

Dag 7

Scott Schwenk

Meditation, steg för steg



Årets bidrag från meditationsläraren Scott Schwenk riktar sig till alla som fortfarande söker en daglig andnings- och meditationspraktik eller som lättare vill komma in i ett meditativt tillstånd. Steg för steg förklarar och visar han hur han börjar en meditation, andas medvetet och arbetar med hjärtchakrat. Så häng med: hitta glädje och livskraft inom dig och dela den positiva energin med andra.

I den här videon får du lära dig:

- Hur du lättare kommer in i ett meditativt tillstånd
- Hur du frigör kraften inom dig
- Vad som gör ett mantra ännu mer verkningsfullt
- Vilka fler som kan ha nytta av din meditationspraktik

Scott Schwenk använder en blandning av dharmasamtal, meditationer och breathwork för att vägleda sökare i utforskandet av sitt djupaste jag, så att de kan leva liv fria från press och fyllda av tillit. Scott tillbringade flera år i ett hinduiskt kloster, där han introducerades till tantra. Omfattande utbildning har gjort Scott till den ledande tänkare han är i dag.

Läs mer om Scott på www.scottschwenk.com

Reflektion

83

Låt Scott Schwenk guida dig in i ett meditativt tillstånd. Meditera på samma sätt de följande dagarna. Fråga dig efter varje session vad som har förändrats inom dig – fysiskt och andligt.

