

*Dusza, która jest boskim oddechem, oczyszcza,  
ożywia i uzdrowia narzędzie, poprzez które funkcjonuje*

HAZRAT INAYAT KHAN



# MEDYTACJE

## UZDRAWIAJĄCE SUFICH

33 LEKCJE  
NA DUCHOWEJ ŚCIEŻCE

*Maciej Wielobób*  
*Agnieszka Wielobób*

**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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Ilustracje w książce: Agnieszka Wielobób

Zdjęcia wykorzystane w książce pochodzą z prywatnego archiwum autorów.

Helion S.A.

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: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/medyuz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8619-8

Copyright © Helion S.A.

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

- WSTĘP (Sattva van Dorssen) /9  
WPROWADZENIE (Mahmood Khan) /13  
BŁOGOSŁAWIENSTWO (Zia Inayat Khan) /23  
OD AUTORÓW /25
- 1 Indyjski sufizm uniwersalny i Otwarta Droga /27**  
Cierpienie, niespełnienie, tęsknota... /27  
Kilka definicji /28  
Czym jest ścieżka duchowa, którą podążamy  
i której nauczamy — Otwarta Droga? /29  
Podejście do religii /30  
Podejście do życia rodzinnego i zawodowego /31  
Stanąć twarzą w twarz z rzeczywistością /32  
Nauczyciel i jego rola /32  
Szkoła i laboratorium dla duchowych poszukiwaczy /33  
Otwarta Droga a eklektyzm /34
- 2 Zdrowie — w poszukiwaniu swojego tonu i rytmu /35**  
Czym jest choroba? /35  
Od czego zależy zdrowie? /36  
Oddech /37  
Cała siła znajduje się w Duchu /38

### **3 Lekcje na sufickiej ścieżce duchowego uzdrawiania /41**

- Lekcja 1.** Zmysły, aktywność i odpoczynek /43
- Lekcja 2.** Oddech /50
- Lekcja 3.** Różne formy uzdrawiania /61
- Lekcja 4.** Uzdrawianie dotykiem — dłonią  
lub końcami palców /69
- Lekcja 5.** Rozumienie przyczyn i patomechanizmu choroby /77
- Lekcja 6.** Główna przyczyna chorób /86
- Lekcja 7.** Główny powód zmęczenia /97
- Lekcja 8.** Równowaga /103
- Lekcja 9.** Bolące ciało /109
- Lekcja 10.** Uzdrawianie poprzez przyjmowanie leków /114
- Lekcja 11.** Świadomościowa natura chorób /122
- Lekcja 12.** Siła magnetyzmu /131
- Lekcja 13.** Świadomościowa natura chorób — oddech /138
- Lekcja 14.** Świadomościowa natura chorób —  
natura zaburzeń psychicznych /148
- Lekcja 15.** Poprawianie łączności z siłą ducha /153
- Lekcja 16.** Zadbaj o zdrowie i wypoczynek umysłu /161
- Lekcja 17.** Pożywienie /163
- Lekcja 18.** Jak odzyskać poczucie własnej wartości /172
- Lekcja 19.** Rozszerzanie i zwiększanie intensywności  
siły witalnej /176
- Lekcja 20.** Higiena umysłu /182

- Lekcja 21.** Rozwijanie mocy uzdrawiającej — rytm /194
- Lekcja 22.** Uzdrawianie jako „nakarmienie” /196
- Lekcja 23.** Rozwój siły magnetyzmu palców i dłoni /202
- Lekcja 24.** Rozwijanie siły magnetyzmu obecności /209
- Lekcja 25.** Rozwijanie uzdrawiającej mocy umysłu /217
- Lekcja 26.** Rozwój siły uzdrawiania na odległość /222
- Lekcja 27.** Zapisana mantra jako amulet (taviz) /224
- Lekcja 28.** Uzdrawianie za pomocą wody /229
- Lekcja 29.** Uzdrawianie przez oddech /231
- Lekcja 30.** Uzdrawianie spojrzeniem /235
- Lekcja 31.** Uzdrawianie za pomocą sugestii /242
- Lekcja 32.** Uzdrawianie modlitwą /244
- Lekcja 33.** Uzdrawianie na odległość — bez fizycznej obecności przy osobie uzdrawianej /251

#### **4 Ceremonia medytacji uzdrawiającej /259**

#### **ANEKS**

- Liczenie mantr w łazifie, fikarze i zikarze /269
- Sufickie tytuły nauczycielskie /273
- Linia przekazu Otwartej Drogi /279

#### **O AUTORACH /282**



# 1

## INDYJSKI SUFIZM UNIWERSALNY I OTWARTA DROGA

W tej książce poruszamy się w obrębie indyjskiego sufizmu uniwersalnego, a konkretnie szkoły Otwartej Drogi (jednej z linii inicjacyjnych ścieżki Inayati), którą mamy zaszczyt praktykować i propagować. Jeśli chcesz mocniej zanurzyć się w samą ścieżkę Otwartej Drogi i poznać ją jako całość, sięgnij do dwóch wcześniejszych książek Maćka: *Medytacja w życiu codziennym* i *Duchowość na co dzień*.

\* \* \*

*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:**

- a) różnego typu techniki wychodzące od koncentracji, skupienia lub od ćwiczenia stanu obecności/uważności,
- b) proces oduczania się, deidentyfikowania, porzucania automatyzmu, uruchamiany przez te techniki,
- c) ścieżka rozwojowa/duchowa, obudowana wokół tego procesu i wspierająca go.

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 za bardzo, jakimi środkami kto osiąga samorealizację, jeżeli tylko jest możliwe osiągnięcie jej za pomocą tych środków”. Dla wielu osób synonimami terminu „mistycyzm” będą „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 doświadczenie Obecności, przez niektórych mistyków określane jako obecność w Bogu, a przez innych jako doświadczenie Siebie lub doświadczenie Jedności/Niedualności.

## CZYM JEST ŚCIEŻKA DUCHOWA, KTÓRĄ PODĄŻAMY I KTÓREJ NAUCZAMY — 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 z Heratu, Al Ghazali, Ibn Arabi, Rumi, Kadir Dżilani), specyficznego indyjskiego sufizmu (szczególnie linii Ciszti-Nizami-Kalimi), tradycji wedyjskiej — zwłaszcza adwajtawedanty, a także osobistej mistycznej inspiracji Inayata Khana. Otwarta Droga przekazuje głębię tradycyjnych narzędzi i idei medytacyjnych w sposób zrozumiały współczesnie 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 przezwycięzania) 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 czyimś 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 przywołany 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.*

— IBN ARABI

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 ateiści (którzy oczywiście podążają raczej za tzw. świeckimi formami medytacyjnymi Otwartej Drogi i których interesuje aspekt psychologiczny 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. Osiągnięcia 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 stanowić bagaż, który znacząco utrudni, a może nawet 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 przechodzą przez ten sam proces, do którego końca sam dotarł”.

## STANĄĆ 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 oduczania 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 jakimś kierunkiem zmierza we właściwą stronę.

## SZKOŁA I LABORATORIUM DLA DUCHOWYCH POSZUKIWACZY

Istotą Otwartej Drogi nie jest funkcjonowanie jako organizacja społeczna, a zatem jej nauczyciele nie zabiegają o większą liczbę członków. Istotą Otwartej Drogi jest pełnienie funkcji szkoły i laboratorium dla duchowych poszukiwaczy. Każdy, kto potrzebuje, 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, niewymagana do otrzymywania podstawowego przewodnictwa nauczycieli i instruktorów Otwartej Drogi.

## OTWARTA DROGA A EKLEKTYZM

Na ścieżce medytacyjnej możemy się spotkać z otwartym podejściem, ale zdarza się również niemądry eklektyzm. Warto pamiętać, że otwarte podejście do ścieżki mistycznej nie polega na sklejanju kilku czy kilkunastu dobrych technik lub podejść czy też 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 7). Jak pisze Hazrat Inayat Khan: „symbol sufich jest ilustracją kilku ezoterycznych koncepcji (...). Główny element w tym symbolu reprezentuje mistyczne dostrojenie serca jako naszej wewnętrznej boskiej świątyni. Dwa skrzydła przedstawiają lot wzwyż, gdzie 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 podszytego 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 7. *Uskrzydlone serce — symbol sufizmu uniwersalnego*

# 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** 

# PRZEZ UZDROWIENIE DUCHA DO UZDROWIENIA CIAŁA

Całe dziesięciolecie, a może lepiej napisać – całe stulecie, zachodnia medycyna oddzielała ściśle sprawy ciała od spraw ducha i umysłu.

Inaczej medycyna i myślenie Wschodu. W tradycjach wschodnich od zawsze widzi się człowieka jako całość; dostrzega się korelację diady ciało – umysł, równocześnie jednak podkreśla, że proces uzdrawiania ciała poprzez umysł rozpoczyna się ponad nimi.

Z poziomu przekraczającego *somę* i *psyche*. Siła osoby, która uzdrawia, bierze się z odpowiednio skoncentrowanej życiowej energii, a ta pochodzi od istoty wyższej.

Ojcem praktyk medytacji uzdrawiających sufich był Hazrat Inayat Khan, muzyk i mędrzec z Indii, który na początku XX wieku odwiedził Europę. Dla mieszkańców naszej części świata stał się ważny jako propagator metody uzdrawiania wywodzącej się ze starożytnych tradycji mistycznych, bazującej na duchowości wedyjskiej, indomuzułmańskiej i sufickiej. W tej metodzie zakłada się, że zdrowie ciała i zdrowie ducha są ze sobą ściśle powiązane. By zachować fizyczny dobrostan, trzeba się skupić po pierwsze na psychice – praktykować – specjalnego rodzaju medytacje, wymagające akurat tyle samopoświęcenia i dyscypliny, że pozostają dostępne praktycznie dla każdego chętnego.

Ta książka przeprowadzi Cię przez 33 praktyczne lekcje ścieżki uzdrawiającej indyjskich sufich – tradycyjnej metody leczenia ciała, umysłu i ducha.

OSOBYWOCĆ ODNOWA

**sensus**



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

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

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-8619-8



9 788328 386198

cena 49,90 zł