

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](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/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



<b>WSTĘP (H.J. WITTEVEEN) .....</b>	<b>7</b>
<b>SŁOWO WSTĘPNE OD AUTORA .....</b>	<b>9</b>

## I. TEORIA

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

## II. PRAKTYKA I JEJ ODCIENIE

<b>7. SZKOŁA EZOTERYCZNA I JEJ PRAKTYKI .....</b>	<b>51</b>
<b>8. UNIVERSAL WORSHIP — RELIGIJNOŚĆ BEZ DOGMATÓW .....</b>	<b>71</b>
<b>9. MEDITACJA UZDRAWIAJĄCA .....</b>	<b>77</b>

<b>10. ZIRAAT .....</b>	<b>81</b>
<b>11. BRATERSTWO I SIOSTRZEŃSTWO .....</b>	<b>89</b>

### **III. ĆWICZENIA PRAKTYCZNE**

<b>12. PRACA Z CIAŁEM — ĆWICZENIA .....</b>	<b>93</b>
<b>13. MODLITWY .....</b>	<b>101</b>
<b>14. PRANAJAMA — ĆWICZENIA .....</b>	<b>107</b>
<b>15. ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO MEDYTACJI .....</b>	<b>123</b>

### **IV. TEKSTY**

<b>16. DZIESIĘĆ MYŚLI SUFICKICH INAYATA KHANA .....</b>	<b>131</b>
<b>17. PRZYPOWIEŚCI SUFICKIE .....</b>	<b>139</b>
<b>POLECANE LEKTURY .....</b>	<b>145</b>

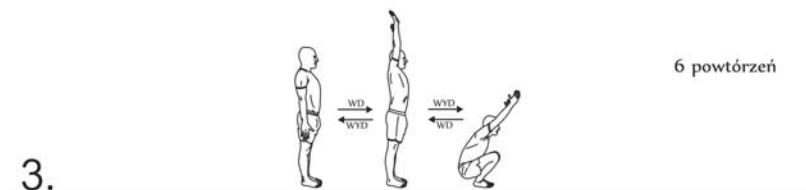
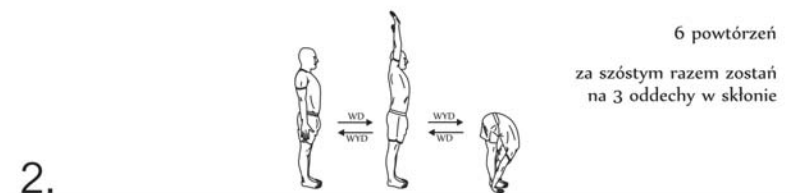
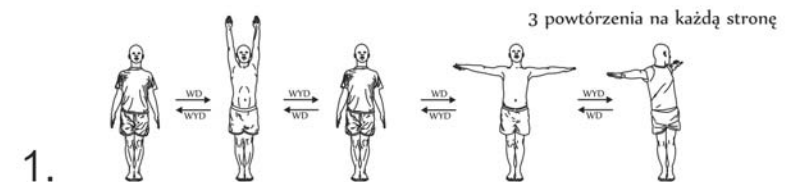
## ROZDZIAŁ 12

### PRACA Z CIAŁEM — ĆWICZENIA

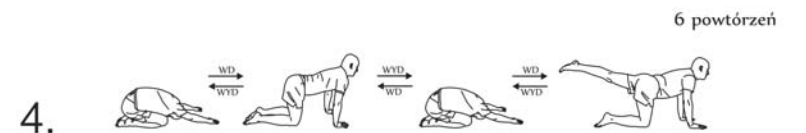


W tym rozdziale prezentuję trzy krótkie zestawy ćwiczeń inspirowane oczywiście asanami jogi, które będą pomocne dla osób praktykujących medytację. Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto na moment stanąć, rozłożyć równo ciężar na prawą i lewą nogę, jak również wyrównać oddech, starając się oddychać w rytmie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

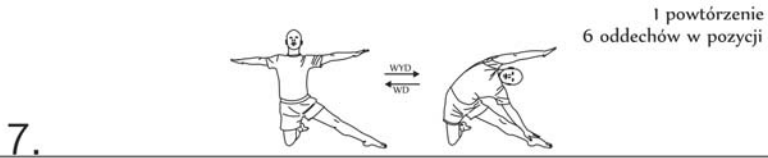
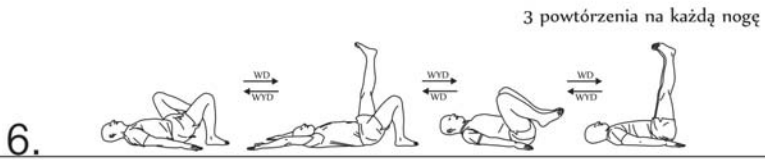
## Sekwencja pierwsza



## RELAKS



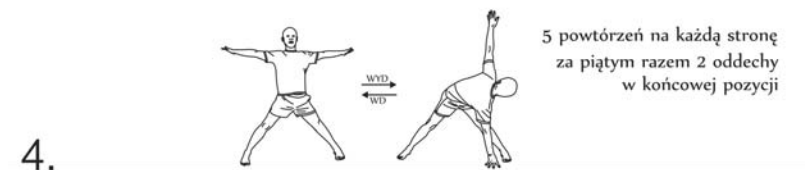
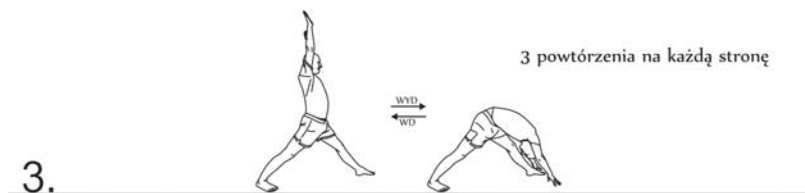
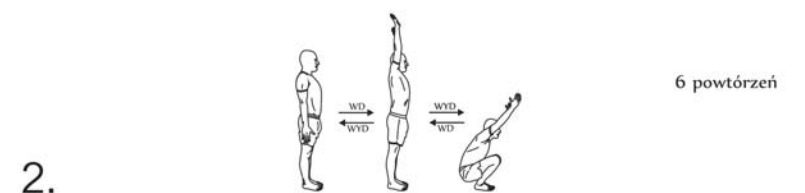
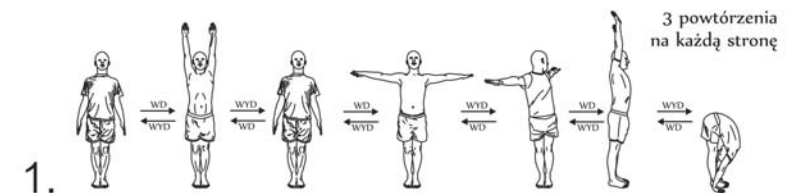
## RELAKS



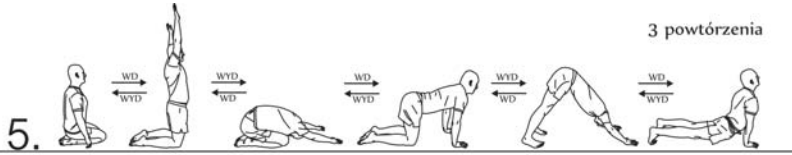
## RELAKS

*Tablica 12.1.*

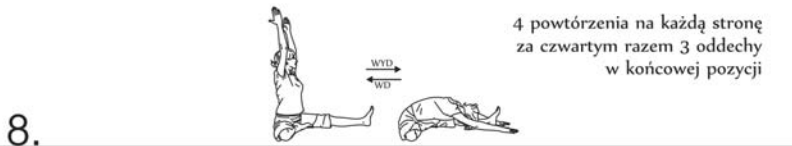
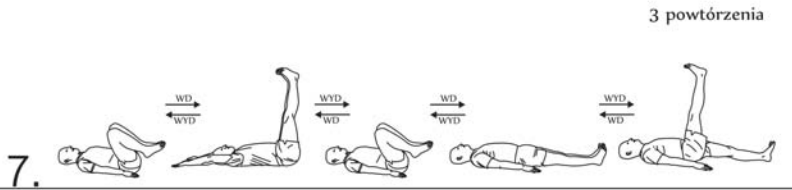
## Sekwencja druga







## RELAKS

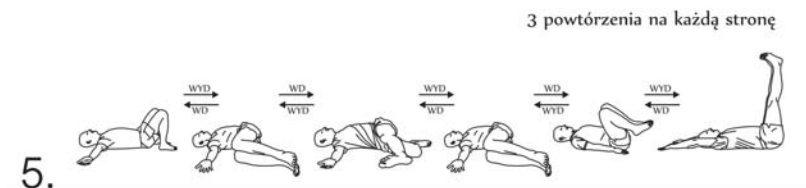
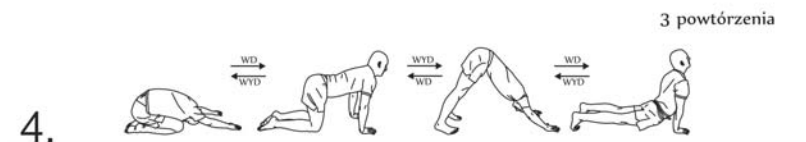
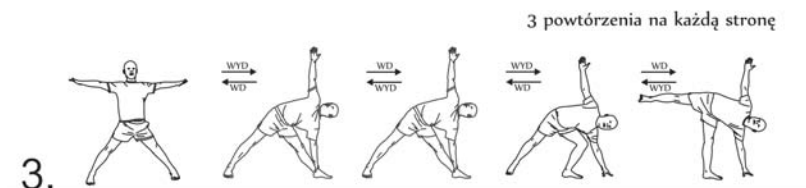
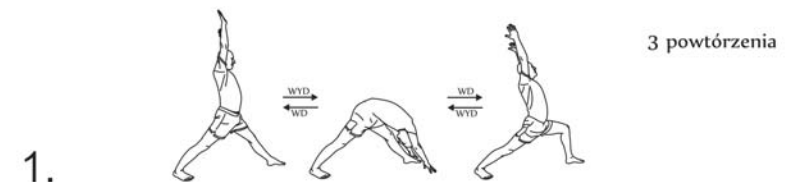


9. 

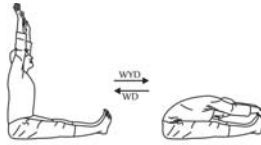
## RELAKS

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](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-8337-6



9 788324 683376