



*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 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  
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](mailto: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



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

## I. TEORIA

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

## II. PRAKTYKA I JEJ ODCIENIE

7. SZKOŁA EZOTERYCZNA I JEJ PRAKTYKI .....	57
8. RELIGIJNOŚĆ BEZ DOGMATÓW: CEREMONIA JEDNOŚCI IDEAŁÓW RELIGIJNYCH .....	77
9. MEDITACJA 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 MEDITACJI .....	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

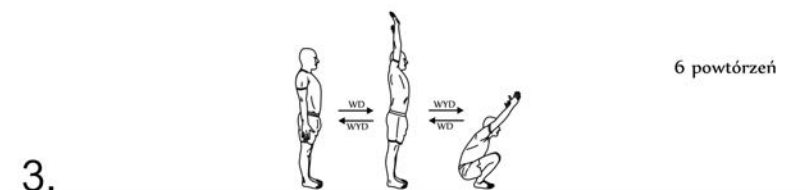
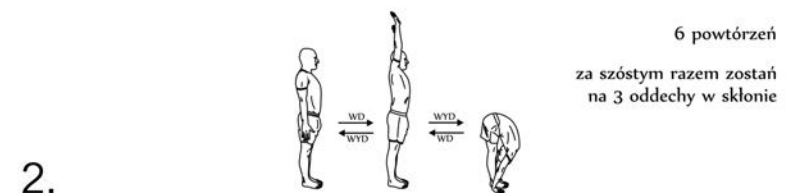
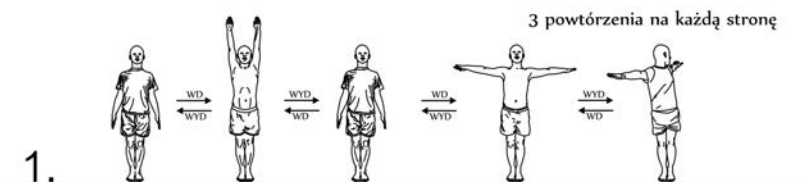
# ROZDZIAŁ 12

## PRACA Z CIAŁEM — ĆWICZENIA

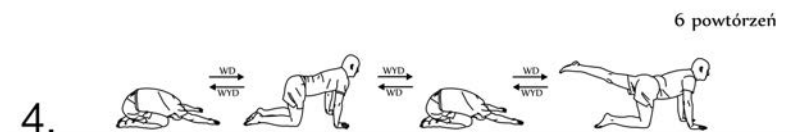


W tym rozdziale prezentuję trzy krótkie zestawy ćwiczeń inspirowane oczywiście asanami jogi, które będą pomocne dla osób praktykujących medytację. Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto na moment stanąć, rozłożyć równo ciężar na prawą i lewą nogę, jak również wyrównać oddech, starając się oddychać w rytmie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

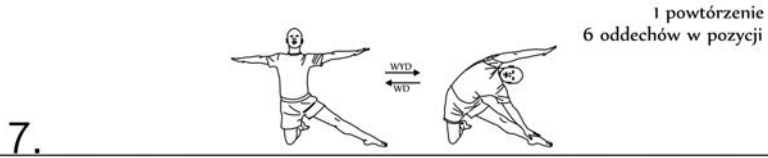
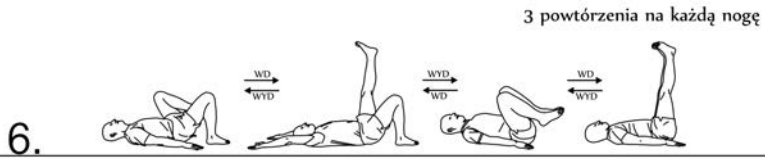
## Sekwencja pierwsza



## RELAKS



## RELAKS

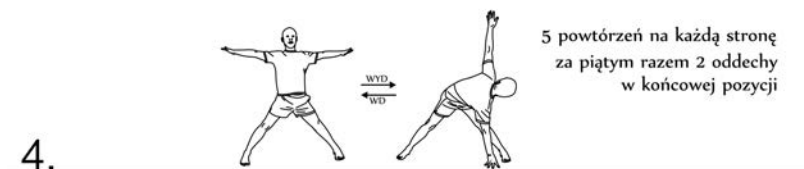
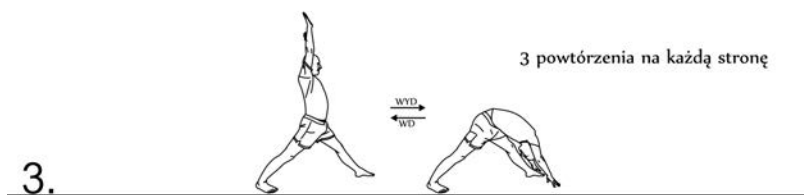
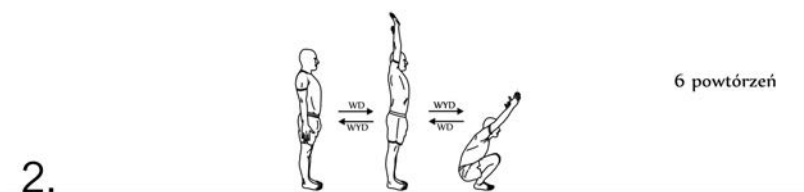
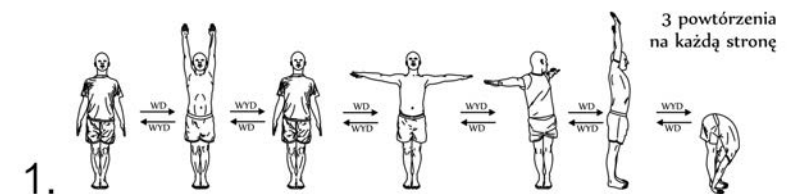


## RELAKS

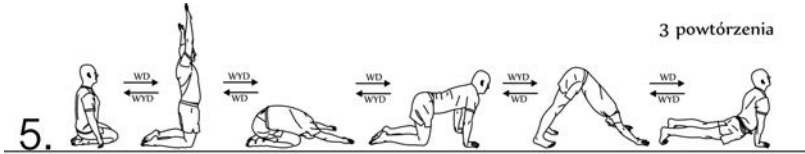
*Tablica 12.1.*



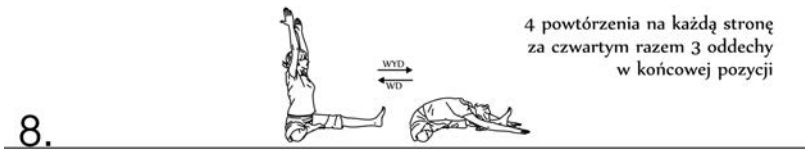
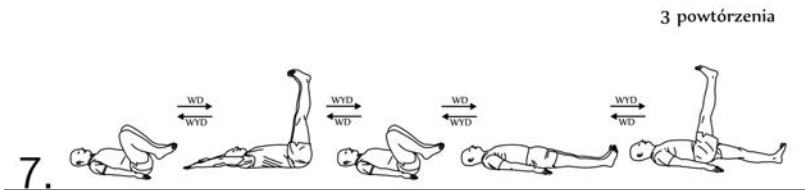
## Sekwencja druga







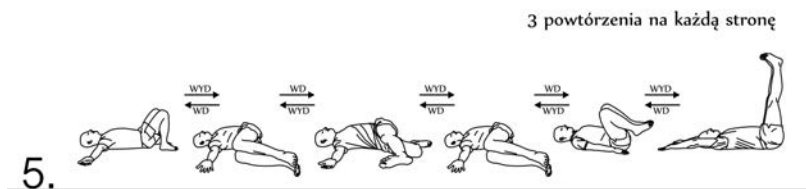
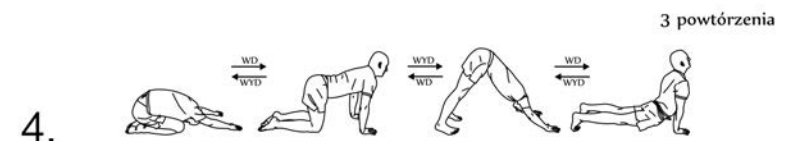
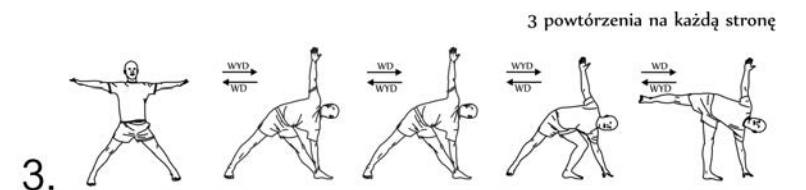
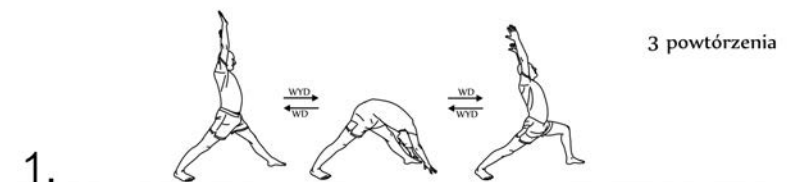
## RELAKS



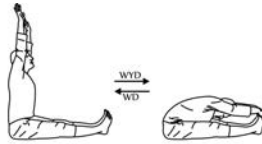
## 9. RELAKS

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 odosobnień. 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**

**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/nowosci>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

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

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint.PL**



ISBN 978-83-283-4991-9



cena 32,90 zł