

Maciej Wielobób

SNY, SENNE WIZJE I PRZYPOWIEŚCI

FRAGMENTY
DUCHOWEJ ŚCIEŻKI

sensus



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: Anna Bałabuch, Magdalena Dragon-Philipczyk

Ilustracje: Anna Masala (symbol sufich w rozdziale 1.), Agnieszka Wielobób (rysunki w rozdziałach 7. i 8.)

Projekt okładki: ULABUKA

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/snysen>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4959-9

Copyright © Helion 2018

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

OD AUTORA	9
1. MISTYCZNA ŚCIEŻKA — SZKOŁA LUB LABORATORIUM DLA DUCHOWYCH POSZUKIWACZY	13
Cierpienie, niespełnienie, tęsknota... ..	14
Kilka definicji	14
Czym jest ścieżka duchowa, którą podążam i której nauczam — Otwarta Droga?	15
Podejście do religii	16
Podejście do życia rodzinnego i zawodowego	16
Stanąć twarzą w twarz z rzeczywistością	17
Nauczyciel i jego rola	17
Szkoła i laboratorium dla duchowych poszukiwaczy	18
Otwarta Droga a eklektyzm	18
2. ETAPY DUCHOWEJ ŚCIEŻKI	21
3. CZTERY STANY: CZUWANIE, ŚNIENIE, SEN GŁĘBOKI I STAN CZWARTY	27
4. WPROWADZENIE DO PRACY ZE ŚNIENIEM	33
Nie ma gotowych recept	34
Znaczenie snienia	34
Śnienie pod kontrolą nawyku	36
Rodzaje snów według sufich	37
Różne rodzaje wizji sennych	41

5. PRACA ZE SNAMI I WIZJAMI MENTALNYMI	45
Praktyki	46
6. PRACA ZE SNAMI I WIZJAMI SYMBOLICZNYMI — PRACA Z „PRZYPOWIEŚCIĄ”	67
Ogniskowanie a otwarcie na symbole	87
7. PRACA ZE SNAMI I WIZJAMI ASTRALNYMI	89
Przygotowanie do praktyk szagal	90
Praktyka szagal	91
Łazify (mantry) stosowane w praktyce szagal	103
8. PRACA ZE SNAMI I WIZJAMI DUCHOWYMI	105
Zikar	106
Amal (samadhi)	112
A co, jeśli nie mam naturalnych predyspozycji?	113
9. PRZYPOWIEŚCI I INNE FRAGMENTY ŚCIEŻKI	115
Krótki wstęp	115
Dialog	116
Nasruddin prowadzi do oświecenia	116
Duchowe autostrady, które nie istnieją	116
Zauważaj też to, co najbardziej oczywiste	117
Każdy oddech jest szansą na odrodzenie	117
Modlitwa Bektasza	118
Wyрzeczenie faktyczne i pragmatyczne	118
Dobra okazja	118
Nieprzywiązanie	119
Do góry nogami	120
Więzienie	120
Komu służysz?	120
Nieprzystosowanie pozytywne	121
Kto ma się zmienić?	121
Zacznij od słuchania	121
Jak osiągnąć mądrość?	122
Tęsknota	122
Czy to aby nie za drogo?	122
Karawanseraj — miejsce spotkań sufich	123

Nasruddin rozmawia z Bogiem	123
Czystość	124
Każda okazja jest dobra	124
Zadanie ucznia	124
Brak uwarunkowań	124
Wady innych	125
Droga do wolności wiedzie przez wolność	125
Stuprocentowa skuteczność	125
Gdzie szukać?	126
Sukces	126
Otwarcie na doświadczenie	126
Przyjaciel tych, którzy nie mają przyjaciół	127
Gdzie odnaleźć ścieżkę duchową?	127
Nie czyń innym wyrzutów, by nie utrwać ich wad	127
Wdzięczność	127
Za co być wdzięcznym?	127
Idź głębiej...	128
Duchowość a melancholia	128
Bliskość z Bogiem	129
Przesłanie chwili	129
Punkt odniesienia	129
Definicje mułły Do-piaza	129
Gdzie jest drugi brzeg?	131
Grób Nasruddina	131
Mędrzy nie są nieszczęśliwi	132
Trudne pytania	132
Co chciałby usłyszeć Nasruddin na swoim pogrzebie?	132
Mu	133
Błogosławieństwo deszczu	134
Miłość jest poza karą i nagrodą	134
Hazrat Inayat Khan o ścieżce miłości (oddania)	135
Szams o Miłości	135
Siła myśli	135

ROZDZIAŁ 1

MISTYCZNA ŚCIEŻKA — SZKOŁA LUB LABORATORIUM DLA DUCHOWYCH POSZUKIWACZY

Praca ze śnieniem nie ma większego sensu, jeśli nie jest osadzona w szerszym kontekście duchowych poszukiwań. Każdy nauczyciel — i ja tu nie jestem wyjątkiem — nawet jeśli jest otwarty na inne metody i ścieżki, musi być osadzony w pewnej tradycji, metodzie czy podejściu. Dlatego też w celu przedstawienia obszaru moich dalszych rozważań, pozwalam sobie rozpocząć książkę od wskazania źródła, a zarazem kontekstu mojego nauczania — ścieżki Otwartej Drogi, jednej z linii inicjacyjnych sufickiej szkoły Inayati.

* * *

Wznies nas ponad podziały i różnice, które dzielą ludzi...

Hazrat Inayat Khan

CIERPIENIE, NIESPEŁNIENIE, TĘSKNOTA...

Punktem wyjścia do duchowych poszukiwań jest cierpienie, którego doświadcza każdy w różnych formach: od namacalnego, fizycznego lub psychicznego bólu, przez poczucie niespełnienia w jakiejś dziedzinie życia, po doświadczenie subtelnej, a jednak rzeczywistej dla wielu osób, metafizycznej, nieokreślonej tęsknoty. Niezależnie od formy cierpienia jest ono związane z naszym automatyzmem, naszymi uwarunkowaniami i identyfikacjami. Dlatego ścieżka medytacyjna jest ścieżką oduczania się. Oduczania się tego, czym lub kim nie jesteśmy.

KILKA DEFINICJI

Medytacja to:

- różnego typu techniki wychodzące od koncentracji, skupienia lub od ćwiczenia stanu obecności/uważności;
- proces oduczania się, deidentyfikowania, porzucania automatyzmu uruchamiany przez te techniki;
- ścieżka rozwojowa/duchowa wspierająca ten proces.

Medytacja jest pełna tylko wtedy, gdy wszystkie trzy z wyżej wymienionych elementów współlistnieją.

Mistycyzm to ścieżka bezpośredniego doświadczenia metafizycznej rzeczywistości, która przekracza mierzalne doświadczenie psychologiczne. Istotą mistycyzmu jest odrzucenie dogmatów i zanurzenie się w praktycznej ścieżce przez takie narzędzia jak medytacja i towarzyszące jej praktyki, ale też kultywowanie miłości. Warto jednak pamiętać słowa Hazrata Inayata Khana: „To samorealizacja jest ideałem, celem, a nie proces prowadzący do niej. Mistycy nie zwracają uwagi z nadto, jakimi środkami kto osiąga samorealizację, jeżeli tylko jest możliwe osiągnięcie jej za pomocą tych środków”. Dla wielu osób synonimem terminu *mistycyzm* będzie duchowość czy ścieżka medytacyjna.

Samorealizacja, realizacja Boga, oświecenie, nirwana, wyzwolenie itd. — stan wolności od uwarunkowań, wolności od identyfikacji ze swoim ciałem, z umysłowością, emocjonalnością, pełnionymi rolami, otaczającym światem, pozwalający na niczym nieuwarunkowane doświad-

czenie Obecności, przez niektórych mistyków określane jako obecność w Bogu, a przez innych jako doświadczenie Siebie lub doświadczenie jedności/niedualności.

CZYM JEST ŚCIEŻKA DUCHOWA, KTÓRĄ PODAŻAM I KTÓREJ NAUCZAM — OTWARTA DROGA?

Otwarta Droga to ścieżka mistyczna, medytacyjna wywodząca się z głębi nauczania jednego z najwybitniejszych mistyków Indii — Hazrata Inayata Khana, twórcy doktryny tzw. sufizmu uniwersalnego (a zatem — w wolnym tłumaczeniu — uniwersalnej drogi do samorealizacji), który to narodził się z połączenia wpływów tradycyjnego sufizmu (Ansari, Ghazali, Ibn Arabi, Rumi, Dżilani), tradycji wedyjskiej — szczególnie adwajtawedanty oraz osobistej mistycznej inspiracji Inayata Khana. Otwarta Droga przekazuje głębię tradycyjnych narzędzi i idei medytacyjnych w sposób zrozumiały współcześnie i dostosowany do aktualnego kontekstu. W ramach Otwartej Drogi w pełni respektujemy osobisty światopogląd osoby podążającej ścieżką medytacyjną, dostosowując do jej potrzeb odpowiednie narzędzia.

Mistycyzm Otwartej Drogi ma swoją psychologię (naukę o umyśle, jego ograniczeniach i sposobach ich przezwyciężania) oraz metafizykę, jak również zasób różnego rodzaju narzędzi, które wspierają adepta na drodze do samorealizacji, między innymi: praktyki etyczne, pracę z ciałem i jego świadomością, modlitwę (jeśli jest zgodna z czymś światopoglądem), introspekcję, koncentrację, medytację uważności, medytację (w niektórych przypadkach także medytację z mantrą).

W ramach Otwartej Drogi kierujemy się mistycznymi ideałami Miłości, Harmonii i Piękna, stąd najbardziej cenionym wątkiem praktyki jest kultywowanie Miłości. Jak pisał Rumi:

*Bądź pozdrowiona, Miłości, słodkie szaleństwo!
Leczysz nasze wszystkie słabości.
Jesteś lekarzem dla naszej pychy i zarozumiałości!
Jesteś naszym Platonem i Galenem.*

PODEJŚCIE DO RELIGII

Otwarta Droga wynika z uniwersalnego sufickiego nauczania Hazrata Inayata Khana, który mówił o jedności ideałów religijnych na poziomie mistycznym. Otwarta Droga nie jest związana z żadną konkretną religią, szanuje jednak dorobek każdej z nich. Widzimy mistyczne nauczanie, które jest sednem Otwartej Drogi, jako esencję każdej tradycji religijnej, wokół której powstała pewna kulturowa i społeczna nadbudowa.

Bliskie nam są słowa Rumiego, który stwierdza: „Nie wyznaję żadnej religii. Moją religią jest miłość. Moją świątynią jest każde serce”, jak również przywołał poniżej tekst Ibn Arabiego:

*Moje serce zawiera w sobie każdą formę,
zarówno pastwisko dla gazeli,
jak i klasztor chrześcijańskich mnichów.
Jest świątynia dla wyznawców bożków
i święty ołtarz dla pielgrzymów.
Jest tablica Tory, są sury Koranu.
Podążam za religią Miłości
i idę tam, gdzie zawiedzie mnie Jego wielbłąd.
To jest prawdziwa wiara;
to jest prawdziwa religia.*

Wśród podążających Otwartą Drogą są zarówno wyznawcy jakiejś religii, jak i osoby, które nie czują przynależności do żadnego Kościoła. Są ci, którzy czują potrzebę rytuału religijnego, i ci, którzy odrzucają wszelkie rytuały zewnętrzne. Teiści i agnostycy, a czasem nawet i ateiści (którzy oczywiście podążają raczej za tzw. świeckimi formami medytacyjnymi Otwartej Drogi i są zainteresowani aspektem psychologicznym praktyki). Zapewne jednak najczęściej adeptami Otwartej Drogi są osoby o poglądach agnostycznych lub teistycznych, lecz bardziej uniwersalnych, widzące różne tradycje religijne i duchowe na równi.

PODEJŚCIE DO ŻYCIA RODZINNEGO I ZAWODOWEGO

Dla adepta Otwartej Drogi istotne jest odnalezienie harmonii w życiu wewnętrznym (praktyka medytacyjna, doświadczenie mistyczne) i w życiu zewnętrznym (życie rodzinne, zawodowe, relacje społeczne itd.), jak

również utrzymywanie harmonii między jednym i drugim. Doświadczenia rodzinne czy zawodowe przekładają się według nas na rozwój duchowy, tak jak postęp na ścieżce duchowej na lepszą jakość życia wśród ludzi i potencjał zawodowy.

Z perspektywy nauczania Otwartej Drogi przed wstąpieniem na ścieżkę duchową warto wypełnić swoje zobowiązania rodzinne, zawodowe itp., inaczej będą one stanowiły bagaż, który uniemożliwi podróż mistyczną.

Osoby podążające ścieżką medytacyjną nie są ani oderwane od życia, ani nadmiernie poważne. Jak zauważa Hazrat Inayat Khan: „[...] mędrcy żyją pośród wszystkich istot tego świata i nie są nieszczęśliwi. Ten, kto kocha wszystkich, nie może być nieszczęśliwy. Nieszczęśliwy jest ten, kto patrzy na świat z pogardą, nienawidzi innych ludzi i sądzi, że ich przewyższa; natomiast człowiek, który ich kocha, myśli jedynie, że przechodzi przez ten sam proces, do którego końca sam dotarł”.

STANAĆ TWARZĄ W TWARZ Z RZECZYWISTOŚCIĄ

Każdego dobrego narzędzia — także medytacji — możemy użyć do niewłaściwych celów. Dlatego warto pamiętać, że podążanie ścieżką medytacyjną ma wspierać stawanie twarzą w twarz z rzeczywistością, jakkolwiek trudna by była, a nie ucieczkę. Temu między innymi służy wsparcie nauczyciela, który prowadzi osobę podążającą Otwartą Drogą. Ponieważ nauczyciel nie jest psychoterapeutą, w przypadkach wymagających pomocy o innym charakterze będzie zachęcał osobę potrzebującą do kontaktu ze specjalistą w zakresie psychoterapii lub lekarzem.

NAUCZYCIEL I JEGO ROLA

Ibn Arabi powiedział: „Ludzie myślą, że szejik (nauczyciel) powinien dokonywać cudów i manifestować oświecenie. W rzeczywistości powinien on jedynie posiadać wszystko to, co potrzebne jest uczniowi”.

Nauczyciel jest istotnym elementem w tradycji mistycznej — jest nośnikiem Nauczania, nośnikiem mistycznego Przesłania. Ni mniej, ni więcej. Zrozumiemy się dobrze: ścieżka mistyczna jest ścieżką indywidualną, każdy uczeń podąża nią sam, nauczyciel nie może go wyręczyć.

Jednak pomoc i wsparcie, które może zaproponować uczniowi na pewnych etapach, mogą być kluczowe.

Nauczyciel wspiera ucznia w procesie odwarunkowywania się. Podsuwa narzędzia, pomaga zrozumieć kontekst, zwiększa poczucie bezpieczeństwa w trakcie kryzysów, jest w pewnych sytuacjach swego rodzaju lustrem... Należy jednak pamiętać, że proces uczenia się w ramach Otwartej Drogi ma prowadzić do tego, że uczeń będzie coraz bardziej samodzielny. Nie tylko w sensie niepodatności na zewnętrzne wpływy — także coraz bardziej samodzielny w relacji ze swoim nauczycielem (co oczywiście nie wyklucza poszanowania tegoż). Zwiększająca się samodzielność jest najdoskonalszym kryterium oceny, czy proces praktyki pod czymś kierunkiem zmierza we właściwą stronę.

SZKOŁA I LABORATORIUM DLA DUCHOWYCH POSZUKIWACZY

Istotą Otwartej Drogi nie jest funkcjonowanie w roli organizacji społecznej, a zatem jej nauczyciele nie zabiegają o większą liczbę członków. Istotą Otwartej Drogi jest pełnienie funkcji szkoły i laboratorium dla duchowych poszukiwaczy. Każdy, kto odczuwa potrzebę, może po prostu skorzystać z tego, co jest dostępne — bogactwa nauczania mistycznego. Być może po niedługim czasie zdecyduje się ruszyć dalej, a może zechce pozostać dłużej na tej drodze i wdrażać rezultaty przeprowadzonych eksperymentów.

Jeśli ktoś czuje się szczególnie związany z Otwartą Drogą i swoim nauczycielem, może wybrać inicjację, która jest skromnym rytuałem przejścia symbolizującym porzucenie zewnętrznego postrzegania świata i wejście na ścieżkę w ramach szkoły wewnętrznej Otwartej Drogi. To jednak osobista decyzja adepta, która nie jest wymagana do otrzymania przewodnictwa nauczycieli i instruktorów Otwartej Drogi.

OTWARTA DROGA A EKLEKTYZM

Na ścieżce medytacyjnej możemy spotkać się z otwartym podejściem, ale zdarza się również niemądry eklektyzm. Warto pamiętać, że otwarte podejście do ścieżki mistycznej nie polega na sklepaniu kilku czy kilku-

nastu dobrych technik lub podejść albo ich elementów. To, czego poszukujemy na Otwartej Drodze, to zrozumienie potrzeb i światopoglądu adepta, by wesprzeć go w jak najbardziej naturalnym procesie rozwoju. Pamiętając o celu praktyki, dobieramy stosowane metody i techniki do indywidualnych potrzeb.

* * *

Mistyczne idee Otwartej Drogi ilustruje jej symbol wywodzący się z emblematu uniwersalnych sufich (rysunek 1.1). Jak pisze Hazrat Inayat Khan, „symbol sufich jest ilustracją kilku ezoterycznych koncepcji [...]. Główny element tego symbolu reprezentuje mistyczne dostrojenie serca jako naszej wewnętrznej boskiej świątyni. Dwa skrzydła przedstawiają lot wzwyż, w którym ludzka miłość i boska miłość spełniają się na progu wyrzeczenia się egoizmu i pychy. Półksiężyc z jego grą światłem, gdy się zmniejsza lub rośnie, przedstawia inspirujący obraz zdolności serca do ofiarowywania [...], jak również do podżytego pokorą i szacunkiem otrzymywania. Pięcioramienna gwiazda, jeden z najstarszych symboli przewodnictwa, ma przypominać o jasnym świetle wewnątrz nas, które nieustannie oświetla tęskniącemu sercu drogę w kierunku naszego boskiego przeznaczenia”.



Rysunek 1.1. Symbol sufich Otwartej Drogi

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 

Mistycyzm śnienia

Maciej Wielobób podąża w życiu i nauczaniu ścieżką Otwartej Drogi, jednej z linii inicjacyjnych sufickiej szkoły Inayati. Głębiej wywodzącej się z Indii wiedzy medytacyjnej od lat objaśnia w swoich książkach i podczas warsztatów. Pracę ze śnieniem uważa za część duchowej drogi odczucia się, porzucania negatywnych automatyzmów i docierania do swojego prawdziwego ja, czyli doświadczania siebie poza identyfikacją z ciałem, myślami, emocjami. Ta praca z uważnością na dopuszczane do siebie wrażenia, z wypracowywaniem pewnych etyczno-psychologicznych jakości oraz trening duchowy, który prowadzi do jedności, może zaowocować odpowiednim skupieniem w snach mentalnych, dopuszczeniem do siebie znaczenia symboli w snach symbolicznych oraz gotowością na poznanie i działanie manifestujące się w snach astralnych i duchowych.

Na pracy ze snem koncentruje się wiele ścieżek mistycznych, które traktują praktykowanie „jogi śnienia” jako części większego procesu przemiany i podążania drogą duchowości. W ten sposób sen widzi także Wielobób, w tej książce proponujący kompleksowe podejście do tematu — od poznania, czym jest mistyczna ścieżka oraz jak wygląda jej struktura, po śnienie jako takie i pracę nad poszczególnymi rodzajami snów. Oprócz ich opisywania autor skupia się na duchowym treningu pozwalającym dotrzeć do różnych aspektów snu. Daje wskazówki i służy pomocą, nie proponuje jednak gotowego programu śnienia czy medytowania nad nim, ponieważ taki program po prostu nie istnieje — każdy człowiek jest inny, ma odrębne doświadczenia, a co za tym idzie: musi odnaleźć odpowiednią dla siebie ścieżkę. Niech więc ta książka, która nie jest instrukcją od A do Z, stanie się przewodnikiem na drodze do snu uczącego duchowości.

Maciej Wielobób jest mężem Agnieszki, tatą Tymona, nauczycielem medytacji i jogi oraz autorem wielu 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. Wielobób w prosty i użyteczny sposób przekazuje głębiej tradycyjnej wiedzy medytacyjnej, tak by czytelnicy i uczestnicy zajęć mogli uwalniać się od napięcia, doświadczać spokoju umysłu i wykorzystywać pełnię swoich możliwości. Uwielbia pokazywać konkretne zastosowania dawnych koncepcji i narzędzi w życiu codziennym.

MACIEJWIELOBOB.PL

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



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

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



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Hellion 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 978-83-283-4959-9



cena 29,90 zł