



ZESZYT ĆWICZEŃ
MEDYTACJI
ŚWIADOMEJ
W PREZENCIE!

MEDYTACJA

wiedza i praktyka

EWA WYSZYŃSKA



Ewa Wyszzyńska

Medytacja

wiedza i praktyka

Ridero

2022

© Ewa Wszyńska, 2022

ISBN 978-83-8273-829-2

Książka powstała w inteligentnym systemie wydawniczym Ridero

Spis treści

Wprowadzenie	7
Technika medytacji	13
Wątpliwości	21
Czy muszę mieć zamknięte oczy podczas medytacji?	23
Jaką pozycję przybrać?	24
W jaki sposób ułożyć ręce?	25
Co jeśli ktoś przeszkodzi mi podczas medytacji?	25
Czy podczas medytacji mogę słuchać ulubionej muzyki?	26
Na czym polega medytacja prowadzona?	27
Co mam zrobić, jeśli nie mogę się odprężyć?	28
Czy każda medytacja prowadzi do rozwoju?	29
Jaki strój jest najlepszy?	30
Czy medytować na podłodze, na łóżku, krześle, a może w fotelu?	31
Czy medytacja jest niebezpieczna?	32

Kiedy najlepiej medytować?	32
Jakie korzyści przyniesie mi medytacja?	33
Korzyści z medytacji	35
Prezent dla Ciebie	47
Medytacje	51
Ćwiczenia wprowadzające	55
Pozycja	57
Oddech	58
Wyobrażenia	60
Kolory	62
Scenariusze medytacji	67
Góra	69
Oddech życia	74
Medytacja rozluźniająca	77
Medytacja dotleniająca	79
Śpiew ptaków	83
Medytacja świadoma	87
Zeszyt ćwiczeń	89

„Nigdzie nie znajdziesz spokojniejszego miejsca odosobnienia niż w swojej własnej duszy”

Marcus Aurelius

„Każdy, kto szuka prawdy, ma jedno do zrobienia: patrzeć głęboko we własną istotę. Jeśli to robi we właściwy sposób, wszystkie zagadnienia rozwiążą się same przez się.”

Ramana Maharishi

„To dobre uczucie. To tak, jakbyś musiała wyłączyć komputer... Czasami kiedy świat szaleje, po prostu go wyłączasz, a kiedy go włączasz, znów jest w porządku. Tym jest dla mnie medytacja”

Ellen DeGeneres

Wprowadzenie

Zapraszam Cię w piękną podróż w głąb siebie i swojej podświadomości. Dzięki medytacji będziesz w stanie zajrzeć tam, gdzie na co dzień nie masz dostępu. Książkę napisałam dla wszystkich osób, które chciałyby rozpocząć swoje doświadczenia z medytacją, ale nie wiedzą, jak zacząć i co dokładnie robić. Każda zawarta tu medytacja jest medytacją prowadzoną, co w skrócie oznacza, że scenariusze medytacji przygotowane są do odczytania.

Być może zdecydujesz się na zakup mojego audiobooka albo samodzielnie nagrasz medytacje. Każda opcja będzie właściwa.

Możesz brać udział w medytacjach wielokrotnie, zapewne niektóre bardziej przypadną Ci do gustu, inne nie będą Ci aż tak potrzebne. Każdy jest inny i w odmienne stany chce się zagłębić, dlatego dobierz kolejność medytacji oraz ich częstotliwość według własnego uznania, ja

niczego Ci nie narzucam ani do niczego nie zmuszam.

Jedno jest pewne — dzięki medytacji możesz nie tylko pozbyć się wszelkich napięć i uwolnić się od stresu, ale również poznać swoje wnętrze, zadbać o nie, poprawić swoje samopoczucie i koncentrację, a nawet przepracować pewne utarte schematy, wgrane programy czy zrozumieć pojawiające się w Tobie uczucia.

Bądź otwarty na wszelkie doznania, nie obawiaj się ich. Medytacja nie jest żadnym diabelskim narzędziem, jest jedynie ćwiczeniem dla duszy. Wielu z nas wchodzi w taki stan nieświadomie, przykładowo podczas podziwiania pięknej natury, modlitwy czy słuchania muzyki. Zatem to, jak się czujesz podczas medytacji, jest zupełnie naturalnym i bezpiecznym stanem.

W pierwszej części opowiem Ci trochę o samej technice medytacji, o tym, jak warto podejść do tego tematu jeszcze

zanim udasz się w pierwszą podróż. Później możesz zapoznać się z dziewięcioma różnymi ćwiczeniami i scenariuszami medytacji. Jeżeli zdecydowałeś się na zakup książki w formie papierowej lub elektronicznej, nic nie stoi na przeszkodzie, byś samodzielnie nagrał medytacje i później ich odsłuchał. Świetnym pomysłem będzie również poproszenie bliskiej osoby, by poprowadziła Cię przez wybraną medytację osobiście. Będzie to bardzo intymne doświadczenie, a więź, która Was łączy, utrwali się i umocni. Natomiast, jeżeli wybrałeś audiobooka, osobiście poprowadzę Cię przez wszystkie etapy.

Gotowy? To zaczynamy!

Technika medytacji

