

Deň 14

Spojte všetko dohromady

Vitajte v štrnástom dni, našom poslednom dni meditácií.

V dnešnej meditácii spojíme všetko dohromady a bude to naozaj otvorená prax, takže môžete praktizovať ktorúkoľvek z techník, ktoré sme sa naučili: od všímavého počúvania cez všímavé dýchanie až po meditáciu skenovania tela alebo prácu s myšlienkami a emóciami. Dokonca budete môcť praktizovať aj meditáciu milujúcej láskavosti, ak sa vám páčila.

Ak ste pripravení začať, pokračujte a pustite audio nahrávku dnešnej meditácie.

Počujeme sa tam.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüley

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023