

**Siedem dni w milczeniu**



**Stephan Bielfeldt**

# **Siedem dni w milczeniu**

**Jak w cichej medytacji odnaleźć siebie**

**Przekład z języka niemieckiego  
Aleksandra Arndt**



**Poznań 2023**

Projekt okładki:  
Wydawnictwo Rys

Prawa do zdjęcia na okładce:  
Stephan Bielfeldt

Copyright by:  
Stephan Bielfeldt

Copyright by:  
Wydawnictwo Rys

Tytuł oryginału niemieckiego:  
*Sieben Tage in Schweigen. Wie man in stiller Meditation zu sich findet* © 2021

Redakcja i korekta:  
Marzena Borecka

Redakcja merytoryczna:  
Jacek Dobrowolski

Zdjęcie tłumaczki na okładce:  
Marta Wojna

Wydanie I  
Poznań 2023

**ISBN 978-83-67287-72-2**

Wydanie:



Wydawnictwo Rys  
ul. Kolejowa 41  
62-070 Dąbrówka  
tel. 600 44 55 80  
e-mail: [tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com](mailto:tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com)  
[www.wydawnictworys.com](http://www.wydawnictworys.com)

## Spis treści

O Autorze .....	7
Podziękowania .....	9
Przedmowa.....	11
Wprowadzenie .....	13
Pierwszy wieczór .....	17
Dzień 1: Czym jest medytacja? .....	27
Dzień 2: Emocje.....	39
Dzień 3: Struktura „ja” oraz połączenie.....	51
Dzień 4: Co nami powoduje?.....	63
Dzień 5: Konflikt i rozstrzygnięcie .....	71
Dzień 6: Świadomość w życiu codziennym .....	85
Posłowie.....	101
Rekomendacje książkowe i kontakty.....	107
Bibliografia .....	109