélünk, korlátozott, és ha meg tudjuk tanítani az elménknek, hogy bölcsen válassza meg, mire összpontosít, akkor képesek leszünk a lelkiállapotunknak megfelelően megtapasztalni a világot.

Szerzetesként és oktatóként rengeteg különféle hatás ér. Hétköznapi tanítók és kutatást végzek, hétvégén pedig pár órát autózom, hogy elvégezzem feladataimat tanárom templomában. Időbeosztásom az iskolaszünetekben még sűrűbb. Meg kell látogatnom idősebb szerzeteseket, tolmácsként szolgálom közülük azokat, akik nem beszélnek angolul, különböző templomokba látogatok el, hogy a dharmáról tartsak előadást, és saját meditációs gyakorlataimra is próbálok egy kis időt szánni. Mindezek mellett a kutatásaimat is folytatom, és tudományos folyóiratokba írok.

Őszintén szólva, néha azon töprengek, vajon muszáj-e, hogy egy zen buddhista szerzetesnek ilyen zsúfolt legyen az időbeosztása. Aztán eszembe jut, hogy nem a külvilágon söpör végig forgószél, hanem az elmémen. *A világ még sosem panaszkodott arról, hogy milyen elfoglalt.* Amikor mélyen magamba nézek, és megvizsgálom, miért ilyen szoros az

időbeosztásom, mindig rájövök, hogy egy bizonyos mértékig örömet jelent számomra az elfoglaltságokkal teli élet. Ha tényleg pihenni szeretnék, megtehetném, hogy lemondok néhány meghívást. Valójában viszont örülök a felkéréseknek, mert szeretek olyan emberekkel találkozni, akiknek szükségük van a tanácsaimra, és szeretek segíteni nekik csekély tudásommal. Mély elégedettséggel tölt el mások boldogsága.

Van egy híres buddhista mondás: Buddha szemében mindenki buddha, egy disznó szemében pedig mindenki disznó. Ez azt jelenti, hogy a világot mindenki a saját elméjének megfelelően tapasztalja. Amikor az elméd boldog és együtt érző, akkor a világban is ezeket a dolgokat tapasztalod. Amikor az elméd tele van negatív gondolatokkal, akkor a világ is negatívnak tűnik. Ha túlterheltnék és elfoglaltnak érzed magad, jusson eszedbe, hogy nem vagy tehetetlen. *Ha az elme megnyugszik, a világ is megnyugszik.*



A világot csak az elménk ablakán keresztül
szemlélve ismerjük.

Amikor az elménk lármás, a világ is az.
Amikor az elménk békés, a világ is békés.
Elménk megismerése épp olyan fontos, mint
törekvésünk a világ megváltoztatására.



Bepréselem magam a metrókocsiba.
Körülöttem mindenütt emberek vannak.
Bosszankodhatok ezen, de azt is gondolhatom,
milyen vicces, hogy nem kell kapaszkodnom.
Az emberek sokféleképpen reagálhatnak egy
helyzetben.
Ha közelebbről megfigyeljük, kiderül, hogy nem
a helyzet zavar minket, hanem az, ahogyan
szemléljük.

A cunami nemcsak a víz miatt félelmetes,
hanem a tárgyak miatt is, melyeket a víz felénk
sodor.

A tornádó nem csupán a szél miatt rémisztő,
hanem a tárgyak miatt is, melyeket a szél felkap
és felénk hajít.
Nemcsak azért érezzük szomorúnak magunkat,
mert valami rossz dolog történt, hanem a

történetekkel kapcsolatban kavargó gondolataink
miatt is.



Ha kellemetlen érzés támad benned, ne ragadj le
nála, és ne forgasd magadban.
Hagyd, hogy szabadon távozzon.
Az érzés magától elmúlik, ha nem táplálsz
azzal, hogy időt töltesz vele.
A serpenyő aljára ragadt ételt is úgy tudjuk
eltávolítani, ha vizet öntünk rá, és várunk.
Kis idő elteltével magától fellazul.
Ne küzdj azért, hogy a sebeidet begyógyítsd.
Adj időt a szívednek, és várj.
Idővel a sebeid maguktól begyógyulnak majd.



Ha tudjuk, hogyan legyünk elégedettek,
befejezhetjük küzdelmeinket, és
megnyugodhatunk.
Ha tudjuk, hogyan legyünk elégedettek,
élvezhetjük a másokkal töltött időt.
Ha tudjuk, hogyan legyünk elégedettek,
megbékélhetünk a múltunkkal, és
megszabadulhatunk terheinktől.
Ha nem sikerült változtatnod egy szerencsétlen
helyzeten, bár többször is megpróbáltad,

változtass azon, ahogy a helyzetet szemléled.
Valójában semmi sem jó, és nem is rossz.
A jó és a rossz mindig nézőpont kérdése.
Hasonlítsd össze a helyzetedet egy
szerencsétlenebb emberével, s máris nem érzed
olyan rossznak a sajátod.



Ha zaklatott vagy, légy tudatában
zaklatottságodnak.
Ha ingerült vagy, légy tudatában
ingerültségednek.
Ha dühös vagy, légy tudatában haragodnak.
Amint sikerül tudatosítod ezeket az érzéseket,
nem sodornak magukkal.
A tudatosságod révén külső szemlélőjük lehetsz.
A tudatosság eredendően tiszta, mint a nyílt
égbolt.
A stressz, az ingerlékenység és a harag
átmenetileg beárnyékolhatja az égboltot, de nem
tudja beszennyezni.
A negatív érzelmek jönnek-mennek, mint a
felhők, a végtelen égbolt azonban változatlan
marad.
Ha a harag, a kétségbeesés és a bánat
felgyülemlik a szívünkben, ahogy a
méreganyagok a testünkben, tennünk kell
valamit ellenük.

Gyakorold, beszélj a mentoroddal, meditálj a szeretetteljes kedvességen.

Ahogy egyre több erőfeszítést teszel, a méreg távozni kezd.



Fájdalmat okoznak az emlékek?

Próbálj mindig megmaradni a jelen pillanatban.

Fordítsd a figyelmed az itt és mostra.

Meglátod, a gondolataid elcsendesednek, amikor a jelenre koncentrálsz.

Ha a gondolataid elcsendesednek, az emlékek is elcsendesednek.

Hiszen az emlékek lényegében gondolatok.

Amikor munka után, hazafelé menet azon gondolkodsz:

„Így kell leélnem az egész életem?”, próbáld ki a következőket.

Kelj fel kicsit korábban másnap reggel, ülj egy darabig csendesen, mintha meditálnál, lélegezz mélyen, lassan, és kérdezd meg magadtól, hogyan segít a munkád másoknak, még ha jelentéktelen módon vagy közvetetten is.

Minél jobban összpontosítasz másokra, annál könnyebb lesz felismerned a munkád értelmét és célját.



Íme, napjaink egyik dilemmája:
számtalan televíziós csatorna létezik, de semmi
nincs, amit érdemes lenne nézni.
A túl nagy a választék boldogtalanná teszi az
embert.
Úgy érzed, összezavarodtál?
Engedj meg magadnak egy jó nagy éjszakai
alvást.
Másnap reggel, amikor felkelsz, a problémád
könnyebbnek tűnik majd.
Ez tényleg működik.



Ha szeretnél békésebben aludni, amikor a fejed
a párnára helyezed, gondolj azokra az
emberekre, akik iránt hálát érzel, vagy olyan
alkalmakra, amikor te segítettél másoknak, és ez
elégedettséggel töltött el.
Ezek az emlékek melengetik majd a szíved, és
békésebb éjszakákkal ajándékoznak meg.



Ha szeretet van a szívünkben, még a
legvilágiasabb dolgokat is szentnek és
csodálatosnak látjuk.
A szívünkben lévő szeretet révén még az
idegenekkel is kedvesebben, gyengédebben

bánhatunk.

Ha nincs szeretet a szívünkben, a világ
értelmetlenné és zűrzavarossá válik.

Ha nincs szeretet a szívünkben, még a
családtagjainkat és a barátainkat is idegeneknek
érezzük.



Ha nyíltak vagyunk másokkal, felvállaljuk
sebezhetőségünket és őszinteségünket.

Ha jóindulattal közelítünk másokhoz, boldogok
akarunk lenni, társas kapcsolatokkal körülvéve.
Csukd be a szemed, végy nagy levegőt, és mondd
azt:

„Éljenek szeretetben és biztonságban a barátaim
és az ismerőseim!”

E szavak révén te is szeretetben és biztonságban
érezd majd magad.

Ha megbékélünk magunkkal, és teljes
mértékben elfogadjuk önmagunkat, a többiek
megközelíthetőnek tartanak minket, és
olyannak kedvelnek, amilyenek vagyunk.



Bárcsak képes lennél látni a valódi
természetemet!

A fizikai testemen és a címkéken túl az
érzékenység és a sebezhetőség folyama húzódik.
Az előítéleteken és a feltételezéseken túl a
nyitottság és a hitelesség völgye kerül el.
Az emlékeken és az egón túl a tudatosság és az
együttérzés óceánja hullámozik.



A bölcs ember nem harcol a világgal.
Egyszerűen a legoldottabb és legjátékosabb
módon testesíti meg az igazságot, amellyel
azonos.



ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edeszviz.hu

00-36-1-320-3642

www.edeszviz.hu



ÉDESVÍZ KÖNYVESBOLT

1092 BUDAPEST • RÁDAY UTCA 14.

konyvesbolt@edeszviz.hu

00-36-1-266-3778



ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG

ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK

A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ





ÉDESVÍZ + magazin

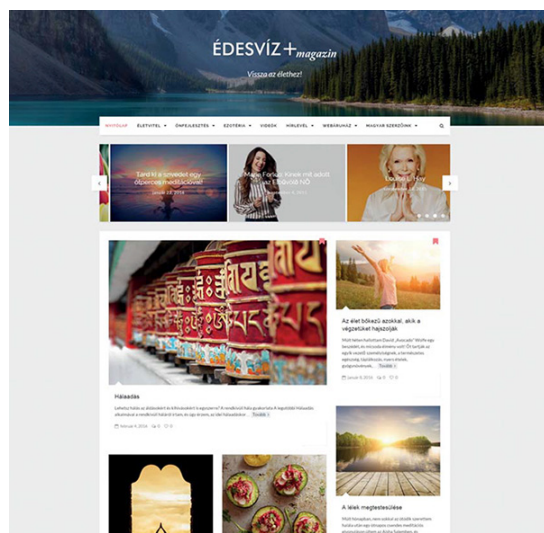
Cikkek az

EGÉSZSÉG • ÖNFEJLESZTÉS • EZOTÉRIA

témakörökben

Érdekes információk szerzőkről és könyvekről

Keresd a www.edesvizkiado.hu címen



ÉDESVÍZ+*magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
CIKKEK AZ EGÉSZSÉG – ÖNFEJLESZTÉS – EZOTÉRIA TÉMAKÖREIBEN

Keressd a www.edesvizkiado.hu címen.