

Benjamin W. Decker

# Szybki kurs medytacji i ćwiczeń oddechowych

10  
najskuteczniejszych  
technik,  
aby pokonać stres,  
uzyskać spokój  
i szczęśliwe życie



Słowa uznania dla książki  
***Szybki kurs medytacji i ćwiczeń oddechowych***

„Głębokie zrozumienie medytacji przez Bena i jego ogromne zaangażowanie w jej praktykę, dały początek jednej z najlepszych książek o medytacji, jakie kiedykolwiek spotkałam. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto jest naprawdę zainteresowany nauką medytacji oraz dla tych, którzy chcą odświeżyć swoją praktykę”.

**Ora Nadrich**, autorka książek,  
założycielka The Institute For Transformational Thinking

„Ta książka stanowi dla czytelników zarówno doskonałą mapę umożliwiającą rozpoczęcie - lub pogłębienie - swojej praktyki, jak również wprowadzenie do filozofii, duchowości i neuronauki stojącymi za różnymi stylami medytacji. Została ona napisana z sercem, oddaniem i poświęceniem, aby udostępnić starożytne nauki tym, którzy współcześnie uczą się medytacji. Wspaniała lektura!”.

**Ronald Alexander**, doktor nauk humanistycznych,  
autor książek i dyrektor wykonawczy  
The Open Mind Training Institute

„Nikt nie może dać nam większego daru niż nauczanie nas tego, jak medytować. Wielu będzie pamiętać Bena Deckera jako tego, który pomógł im postawić pierwszy krok na tej najbardziej radosnej ze ścieżek”.

**Marianne Williamson**, autorka *Powrotu do miłości*



**SZYBKI KURS  
MEDYTACJI  
I ĆWICZEŃ  
ODDECHOWYCH**

ॐ

Benjamin W. Decker

# Szybki kurs medytacji i ćwiczeń oddechowych

10  
najskuteczniejszych  
technik,  
aby pokonać stres,  
uzyskać spokój  
i szczęśliwe życie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8171-932-2

Tytuł oryginału: *Practical Meditation for Beginners: 10 Days to a Happier, Calmer You*

Copyright © 2018 by Benjamin W. Decker  
Illustrations © Sam Ledoyen/Illozoo, 2018

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

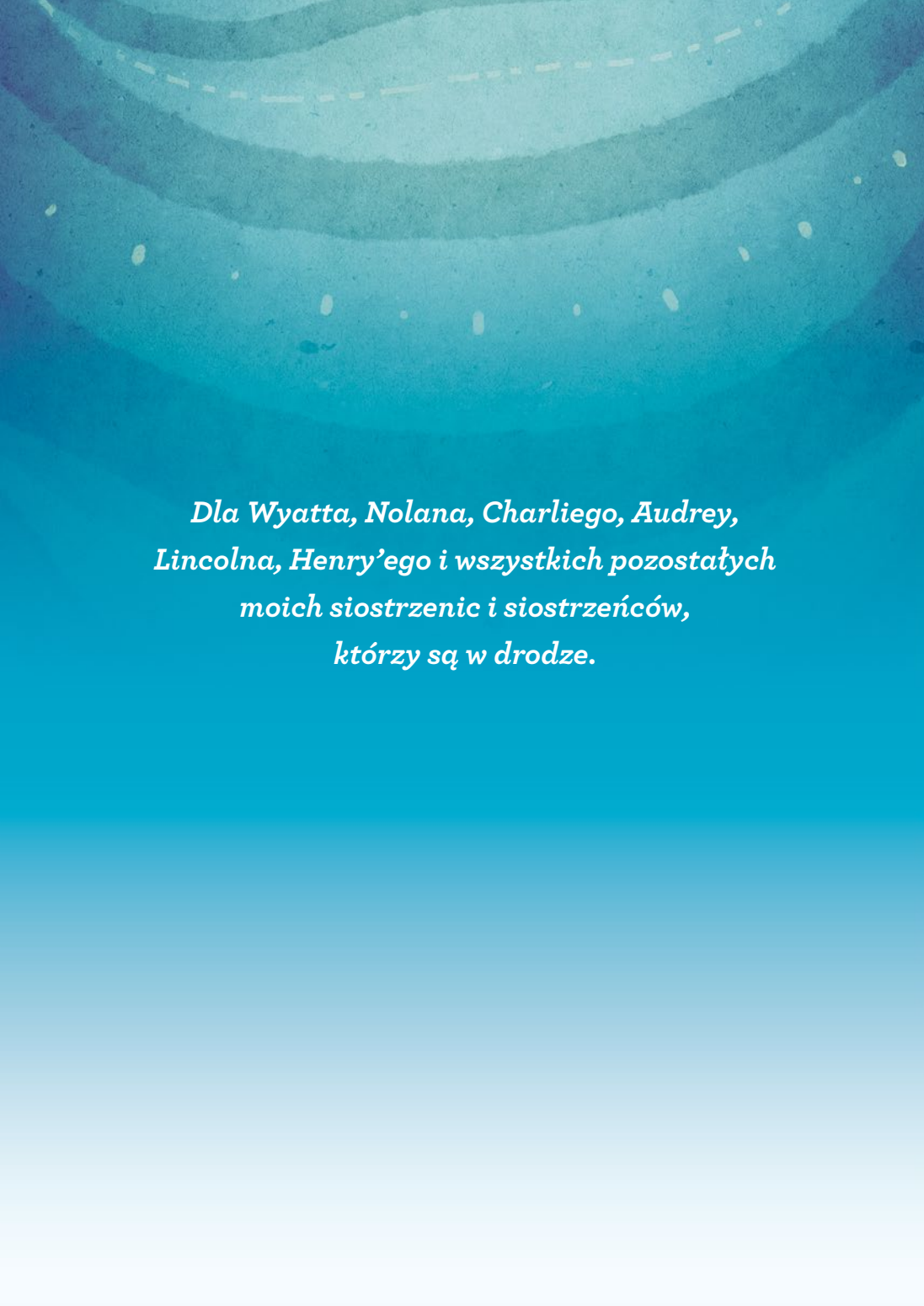


**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



*Dla Wyatta, Nolana, Charliego, Audrey,  
Lincolna, Henry'ego i wszystkich pozostałych  
moich siostrzenic i siostrzeńców,  
którzy są w drodze.*

# SPIS TREŚCI

---

Wprowadzenie .....	11
Jak korzystać z tej książki .....	15
<b>DZIEŃ 1.</b> Medytacja świadomego oddechu zazen .....	21
<b>DZIEŃ 2.</b> Medytacja otwartej świadomości .....	39
<b>DZIEŃ 3.</b> Uważna obserwacja .....	57
<b>DZIEŃ 4.</b> Uważne jedzenie .....	71
<b>DZIEŃ 5.</b> Obserwowanie swoich emocji .....	85
<b>DZIEŃ 6.</b> Medytacja podczas chodzenia .....	99
<b>DZIEŃ 7.</b> Medytacja skanowania ciała .....	115
<b>DZIEŃ 8.</b> Medytacja z mantrą .....	131
<b>DZIEŃ 9.</b> Siedzenie podczas odczuwania trudnych emocji .....	145
<b>DZIEŃ 10.</b> Medytacja miłującej dobroci .....	161
Budowanie nowej praktyki .....	177
Słowniczek kluczowych terminów .....	184
Bibliografia .....	191
Podziękowania .....	194
O Autorze .....	197



## WPROWADZENIE

---

**Kiedy byłem młody**, głęboko uderzyło mnie to, w jaki sposób w filmach i telewizji – jak również w mojej rodzinie, społeczności i w życiu kościoła – ciągle na nowo pojawiała się medytacja, zawsze w połączeniu ze spokojem i siłą. Wydawało się, że cały świat jest świadomy jej „mistycznej” mocy wyciszenia i uleczenia umysłu. Moja wczesna fascynacja medytacją zachęciła mnie do udania się w podróż edukacyjną poprzez wiele tradycji – od buddyjskich i hinduskich korzeni medytacji, po żydowskie, islamskie, chrześcijańskie, a nawet rdzenne praktyki Ameryki Północnej i Południowej, a także odkrycia ich różnych technik oraz praktyk.

Uwielbiałem zdobywać wiedzę o dawnych filozofach, naukowcach, świętych i mędracach, którzy odkrywali jedne z najgłębszych prawd dotyczących istnienia – włączając w to medytację i wiele korzyści z niej płynących. Wydaje się, że technologia wraz z rozwojem neurobiologii, a nawet genetyki, raz po raz potwierdza to, co wiedzieli nasi przodkowie od samego początku, zdając sobie sprawę z tego, co pod względem fizjologicznym dzieje się podczas medytacji oraz w jaki sposób regularna praktyka może udoskonalić nasze ciała i umysły.

Badanie przeprowadzone przez neurobiolog Sarę Lazar z Harvard Medical School wykazało, że medytacja fizycznie zmienia mózg, sprawiając, że działa bardziej skutecznie w obszarach związanych z nauką, poznaniem umysłowym, pamięcią i regulacją emocji. Inne liczne badania

potwierdziły wagę tych odkryć i doprowadziły do wskazania dodatkowych korzyści, takich jak redukcja stresu, obniżenie ciśnienia krwi, a nawet wzrost poziomu radości.

Te moje wczesne fascynacje sprawiły, że rozpocząłem długoterminowy projekt badawczy. Gdy byłem nastolatkiem ukończyłem czteroletni program seminarium powiązany z religią moich rodziców i było to doświadczenie nadzwyczajne. Otworzyło ono mój umysł na mnóstwo różnorodnych rzeczy, których nie wiedziałem o świecie. Czytałem wszystkie książki, które wpadły mi w ręce – książki będące studium porównawczym religii, książki dotyczące historii medytacji w różnych kulturach i wszystko, co mogłem znaleźć na temat neuronauki, aby dowiedzieć się, jak medytacja zmienia umysł i ciało. Chodziłem na wszystkie wykłady, warsztaty i ćwiczenia na temat medytacji, jakie tylko znalazłem. W ciągu tych lat uczestniczyłem w formalnych programach studiów na Deer Park Monastery, The Self-Realization Fellowship i The Theosophical Society. Brałem udział w odosobnieniach w całkowitej ciszy i wyzaniach medytacyjnych i w końcu znalazłem mentorów, którzy stali się moimi przewodnikami w czasie odkrywania tradycyjnych ścieżek buddyzmu zen, taoizmu i psychologii duchowej poprzez The Open Mind Training Institute i The Institute For Transformational Thinking.

Moja podróż, w czasie której badałem różnorodne tradycje i techniki, zainspirowała mnie do napisania tej książki. Publikacji, która zawiera 10-dniowy program medytacyjny i jasne instrukcje, które prowadzą czytelnika krok po kroku przez każdą z dziesięciu różnych praktyk medytacyjnych – po jednej na dzień – aby sprawić, byś od razu zaczął medytować.

Dzięki jasnym instrukcjom i regularnej praktyce medytacja pomoże ci doświadczyć głębszego połączenia ze zmysłami, z ciałem, emocjami i bezgraniczną sferą twojego myślącego umysłu. To, czego potrzebujesz, ażeby zacząć budować te związki, to jedynie krzesło lub kanapa, spokojne miejsce, czasomierz i notatnik. To wszystko! Możesz zacząć choćby dzisiaj.

Po wspomnianych 10 dniach będziesz zaznajomiony z doświadczeniem i przebiegiem owych technik medytacyjnych i określonymi korzyściami, które każda z nich daje. Możesz wykorzystać ten program, aby odkryć właściwą dla siebie technikę medytacyjną i taką (a może dwie lub trzy), która najlepiej pasuje do twojego stylu życia i obranych celów. Bazując na fundamencie, jaki tworzy ten program, mogę poprowadzić cię, byś rozwinął swoją praktykę medytacyjną, którą możesz pielęgnować i budować przez wiele lat.

---

*Uważność  
to po prostu bycie świadomym tego,  
co się dzieje teraz,  
bez pragnienia, aby było inaczej;  
cieszenie się przyjemnością,  
bez trzymania się jej, kiedy się zmienia  
(a tak się stanie);  
bycie z tym, co nieprzyjemne,  
bez obawy, że już zawsze  
tak będzie (bo tak nie będzie).*

James Baraz

---

## JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

---

Jest takie słowo w zen – *shoshin* – inaczej **umysł początkującego**. Umysł początkującego pozwala zachować elastyczność i otwartość, nawet gdy napotykasz nowe rzeczy, które na początku mogą wydawać się dziwne, a nawet niewygodne. Pozwala ci to również doświadczyć czegoś przyziemnego z zupełnie nowej perspektywy, podczas gdy ekspert może podchodzić do tego samego, będąc przekonanym, że on to „już wie”.

Najlepsza rada, jaką mam dla ciebie, aby czynić pomyślne postępy w trakcie tego programu medytacyjnego, to zaakceptowanie swojego umysłu początkującego. Korzystając z programu zawartego w tej książce i mając mnie za przewodnika, odkryjesz praktyki medytacyjne, które mają swoje korzenie w starodawnych tradycjach całego świata. Niektóre z tych 10 praktyk mogą ci się wydawać bardzo naturalne, podczas gdy inne będą stanowić pewne wyzwanie. Licz na swój umysł początkującego, który pomoże ci w każdej chwili, gdy poczujesz się zakłopotany lub poczujesz opór wobec swojej praktyki. Gdy mamy umysł początkującego, możemy poczuć, że zaczynamy bardziej płynnie wszystko rozumieć i w związku

.....  
*W umyśle  
początkującego istnieje  
wiele możliwości,  
w umyśle eksperta  
jest ich niewiele.*

Shunryu Suzuki z książki  
*Umysł zen, umysł  
początkującego*  
.....

z tym torujemy sobie drogę do bardziej zrównoważonej i dającej spełnienie przyszłości.

Niezwykłe pomocne byłoby dla Ciebie wyznaczenie określonego czasu i miejsca na codzienną medytację w trakcie trwania programu. Gdyby nie było to logistycznie możliwe w ciągu całych 10 dni, zachęcam Cię, abyś ustanowił to jako swoją intencję, ponieważ praktykowanie w tym samym czasie każdego dnia i w tym samym spokojnym miejscu może pomóc wyeliminować wszystko, co rozprasza uwagę. Większość medytacji wymaga jedynie spokojnego miejsca i krzesła, chociaż dla Dnia 6: Medytacji podczas chodzenia będziesz potrzebował miejsca do chodzenia (najlepiej na zewnątrz), a podczas Dnia 7: Medytacji skanowania ciała praktyka odbywa się w pozycji leżącej. Pamiętaj o tych wszystkich logistycznych sprawach, gdy będziesz czynić plany na 10 dni.

Podczas owej 10-dniowej podróży kładę nacisk na idee i praktyki, z którymi *zgadza się* wiele kultur i tradycji reprezentowanych w tym programie medytacyjnym. Przyjmujemy perspektywę, że wszystko, co stwarza życie lub dobrą kondycję, warte jest zgłębiania i utrwalania. Otworzymy nasze umysły i serca na potęgę mądrości naszych starożytnych przodków, dbając, by nasze stopy były głęboko zakorzenione we współczesnym świecie.

Badania pokazują, że osiągnięcie wymiernych korzyści z medytacji może zająć zaledwie 4 dni, a wytworzenie silnego nawyku zajmuje od 21 do 66 dni – w zależności od tego, jaki nawyk próbujesz rozwinąć. Oznacza to, że chociaż pod koniec naszych 10 dni możesz nie opadać na poduszkę do medytacji jak w zegarku, to jednak program ten pozwoli ci

medytować wystarczająco długo, ażeby zacząć doświadczać korzyści, gdyż nasiona nawyku zostaną zasiane. Od tego momentu będziesz w stanie ustalić, jak najlepiej dopasować tę nową praktykę do codziennego życia.

Zalecam, abyś dokładnie trzymał się programu, tak jak zostało napisane, bez zmieniania kolejności. 10 dni to wystarczająco długo, aby naprawdę zasmakować medytacji, a także jej psychologicznych i fizjologicznych korzyści, ale zbyt krótko, aby większość ludzi – nawet bardzo pracowitych – była w stanie się w to zaangażować.

To prawda, życie wciąż może stanąć na przeszkodzie. Jeśli naprawdę musisz opuścić jakiś dzień, to nie jest koniec świata, więc nie miej poczucia winy. Jednakże, aby budować umiejętności w logicznej kolejności i wzmocnić nawyk medytacji, im szybciej ponownie zaczniesz praktykować po opuszczeniu jakiegoś dnia, tym lepiej. Jeśli zdarzy się tak, że opuścisz wiele dni, zastanów się, czy nie lepiej byłoby wrócić i zacząć wszystko od Dnia 1.

Zanim rozpocznieš program, swobodnie przejrzyj różne praktyki opisane w książce. Ten program ma na celu zapewnienie ci wszystkiego, co musisz wiedzieć, aby zacząć rozwijać praktykę medytacyjną już *dziś*. Każdego dnia wprowadzę cię w jakąś fazę medytacji, która kładzie nacisk na odmienną technikę. Zaopatr się w mały notes albo dziennik i miej go pod ręką w czasie medytacji. Ten Notes Medytacji będzie miejscem, w którym możesz śledzić postępy wraz z przystępowaniem do nowych praktyk, notować techniki, które ci się podobały lub z którymi się zmagaleś oraz zapisywać odpowiedzi na krótkie podpowiedzi, które umieszczam na końcu każdego rozdziału. Znajdziesz również podane kroki, jeśli

zechcesz pogłębić daną technikę, a jeżeli chciałbyś podjąć dalsze studia nad nią, zamieszczam dodatkowe źródła.

Wiem, że osobom początkującym 10 medytacji może wydawać się dużo. Możesz się zastanawiać, dlaczego przedstawionych jest 10 różnych technik i czy to nie sprawi, że wszystko stanie się bardziej skomplikowane. Krótka odpowiedź brzmi: nie, ponieważ wszystkie medytacje, niezależnie od ich stylu czy tradycji, uczą tych samych podstawowych umiejętności: koncentracji, skupienia, świadomości i samoregulacji. A zatem w czasie trwania tego programu, będziesz się uczył tych samych podstawowych umiejętności, używając po prostu różnych strategii, aby je uzyskać.

Różnorodność jest przyprawą życia, więc żywię nadzieję, że wprowadzając program mający szeroki zakres technik, sprawię, że będzie on bardziej zachęcający i da ci więcej radości. Pozycja siedząca w medytacji jest klasyczną techniką z jednego prostego powodu: przyjęcie spokojnej pozycji fizycznej pomoże ci uspokoić umysł. Jednak, jak wspomniałem wcześniej, nie jest to jedyny sposób na medytację i chcę, abyś zakosztował pełniejszego zakresu tego, co może zaoferować praktyka. Na przykład możesz być osobą, która nienawidzi siedzieć w bezruchu i absolutnie pod żadnym pozorem nie zechcesz siedzieć w ciszy codziennie przez 20 minut. W takim przypadku Medytacja podczas chodzenia, bardzo dawna technika, którą objaśniam w Dniu 6, może być czymś stworzonym dla ciebie. Alternatywnie, możesz odkryć, że ten spokój pomaga ci rozwinąć głęboką uważną świadomość. Jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, która technika jest dla ciebie najlepsza, jest wypróbowanie ich wszystkich po kolei. Jako nauczyciel medytacji przez lata



pracowałem z tysiącami klientów nad rozwijaniem praktyki medytacyjnej, która byłaby odpowiednia dla ich osobowości, stylu życia oraz potrzeb i odkryłem, że podejście polegające na wypróbowywaniu wielu stylów jest najbardziej przyjemnym i skutecznym sposobem, w jaki można pomóc osobom nowym w medytacji znaleźć odpowiednią praktykę.

W książce zobaczysz słowa i wyrażenia, które są **wy-  
tłuszczone**. Są to terminy specjalistyczne, które początkującym medytującym mogą być nieznane, dlatego na końcu książki podaję definicję tych terminów.

Pamiętaj, proszę, że jedne z podanych technik medytacyjnych będą dla ciebie bardziej wygodne niż inne, dlatego właśnie wypróbowanie całego zakresu technik jest tak dobroczynne. Jeżeli jest jakiś styl medytacyjny, który sprawia ci największe trudności lub po prostu go nie lubisz, możesz go pominąć i powtórzyć medytację z poprzedniego dnia. Upewnij się tylko, że zrobiłeś notatkę w swoim Notesie Medytacji na temat tego, co ci nie pasuje w praktyce, którą opuściłeś. Pomoże ci to zbudować stałą praktykę składającą się z rutynowych czynności, która jest dla ciebie najlepsza.

Zaczynamy!

## MEDYTACJA ŚWIADOMEGO ODDECHU ZAZEN

### PRZED MEDYTACJĄ

1. Znajdź takie miejsce do siedzenia, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał.
2. Poświęć chwilę na przyjęcie wygodnej pozycji, którą będziesz mógł utrzymać podczas trwania praktyki, jak najmniej poruszając się, czy dopasowując.
3. Przedstaw swoją intencję: „Będę praktykować świadomy oddech jako formę medytacji przez 5 minut, licząc każdy oddech. Kiedy mój umysł zacznie wędrować, powrócę do liczenia oddechów, zaczynając od 1”.

### ROZPOCZĘCIE MEDYTACJI

1. Nastaw czasomierz na 5 minut.
2. Pozwól powiekom delikatnie się zamknąć.
3. Przenieś swoją świadomość na oddech.
4. Poczuj oddech, gdy twoje płuca rozszerzają się i kurczą.
5. Unikaj kontrolowania czy zmieniania oddechu; po prostu go obserwuj.
6. Licz każdy wdech, aż doliczysz do 10, a potem zacznij ponownie od 1.
7. Zwróć uwagę na ruch ciała podczas każdego oddechu: rozszerzanie się i kurczenie płuc, ruch klatki

piersiowej i wszystkich innych części ciała, które poruszają się wraz z oddechem.

- 8.** Ilekroć stracisz rachubę (a tak się prawdopodobnie stanie), po prostu zacznij liczyć od nowa, zaczynając od 1. Liczenie jest po prostu sposobem na to, by utrzymać cię w skupieniu.

Gdy czasomierz odmierzy czas, jeżeli będziesz gotowy zakończyć medytację, weź głęboki oddech i chwyć za Notes Medytacji. Jeśli masz czas, aby siedzieć dłużej, wciśnij przycisk drzemki lub zresetuj czasomierz i medytuj jeszcze przez kilka minut.

męskim aspektem wszystkich rzeczy i jest powiązane z tym, co jest precyzyjne, aktywne i szczegółowe. Każda osoba ma w sobie jakości yin i jakości yang i tak samo jest z praktykami medytacyjnymi. Gdy czynisz postępy w danym programie, odkrywasz, że każda praktyka zawiera elementy jednego i drugiego, jednak często kładziony jest większy nacisk na jedną jakość, niż na drugą.

Uwaga jest yin, a koncentracja yang. Uwaga (uwaga) i koncentracja (skupienie) współpracują ze sobą, by doprowadzić do pełnego, wszechstronnego doświadczenia bycia skupionym na zadaniu (cokolwiek by to nie było), jak rów-

.....

*W uwadze nie ma  
żadnego skupiania się,  
żadnego wyboru;  
jest pełna świadomość,  
bez jakiegokolwiek  
interpretacji.*

Jiddu Krishnamurti, *As One Is*

.....

niez posiadanie pełnej świadomości i umysłu otwartego na wiele aspektów tej chwili, w której się znajdujesz.

W większości praktyk medytacyjnych będziesz ćwiczył pewny poziom zarówno koncentracji *jak i* otwartej uwagi.

Sutry uważności (albo Satipatthana Sutta, bo tak się je określa w języku oryginal-

nym, języku pali) są pierwszymi podstawowymi tekstami, z których znana jest nam dzisiaj **uwaga** i medytacja uważności. Uwaga odnosi się do doświadczenia bycia w pełni świadomym wszystkich informacji, jakie przetwarzają nasze zmysły. Według tradycji wschodniej wszyscy ludzie rodzą się z sześcioma naturalnymi zmysłami. Składa się na nie pięć standardowych zmysłów – wzrok, słuch, węch, smak i dotyk – i szósty zmysł, myśl. Ten szósty zmysł myślenia

często wysuwa się na pierwszy plan w praktykach uważności i ogólnie w medytacji. Nasze umysły zostały stworzone do myślenia – myśli są ich naturalnym produktem – i odkryjesz, że twój umysł stale wytwarza różnego rodzaju myśli, nawet jeżeli medytujesz i starasz się skupić uwagę na innych rzeczach. Tym, co robi dla nas medytacja uważności, jest początek zmiany naszego stosunku do pojawiających się myśli, zwłaszcza gdy stopniowo uczymy się uważać je za bodziec sensoryczny, a nie za fakty czy wydarzenia, na które musimy reagować. Myśli dostarczają ważnych informacji, lecz nie są one zasadniczo różne ani bardziej ważne niż, powiedzmy, smak gruszki czy słuchanie symfonii Mozarta. Może to być trudna lekcja do nauczenia, ponieważ myśli przedstawiają siebie jako odzwierciedlenia rzeczywistości. Innymi słowy, przedstawiają siebie jako coś prawdziwego. Ale z samego faktu, że coś myślisz, nie wynika, że jest to prawdziwe, czy nawet jakoś szczególnie ważne.

Zastanówmy się nad przykładem zwodniczych sposobów, w jakie myśli mogą sprawić, że uwierzymy w coś, co niekoniecznie jest prawdą. Wyobraź sobie, że wysłałeś do przyjaciela sms, zapraszając go na kolację urodzinową. Kilka godzin później nadal nie masz od niego odpowiedzi, mimo że zwykle odpisuje od razu. Gdy kładziesz się spać tej nocy, zdecydowałeś już, że on nie chce przyjść i próbuje wymyślić dobrą wymówkę; twoje uczucia są zranione. Po czym następnego dnia budzisz się, otrzymawszy od niego wiadomość: „Przepraszam za zwłokę. Padł mi telefon i byłem przez cały dzień bez ładowarki. Przyjdę z przyjemnością!”.

Tylko dlatego, że uważasz za prawdę coś, co w rzeczywistości nią nie jest.



**Benjamin W. Decker** – aktywista społeczny i nauczyciel medytacji w wielu prestiżowych studiach w Los Angeles, takich jak Unplug Meditation, The DEN Meditation i Wanderlust Hollywood. Piastował urząd dyrektora do spraw partnerstwa w organizacji pomocy humanitarnej Generosity.org oraz w organizacji zwalczającej handel ludźmi Unlikely Heroes.

**Chciałbyś zacząć medytować, ale nie wiesz jak?  
Którą technikę wybrać?  
Poznaj najlepsze praktyki i zdecyduj sam!**

Od medytacji świadomego oddechu zazen i mindfulness po medytację podczas chodzenia, medytację na stres i technikę skanowania ciała. W tym przejrzystym podręczniku znajdziesz 10 najskuteczniejszych praktyk medytacyjnych i ćwiczeń oddechowych. Opisane w nim proste techniki ułatwiają zbudowanie stałej rutyny medytacyjnej, która wzmocni zdrowie, pozwoli zrelaksować się i uzyskać stan spokojnego umysłu.

Autor, doświadczony nauczyciel, oferuje 10-dniowy program do nauki różnych technik medytacyjnych – po jednej na każdy dzień programu. Zarówno nowicjusze, jak i doświadczeni medytujący będą cieszyć się łatwością i różnorodnością tradycji zaprezentowaną w tej praktycznej książce. To prawdziwy poradnik, który pozwoli ci od razu medytować i nauczyć się prawidłowego oddychania. Kluczem do budowania solidnej praktyki medytacyjnej jest... sama praktyka.

**Wybierz technikę i medytuj z pewnością!**

Patroni:



SZTUKATER.PL

