

TAO MISTRZA

MENTALNOŚĆ WOJOWNIKA



ROGER GRACIE

Przedmowa **TOM HARDY**

G A L A K T Y K A

TAO MISTRZA
MENTALNOŚĆ
WOJOWNIKA

ROGER GRACIE

Przedmowa **TOM HARDY**

Przekład:
Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
The Warrior Mindset: The Tao of a Champion

Copyright © Roger Gracie, 2025

First published in the UK in 2025 by Blink Publishing,
an imprint of Bonnier Books UK
Pierwsze wydanie opublikowało w 2025 r. w Wielkiej Brytanii
Blink Publishing, imprint należący do Bonnier Books UK

All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:
Copyright for the Polish edition © Galaktyka sp. z o.o., 2026
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-998-9

Redakcja: Beata Otocka
Konsultacja: Maciej Ptaszek
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Oryginalny projekt okładki: Jake Cook
Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master
Skład: Garamond
Druk i oprawa: Toruńskie Zakłady Graficzne Zapolex Sp. z o.o.

Porady zawarte w niniejszej książce mają charakter informacyjny. Nie zastępują odpowiedniego treningu pod okiem specjalisty, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca stanowczo doradza czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Zanim zaczniesz stosować zalecenia opisane w niniejszej książce, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIIS TREŚCI

PRZEDMOWA 9

WSTĘP 11

PROLOG 15

ROZDZIAŁ 1

Wczesne lata 21

ROZDZIAŁ 2

Jiu-jitsu jako sztuka życia 35

ROZDZIAŁ 3

**Kieruj swoim życiem
albo życie pokieruje tobą: cel i nawyki 45**

ROZDZIAŁ 4

**Carlos Gracie i narodziny
brazylijskiego jiu-jitsu 61**

ROZDZIAŁ 5

**Przeciwności, rozwiązywanie problemów
i rozwijająca moc porażki 71**

ROZDZIAŁ 6

**Przygotowanie
i oddanie się wszystkim 93**

ROZDZIAŁ 7

Kontrolowanie emocji i umysłu 105

ROZDZIAŁ 8
Moc równowagi wewnętrznej 129

ROZDZIAŁ 9
Nauka oddychania 141

ROZDZIAŁ 10
Sekret umysłu lidera 149

ROZDZIAŁ 11
O znaczeniu wiary w siebie 159

ROZDZIAŁ 12
Dieta Gracie 167

ROZDZIAŁ 13
Sztuka przewycięzania kontuzji 173

ROZDZIAŁ 14
ADCC i UFC 183

ROZDZIAŁ 15
12 przykazań 207

EPILOG 219

O AUTORACH 221

PROLOG

Oddycham głęboko i próbuję znaleźć rytm, podczas gdy mój pierwszy przeciwnik na ringu mieszanych sztuk walki, olbrzym Ron Waterman, z całej siły wali w moją głowę swoimi wielkimi jak bochny chleba pięściami.

Przy moich 193 centymetrach wzrostu i masie ciała oscylującej zazwyczaj w okolicach 100 kilogramów, raczej nikomu nie przyszłoby do głowy nazwać mnie „mikrusem”, a mimo to swoje najważniejsze walki toczyłem z większymi od siebie. Patrząc na historię klanu Gracie, nie tylko nie było to niczym niezwykłym, ale wręcz pożądanym, kiedy więc zaproponowano mi walkę z facetem cięższym ode mnie o ponad 20 kilogramów, nie mogłem odmówić. Przecież właśnie to było sednem istnienia jiu-jitsu – aby ludzie o drobnej budowie ciała mogli się obronić przed każdym, niezależnie od jego rozmiarów. Mój dziadek Carlos i jego młodsi bracia, Oswaldo, Gastão Jr, George i Hélio, nigdy nie ważyli więcej niż 65 kilogramów. Nie wiem, jak to jest w twoim przypadku, ale widok drobnego gościa, który pokonuje znacznie większego przeciwnika, niezmiennie robi na mnie ogromne wrażenie!

Wiem, że jestem tu z powodu wyznaczonego mi zadania – kontynuowania misji naszego klanu, polegającej na udowadnianiu

światu, że BJJ deklasuje wszystkie pozostałe sztuki walki. Każdy wojownik z rodu Gracie przede mną pchał ten sport tak wysoko ku szczytowi, jak to było możliwe, broniąc honoru naszej rodziny, co wymagało doprowadzenia techniki do poziomu nieosiągalnego dla większości śmiertelników, by następnie rozpocząć kolejny, modelowy już niemal, etap sportowej kariery Gracie: MMA. O tym, że pewnego dnia wejdę po raz pierwszy do oktagonu, wiedziałem już jako mały dzieciak. Nie żebym miał w tej kwestii cokolwiek do powiedzenia.

Ta walka to mój portal pomiędzy dobrze znaną i ujarzmioną krainą jiu-jitsu a brutalnym światem mieszanych sztuk walki. Ale znalezienie się w tym miejscu wcale nie było łatwe, bo nikt nie chciał ze mną walczyć! I to nawet pomimo tego, że – w przeciwieństwie do wielu innych zawodników – moje umiejętności walki w stojące nie są zbyt imponujące. Wchodząc na ring, wiedziałem więc, że muszę sprowadzić tego olbrzyma do parteru – do mojego królestwa, w którym nikt nie jest w stanie mnie pokonać. Na szczęście Waterman również woli parter, ponieważ wywodzi się z zapasów, a nie boksu.

Mój rywal nie zamierza tracić czasu i już na samym początku rzuca się, żeby mnie obalić. Pozwalam mu na to i chwilę później tkwi w mojej gardzie (w BJJ tak nazywamy pozycję, w której leżysz na plecach i zaplatasz nogi na tułowi leżącego na tobie przeciwnika). Co prawda cały czas szaleńczo macha rękami, ale niewiele z jego ciosów dociera do celu. Jednak te, które trafiają, są niczym walnięcie młotem między oczy. Jak dobrze, że przewidziałem taką sytuację i przygotowywałem się do niej w taki sposób, że trzymałem sparingpartnerów w gardzie, a oni dosłownie robili wszystko, aby mnie znokautować. Po którymś z kolejnych cepów Watermana mam wrażenie, że mój mózg zaczyna obijać się o kości czaszki. Pomimo wielu treningów tak naprawdę jeszcze nigdy nie byłem w podobnej sytuacji. W BJJ nie wygrywa ten, kto lepiej/mocniej/celniej uderzy przeciwnika, ale w MMA niemal wszystko jest dozwolone. Można kopać i uderzać w górną część ciała, używając

do tego nie tylko pięści, ale i łokci (w zasadzie możesz wszystko, poza gryzieniem przeciwnika i wydłubywaniem mu oczu). Rękawice bardziej przypominają te, które dzieciaki zakładają na rower, i prawie w ogóle nie amortyzują ciosów. Nawet przypadkowe trafienie łokciem w twarz rywala rozcina jego skórę niczym skalpel wnikający w arbuz.

W przeciwieństwie do przypominających rozważną partię szachów walk na macie, w ringu czy oktagonie coś tak luksusowego jak czas nie istnieje – muszę działać na pełnych obrotach dosłownie od sekundy, w której sędzia wydaje komendę rozpoczynającą starcie. Nie możesz z niczym zwlekać ani zastanawiać się nad obraniem takiej czy innej strategii, ponieważ ograniczają cię krótkie rundy.

* * *

Kilka dni przed walką coś mnie dopadło, może zatrucie pokarmowe, może nerwy, do dziś nie mam pojęcia. A może szok termiczny, bo walka odbywała się w Kanadzie i tego przenikliwego zimna nie zapomnę do końca życia. W każdym razie robiłem, co mogłem, aby moje nastawienie przed walką było takie jak zawsze: pełne spokoju i opanowania. No dobra, byłem trochę zestresowany, ponieważ czekał mnie debiut w MMA, na dodatek z gościem nie tylko o wiele większym ode mnie, ale i specjalizującym się w innej sztuce walki.

Cokolwiek mi było, spowodowało biegunkę, przez którą straciłem cztery kilogramy masy ciała. Na dwa dni przed wyznaczoną datą wciąż nie wiedziałem, czy dam radę walczyć, ale moje kiszkę w końcu się uspokoiły i dostałamy zielone światło. Jednak wchodząc na ring, byłem cieniem samego siebie, naprawdę mało brakowało, bym ledwo trzymał się na nogach.

Jak już wspomniałem, w stójce nie miałem się czym pochwalic – moje umiejętności były bardzo ograniczone, a wyprowadzane przeze mnie ciosy co najwyżej poprawne. Kiedy pierwszy raz

zeszliśmy do parteru, mojemu rywalowi udało się skontrolować mnie w pozycji bocznej (co jest bardzo niekorzystne dla zawodnika znajdującego się na dole, w tym przypadku – mnie). Jeśli przeciwnik jest dobry w tworzeniu przestrzeni pomiędzy waszymi ciałami, może wyrwać się z twojej gardy lub całkiem ci uciec, zwłaszcza jeśli rozluźnisz chwyt lub pozycję. Utrata przewagi, jaką daje garda, to duże ryzyko, ponieważ stanowi świetny punkt wyjścia do wielu skutecznych technik (takich jak dźwignie na staw łokciowy czy barkowy, trójkąty, gilotyny i przetoczenia), z których każda może zakończyć się poddaniem.

Próbuję zapiąć nogi wokół talii Watermana. Nasze ciała są niemal jak zrośnięte. To dobrze, im mniej dam mu luzu, tym mniej szkód może mi wyrządzić, ponieważ odbieram mu w ten sposób jakąkolwiek przestrzeń do działania. Przyciągam do siebie jego potężną głowę, a następnie, zwinnie niczym małpa, zmieniam pozycję i błyskawicznie próbuję założyć mu balachę, dźwignię prostą na staw łokciowy (wygląda to tak, jakby chciało się przeciwnikowi zgąć rękę w drugą stronę).

Ten skurczybyk jest tak silny, że wstaje razem ze mną, wciąż uczeponym jego ciała. Potrząsa nim, i mną przy okazji, niczym pies otrzepujący się po wyjściu z wody, po czym rzuca mną o ring. Nie mam czasu nawet mrugnąć, bo natychmiast zwala się na mnie niby wyburzany wieżowiec. Ponownie próbuję złapać jego rękę i założyć dźwignię. Podczas walki na zasadach brazylijskiego jiu-jitsu, wykluzczających możliwość uderzania rękami, mogę cierpliwie wypracować dogodną pozycję, ale w takim szaleńczym tyglu, pod ogromną presją, jest to znacznie trudniejsze, ponieważ przeciwnik wykorzystuje każdą sposobność do wyprowadzenia ciosu. Właśnie teraz ma taką okazję. Pięść olbrzyma spada niczym meteor i ułamek sekundy później moje ucho eksploduje bólem. Ale to nie koniec, moje ciało drży pod kolejnymi uderzeniami. Zaczynam też odczuwać coraz większe zmęczenie, wydaje mi się nawet, że ono trwa już od dłuższego czasu, a przecież minęło dopiero kilkanaście sekund – zadziwiające, jak czas potrafi zwolnić w takich ekstremalnych momentach.

Staram się uniknąć urazu lub nie dopuścić do tego, by ten kolos zakończył walkę jakimś przypadkowym ciosem. W końcu jednak jego prawa pięść ponownie trafia z piekielną siłą w moją głowę. Trudno o bardziej wyraźny sygnał, że muszę zmienić taktykę. Z drugiej strony, pomimo oszołomienia, pamiętam o głównej zasadzie: nie zmieniaj strategii, którą przygotowałeś na tę walkę, poczekaj, musisz tylko wypracować sobie odpowiednią pozycję.

Chwilę później Waterman wciska się między moje uda, po czym popełnia błąd, zbyt wyraźnie szykując się do zadania kolejnego ciosu – to idealna okazja do przejęcia inicjatywy. Zwinnym ruchem przesuwam wyżej nogi i zaciskam je, zakleszczając jego prawą rękę i szyję, tak że jego głowa odchyła się w lewo. Jednocześnie łapię go za prawą rękę i przyciągam ją ku sobie. Szybko dociera do niego, że zaraz wyłamię mu rękę ze stawu, i czuję, jak odklepuje.

To koniec. Wygrałem. Natychmiast zwalniam chwyt i podrywam się na nogi, pozostawiając zdezorientowanego Watermana na kolanach. Olbrzym masuje nadwyrężony nadgarstek i próbuje zrozumieć, co się właśnie do cholery stało. Jakim cudem ten wężowaty Brazylijczyk zdołał tak błyskawicznie zmienić go z morderczego wojownika w proszącego o łaskę nowicjusza?

Walczę nie tylko dla siebie, ale dla rodziny Gracie. Reprezentowanie jej po raz pierwszy na ringu, z moim ojcem, wujkiem Rilionem oraz kuzynami Renzo i Igorem w narożniku, to niesamowite uczucie.

To właśnie oni wpadają teraz na ring, podnoszą mnie i niosą na swoich barkach, emanując spontaniczną i szczerą radością, spod której przebija niewidoczna dla postronnych widzów ulga – licząca 80 lat tradycja rodziny Gracie nie została zaprzepaszczone. Zdaję sobie sprawę, że u pewnych członków naszej rodziny, którzy są związani ze światem sportów walki, ulga miesza się z zazdrością, ale jestem przekonany, że w tej chwili cieszą się, iż to właśnie ja jestem mistrzem, ktoś młody, pełen energii i najwyraźniej na fali. Przez tę krótką chwilę możemy być jedną wielką, szczęśliwą, dysfunkcyjną rodziną, co jest niemal tak samo dobre, jak świadomość, że stało się to dzięki mojemu zwycięstwu.

Zasada pięciu sekund

Odliczanie od pięciu do zera działa jak mentalny wyzwalacz. Za każdym razem, gdy skutecznie stosujesz zasadę pięciu sekund, nie tylko zbliżasz się do wyrobienia nawyku, ale także budujesz poczucie własnej wartości. Mel Robbins to mówczyni motywacyjna i autorka zasady pięciu sekund, która głosi, że masz mniej niż pięć sekund na podjęcie działania, zanim umysł przejmie kontrolę i zacznie wymyślać wymówki.

Prawda o sieciach społecznościowych

TikTok, YouTube i inne serwisy, dla których liczą się tylko kliknięcia oraz przykucie naszej uwagi, oferują treści, które są szybkie, kolorowe, pozornie dramatyczne, stworzone wyłącznie w celu stymulacji mózgu, a nie zmuszania go do wysiłku. Tymczasem mózg potrzebuje pozytywnych bodźców i koncentracji oraz lubi, gdy stawia się przed nim wyzwania. To jeden z powodów, dla których gram w szachy. Duża część tego, co dzieje się dziś w internecie, została tak opracowana, aby przyswajanie treści nie wymagało większego wysiłku umysłowego, przez co łatwo możemy zniknąć w króliczej norze, bez końca i bez sensu przewijając strony, nie czując konieczności skoncentrowania się.

Dopamina, o czym już wcześniej wspomnieliśmy, to substancja chemiczna wywołująca dobre samopoczucie. Zarówno ten, jak i wszystkie pozostałe hormony odpowiedzialne za nasz nastrój, podobnie jak mechanizm odpowiadający za ich uwalnianie w odpowiedzi na polubienie lub pochwalenie naszego wpisu czy zdjęcia stronie internetowej, są doskonale znane wszystkim tym inteligentnym nerdom z Doliny Krzemowej, którzy zaprojektowali sieci społecznościowe. Każdy „lajk”, który dostajesz na Instagramie lub Facebooku – czy to od znajomego czy też zupełnie nieznajomej osoby, która cię „obserwuje” – to bodziec, w wyniku którego mózg dostaje zastrzyk dopaminy. Platformy społecznościowe są tak za-

projektowane, aby zasysać twoją uwagę i pochłaniać twój czas, a jednocześnie zbierać informacje na twój temat, jak choćby preferencje przeglądania. Coraz więcej ludzi uzależnia się nieświadomie od tych małych błyskawicznie działających dawek dopaminowego uznania, ponieważ zaczynają je odbierać jako potwierdzenie, że są „lubiani”. Szukają więc kolejnych okazji, a gdy w końcu ich mózgi pławią się w dopaminie, zaczynają lepiej reagować na wyświetlane co chwilę reklamy, które algorytmy precyzyjnie dopasowały do tego, jakie przeglądają strony i w co klikają, podsuwając produkty, którymi są zainteresowani. Pozornie wszyscy wygrywają – i reklamodawcy, i właściciele tych społecznościowych monstrów, i... właśnie, co z nami? Co z tymi wszystkimi uzależnionymi od cyfrowej dopaminy ludźmi? Większość z nich prędzej czy później dociera do punktu, w którym liczba lajków i pochwał spada, co wywołuje w nich uczucie pustki, odrzucenia i niepewności.

Ciekawe jest to, że wielu byłych pracowników Mety (dawniej Facebooka) oraz firm technologicznych związanych z rynkiem mediów społecznościowych otwarcie mówi, że nie chcą, aby ich dzieci korzystały z tych platform, prawda? Najłatwiejszym sposobem na odrzucenie ciemnej strony mocy reprezentowanej przez media społecznościowe jest wprowadzenie do swojego życia nowych, pozytywnych nawyków – taka zamiana sprawi, że nie będziemy tęsknić za tym sztucznym poczuciem szczęścia.

Nigdy wcześniej dzieci nie były wystawione na tak przytłaczający nadmiar bodźców, czego dowodem jest gwałtowny wzrost problemów związanych ze zdrowiem psychicznym wśród najmłodszych. Jonathan Haidt w swojej książce *Niespokojne pokolenie* stawia tezę, że są one skutkiem coraz częstszego i dłuższego korzystania z portali społecznościowych. Nie powinniśmy doraść zbyt szybko, ale z drugiej strony szczęśliwe dziecko to takie, które jest zajęte pokonywaniem interesujących go fizycznych lub umysłowych wyzwań. To na pewno nie jest przypadek leniwego dzieciaka spędzającego większość wolnego czasu na graniu w najnowszą wersję *Call of Duty* czy wrzucaniu swoich zdjęć do sieci.

Jednak ofiarami cyberprzemocy lub cyfrowo-dopaminowego nałogu są nie tylko dzieci, ale także, o czym doskonale wiemy, ich rodzice – dorośli. Zdjęcia, które publikują, często nie są prawdziwym obrazem rzeczywistości. To ich wizje na swój temat, fantazje z wymazanymi oznakami prawdziwego wieku, wygładzonymi zmarszczkami powstałymi od zmartwień i śmiechu, które są przecież tym, co nas definiuje, naszym prawdziwym obliczem.

Nauka bycia obecnym

Życie toczy się bardzo szybko; nie mogę uwierzyć, że w chwili, gdy piszę te słowa, mam już 43 lata. Spośród wszystkich mądrych cytatów na temat czasu jednym z moich ulubionych jest ten pochodzący od starożytnego filozofa, Heraklita z Efezu: „Czas to gra, w którą najpiękniej grają dzieci”. Co miał na myśli? Kiedy jesteśmy dziećmi, nie myślimy o jutrze i wydaje nam się, że mamy przed sobą całą wieczność. Dzieci postrzegają czas w zupełnie inny sposób niż my, dorośli. Nam zabawa chwilą przychodzi z dużo większym trudem, ponieważ uważamy to za marnowanie czasu, który powinniśmy przeznaczyć na inne cele. Dzieci natomiast, nie znając innego życia i wierząc, że mają nieograniczoną ilość czasu, żyją „tu i teraz”, w stanie ciekawości i radości. Są jak gąbki – chłoną doświadczenia i zachwycają się wszystkim tym, co my, dorośli, uważamy za mniej ważne okruczości codzienności, jak ładna pogoda, tęcza, radość z jazdy na rowerze lub nawiązanie nowej przyjaźni – rzeczy, na które nie zwracamy uwagi, ponieważ wciąż się gdzieś spieszymy. Brak nieustannie tykającego „zegara” to zresztą powód, dla którego dzieci są również bardziej spontaniczne. Ich kora przedczołowa – część mózgu, która odpowiada za odczuwanie upływu czasu, samokontrolę i przetwarzanie emocji – rozwija się najpóźniej z całego mózgu. Dzieci całkiem nieźle radzą sobie również ze zmianami i z tym, że coś może być dalekie od doskonałości – i są w tym dużo lepsze, niż nam się wydaje, po prostu znajdują rozwiązanie „problemu” zamiast go

rozdmuchiwać. Moim zdaniem jest wiele rzeczy, których mogliśmy się nauczyć od swoich młodszych „ja”, na przykład tego, jak dbać o odporność psychiczną i rozwijać zdolność do zachwywania się drobiazgami.

” Droga do rozwoju wiedzy przez porażki i wymaga rozwiązywania problemów oraz cierpliwości i nieulegania emocjom, w czym pomoże właściwe oddychanie. To lektura obowiązkowa dla każdego, nie tylko oddanych praktyków, ale i pasjonatów-amatorów takich jak ja.

TOM HARDY, aktor

Mentalność wojownika to autobiograficzny przewodnik, który pokazuje, jak wyćwiczyć umysł, by działał pod presją, jak zachować spokój w chaosie i budować wewnętrzną siłę. Nie musisz trenować jiu-jitsu, aby skorzystać z lekcji Rogera – to zasady, które sprawdzają się w sporcie, biznesie i w życiu.

Książka przedstawia drogę niepozornego chłopca z Rio, dorastającego w cieniu rodziny Gracie, który potem jako zawodnik zwyciężał na największych światowych arenach. To opowieść o prostocie, dyscyplinie i odwadze, które pozwalają podejmować decyzje tam, gdzie inni się wahają. Dowiesz się m.in.:

- jak zachować jasność umysłu, gdy presja rośnie,
- jak pracować z emocjami i strachem,
- jak odzyskać kontrolę dzięki oddechowi i równowadze,
- jak budować pewność siebie opartą na działaniu.

To książka dla tych, którzy chcą lepiej funkcjonować w trudnych sytuacjach – na macie i poza nią.

Mentalność wojownika Rogera Gracie to książka o strategii mistrza, napisana przez jednego z największych zawodników w historii BJJ. Zamiast skupiać się na technikach, Gracie pokazuje, jak myśleć, oddychać i zachowywać spokój w walce i w codziennym życiu. (...) Dla trenujących BJJ może być źródłem inspiracji i narzędziem do pracy nad sobą, a dla innych osób – przewodnikiem po tym, jak działać pod presją i radzić sobie z wyzwaniami.

KAMIL CHUDECKI

posiadacz czarnego pasa BJJ,
trener Checkmat Łódź

Roger Gracie zapisał się w historii jiu-jitsu jako najlepszy grappler wszech czasów. W *Mentalności wojownika* odsłania swoje podejście do wszelkich życiowych wyzwań – od sportu po biznes. Nie musisz być wtajemniczony, żeby wyciągnąć naukę, jaka płynie z tej sztuki walki.

OSCAR GUGAŁA

posiadacz czarnego pasa BJJ
drugiego stopnia,
założyciel Academia de Jiu-jitsu

