

# MEDYTACJA ŚRODKA CISZY

Druga, odnowiona edycja wersji audio

Oryginał angielski © 2003 Rawn Clark

Wersja polska © 2004 FranzBardon.pl

## WPROWADZENIE

Witam w *medytacji środka ciszy* zwanej również CSM (*Center of Stillness Meditation*), a stworzonej przez Rawną Clarka.

W naturze ludzkiej świadomości istnieje potrzeba rozdzielenia, wyszczególnienia, zdefiniowania granicy rzeczy, aby dojść do jej zrozumienia. W imię nauki dokonujemy sekcji doświadczalnej żaby w nadziei, że dowiemy się jak ona funkcjonuje, ignorując zupełnie fakt, że zabiliśmy ją w tym procesie i egzaminujemy martwą rzecz. Błędem, w który wpadamy, jest to, że nie reintegrujemy naszego rodzącego się rozumienia z organiczną całością, z której ją wyjęliśmy.

Zamiast przenosić żabę do naszego laboratorium, mamy także możliwość przeniesienia naszego laboratorium do żaby i obserwowania naszego obiektu w jego naturalnym środowisku bez naruszania jego życia.

**Naszym** naturalnym środowiskiem jest nieskończony wszechświat, w którym my, ludzie, żyjemy w szerokim spektrum wibracji. Jednego końca tego kontinuum doświadczamy poprzez nasze najbardziej wysublimowane myśli, a drugiego - poprzez fizyczną rzeczywistość naszych ciał. Rzeczywistość pomiędzy tymi dwoma biegunami, która personalizuje i wiąże nasze myśli do naszego fizycznego ciała, jest naszą emocjonalną płaszczyzną doświadczeń. W hermetyzmie te trzy podstawowe poziomy ludzkiej wibracji zostały zdefiniowane jako „duch” (nasze mentalne ciało i sfera myśli), „dusza” (nasze ciało astralne i sfera emocji) i „materialność” (nasze fizyczne ciało i sfera odczuć).

Nasze doświadczanie na poziomie fizycznym jest samotnością. Jako oddzielne istoty żyjemy we wszechświecie wypełnionym innymi oddzielnymi istotami. Jednak za tymi poziomami wibracji leży To, co wibruje – jaźń Jedności, której wszyscy jesteśmy ekspresją. Jest to podstawowa struktura, która przywołuje nas w naszej fizycznej samotności i przypomina nam o fundamentalnej prawdzie, że wszyscy jesteśmy w pewien sposób powiązani.

Cała ludzka egzystencja jest tańcem pomiędzy doświadczaniem odrębności a pierwotną potrzebą połączenia. Jednym z wielkich paradoksów wszechświata jest to, że to właśnie fakt naszego fizycznego istnienia oślepia nas na poziom, w którym **jesteśmy** zjednoczeni. Fizyczny świat tak bardzo ściąga naszą świadomą uwagę, że rzadko jesteśmy świadomi tego, co leży poza nim. A właśnie tylko poprzez przerzucenie swojej uwagi dalej, jedynie poprzez odsunięcie jej od świata fizycznego i zwrócenie jej do wewnątrz, możemy doświadczać głębszych poziomów jaźni i zetknąć się z naszą pierwotną Jednością.

Zatem główną barierą dla świadomego doświadczania naszej wspólnej wewnętrznej jaźni jest to, że nasze cielesne zmysły pochłaniają większość naszej uwagi. Jest to naturalna konsekwencja fizycznego istnienia i nie można tego osądzać w kategoriach złego czy dobrego. Tak po prostu jest.

Każdy z nas posiada wrodzoną zdolność do odrzucania zmysłów. Kiedy czytasz te słowa, to czy twoje zmysły słuchu, węchu, zapachu i dotyku nie zostały przygaszone, podczas gdy twoja uwaga skupiła się na widzeniu, odczuciach emocjonalnych i racjonalnym rozważaniu tych słów? To tylko jeden przykład tego, jak podświadomie wybieramy jeden czy dwa bodźce zmysłowe spośród reszty. Aktywnym składnikiem jest tutaj uwaga, czy raczej uwaga świadomości, i właśnie ona jest kluczem, który *medytacja środka ciszy* (CSM – *Center of Stillness Meditation*) wykorzystuje w swym ćwiczeniu odrzucania zmysłów. Opierając się na tym, co nieświadomie robimy miliony razy na dzień, CSM sprowadza to do poziomu świadomej zdolności.

CSM definiuje siedem zmysłów. Poza tradycyjnymi pięcioma zmysłami fizycznym, CSM uznaje również zmysły ciała astralnego i mentalnego. Powodem ku temu jest fakt, że te subtelne zmysły wpływają na naszą fizyczną egzystencję, i nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi, ich bodźce oddziałują na nasze życie i doświadczenie z taką samą wagą jak wzrok, słuch, węch, smak i dotyk.

Podstawowa technika jest naprawdę bardzo prosta. Zaczynamy od skupienia całej swojej uwagi na bodźcach jednego zmysłu. Kiedy już wyizolujemy tę konkretną część informacji, stanowczo przenosimy swoją uwagę z dala od tego zmysłu i kierujemy ją na bodźce kolejnego. Innymi słowy, ignorujemy kolejne zmysły, aż osiągniemy stan, w którym wszelkie bodźce pochodzące ze zmysłów będą ignorowane.

W CSM zajmujemy się zmysłami w kolejności odpowiednio zaprojektowanej dla preferencji zmysłowej u przeciętnej osoby. Zaczynamy od zmysłu smaku, któremu poświęcamy najmniej uwagi słuchając i myśląc. Następnie przechodzimy do węchu, dotyku, wzroku i słuchu.

Każdy zmysł jest wizualizowany jako kula światła o konkretnym kolorze, którą będziesz musiał stanowczo oddzielić od siebie. Te kule są ułożone dookoła ciebie w określonej kolejności, opierającej się na ich relatywnej wadze i ogólnej zdolności do rozkojarzenia cię.

Kiedy tradycyjne pięć zmysłów zostanie oddzielonych i zignorowanych, uwaga zwraca się na bodźce astralnych i mentalnych zmysłów.

Zmysły ciała astralnego ukazują się w fizycznej matrycy poprzez nasze emocjonalne nastawienie czy nastrój. Wpływ, jaki wywiera stan emocjonalny na proces myślenia i na fizyczne percepcje, jest dobrze znany. Lecz o ile wpływ pięciu tradycyjnych zmysłów na zdolność do głębokich poziomów medytacji jest zauważany w różnych technikach medytacji, to wpływ stanu emocjonalnego rzadko jest w ogóle wspominany, nie mówiąc o jego likwidacji. Jednakże w przypadku CSM, nastawienie emocjonalne jest traktowane w ten sam sposób, jak pięć fizycznych zmysłów. Obserwujemy obecny stan naszych emocji wewnątrz siebie i stanowczo oddzielamy swoją świadomość od bodźców tego astralnego zmysłu.

Podobnie, zmysły ciała mentalnego ukazują się w matrycy fizycznej poprzez dialog umysłu. Mentalny dialog jest rezultatem tego, że fizyczny mózg przetwarza bodźce subtelnych zmysłów obecnych w ciele mentalnym. Ten dialog przyciąga dużą uwagę mózgu, a tym samym spłyca głębię i jakość naszych zdolności postrzegania, zaciemniając głębsze poziomy umysłu oraz myśli, które są dla nas dostępne.

Kiedy dialog umysłu jest wyciszony, zostaje odkryty *głębszy umysł* i CSM wykorzystuje ten fakt, kierując cię na stanowcze oddzielenie się od bodźców tego mentalnego zmysłu.

Osiągnięcie zdolności odrzucania zmysłów w dowolnym momencie wymaga wysiłku i wytrwałości, zwłaszcza chcąc uzyskać w tym jakąś płynność. Lecz nawet pierwsza, krótka chwila separacji od zmysłów na nowo zaznajamia nas ze *środkiem ciszy*, tej pierwotnej ciszy, którą wszyscy znamy instynktownie. Kiedy już doświadczy się tego spokoju, kwestia wysiłku staje się nieważna w świetle ekscytujących możliwości postrzeganych w tym stanie. Dalsze wzmacnianie kontroli nad zmysłami przychodzi po tym szybko, a wewnętrzne światy się otwierają.

W wersji audio CSM pokrótce zbadamy kilka z możliwości stojących przed nami otworem. Pierwszą rzeczywistością, jaka się otwiera, jest osobowość. W CSM jest to wizualizowane jako sieć świetlnych włókien, które każdy z nas przędzie w strumieniu czasoprzestrzeni. To jest poziom, na którym umieszczamy swoją jaźń w kontekście tego, gdzie i kiedy jesteśmy, i wiążemy się z fizyczną ekspresją. Osobowość jest naszym wytworem – takim, który zazwyczaj tworzymy nieświadomie i posiadamy nad nim niewielką władzę.

Tak samo jak moc odrzucania zmysłów, posiadamy również wrodzoną zdolność kształtowania naszej osobowości. Wróc pamięcią do dzieciństwa, kiedy „presja” ze strony rówieśników kierowała cię na to, kim chciałeś być; był to czas przymierzania różnych masek i wybierania tych, które były „bezpieczne”, czy też, miejmy nadzieję, „odpowiednie” dla ciebie. Gdy doroślałeś, to czy nie zamieniałeś niektórych masek nowymi? Każdy z nas ma doświadczenia zmieniania „złych nawyków” czy denerwujących natręctw, by lepiej wpasować się w swoje życie. Mięśnie, których używamy w naszym podświadomym, wybiórczym odrzucaniu zmysłów, są tymi samymi, których używamy w nieświadomym kształtowaniu naszej osobowości. CSM używa tych mięśni na osobowości i uczysz się świadomie ją kształtować, tkając ją na nowo w czystsza ekspresję tego, kim jesteś i kim chcesz być.

Kiedy przestaniemy skupiać się na osobowości, jesteśmy niezmiennie prowadzeni do świadomości, że istnieje jaźń, która doświadcza – rdzeń, który jest sprawcą, rzemieślnikiem. Jest to następny poziom do odkrycia, poziom Indywidualnej jaźni, jaźni-która-działa. To jest twoja Indywidualność - twoja jaźń postrzegająca samą siebie jak autonomiczną, wyjątkową Indywidualność. To Indywidualność, która dokonuje projekcji i kształtuje sieć osobowości, i w konsekwencji ukazuje się fizycznie w ciele; innymi słowy, osobowość i ciało fizyczne są wehikułami Indywidualnej jaźni.

W CSM poziom Indywidualnej jaźni jest wizualizowany jako Słońce, dookoła którego, jako system słoneczny, orbitują aspekty osobowości i ciało fizyczne. To Słońce istnieje w nieskończonym wszechświecie, wypełnionym innymi Indywidualnymi jaźniami, innymi systemami słonecznymi, innymi gwiazdami wypełniającymi nocne niebo.

Rozszerzymy naszą świadomość Indywidualnej jaźni, aż dotkniemy metaforycznych krawędzi nieskończonego wszechświata, a następnie opuścimy Indywidualność i wszechświat i po prostu będziemy istnieć jako stały środek ISTNIENIA.

Następnie świadomie przywracamy naszą świadomość wszechświata, Indywidualnej i osobistej jaźni oraz siedmiu zmysłów, które wiążą nas z fizycznym życiem.

O ile wersja audio CSM trwa zaledwie ok. 20 minut, *środek ciszy* sam w sobie jest dużo bogatszym terenem, zasługującym na długie badanie. Mam nadzieję, że to krótkie nagranie posłuży za wprowadzenie do tego wewnętrznego wszechświata możliwości i zainspiruje cię do głębszej i bardziej intensywnej, samodzielnej eksploracji.

Przejdźmy zatem do samej praktyki.

## **PRAKTYKA**

*Medytacja środka ciszy* zaczyna się od komfortu i relaksacji ciała fizycznego. Sugeruję, byś usiadł w wygodnym fotelu, położył się lub przyjął swoją ulubioną asanę.

Kiedy już ułożysz się wygodnie, zamknij oczy i obserwuj swój oddech. Skup się całkowicie na swoim oddechu i zrelaksuj się. Uwolnij wszystkie swoje troski na ten krótki okres czasu.

Przenieś swoją uwagę na stopy i delikatnie rozluźnij każdy z ich mięśni. Teraz zacznij przemieszczać się po ciele, relaksując każdą partię mięśni. Rozluźnij swoje łydki, uda, biodra i pośladki... rozluźnij miednicę i krzyż... rozluźnij swoją klatkę piersiową i plecy... rozluźnij barki... rozluźnij swoje ramiona, przedramiona i dłonie... rozluźnij swoją szyję, usta, policzki, oczy, czoło i czubek głowy. Niech całe napięcie wyjdzie z twojego ciała w dół, do ziemi.

Ponownie skup się na oddechu. Niech płynie naturalnie.

Teraz przenieś swoją uwagę na smak w ustach. Badaj bodźce tego zmysłu.

Jak to smakuje? Jakie myśli wywołuje? Zanurz się głęboko we wszystko, co ten zmysł ma ci do powiedzenia w tej chwili.

Teraz oddziel sam zmysł smaku od myśli i emocji, które mu towarzyszą. Wyizoluj sam smak. Postrzegaj go jedynie jako pewne odczucie, nieposiadające żadnego wyjątkowego znaczenia.

Teraz uwolnij bodźce tego zmysłu, tak samo jak uwalniałeś napięcie z ciała.

Oddziel zmysł smaku od siebie i utwórz z niego kulę, nadając jej ciemnozielony kolor. Stanowczo oddziel tę kulę smaku od siebie i umieść ją za sobą, po lewej stronie.

Okiem umysłu spójrz na nią. Widzisz ją wiszącą tam. Jest oddzielona od ciebie i już nie jest odczuciem.

Teraz mentalnie sięgnij po nią i sprowadź do siebie. Połącz się ze swoim zmysłem smaku. To wystarczy, byś ponownie otrzymywał jego bodźce.

Teraz ponownie oddziel od siebie zmysł smaku i nadaj mu stan oddzielnej, ciemnozielonej kuli, za tobą, po lewej stronie.

Teraz stanowczo odwróć swoją uwagę od kuli smaku i skup się na zmyśle węchu. Zanurz się głęboko w to, co czujesz w tej chwili. Tak jak wcześniej, wyizoluj sam węch. Oddziel to, czego zapach czujesz, od myślenia i uczuć. Postrzegaj go jako zwykłe odczucie bez żadnego wyjątkowego znaczenia.

Teraz ostro i stanowczo oddziel się od swojego zmysłu węchu. Ukształtuj go w ciemnożółtą kulę i umieść za sobą, po prawej stronie. Wyraźnie widzisz ją unoszącą się obok zielonej kuli smaku. Jesteś oddzielony od jej bodźców.

Teraz stanowczo odwróć swoją uwagę od kul smaku i węchu i skup się na zmyśle dotyku. Wyraźnie poczuj wszystko, co przekazują ci w tej chwili twoje nerwy. Zanurz się w każde z tych odczuć i wyizoluj zmysł dotyku. Oddziel go od swojego myślenia i emocji. Postrzegaj go jako zwykłe odczucie bez żadnego wyjątkowego znaczenia.

Teraz gwałtownie i stanowczo oddziel się od swojego zmysłu dotyku. Ukształtuj go w bladofioletową kulę i umieść po lewej stronie, obok zielonej kuli smaku. Jesteś oddzielony od jej bodźców.

Teraz stanowczo odwróć swoją uwagę od kuli dotyku i skup się na zmyśle wzroku. Wyraźnie widzisz wszystko, co twoje oczy przekazują ci w tej chwili. Zanurz się w każde wizualne wrażenie i wyizoluj zmysł wzroku. Oddziel go od swojego myślenia i od emocji. Postrzegaj go jako zwykłe odczucie bez żadnego wyjątkowego znaczenia.

Teraz gwałtownie i stanowczo oddziel się od swojego zmysłu wzroku. Ukształtuj go w łagodnie czerwoną kulę i umieść po prawej stronie, obok kuli węchu. Jesteś oddzielony od jej bodźców.

Teraz stanowczo odwróć swoją uwagę od kuli wzroku i skup się na zmyśle słuchu. Wyraźnie słyszysz wszystko, co przekazują ci w tym momencie uszy. Zanurz się w każde odczucie i wyizoluj zmysł słuchu. Oddziel go od swojego myślenia i od emocji. Postrzegaj go jako zwykłe odczucie bez żadnego wyjątkowego znaczenia.

Normalnie, powinieneś pozbyć się wszystkiego, co słyszysz, tak jak robiłeś to z innymi zmysłami, lecz skoro słuchasz mojego prowadzącego głosu, nie będzie to możliwe. Zatem tym razem musisz pozbyć się wszystkich wrażeń słuchowych Z WYJĄTKIEM mojego głosu.

Teraz gwałtownie i stanowczo oddziel się od swojego zmysłu słuchu. Ukształtuj go w bladoniebieską kulę i umieść przed sobą, po lewej stronie, obok fioletowej kuli dotyku. Jesteś oddzielony od jej bodźców.

Kiedy pięć fizycznych zmysłów jest oddzielonych i otacza cię, spójrz wewnątrz siebie i doświadczaj swojego emocjonalnego nastawienia. Dokładnie odnotuj emocje, które czujesz w tym momencie. Wyizoluj otaczające cię emocje od dialogu umysłu i wszystkich innych bodźców zmysłowych. To również postrzegaj jako zwykłe odczucie bez żadnego wyjątkowego znaczenia.

Teraz gwałtownie i stanowczo oddziel się od swojego nastawienia emocjonalnego. Ukształtuj je w kulę czystego srebra i umieść przed sobą, po prawej stronie, obok czerwonej kuli wzroku. Jesteś oddzielony od jej bodźców.

Teraz stanowczo odwróć swoją uwagę od kuli emocjonalnego nastawienia i skup się na dialogu umysłu. Tak jak przy innych zmysłach, zanurz się w dialog swojego umysłu, doświadczając go najpełniej jak tylko możliwe. Wyizoluj go i pozwól mu samodzielnie biec, bez twojego zaangażowania i bez śledzenia konkretnych ciągów myślowych. Postrzegaj to jako zwykłe odczucie bez żadnego wyjątkowego znaczenia.

Teraz gwałtownie i stanowczo oddziel się od swojego dialogu umysłu. Ukształtuj go w piękną kulę promienistego złota i umieść bezpośrednio przed sobą. Jesteś oddzielony od jej bodźców.

Za każdym razem, gdy jeden z tych siedmiu zmysłów dosięgnie i uchwyci twoją uwagę, odnotuj to i przywróć jego oddzielenie.

Wizualizuj siebie stojącego w środku nieskończonej przestrzeni, z otaczającymi cię kulami zmysłów – oddzielonymi, a jednak na wyciągnięcie ręki. Wszystko dookoła ciebie jest cichą ciemnością. Pij sercem z tego kielicha cichego bezruchu.

>>> Pauza <<<

Teraz ponownie, delikatnie skup swoją uwagę na moim głosie. Będę twoim przewodnikiem podróży. Zobaczmy, co leży za tym *środkiem ciszy*.

Spójrz pod siebie. Zmysły są oddzielone i otaczają cię, lecz poniżej znajduje się sieć twojej osobowości – tkanina, jaką tworzysz swoim życiem. Każde świetlne włókno jej struktury jest zrobione z jakiegoś aspektu tego, kim jesteś w świecie. Idealnie odzwierciedla zarówno twoje dobre, jak i złe punkty.

Ta sieć jest rzeczą o niespotykanym pięknie. Jest całkowicie wyjątkowa dla każdej osoby - jedyne w swoim rodzaju dzieło sztuki. Zbadaj tę tkaninę swojej osobowości. Jak dobrze odzwierciedla ona twoją *centralną ciszę*?

>>> Pauza <<<

Używając swojego umysłu, przekształć tę sieć. Zmień ją, by była czystym wyrazem twojej prawdziwej jaźni. Niech to będzie obraz wyjątkowego i wielkiego piękna, jasno wyrażający twoją podstawową naturę.

>>> Pauza <<<

Teraz wypuść to. Oddziel od swojej jaźni tak, jak zrobiłeś z siedmioma zmysłami. Leży poniżej ciebie, oddzielona od ciebie.

W tym stanie rozdzielenia od zmysłów i od sieci spędź chwilę, medytując nad jaźnią-która-działa. Staraj się zidentyfikować tę część ciebie, która tak dokładnie stworzyła tę sieć. Jest to twoja Indywidualność, aspekt jaźni wyrażany poprzez sieć twojej *osobowości*.

>>> Pauza <<<

Teraz spójrz w dół na sieć i zmysły, jakbyś patrzył w dół na swoje stopy. Nadal są one integralną częścią ciebie, częścią wymaganą do fizycznego istnienia i ekspresji, a jednak są one w zupełnie nowy sposób oddzielone.

Teraz zwizualizuj swoją jaźń jako Indywidualne Słońce, z siecią twojej osobowości i kulami siedmiu zmysłów orbitującymi dookoła ciebie. Stój jako środek ciężkości słonecznego systemu swojego życia.

Teraz spójrz w górę na resztę wszechświata, na zewnątrz, poza zmysły i poniżej sieci swojego życia – tam leży nieskończony wszechświat, wypełniony innymi Słońcami takimi jak ty. Jesteś dokładnie w jego środku. Twój *środek ciszy* JEST *środkiem ciszy* nieskończonego wszechświata.

*Środek ciszy* tej nieskończoności istnieje niezależnie od miejsca, czasu i powodu. Czas i przestrzeń już nie stanowią dla ciebie przeszkody. Jesteś wolny. Możesz eksplorować nieskończony wszechświat.

Na krótko otrzyj swoją świadomość o krawędzie nieskończonego wszechświata.

>>> Pauza <<<

Teraz wypuść również wszechświat. Ponownie skieruj swoją uwagę do wewnątrz, do środka jaźni.

Po prostu *BĄDŹ*... cicho... spokojnie...

>>> Pauza na kilka oddechów <<<

Teraz delikatnie stań się świadomy otaczającego cię wszechświata. Połącz się z nim. Wypełnij go swoją *centralną ciszą* i pozwól, by on wypełnił ciebie.

Teraz skieruj się do sieci twojego życia poniżej ciebie. Połącz się również z nią i wypełnij ją swoją *centralną ciszą*.

Teraz stań się świadomy siedmiu kul zmysłów, które cię otaczają. Sięgnij swoją świadomością bezpośrednio przed siebie i dotknij złotej kuli dialogu umysłu. Połącz się z nią. Wciągnij ją w siebie.

Przed tobą, po prawej stronie, jest srebrna kula twoich emocji. Wciągnij ją w siebie.

Przed tobą, po lewej stronie, jest niebieska kula słuchu. Wciągnij ją w siebie.

Po twojej prawej stronie jest czerwona kula wzroku. Wciągnij ją w siebie.

Po twojej lewej stronie jest fioletowa kula zmysłu dotyku. Wciągnij ją w siebie.

Za tobą, po prawej stronie, jest żółta kula węchu. Wciągnij ją w siebie.

Na koniec, za tobą, po lewej stronie, jest zielona kula smaku. Wciągnij ją w siebie.

Teraz ponownie masz w sobie pełny zestaw fizycznych zmysłów. Wypełnij je swoją *centralną ciszą*.

Teraz poczuj swoje fizyczne ciało. Zwróć uwagę na swój oddech i zacznij oddychać świadomie. Całe swoje ciało wypełnij *centralną ciszą*.

Teraz zacznij delikatnie poruszać rękoma po swoim ciele. Przenieś ręce wzdłuż swoich ud, na biodra i klatkę piersiową, w górę, na twarz, i z powrotem w dół, rozbudzając swoje ciało do normalnych odczuć. Ugruntuj swoją świadomość w ciele!

Teraz delikatnie otwórz oczy. Po prostu siedź cicho przez chwilę i odnajdź się w otoczeniu. Sprowadź swoją *centralną ciszę* w tą chwilę. W to miejsce. Tutaj. Teraz.

Wstań i zajmij się swoimi rzeczami. Miej w sobie swoją *centralną ciszę* i wyrażaj ją każdą myślą, słowem i uczynkiem.

>>> Krótka pauza <<<

Nagrana wersja *medytacji środka ciszy* ma służyć jedynie wprowadzeniu do techniki. Kiedy już wygodnie będziesz dokonywał separacji siedmiu zmysłów, to sugeruję, byś przestał używać tego nagrania i nauczył się osiągać te same rezultaty samodzielnie.

Ważne jest, byś nauczył się oddzielać się od zmysłów i utrzymywać tę separację własną wolą, bez prowadzenia przez mój głos. Bycie zależnym od prowadzonej wersji audio ostatecznie powstrzyma ewolucję twoich doświadczeń z CSM. Idealnie, przy częstej praktyce, CSM

stanie się czymś dużo więcej niż zostało to tutaj nakreślone, lecz jeśli praktyka będzie zawężona i zdefiniowana przez to nagranie, to ominiesz praktycznie wszystko, co *środek* *ciszy* ma do zaoferowania.

Wszystkiego dobrego!