

Dorota Mrówka

# Medytacja dla zabieganych



Jak w 8 tygodni  
zmienić swoje życie

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Ilustracja w książce i na okładce: Dorota Mrówka

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie?medyza>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5384-8

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



## SPIS TREŚCI

**Wstęp ..... 5**

### CZĘŚĆ I

**Rozdział 1. Jak medytacja zmienia życie? .....11**

**Rozdział 2. Co stoi na przeszkodzie? ..... 33**

**Rozdział 3. Od czego zacząć? .....51**

**Rozdział 4. Pamiętaj o oddechu .....67**

**Rozdział 5. Usiądź, medytuj i nie oczekuj niczego .....79**

**CZĘŚĆ II**  
**PROGRAM**  
**„8 TYGODNI MEDYTACJI**  
**DLA ZABIEGANYCH”**

|                   |   |            |
|-------------------|---|------------|
| <b>Tydzień 1.</b> | <b>Relaks .....</b>                       | <b>93</b>  |
| <b>Tydzień 2.</b> | <b>Koncentracja .....</b>                 | <b>103</b> |
| <b>Tydzień 3.</b> | <b>Ciało .....</b>                        | <b>109</b> |
| <b>Tydzień 4.</b> | <b>Oddech .....</b>                       | <b>119</b> |
| <b>Tydzień 5.</b> | <b>Myśli .....</b>                        | <b>125</b> |
| <b>Tydzień 6.</b> | <b>Emocje .....</b>                       | <b>135</b> |
| <b>Tydzień 7.</b> | <b>Cisza i nieporuszenie .....</b>        | <b>147</b> |
| <b>Tydzień 8.</b> | <b>Medytacja w ruchu .....</b>            | <b>153</b> |
|                   | <b>Dzienniczek adepta medytacji .....</b> | <b>163</b> |

## Rozdział 1



# JAK MEDITACJA ZMIENIA ŻYCIE?

**M**edytacja jest jednym z najcenniejszych odkryć ludzkości. Na przestrzeni dziejów praktykowały ją miliony osób pragnących wieść lepsze, bardziej zrównoważone i bogatsze wewnętrznie życie. Techniki stare jak sam świat nie straciły nic ze swej aktualności i użyteczności pomimo zmieniających się warunków historycznych i geopolitycznych. Pomimo upływu czasu nadal są niezwykle pomocnym i skutecznym narzędziem pracy nad sobą — własnym umysłem, emocjami, nawykami i ograniczeniami. To zarazem najtańszy i powszechnie dostępny sposób na poprawę jakości życia, na uleczenie poharatanych dusz i serc, na odkrycie własnej duchowości i wewnętrznego spokoju.

Wydawać by się mogło, że to niemożliwe. Że siedzenie i nicnierobienie nie może pozytywnie wpłynąć na nasze samopoczucie, na naszą wydajność, kreatywność i poczucie szczęścia. A jednak tak się dzieje — na co jednoznacznie wskazują wyniki badań coraz liczniej prowadzonych na uniwersytetach i w ośrodkach naukowych. Wiemy już, że medytacja działa, jednak ciągle nie wiemy, jak to się dzieje i dlaczego. Natura zazdrośnie

## MEDYTACJA DLA ZABIEGANYCH

strzeże swojej tajemnicy, jednak hojnie pozwala korzystać z jej dobrodziejstw. Zatem jeśli jesteś gotowy do wyruszenia w podróż, która zmieni Twoje życie, nic nie stoi na przeszkodzie, byś to uczynił.

Na początku warto zdefiniować, czym tak naprawdę jest medytacja, wokół niej narosło bowiem wiele przekłamań i nieporozumień. Często bywa mylona z modlitwą lub transem, ze stanem oderwania od świata doczesnego, z przeniesieniem się do innego wymiaru rzeczywistości. Nic bardziej mylnego, medytacja nie jest żadną z tych rzeczy. Medytując, nie prosimy również żadnej siły wyższej o wstawiennictwo lub pomoc, sami bowiem podejmujemy trud przemiany, bez względu na to, czy dotyczy ona nas samych, czy warunków, w jakich przyszło nam żyć. Odkrywamy również, że całą odpowiedzialność za siebie i swoje życie ponosimy my sami, a nie warunki zewnętrzne, inni ludzie bądź koleje losu.

Medytując, nie tracimy kontaktu z życiem i z rzeczywistością, nie odlatujemy, nie zrywamy kontaktu z bliskimi, nie rzucamy pracy i nie zamykamy się w mieszkaniu niczym w pustelni. Za to stajemy się bardziej uważni i świadomi, jesteśmy otwarci na zmiany, dostrzegamy jedność wszystkiego. Stajemy się bardziej wrażliwi i akceptujący.

Medytując, nie przenosimy się w inny wymiar, nie odbywamy podróży astralnych, nie mamy proroczych wizji. Jesteśmy natomiast obecni w teraźniejszości jak nigdy dotąd, mamy głęboki wgląd w siebie i otaczający świat. Esencją medytacji jest świadoma obecność w teraźniejszości, bycie tu i teraz, uważność skierowana zarówno na zewnątrz, jak i do własnego wnętrza — na myśli, emocje, na ciało i jego reakcje. Nie ma w tym nic nadzwyczajnego, nic, co byłoby nieosiągalne dla przeciętnego człowieka. A równocześnie to potężna broń, dzięki której pokonujemy przeciwności losu, minimalizując straty własne. To także wielki sprzymierzeniec w chwilach słabości, a także doskonały przyjaciel w okresach spokoju i wytchnienia.

Zatem medytujemy nie dlatego, że to modne i możemy błysnąć przed znajomymi oryginalnym hobby. Medytujemy po to, aby zmienić swoje życie. Robimy to najpierw wyłącznie dla siebie, a potem dostrzegamy, że mimochodem robimy to także dla innych i dla świata. Bo na naszej medytacji korzystają wszyscy — nasi bliscy, nasi współpracownicy, nasza społeczność. Zmieniając się, wpływamy także na nich i na to, jak wygląda nasza rzeczywistość. Często skutkiem ubocznym medytacji jest bowiem zmiana

## JAK MEDITACJA ZMIENIA ŻYCIE?

nawyków konsumenckich — wiele osób odkrywa w sobie głębokie pokłady empatii i nie chce uczestniczyć w bezdusznym traktowaniu zwierząt, rezygnuje na przykład z jedzenia mięsa, starannie wybiera kosmetyki, które nie były testowane na żywych istotach, odstawia mleko i jajka. To oczywiście nie jest regułą, ale się zdarza. Korzyści z medytacji są niezaprzeczalne i pewnie dla każdego praktykującego nieco inne, jednak można wyodrębnić kilka najważniejszych, typowych dla większości przypadków.

### WEWNĘTRZNY SPOKÓJ

To pierwsze, co otrzymujemy już po kilku tygodniach regularnej praktyki. Stan, w którym — parafrazując *Dezyderatę* — możemy kroczyć spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu, nawet jeśli wokół szaleje zawierucha dziejów, a świat staje na głowie, potrafimy utrzymać wewnętrzny balans i nie popaść w szaleństwo. Taki spokój trudno zaburzyć, ponieważ jest on znacznie głębszy niż wyciszenie czy chwilowe zadowolenie. To spokój na głębokim, duchowym poziomie. Można porównać go do oceanu — bez względu na pogodę, na wzburzone fale, grzmoty i huragany pod powierzchnią wody zawsze panuje niczym niezmacona cisza. Tam, na górze, kipi i wrze, tutaj zaś wszystko łagodnie dryfuje. Medytując, docieramy do tego stanu, do punktu, w którym nic nie może nam zagrozić, w którym czujemy się bezpiecznie i gdzie możemy odetchnąć, by nabrać sił.

Z początku wydaje się to trudne do osiągnięcia, a nawet niemożliwe. Jak bowiem zachować spokój, kiedy wokół tyle zamętu i chaosu, kiedy żyjemy w ciągłym stresie, nie radzimy sobie z nadmiarem obowiązków albo zamartwiamy o pieniądze, pracę, związek itp.? Naturalną reakcją jest spięcie, które ma swój początek w ciele migdałowatym naszego mózgu, a potem zostaje przeniesione na całe ciało — na mięśnie, na narządy, które wytwarzają adrenalinę oraz kortyzol (hormony stresu przydatne i pomocne w sytuacji zagrożenia, jednak bardzo szkodliwe, kiedy stres utrzymuje się zbyt długo). To powoduje kolejne zmiany fizjologiczne i emocjonalne, nad którymi zazwyczaj nie mamy kontroli. Ale wcale tak być nie musi. Kiedy przychodzą do mnie osoby chcące nauczyć się medytacji, większość z nich sprawia wrażenie zestresowanych, zabieganych lub rozkojarzonych. Przychodzą, bo nie radzą sobie z emocjami, szukają sposobu na wyciszenie



i wychnienie. Po trzech – czterech godzinach zajęć ich twarze łagodnieją, ciała rozluźniają się, oczy zaczynają błyszczeć, a na ustach pojawia się delikatny uśmiech. A przecież nic się nie zmieniło — mają te same troski i sprawy do załatwienia, do których za chwilę będą musieli wrócić. Mimo to są zrelaksowani i spokojni, mają energię do stawiania czoła przeciwnościom i dość luzu, by nie przejmować się rzeczami, na które nie mają wpływu. Dzieje się tak, bo dotarli do swego centrum, do wewnętrznego „ja”, które zawsze jest nieporuszone, bez względu na to, co dzieje się na zewnątrz.

Jak tego dokonali? To całkiem proste. Kiedy przestaniemy w końcu gonić za myślami, chwytając się ich i podążając ich tropem, odkrywamy w sobie gigantyczne pokłady spokoju oraz to, że jest on naszym stanem naturalnym, to on stanowi podstawę naszej egzystencji, towarzyszy nam od narodzin aż do śmierci. Nie dostrzegamy go jedynie dlatego, że pozwoliliśmy zagłuszyć ciszę niekończącą się paplaniną, która przewija się przez nasze głowy od rana do wieczora, paplaniną ego, które rości sobie prawo do zarządzania nami i naszym życiem i które panicznie boi się owej ciszy, ponieważ zagraża ona jego istnieniu. Ego jest jak niegrzeczne, małe dziecko — rozwrzeszczane, roszczeniowe, humorzaste i kapryśne. A co gorsza — jest całkowicie nieodpowiedzialne i egoistyczne. Nie myśli o nas — swoim nosicielu — a jedynie o zaspokajaniu własnych potrzeb. Jest przy tym bardzo zdeterminowane, aby utrzymać taki stan jak najdłużej. Nic więc dziwnego, że ze wszystkich sił stara się, abyśmy nie mieli dostępu do swojego wewnętrznego „świętego spokoju”.

Pamiętam sytuację sprzed wielu lat, kiedy jako studentka pierwszego roku teatrologii jechałam na egzamin z historii. Wszelkie egzaminy, testy, odpytywania są dla mnie wyjątkowo trudne, przeważnie wypadam na nich nie najlepiej, tracę pewność siebie, mózg mi puchnie i zapominam, jak się nazywam. Nietrudno więc zrozumieć, że jechałam na ten egzamin jak na ścięcie. Pomimo iż nauczyłam się wszystkiego, czego powinnam, przerobiłam wszystkie zadane materiały i przygotowałam się najlepiej, jak umiałam, trzęsłam się jak osika, panikując z chwili na chwilę coraz bardziej. Aby zająć czymś myśli, postanowiłam skupić się na widoku za oknem autobusu — mijanych autach, jesiennych drzewach, ludziach idących chodnikiem, na słońcu, niebie i chmurach. Po kilku minutach zorientowałam się, że jestem



## JAK MEDYTACJA ZMIENIA ŻYCIE?

zupełnie wyciszona i rozluźniona. I to mnie przeraziło. Uznałam, że ten spokój mnie zgubi i na pewno obleję egzamin! Więc od nowa zaczęłam nakręcać się czarnymi scenariuszami, aż mnie zemdliło. Pamiętam doskonale, co wówczas pomyślałam: „O rany! Jak ja mogę tak się nie przejmować?! Przecież TO NIE JEST NORMALNE!!!” (sic!). W takim stanie weszłam na salę egzaminacyjną. Zdałam, ale nie powiem, że bym była z siebie dumna. Tym bardziej że miałam pełną świadomość, że gdybym zachowała spokój, poszłoby mi znacznie lepiej, a ocena byłaby adekwatna do mojej wiedzy.

Ile razy tak właśnie reagujemy? W nawykowy, szkodliwy i tak naprawdę bezmyślny sposób? Ile razy wmawiamy sobie, że spokój, który odnajdujemy w sobie, nie wróży nic dobrego, że musimy się przejąć, napiąć, zestresować, aby nasza reakcja była „prawdziwa” i „adekwatna”? Zupełnie tak, jakby spokój był czymś złym, co nie przystoi przyzwoitemu człowiekowi. Myślę, że jest to uwarunkowane kulturowo — zauważ, jak często ludzi spokojnych, wyciszonych, opanowanych traktujemy, jakby byli bezduszni lub niewrażliwi. Ego uwielbia przesadę, stąd cała teatralizacja — od histerycznych uniesień po cierpiętnicze zagonienie. W ten sposób staramy się zakrzyczeć wewnętrzną ciszę, zaburzyć wewnętrzną równowagę i harmonię.

Medytacja pozwala nam wyrwać się z takiego nawykowego reagowania, pozwala wyciszyć burze i sztormy. Kiedy jesteśmy obecni tu i teraz, a nasze myśli nie podążają nigdzie — ani w przyszłość, ani w przeszłość — dostrzegamy z pełną wyrazistością, że w danej chwili, w teraźniejszości, w tej sekundzie nie ma najmniejszego powodu do zmartwień (oczywiście nie mówimy tu o sytuacji zagrażającej życiu lub zdrowiu). Uświadamiamy sobie, że wszelki niepokój rodzi się z antycypacji tego, co ma się wydarzyć, czego nie jesteśmy pewni lub przypuszczamy, że będzie nie takie, jak byśmy sobie tego życzyli. Ale w tym konkretnym momencie, w tej sekundzie naszego życia nie dzieje się nic, co mogłoby nas zestresować. To odkrycie jest niezwykle uwalniające i stanowi pierwszy krok na ścieżce duchowego rozwoju.

## DYSTANS DO SIEBIE I ŚWIATA

Naturalną konsekwencją wewnętrznego spokoju jest dystans do samego siebie, do swojego życia oraz świata, w jakim przyszło nam żyć. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że nie mamy wpływu na wszystko, na co byśmy

chcieli, że życie pisze własne scenariusze i właściwie jedyne, co możemy, to płynąć z nurtem, minimalizując straty i maksymalizując korzyści. Bardzo celnie mówi o tym bohater filmu *Człowiek, który gapił się na kozy* — Lyn Cassady, były żołnierz New Earth Army — do Boba Wiltona, dziennikarza szukającego materiału na reportaż:

— Bob, słyszałeś o optymalnej trajektorii?

— O czym?

— *Optymalna trajektoria. Twoje życie jest jak rzeka. Dążąc do celu, który nie jest ci sądzony, zawsze popłyniesz pod prąd. Młody Gandhi chce być rajdowcem? Nic z tego. Mała Anna Frank chce uczyć w szkole? Masz pecha, Aniu, ale zrobisz coś, co poruszy serca i umysły milionów. Zbadaj, co jest twoim przeznaczeniem, i rzeka sama cię poniesie. Czasami pewne wydarzenia w życiu wskazują nam właściwy kierunek (...). Nie wolno lekceważyć takich znaków Kosmosu.*

Kiedy zachowujemy spokój, nasze postrzeganie staje się bardziej przenikliwe, dostrzegamy okazje, które pojawiają się na naszej drodze, i łatwiej nam odnaleźć ową optymalną trajektorię. Kiedy przestajemy skupiać się na sobie (a właściwie na swoim ego), stajemy się bardziej otwarci, elastyczni i zdecydowanie odważniejsi w podejmowaniu decyzji. Łatwiej też pogodzić się nam z faktem, że nie jesteśmy pępkiem świata, a jedynie (i aż) jedną z jego niezliczonych części. Przypominamy raczej Diamentową Sieć Indry rozciągającą się nad całym wszechświatem: na każdym łączeniu oczek sieci zawieszony jest oszlifowany diament o wielu fasetach, który odbija w sobie wszystkie inne i sam również jest odbijany w niezliczonej liczbie klejnotów. Każdy z nich jest osobnym bytem, jednak wszystkie przenikają się nawzajem. Pojęcie „Sieć Indry” pochodzi ze starożytnego tekstu mahajany *Avataṃsaka sūtra*, czyli „Sutra girlandowa”, i w moim odczuciu jest jedną z najlepszych metafor naszej egzystencji.

Zanurzając się w nieporuszeniu, łatwiej nam spojrzeć na sprawy z innej perspektywy. Odkrywamy, że nie musimy się z niczym utożsamiać, że nie musimy walczyć, nikogo do niczego przekonywać, że sami możemy zmienić zdanie lub opinię, że mamy prawo się mylić, że nic nie jest „prawdą uświęconą”. Wiele rzeczy, spraw i osób, które traktujemy z nabożnością, wcale na to nie zasługują, natomiast to, co zazwyczaj lekceważymy, może mieć

## JAK MEDYTACJA ZMIENIA ŻYCIE?

ogromną wartość. Aby to dostrzec, musimy porzucić nawykowe postrzeganie rzeczywistości, nawykowe ocenianie i etykietowanie. Musimy nauczyć się widzieć i słuchać, a to możliwe jest tylko dzięki dystansowi do siebie, do własnych przekonań, przyzwyczajzeń i nawyków. Wówczas zaczynamy również doceniać swoje mocne strony, umiemy zdefiniować swoją wartość oraz wartość tego, co robimy. Przystajemy być zależni od osądu innych — bo to tylko ich opinie, nic więcej. W każdej chwili mogą je zmienić, więc nie ma sensu uzależniać od nich własnego szczęścia. Co więcej, to właśnie dzięki odpowiedniej perspektywie, obiektywnemu spojrzeniu na siebie — bez popadania w samozachwyty lub cierpiętnictwo — nabieramy szacunku do siebie, a w szacunku tym jest dużo szlachetności i mądrości.

Każdy z nas wie, że łatwo jest doradzać innym — jak na dłoni widzimy rozwiązania spraw, które dla nich są nieoczywiste lub nieosiągalne. Dokładnie wiemy, co i jak należy zrobić, aby osiągnąć zamierzony cel, sypimy wskazówkami oraz dobrymi radami jak z rękawa. I jesteśmy zadziwieni, że inni nie dostrzegają tych samych rozwiązań. Jednak kiedy przychodzi nam zmagać się z własnymi problemami, dziwnym trafem zapadamy na mentalną ślepotę i głuchotę, a potem brniemy w absurdalne decyzje i zachowania. Wystarczy jednak, że staniemy na moment „z boku” i bez zbędnych emocji przyjrzymy się sobie, a od razu znajdujemy sposób na rozwiązanie najtrudniejszych sytuacji. To takie proste i takie trudne zarazem. Dystans do siebie to chyba jedna z najtrudniejszych rzeczy do osiągnięcia. Ego bowiem skutecznie sabotuje taki sposób postrzegania siebie i ma w tym wyraźny cel. Nie może sobie pozwolić na to, by umniejszyć jego znaczenie, bo okazałoby się, że wcale nie jest takie ważne, za jakie chciałoby uchodzić.

Dystans pozwala również na większą pogodę ducha, a także wzmacnia poczucie humoru. Trudniej nas zranić, bo zdajemy sobie sprawę z własnych słabości i przywar, nie traktujemy też wszystkiego zbyt poważnie, a jedynie tak, jak na to zasługuje. Zaczynamy doceniać to, co jest, cieszą nas małe, zwykłe rzeczy, ale równocześnie nie przywiązujemy się zanadto do niczego, bo zaczynamy coraz wyraźniej zdawać sobie sprawę z ulotności rzeczy i zdarzeń, zarówno tych pożądanых, jak i niechcianych. Wszystko mija — *panta rhei* — więc lekkomyślnością byłoby przywiązywać się do tego, co nietrwałe i tymczasowe. O wiele łatwiej pogodzić się z tą myślą, mając odpowiednią perspektywę, prawda?

## MEDYTACJA DLA ZABIEGANYCH

Kiedy medytujesz regularnie, po jakimś czasie zauważysz w sobie wyraźną zmianę, a pierwszą z nich będzie to, że znacznie trudniej Cię zdenerwować. Sprawy, które do tej pory wydawały się nierozwiązywalne, problemy, które nie pozwalały zasnąć, nagle zaczną tracić na znaczeniu, przestaną być źródłem ciągłego utrapienia, staną się jedynie niedogodnościami, które należy i można usunąć. I nie trzeba do tego wytaczać ciężkich dział, a jedynie podwinąć rękawy. Każda, nawet najtrudniejsza z pozoru rzecz, którą musimy zrobić, załatwić lub naprawić, składa się z prostych, niezbyt trudnych i skomplikowanych czynności. Nie musimy od razu zbawiać świata, możemy na początek zrobić porządek na swoim biurku. Dla mnie takimi „trudnymi” rzeczami są wszelkie kontakty z urzędami. Prowadząc fundację, trudno uniknąć biurokracji, która czasami przybiera absurdalne formy i sprawia, że owe urzędy przypominają „domy, które czynią szalonym” (miłośnicy przygód Asterixa wiedzą, o co chodzi). Kiedy odbieram pismo opatrzone czerwoną państwową pieczęcią, napisane w języku, który tylko z pozoru jest językiem polskim, nie spodziewam się niczego, co mogłoby ułatwić mi życie. Kiedyś wpadałam w panikę pomieszaną z frustracją, zniechęceniem i żądzą metaforycznego mordy, dzisiaj biorę głęboki oddech i staram się przyrzeć sytuacji z odpowiedniego dystansu, bez angażowania w to emocji. Nawet jeśli dostaję po raz czwarty pismo w tej samej, zdawałoby się prostej do załatwienia sprawie. Mogę się oczywiście wściec, ale to nie będzie miało najmniejszego wpływu na rozwiązanie problemu, a jedynie sprawi, że poczuję się gorzej. Mogę też potraktować to jak ćwiczenie w cierpliwości, a przy okazji ubawić się absurdalnością tego, co się wydarza, i bez złości, najmniejszym energetycznym i emocjonalnym kosztem podjąć wyzwanie i po raz kolejny opisać to, o czym informowałam urząd trzy razy z rzędu. Nie wiem, czy to przyniesie oczekiwany rezultat, ale przynajmniej zaoszczędziłam sobie nerwów. To zdarzenie nie ma wpływu na resztę dnia. Oczywiście są sytuacje, kiedy coś wytrąci człowieka z równowagi, kiedy trudno trzymać nerwy na wodzy, kiedy ma się gorszy dzień i łatwiej wpaść w złość lub przygnębienie. Ale wtedy świadomość tego, co się dzieje wokół nas i w nas samych, pomaga znaleźć w całej tej beznadziejności szczelinę, lukę, która pozwoli na oddech i bardziej obiektywną ocenę rzeczywistości. Tak czy inaczej to właśnie dzięki umiejętności złapania dystansu życie staje się łatwiejsze, a trudności wydają się nie aż tak uciążliwe.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



# Oczyść umysł, rozjaśnij myśli

Chcesz zacząć medytować, ale nie wiesz, jak się do tego zabrać? Od dawna myślisz o tej praktyce, jednak powstrzymuje Cię przekonanie, że zajmuje ona bardzo dużo czasu i wymaga wielu poświęceń? Obawiasz się, że medytowanie wpłynie na Ciebie tak głęboko, że zmieni Twój światopogląd, czego sobie absolutnie nie życzysz? Twoje rozterki i wątpliwości są jak najbardziej zrozumiałe — na szczęście autorka tej książki rozwieje je bez reszty. Na kartach swojego poradnika proponuje całkowicie świeckie podejście do praktykowania medytacji. Czerpie oczywiście z różnych tradycji i kręgów kulturowych, swój program medytacyjny opracowała jednak z poszanowaniem wierzeń i wyznań ludzi, którzy chcą rozpocząć przygodę z medytacją. Oraz z uwzględnieniem ograniczonego czasu, jakim dysponuje współczesny mieszkaniec zachodniego świata.

**Pierwsza część książki tłumaczy, dlaczego w ogóle warto medytować.** Znajdziesz w niej nieco teorii oraz osobistych doświadczeń autorki. Opisuje ona różne techniki oddechowe, a także zmiany, jakie w trakcie medytowania zachodzą w naszych głowach. Dowiesz się, czego możesz się spodziewać, jak będą wyglądać kolejne etapy wtajemniczenia i jakie trudności przyjdzie Ci pokonać. **Druą część to czysta praktyka — ośmiotygodniowy kurs**, który przeprowadzi Cię przez kolejne etapy: od świadomego relaksu po medytację bezzadaniową i medytację w ruchu. W każdym tygodniu będziesz poznawać inne techniki i narzędzia, spośród których wybierzesz swoje ulubione. Po upływie ośmiu tygodni samodzielnie wyruszysz w dalszą drogę w stronę medytacji i wewnętrznego rozwoju.

**Doroła Mrówka** — kobieta wielu zawodów; z wykształcenia teatrolog, przez długi czas pracowała między innymi jako dziennikarz prasy codziennej oraz branżowej, związana była także z mediami elektronicznymi. Kiedy skończyła 40 lat, postanowiła zmienić priorytety i zająć się tym, co w życiu naprawdę ważne — duchowością oraz własnym rozwojem, dzięki którym może przyczynić się również do poprawy jakości życia innych. Od wielu lat eksploruje filozofie Dalekiego Wschodu, starając się przełożyć ich nauki na realia świata zachodniego, dzięki czemu stają się przydatnym narzędziem w radzeniu sobie z codziennymi problemami. Kolekcjonuje i wykorzystuje techniki medytacyjne z najdalszych zakątków świata. Prowadzi warsztaty medytacji i mindfulness, na co dzień współpracuje z Fundacją Hinc Sapientia. Autorka bloga *Życie bez napinki* (<https://zyciebeznapinki.pl>) oraz książek *Joga bez napinki* (Sensus) i *Odczarować medytację* (Sensus). Więcej informacji na [www.dorotamrowka.com](http://www.dorotamrowka.com).

OSOBYWOSC ODNOWA

sensus

ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint.PL



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-5384-8



9 788328 353848

cena 34,90 zł