

Po co i jak medytować? Czyli połączenie z samym sobą :)

.
.
Medytować zacząłem w 2003 roku, mieszkałem wtedy w kawalerce w której panował artystyczny bałagan, wygospodarowałem kawałek przestrzeni na podłodze, usiadłem, zamknąłem oczy i 60 sekund wydawało mi się co najmniej tak długie jak 10 czy 15 minut...



.

I tak co jakiś czas siadałem i medytowałem...

W 2006 dostałem inicjację w Krija Jogę i zacząłem

medytować po nawet 6 godzin dziennie 😊

W sumie na siedząco wymedytowałem ponad 3000h...

.

[Tutaj do ściągnięcia plik pdf „Jak Medytować”](#),

który napisałem chyba w 2008 roku w odpowiedzi na zapytanie,

o to jak medytować 😊

.

by Max Love 333

.

.