

Maciej Wielobób



modytacja

w życiu codziennym

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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: Ewelina Burska

Autorka ilustracji wewnątrz książki: Agnieszka Wielobób

Projekt okładki: Jan Paluch

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/mezycyco>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8337-6

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści



| | |
|--------------------------------------|----------|
| WSTĘP (H.J. WITTEVEEN) | 7 |
| SŁOWO WSTĘPNE OD AUTORA | 9 |

I. TEORIA

| | |
|---|-----------|
| 1. PO CO MEDITOWAĆ I CZYM JEST MEDITACJA? | 15 |
| 2. SUFIZM UNIWERSALNY I HAZRAT INAYAT KHAN | 19 |
| 3. PSYCHOLOGIA SUFIZMU I TRZY ŚCIEŻKI | 29 |
| 4. DŻELAL, DŻEMAL I KEMAL — SIŁA, ŁAGODNOŚĆ I HARMONIA | 39 |
| 5. RELACJA NAUCZYCIEL – UCZEŃ I ŚCIEŻKA INICJACJI | 41 |
| 6. RÓWNOWAGA MIĘDZY ŻYCIEM WEWNĘTRZNYM I ZEWNĘTRZNYM | 47 |

II. PRAKTYKA I JEJ ODCIENIE

| | |
|--|-----------|
| 7. SZKOŁA EZOTERYCZNA I JEJ PRAKTYKI | 51 |
| 8. UNIVERSAL WORSHIP — RELIGIJNOŚĆ BEZ DOGMATÓW | 71 |
| 9. MEDITACJA UZDRAWIAJĄCA | 77 |

| | |
|---|-----------|
| 10. ZIRAAT | 81 |
| 11. BRATERSTWO I SIOSTRZEŃSTWO | 89 |

III. ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

| | |
|--|------------|
| 12. PRACA Z CIAŁEM — ĆWICZENIA | 93 |
| 13. MODLITWY | 101 |
| 14. PRANAJAMA — ĆWICZENIA | 107 |
| 15. ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO MEDYTACJI | 123 |

IV. TEKSTY

| | |
|---|------------|
| 16. DZIESIĘĆ MYŚLI SUFICKICH INAYATA KHANA | 131 |
| 17. PRZYPOWIEŚCI SUFICKIE | 139 |
| POLECANE LEKTURY | 145 |

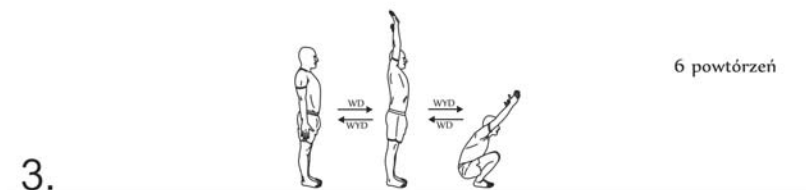
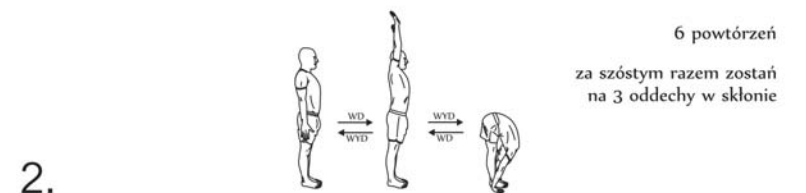
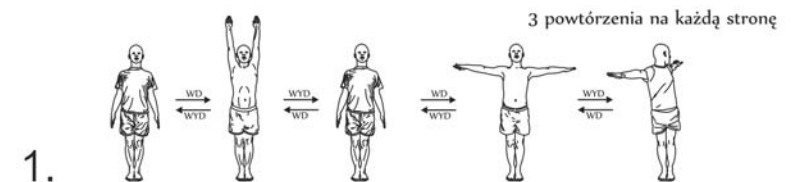
ROZDZIAŁ 12

PRACA Z CIAŁEM — ĆWICZENIA

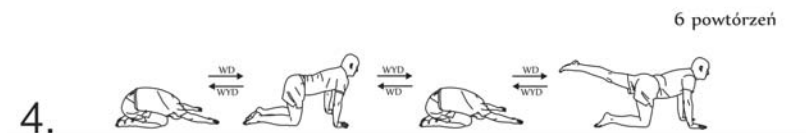


W tym rozdziale prezentuję trzy krótkie zestawy ćwiczeń inspirowane oczywiście asanami jogi, które będą pomocne dla osób praktykujących medytację. Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto na moment stanąć, rozłożyć równo ciężar na prawą i lewą nogę, jak również wyrównać oddech, starając się oddychać w rytmie 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.

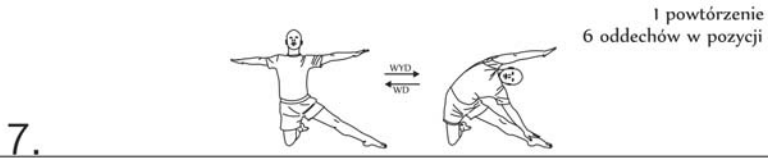
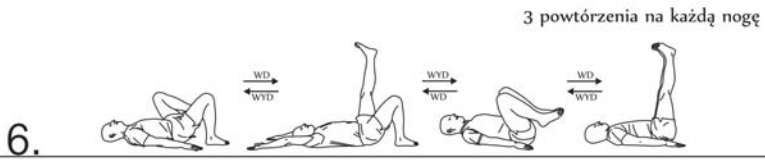
Sekwencja pierwsza



RELAKS



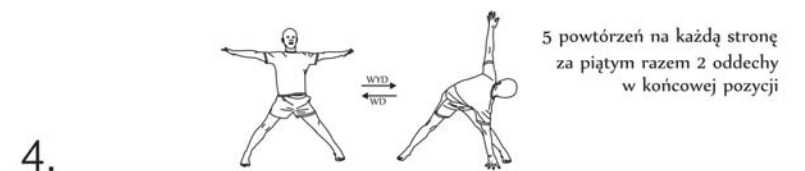
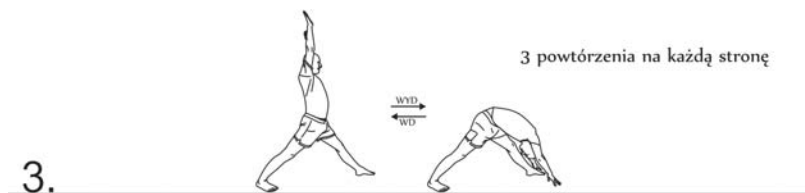
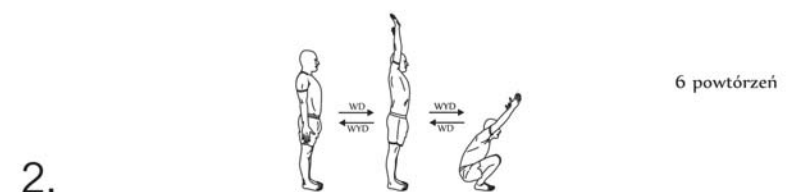
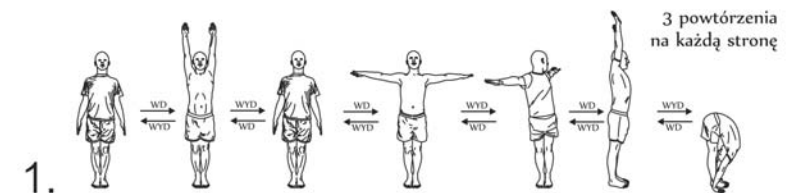
RELAKS

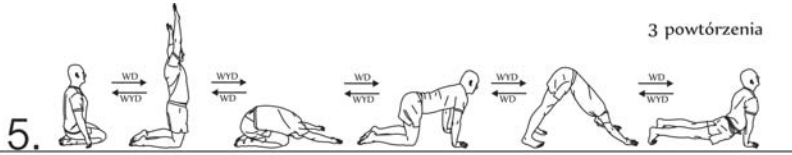


RELAKS

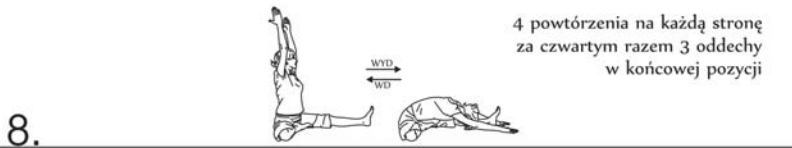
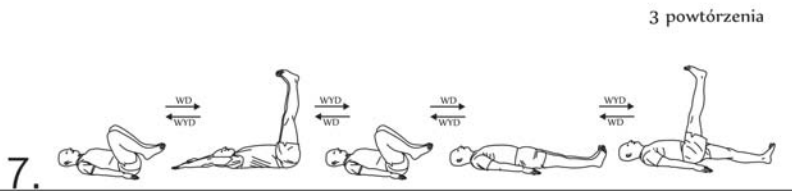
Tablica 12.1.

Sekwencja druga





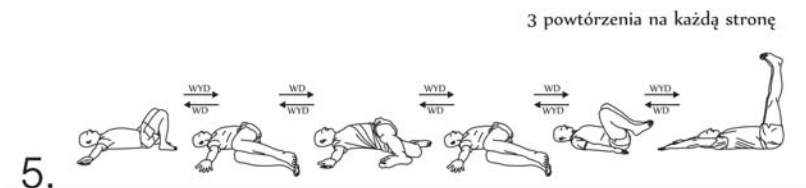
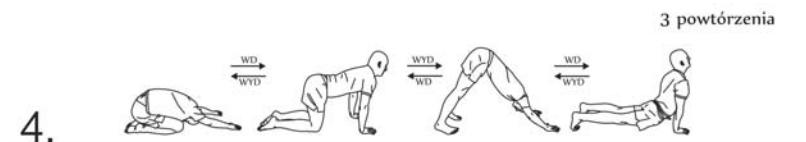
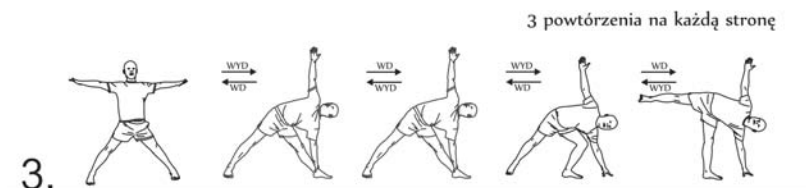
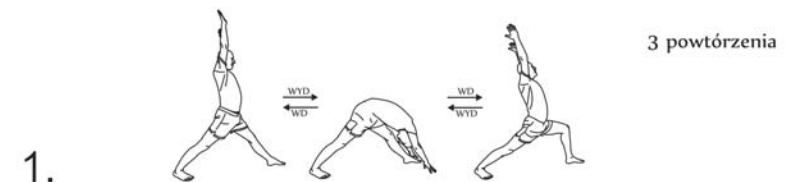
RELAKS



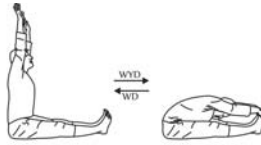
9. RELAKS

Tablica 12.2.

Sekwencja trzecia



6.



6 oddechów

7.

RELAKS

Tablica 12.3.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Przeczytaj, przemyśl, pomedytuj...

O medytacji i jej zaletach napisano już setki, a może tysiące książek. Wśród wielu dobrych i mnóstwa słabych pozycji na ten temat niniejsza publikacja wyróżnia się rzetelnym podejściem do tematu i skupieniem na jednej z najciekawszych linii przekazu medytacyjnego: sufizmie uniwersalnym. Wbrew nazwie, która kojarzy się z odłamem mistycyzmu islamskiego, sufizm uniwersalny wywodzi się z tradycyjnych szkół medytacyjnych działających w Indiach, a ludzie Zachodu poznali tę filozofię za pośrednictwem Hazrata Inayata Khana na początku XX wieku. Sufickie przesłanie jest uniwersalne i jest wyrazem duchowej wolności, niezależnie od wyznawanej religii.

Maciej Wielobób od dwudziestu lat praktykuje medytację i podąża ścieżką sufizmu uniwersalnego. Prowadzi także seminaria medytacyjne. Ta książka jest w gruncie rzeczy materialnym odwzorowaniem otwartej części takiego kursu i zawiera wszystko to, co nie wymaga bezpośredniej relacji mistrz – uczeń. Znajdziesz w niej omówienie metod, technik, koncepcji sufickich, a także głównych części przesłania i konkretnych praktyk medytacyjnych. Jej uzupełnieniem są teksty źródłowe, ważne dla adeptów sufizmu uniwersalnego. Przeczytaj i wstąp na drogę doskonalenia swojego życia!

patroni:

YOGA®
& AYURVEDA

joga
WŁAŚCIWE WYJAZDOWANIE

JogaSutry.pl
portal entuzjastów jogi

joga abc
przystępne dla początkujących

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 16971



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



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

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

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-8337-6



9 788324 683376