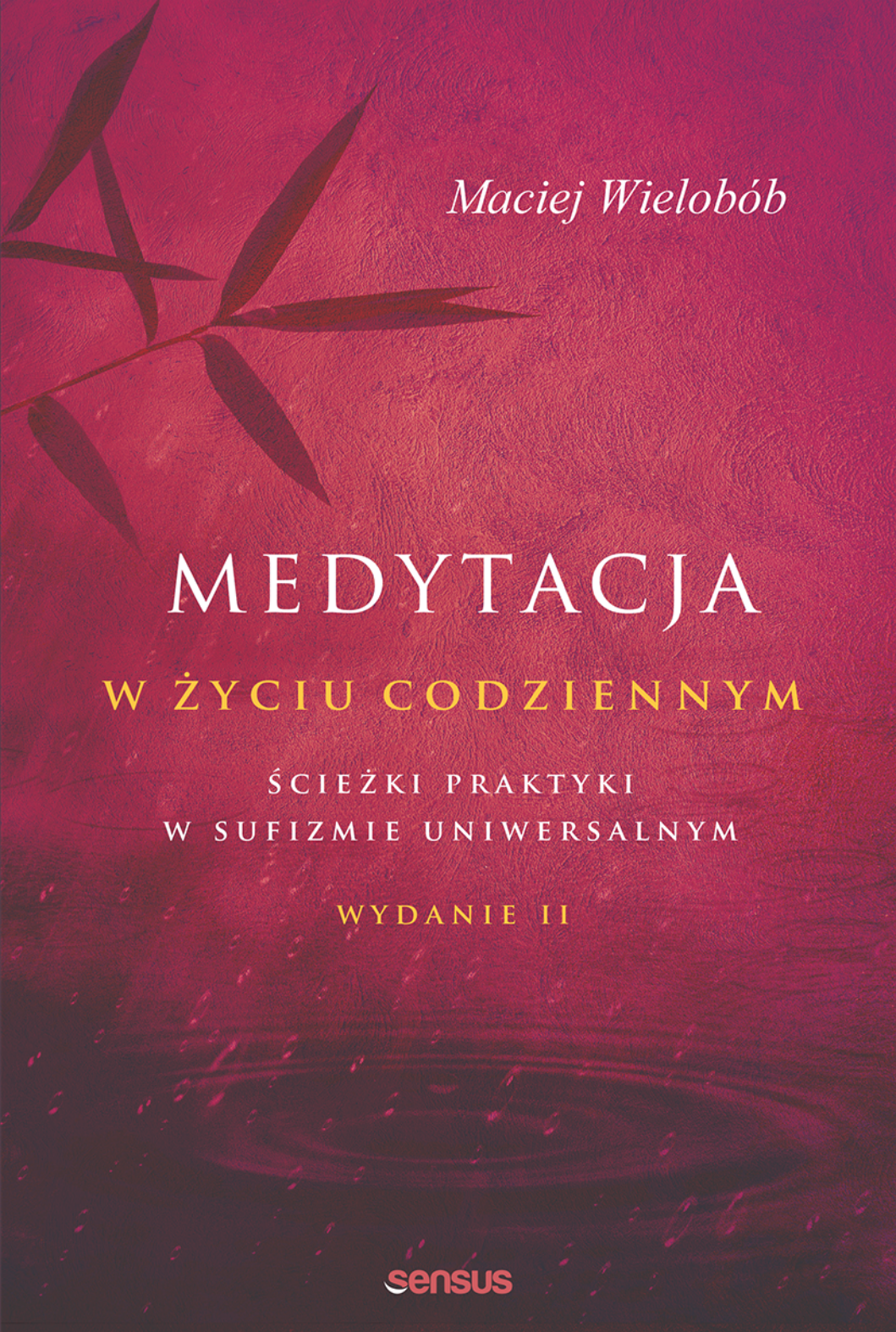




Maciej Wielobób

MEDYTACJA

W ŻYCIU CODZIENNYM

ŚCIEŻKI PRAKTYKI
W SUFIZMIE UNIWERSALNYM

WYDANIE II

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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: Anna Bałabuch, Magdalena Dragon-Philipczyk
Autorka ilustracji wewnątrz książki: Agnieszka Wielobób

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: 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/mezyc2>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4991-9

Copyright © Helion 2018

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści



SŁOWO WSTĘPNE OD AUTORA (WYDANIE II)	9
WSTĘP (H.J. WITTEVEEN)	13
SŁOWO WSTĘPNE OD AUTORA (WYDANIE I)	15

I. TEORIA

1. PO CO MEDYTOWAĆ I CZYM JEST MEDYTACJA?	21
2. SUFIZM UNIWERSALNY I HAZRAT INAYAT KHAN	25
3. PSYCHOLOGIA SUFIZMU I TRZY ŚCIEŻKI	35
4. DŻELAL, DŻEMAL I KEMAL — SIŁA, ŁAGODNOŚĆ I HARMONIA	45
5. RELACJA NAUCZYCIEL – UCZEŃ I ŚCIEŻKA INICJACJI	47
6. RÓWNOWAGA MIĘDZY ŻYCIEM WEWNĘTRZNYM I ZEWNĘTRZNYM ...	53

II. PRAKTYKA I JEJ ODCIENIE

7. SZKOŁA EZOTERYCZNA I JEJ PRAKTYKI	57
8. RELIGIJNOŚĆ BEZ DOGMATÓW: CEREMONIA JEDNOŚCI IDEAŁÓW RELIGIJNYCH	77
9. MEDYTACJA UZDRAWIAJĄCA	83
10. ZIRAAT	87
11. BRATERSTWO I SIOSTRZEŃSTWO	95

III. ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

12. PRACA Z CIAŁEM — ĆWICZENIA	99
13. MODLITWY	107
14. PRANAJAMA — ĆWICZENIA	113
15. ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO MEDYTACJI	129

IV. TEKSTY

16. DZIESIĘĆ MYŚLI SUFICKICH INAYATA KHANA	137
17. PRZYPowieści SUFICKIE	145
18. POLECANE LEKTURY	151
ZAMIAST POSŁOWIA: HAZRAT INAYAT KHAN O DUCHU SUFIZMU	153

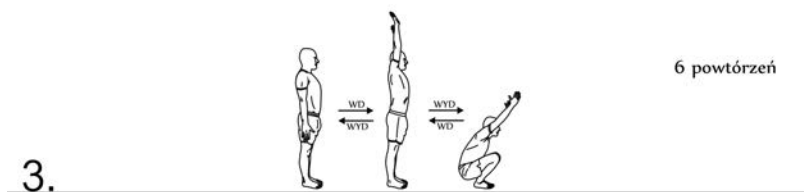
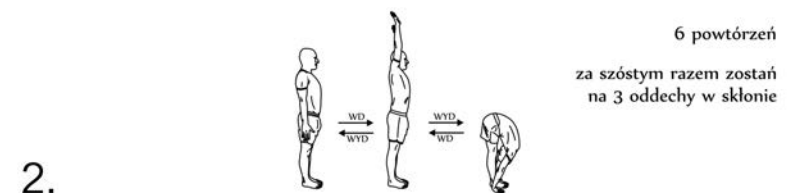
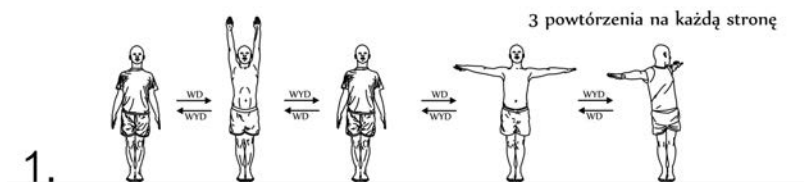
ROZDZIAŁ 12

PRACA Z CIAŁEM — ĆWICZENIA

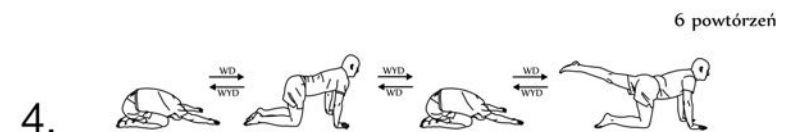


W tym rozdziale prezentuję trzy krótkie zestawy ćwiczeń inspirowane oczywiście asanami jogi, które będą pomocne dla osób praktykujących medytację. Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto na moment stanąć, rozłożyć równo ciężar na prawą i lewą nogę, jak również wyrównać oddech, starając się oddychać w rytmie około 5 sekund wdech — około 5 sekund wydech (oczywiście może być też krócej, np. 3 sekundy — 3 sekundy, lub dłużej). Wdechy i wydechy mają być równe, a kolejne oddechy dokładnie tej samej długości. Dźwięk oddechu powinien być delikatnie słyszalny, jednolity na całej długości wdechu i na całej długości wydechu.

Sekwencja pierwsza

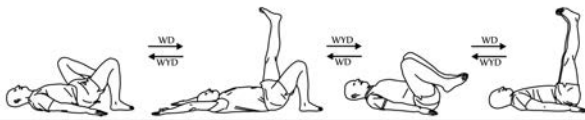


RELAKS



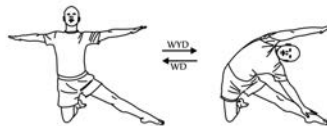
RELAKS

6.



3 powtórzenia na każdą nogę

7.

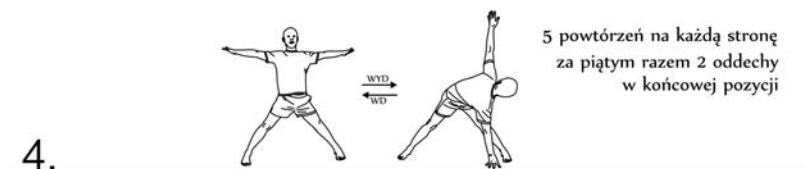
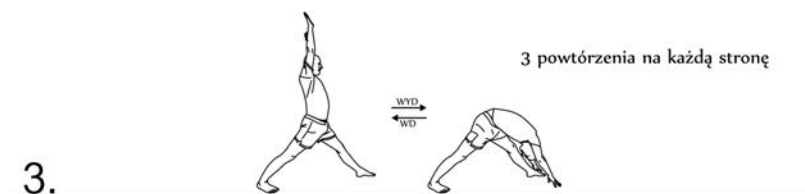
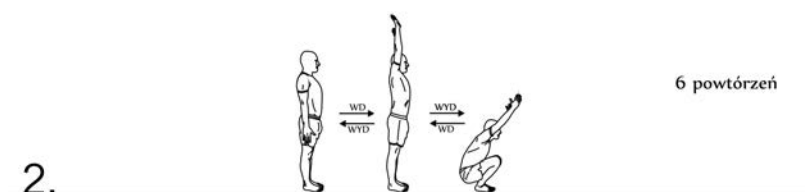
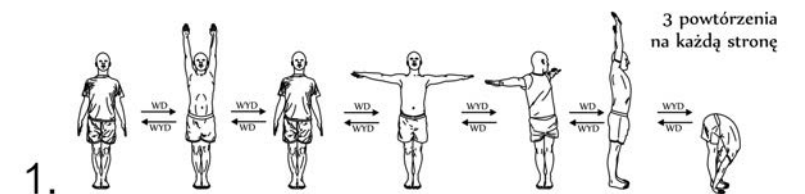


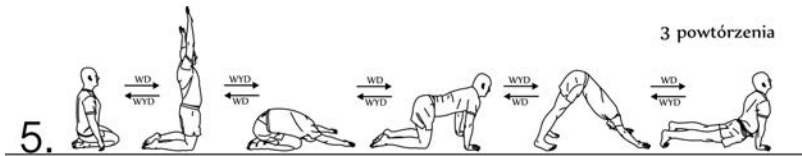
1 powtórzenie
6 oddechów w pozycji

RELAKS

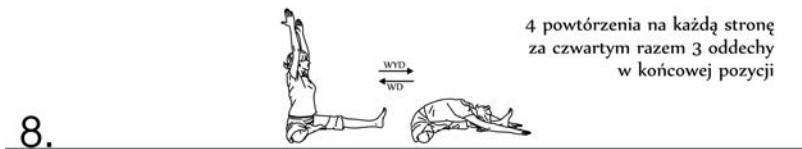
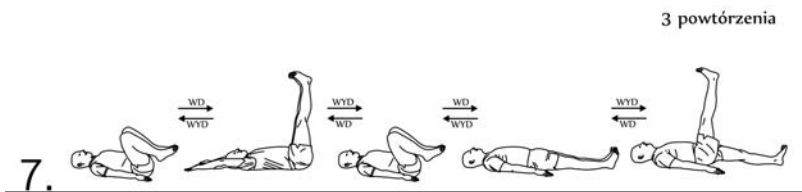
Tablica 12.1.

Sekwencja druga





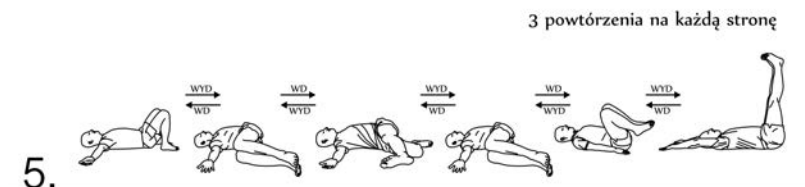
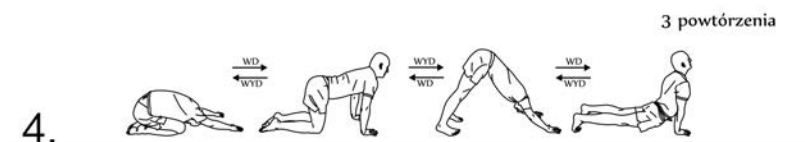
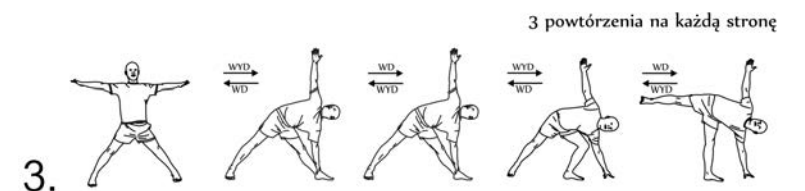
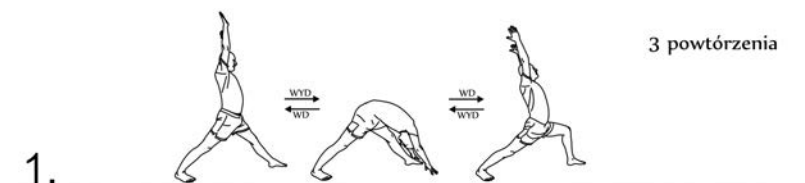
RELAKS



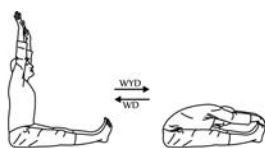
9. RELAKS

Tablica 12.2.

Sekwencja trzecia



6.



6 oddechów

7.

RELAKS

Tablica 12.3.

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 

Przeczytaj, przemyśl, pomedytuj... O medytacji i pożytkach, jakie płyną z jej praktykowania dla ciała i ducha, napisano setki książek. Mamy na przykład medytację buddyjską, jogiczną, chrześcijańską, wreszcie medytację wolną od odwołań do jakiegokolwiek religii... Wśród wielu pozycji na ten temat ta publikacja zdecydowanie się wyróżnia. Nie tylko wyjątkowo rzetelnym podejściem do zagadnienia, lecz także oryginalnością szkoły, z jakiej się wywodzi. Wbrew nazwie, która kojarzy się z odłamek mistycyzmu islamskiego, sufizm uniwersalny korzeniami sięga tradycyjnych szkół medytacyjnych działających w Indiach. Ludzie Zachodu poznali tę filozofię na początku XX wieku za pośrednictwem Hazrata Inayata Khana. Przyjęli ją jak swoją, gdyż sufickie przesłanie adresowane jest do każdego. To przesłanie duchowej wolności, całkowicie niezależnej od wyznawanej religii.

W KSIĄŻCE: Po co medytować i czym jest medytacja / Sufizm uniwersalny i Hazrat Inayat Khan / Psychologia sufizmu i trzy ścieżki / Dżelal, dżemal i kemal — siła, łagodność i harmonia / Relacja nauczyciel – uczeń i ścieżka inicjacji / Równowaga między życiem wewnętrznym i zewnętrznym / Szkoła ezoteryczna i jej praktyki / Universal worship — religijność bez dogmatów / Medytacja uzdrawiająca i ziraat / Braterstwo i siostrzeństwo / Praca z ciałem i pranajama — ćwiczenia / Modlitwy / Ćwiczenia przygotowujące do medytacji / Dziesięć myśli Inayata Khana i przypowieści sufickie.

Zaprowadź ład w swoim życiu i w swoim umyśle!

Maciej Wielobób jest mężem Agnieszki, tatą Tymona, nauczycielem medytacji i jogi oraz autorem siedmiu książek. Odebrał konwencjonalne wykształcenie w zakresie rozwoju osobistego, jogi i medytacji dostępne na Zachodzie, ale też od 1994 roku podąża tradycyjną ścieżką mistyczną indyjskich sufich. Był członkiem zarządu głównego Międzynarodowego Ruchu Sufich, a obecnie jest głową Otwartej Drogi (The Open Way), jednej z sufickich organizacji inspirowanych nauczaniem Hazrata Inayata Khana. Naucza jogi i medytacji w Polsce i Europie, zarówno na uczelniach, jak i podczas mniej formalnych warsztatów i ośrodków. W swoich książkach i podczas prowadzonych przez siebie zajęć w prosty i użyteczny sposób przekazuje głębię tradycyjnej wiedzy medytacyjnej, tak by czytelnicy i uczestnicy zajęć mogli uwalniać się od napięcia, doświadczać spokoju umysłu i wykorzystywać pełnię swoich możliwości. Tradycję medytacyjną Indii poznał od środka jako nauczyciel inicjator i uzdrowiciel w szkołach medytacyjnych. Uwielbia pokazywać konkretne zastosowania dawnych koncepcji i narzędzi w życiu codziennym każdego człowieka.

MACIEJWIELOBOB.PL

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



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



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
❶ <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
❷ <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
❸ <http://sensus.pl/novosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-4991-9



cena 32,90 zł