

Szyszynka

– siedziba duszy
i wiecznej młodości

Stefan Limmer
Dr rer. nat. Birgitt Täuber-Rusch

Szyszynka

– siedziba duszy
i wiecznej młodości

Jak osiągnąć stan oświecenia,
głębokiego spokoju i rozbudzić intuicję



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-091-6

Tytuł oryginału: *Wunderwerk Zirbeldrüse: Das Bewusstseinstor zu einer erweiterten Wahrnehmung*
Copyright © MOMANDA GmbH, Rosenheim

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Porady i ćwiczenia zawarte w niniejszej książce zostały starannie opracowane i sprawdzone. Czytelnicy stosują je jednak na własną odpowiedzialność. Autorzy i wydawnictwo oraz jego współpracownicy nie ponoszą odpowiedzialności za wszelkiego rodzaju szkody powstałe na skutek stosowania porad zawartych w książce. Metody te nie mogą zastępować porady i terapii stosowanych przez lekarza/uzdrowiciela.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
1. Historia i mity na temat szyszynki	15
1.1 Podejście antyczne i filozoficzne	15
2. Człowiek – wspaniałe stworzenie	23
2.1 Spojrzenie całościowe	24
2.2 <i>Homo sapiens</i>	26
2.3 Mały, podstawowy kurs ludzkiej anatomii i fizjologii	28
2.4 Cud świadomości i postrzegania	37
2.5 Sens ludzkiej egzystencji	45
2.6 Człowiek w kontekście szamańsko-duchowym	52
3. Przekazywanie informacji w ludzkim organizmie	59
3.1 Mała historia przekazywania informacji	60

3.2	Ludzki układ hormonalny – hormony i ich działanie	61
3.3	Układ nerwowy	70
3.4	Komunikacja międzykomórkowa z prędkością światła	88
3.5	Szyszynka	92
4.	Cudowna szyszynka	95
4.1	Nadrzędne rytmy i szyszynka jako zegar systemowy	98
4.2	Kryształy hydroksylapatytu i fizjologiczne wapnienie szyszynki	101
4.3	Kryształy kalcytu i piezoluminescencja szyszynki	103
4.4	Hormony i neurotransmitery szyszynki i ich mechanizmy działania (serotonina, melatonina, DMT)	104
4.5	Proces starzenia się	135
5.	Szyszynka – drzwi do wszechświadości i oświecenia	139
5.1	Ponadmysłowe postrzeganie	140
5.2	Delikatny system energetyczny człowieka	143
5.3	Wpływ na nasz duchowy rozwój i oświecenie	153
5.4	Szyszynka i energia kundalini	155
5.5	Wszechświadość i oświecenie	157
6.	Blokady szyszynki	159
6.1	Niezdrowe rytmy życiowe	159
6.2	Złe odżywianie, używki, trucizny i leki	161

6.3	Degeneracja, wapnienie i rola fluorków	165
6.4	Elektrosmog	177
7.	Aktywacja szyszynki	187
7.1	Król/królowa we własnym domu	188
7.2	Proste sposoby na co dzień	190
7.3	Podstawowe metody „odtruwania”	192
7.4	Dieta dla szyszynki	202
7.5	Odtruwanie, odwapnianie i uwalnianie szyszynki od fluorków	205
7.6	Ochrona przed promieniowaniem elektromagnetycznym	212
7.7	Sztuczne światło i światło niebieskie	218
7.8	Aktywacja mentalna	218
7.9	Czyszczenie informacji komórkowych	221
7.10	Aktywacja systemu czakr	222
7.11	Śpiewanie i nucenie	225
7.12	Rytm, trans i dudnienia synchroniczne	226
7.13	Substancje zapachowe i ich wpływ na szyszynkę	229
7.14	Medytacja	238
7.15	Joga	239
7.16	Oddech	242
7.17	Aktywacja energii kundalini	247
7.18	Ważne pytania	247
7.19	Aktywacja szyszynki bez presji	250
7.20	4-tygodniowy kurs online dla regeneracji i aktywacji szyszynki	252
7.21	Pakiety suplementów diety	252

Posłowie	255
Załącznik	257
Podróż medytacyjna	257
Adresy i książki	265
Indeks źródeł	267
Literatura	269
O autorach	277

PRZEDMOWA

Drogie czytelniczki, drodzy czytelnicy,

Wokół szyszynki narosło wiele spekulacji. Teorie spiskowe i fantastyczne twierdzenia. Ma ona na przykład wspierać nas w jasnowidzeniu i telepatii czy zatrzymywać proces starzenia się, co prowadziłoby do zachowania wiecznej młodości. Ponadto opisywana jest jako brama do bezgranicznej świadomości i oświecenia. Ale co tak naprawdę tkwi w tym małym organie, który znany był już przez starożytnych Egipcjan i który odgrywał ważną rolę już w prastarych naukach jogi? Co mówi nauka, a co, filozofia? Jaka jest fizjologiczna funkcja szyszynki? Do czego jest niezbędna? Czy rzeczywiście jest coś w tych teoriach spiskowych, które narosły wokół tego niewielkiego organu?

Zapraszamy cię do wyruszenia w podróż przez cudowny organizm człowieka. Wyposażeni w kompleksowy układ nerwowy i hormonalny oraz zdolność do świadomego postrzegania i refleksji, nadal nie wykorzystujemy całego swojego potencjału.

W niniejszej książce chcemy wyjaśnić rolę szyszyńki. Co robi, abyśmy czuli się lepiej, byli szczęśliwsi i zdrowi? W jaki sposób możemy optymalnie aktywować szyszyńkę, aby wspierała nasze zdolności i możliwości?

Najpierw słowo zadumy: w naszych przemyśleniach uwzględniamy, oprócz faktów naukowych i pomysłów z peryferii nauki, także hipotezy filozoficzne, duchowe i szamańskie. Niektórych z nich do tej pory nie udaje się udowodnić. Nie zamierzamy też tego robić. Odczuwamy odwieczną fundamentalistyczną kłótnię o to, czy coś jest prawdziwe tylko wtedy, gdy spełnia ściśle naukowe kryteria, które bardziej szkodzą niż służą podczas pojmowania i aktywowania całego ludzkiego potencjału duchowego oraz świadomości. Uznawanie za prawdziwe wyłącznie tego, co zostało naukowo udowodnione, nie służy nikomu. Dawniej był to dogmat Kościoła, który uznawał za szatańskie i heretyckie wszystko, co nie odpowiadało jego „czystej nauce”. Obecnie jest to dogmat naukowy, który zamyka się na wszystkich myślących inaczej i często pozostaje sam ze sobą.

Fizyka kwantowa ze swoimi badaniami coraz częściej obala dogmaty przyrodniczo-materialnego obrazu świata; staje się tym samym ogniwem łączącym naukę oraz prastare duchowe i filozoficzne nauki i światopogląd.

Uważamy, że musimy spoglądać daleko ponad nasz ograniczony, wąski horyzont, iść nowymi drogami i uwolnić się od starych wzorców myślowych, aby odkryć nasz pełny, wspaniały potencjał, który został nam dany przez naturę, ewolucję lub Boga – to zależy od Ciebie.

W kolejnych rozdziałach przyglądamy się także fizjologicznym i duchowym związkom między szyszyńką, mózgiem, układem hormonalnym i ciałem a naszą intuicją oraz zdolnością

PRZEDMOWA

jasnowidzenia i osiągania stanów rozszerzonej świadomości. Wyjaśniamy, jakie negatywne czynniki ograniczają funkcjonowanie szyszynki i prowadzą do jej degeneracji oraz zwapnienia; ponadto przedstawiamy sposoby na aktywację i odtruwanie szyszynki, aby mogła ona pracować bez ograniczeń, wspierać twój fizyczny i duchowy rozwój oraz zdrowie.

Życzymy przyjemności z czytania oraz sukcesów w aktywowaniu swojej szyszynki!

Dr rer. nat. Birgitt Täuber-Rusch i Stefan Limmer
Regensburg, październik 2017



HISTORIA I MITY NA TEMAT SZYSZYNKI

Nauka przez długi czas nie przywiązywała do szyszyнки szczególnej wagi; mówiono tylko o jej ogólnym znaczeniu. Zmieniło się to w ostatnich latach – szyszynka stała się obiektem badań na całym świecie. Jest nawet opisywana jako „mistrzowski gruczoł”, ponieważ staje się coraz bardziej jasne, jak ogromne znaczenie ma ten narząd wielkości grochu znajdujący się w międzymózgowiu.

1.1 Podejście antyczne i filozoficzne

Szyszynka zawdzięcza swoją nazwę kształtowi przypominającemu szyszkę sosnową. Kiedy spojrzymy na historię ludzkości,

w praktycznie wszystkich kręgach kulturowych i epokach ostatnich tysiącleci natkniemy się na szyszki sosnowe – synonim szyszynki – które były symbolem oświecenia i trzeciego oka.



Szyszka sosnowa

Również nasze doświadczenie uświadomiło nam, że chodzi tu o szczególnie organ. Trzecie oko ma nam dawać zdolność doświadczania rzeczywistości poza widocznym światem i jasnowidzenia. W wielu ezoterycznych i filozoficznych pismach podkreślany jest związek między trzecim okiem jako częścią naszego systemu czakr – czyli naszego delikatnego systemu energetycznego – a szyszynką. Szyszynka jako brama do ponadmysłowego postrzegania drugiej strony naszej świadomości umożliwia nam wkraczanie w inne przestrzenie świadomości i doświadczanie ich. Dawniej przypisywano o wiele większe znaczenie wewnętrznym obrazom niż obecnie. Teraz jesteśmy tak przytłaczani ogromną ilością bodźców wizualnych, że nasze własne wewnętrzne obrazy coraz bardziej zanikają. Szyszynka była też nazywana „siedzibą duszy” (René Descartes, XVII wiek). Pitagoras i Platon także zajmowali się szyszynką. Jest ona ukazana na wielu obrazach i rzeźbach, częściowo

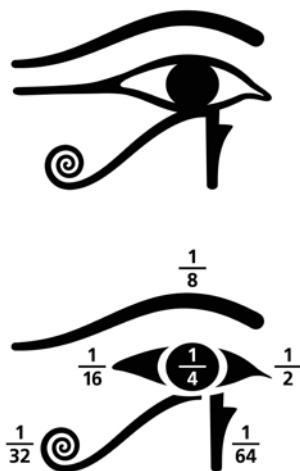
jako święty symbol. Uważana jest za miejsce naszej świadomości, oświecenia oraz za symbol nieprzemijalności i wiecznego życia. Aktualne badania naukowe udowadniają istnienie związków między szyszyнкą a szybkością postępowania procesu starzenia się.

1.1.1 Mądrość starożytnych Egipcjan

U starożytnych Egipcjan szyszyнка miała szczególne duchowe znaczenie. W wielu egipskich mitach słynne oko Horusa jest z nią ściśle związane. Na szczycie hierarchii egipskich bogów stał bóg słońca Ra, który dopiero dzięki swojemu światłu umożliwił pojawienie się życia i tym samym ustanowił cykl czasu. Ra co wieczór zanurzał się w morzu i wyruszał w podróż po podziemiu, z której wracał na powierzchnię wraz ze wschodem słońca. W ciągu dnia podróżował w swojej słonecznej barce w towarzystwie swojej córki Maat – bogini praw porządku – ponad firmamentem, z którego daje Ziemi swoje światło. Światło Ra zostało ucieleśnione w postaci sokoła Horusa; jego oczy były Słońcem i Księżycem. Doszło jednak do kłótni między bogiem słońca Ra a bogiem ciemności – Setem. Set wydłubał Horusowi oko i rozłupał je. Tot, bóg sztuki uzdrawiania, uleczył je. Przekazał je Horusowi, który z kolei dał je swojemu ojcu, Ozyrysowi, jako trzecie oko. Dzięki temu światło dostało się do świata podziemnego, a Ozyrys obudził nową świadomość.

Hieroglif oka Horusa, który rozwinął się dzięki temu mitowi, jest symbolem światła, całości i uzdrowienia. Oko Horusa odgrywało ważną rolę w egipskiej sztuce lekarskiej; przyporządkowano mu różne formy postrzegania, które stały ze sobą w konkretnym matematycznym stosunku. Na podstawie tego stosunku mieszano i dawkowano substancje lecznicze.

Po dodaniu jednego ułamka suma wynosiła $63/64$; brakowało zatem $1/64$ oka Horusa. W starych tekstach hieroglificznych widać, że Tot używał tej liczby w celu uzdrowienia oka Horusa. Część ta przyporządkowywana jest szóstemu zmysłowi ludzkiemu – naszej intuicji. Szósty zmysł z kolei odpowiada w systemie czakr szóstej czakrze, która nazywana jest także „trzecim okiem”. Wciąż jeszcze w staroegipskich pismach można się natknąć na symbol szyszki. Na berle Ozyrysa z ok. 1200 r. p.n.e. znajdują się dwa splecione ze sobą węże, które na szczycie spajają się w kształt szyszki. W wielu kulturach wąż stanowi symbol duchowej energii w organizmie.



Oko Horusa

W starożytnym Egipcie wiadomo było, że dzięki szyszynce w mózgu człowiek łączy się z duchowymi płaszczyznami świadomości i może osiągnąć stan oświecenia.

1.1.2 Inne kultury

W hinduizmie spotykamy się z obrazami, w których symbolika szyszki łączy się z węzem. Wielu hinduskich bożków przedstawianych jest z szyszką w dłoni. W starych asyryjskich budowlach pałacowych, które powstały prawdopodobnie ok. 710 r. p.n.e., znaleźć można czteroskrzydłowe boskie figury trzymające w górze szyszki, co było interpretowane jako symbol wiecznego życia. Istnieją również obrazy, na których drzewo życia obsypane jest nasionami szyszek, co z kolei traktowane jest jako oznaka wiecznego życia i oświecenia.



„Cortila della Pigna” w Watykanie

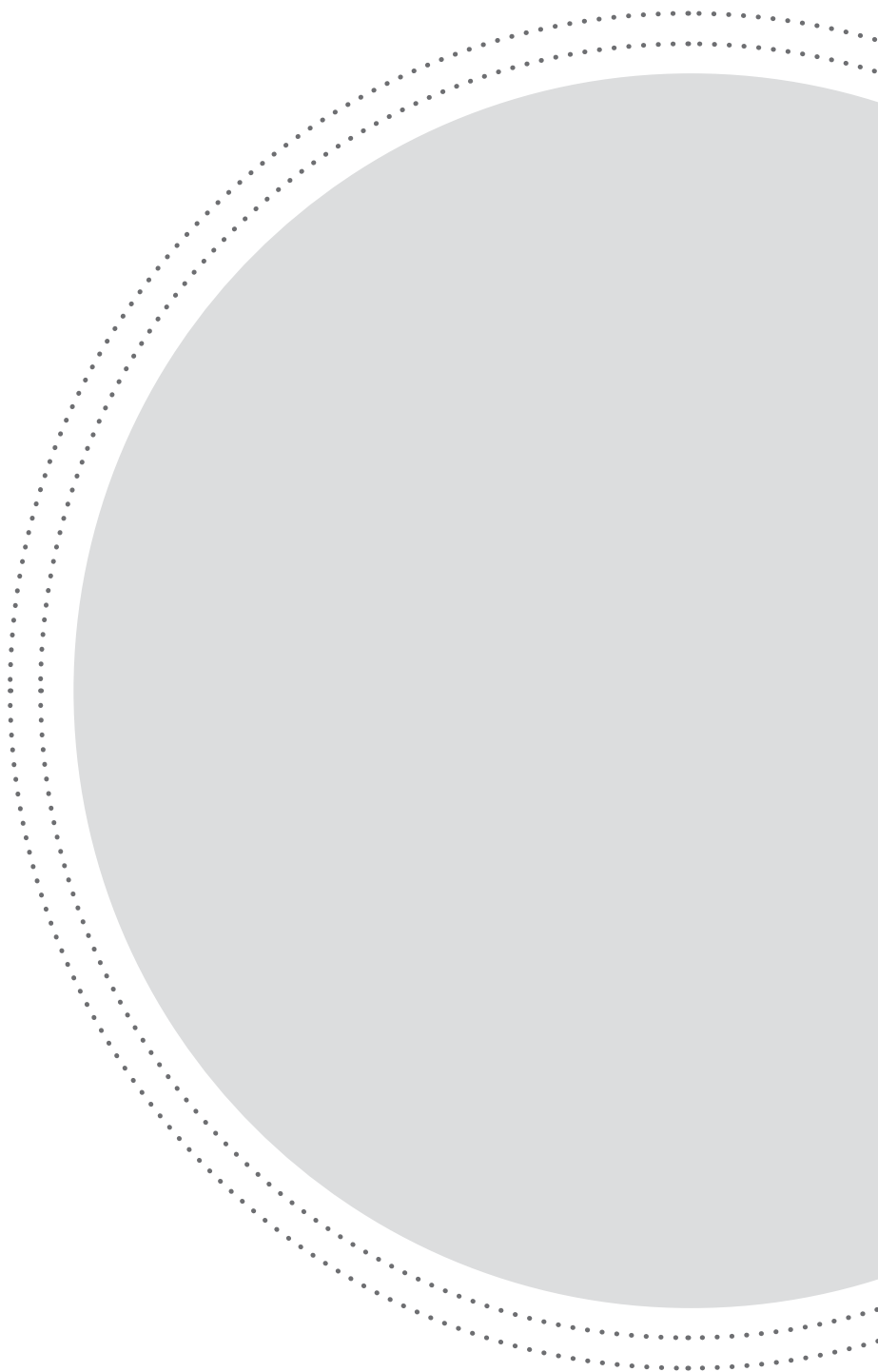
Również w Meksyku, a także u Greków i Rzymian znane są pomniki i obrazy z szyszkami sosnowymi. Rzymianie wybudowali ogromny pomnik w formie sosnowej szyszki, który obecnie stoi w Watykanie na „dziejniaku Szyszki”.

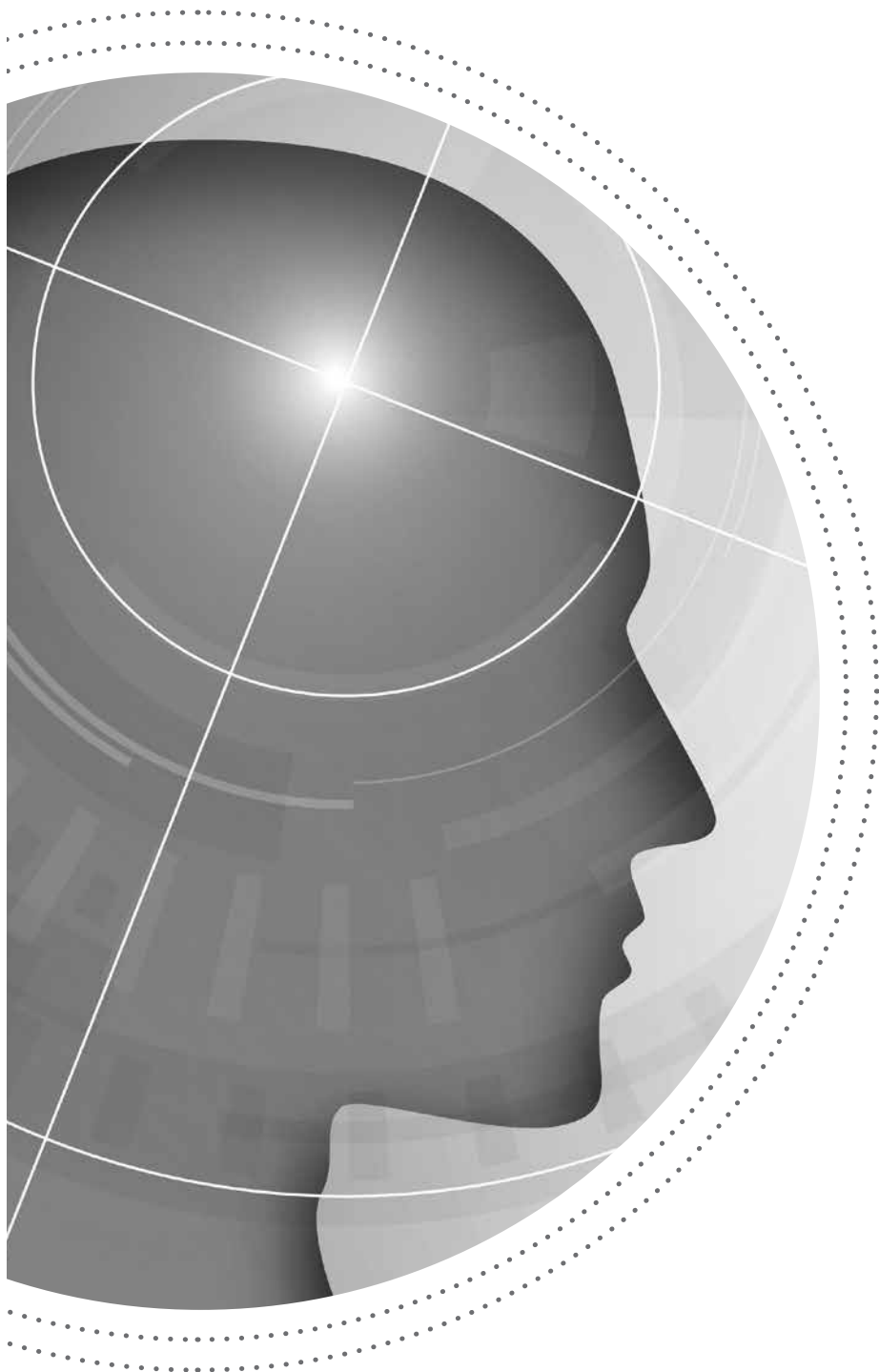
W tradycji katolickiej napotykałyśmy szyszkę jako symbol duchowego oświecenia. Wiele świeczników i lamp ma formę szyszki lub jest zdobionych tym symbolem, łącznie z berłem papieskim. We właściwej literaturze istnieje wiele odniesień do szyszki jako symbolu szyszyńki i trzeciego oka.

1.1.3 Teorie spiskowe

Na podstawie wszystkich obrazów i odniesień do związku szyszyńki z duchowym oświeceniem powstały teorie spiskowe: większości ludzi nieznana jest wiedza o oświeceniu; jest ona dostępna tylko niewielu wtajemniczonym. Przyczynia się do tego także stosowanie fluoru w celu zachowania zdrowia zębów oraz fluorowanie wody w niektórych krajach, mimo że ten mikroelement zaburza funkcjonowanie szyszyńki.

Jeśli chcemy dogłębnie zrozumieć funkcje i zadania szyszyńki i otworzyć się na jej rzadko używany potencjał, musimy spojrzeć na człowieka całościowo, a zatem na jego ciało wyposażone w umysł, świadomość, duszę oraz zdolność do samorefleksji.





CZŁOWIEK – WSPANIAŁE STWORZENIE

W czasach zdominowanych przez dogmaty naukowe oraz bardzo wąski, mechanistyczny obraz świata często zapominamy, że nie jesteśmy niczym więcej niż tylko materią. Identyfikujemy się z materialnymi przedmiotami i mimo że nasze jestestwo i doświadczenia mówią nam, że żywa istota jest czymś więcej niż funkcjonującą maszyną, to nadal poświęcamy mało uwagi naszym niematerialnym sferom, takim jak psychika, dusza czy umysł. Wszystkie inne formy postrzegania szybko oceniane są jako „nienaukowe” czy „ezoteryczne”. To, co nie pasuje do naukowego obrazka, to, co nie może zostać udowodnione, uznaje się za nieistniejące.

2.1 Spojrzenie całościowe

W naszej działalności oraz w społecznościach, które żyją w plemionach szamańskich lub ukierunkowanych na duchowość, wyglądało i wygląda to zupełnie inaczej: to nie materialne rzeczy są ważne, ale właśnie te niematerialne, nieuchwytnie naukowo życiowe fenomeny.

Jesteśmy tak niewiarygodnie dumni z epoki oświecenia, która wyprowadziła nas z mrocznego średniowiecza w nowoczesny świat bez zabobonów. Fenomeny takie jak widma, dusza i wędrówka duszy czy subtelne energie są pozostawiane kościołowi i marginesom, które z kolei są wyśmiewane z powodu swojej rzekome naiwności i zacofania. Nowoczesny człowiek trzyma się faktów – a te określane są przez naukę. Zaskakujące jest to, że coraz więcej ludzi cierpi na tak zwane choroby psychiczno-duchowe oraz zaburzenia, których przyczyn nauka nie potrafi wyjaśnić.

Jednocześnie w społeczeństwach zachodnich zwiększa się zainteresowanie pozanaukowymi zjawiskami oraz poglądami. Bardzo popularna stała się joga. Akupunktura jest stosowana w medycynie w leczeniu niektórych chorób, mimo że istnienie kanałów energetycznych nie jest naukowo udowodnione. Wiele osób coraz częściej stosuje medycynę naturalną oraz energetyczne i duchowe metody uzdrawiania, zanim sięgną po medycynę konwencjonalną, która coraz częściej uznawana jest za bezduszną. Osoba potrzebująca ze swoimi problemami degradowana jest do czynnika kosztowego, który może zostać mechanicznie naprawiony.

W całym poniższym tekście używamy nieco odbiegającego od tradycyjnego schematu ciało-umysł-dusza modelu opierającego się na podstawach szamańskich:

- **Ciało** jest materialnym naczyniem, w którym kroczymy przez życie.
- **Umysł** (wyższe ja) to nasza prawdziwa natura. Tkwi on w nieskończoności i towarzyszy nam przez całe z tej perspektywy.
- **Psychika** opisuje całe nasze życie wewnętrzne, które składa się z myśli i uczuć.
- **Dusza** zawiera wszystko, czego potrzebujemy na naszej drodze życiowej: wszystkie doświadczenia, nasz skarb wiedzy, związek z naszym boskim pochodzeniem i wyższym Ja.

Jeśli chcemy uchwycić człowieka w jego rozciągłości, naukowe podejście jest bardzo ważne, ale niewystarczające. Dzięki postawieniu łączników między ciałem, umysłem, psychiką i duszą wchodzimy w obszary, które są niewyjaśniane i niezrozumiałe przez podstawową metodykę naukowego podejścia. Człowiek jest bowiem czymś znacznie więcej niż „maszyną” funkcjonującą według tych samych ustalonych zasad.

Jak już wspomniano, zderzamy się z naukową metodyką podczas rozważań na temat szyszynki i jej związków z czakrami i zjawiskami takimi jak jasnowidzenie i nieśmiertelność. Nie istnieje tutaj żaden funkcjonujący model wyjaśniający; naukowy sposób postępowania według obiektywnego, powtarzalnego dowodu nie zdaje tu egzaminu. Niemniej jednak istnieją zarówno zjawiska ponadzmysłowe, jak i niewyjaśnione spontaniczne uzdrowienia.

Dlatego też jako autorzy idziemy inną drogą. Próbuje my objąć temat możliwie najbardziej całościowo. W wielu wypowiedziach opieramy się na podstawie naukowej, mimo że wciąż okazuje się, że wiele badań na temat szyszynki, mózgu i człowie-

ka daje zupełnie różne, a czasem częściowo przeciwne wyniki. Opieramy się na dziedzinach naukowych a ponadto na filozoficznych, duchowych i religijnych obserwacjach i założeniach. Na podstawie tego tworzymy obraz tego, do czego my, ludzie, jesteśmy zdolni, kiedy odważymy się na wyjście poza nasz ograniczony, codzienny sposób postrzegania. W ten sposób na horyzoncie naszego jestestwa otworzą się nowe sposoby postrzegania oraz możliwości, jeśli tylko damy im szansę na ujawnienie się.

2.2 *Homo sapiens*

Homo sapiens – z łaciny: mądry, bystry, rozsądny człowiek. Z perspektywy ewolucyjnej należymy do wyższych ssaków, a ściślej – do naczelných. Skamieliny z Afryki udowadniają, że człowiek istnieje od ponad 300 000 lat. Aby człowiek ze swoimi szczególnymi cechami odróżniającymi go od innych stworzeń mógł się rozwinąć, niezbędna była współpraca wielu czynników genetycznych, mózgowych, ekologicznych, społecznych i kulturowych. Ale co odróżnia nas (poza względami anatomicznymi) od naszych najbliższych żyjących krewnych – szimpansów? Co naprawdę nas tworzy i skąd bierzemy naszą rozumianą negatywnie samoświadomość i prawo do wykorzystywania innych istot do swoich celów, znęcania się nad nimi i – całkiem ogólnie – stawiania się ponad nimi?

Przeciwstawne kciuki dłoni to z pewnością cechą, którą dzielimy z większością naczelných i niektórymi innymi zwierzętami. Chwytna dłoń umożliwia nam łapanie przedmiotów, formowanie materii w naszych dłoniach, produkowanie maszyn i broni, pisanie i wykonywanie manualnych czynności.

Ale to wszystko jest z kolei możliwe z powodu pewnych cech naszego mózgu. Nie decyduje o tym jedynie ilość komórek nerwowych. Człowiek ma około 80-100 miliardów komórek nerwowych, a słoń – około 250 miliardów. Grindwal w samej korze nowej, ewolucyjnie najmłodszym obszarze mózgu, ma około 40-45 miliardów komórek nerwowych, czyli dwa razy więcej niż człowiek w tym samym obszarze.

W ludzkim mózgu szczególnie silnie rozwinięta jest kora mózgowa, przede wszystkim płat czołowy. Pełni on wiele funkcji, na przykład funkcję kontrolowania impulsów, regulacji emocji, sterowania uwagą, celowanego inicjowania i sekwencjonowania (tworzenia określonej kolejności) działań, sterowania motorycznego, obserwacji wyników działań oraz autokorekty. U człowieka znacznie powiększone są obszary w mózgu odpowiadające za widzenie i mowę¹.

2.2.1 Co tworzy człowieka

Można stwierdzić, że wraz z rozwojem ewolucyjnym nasz mózg dopasowywał się do nowych wymagań oraz kompleksowego trybu życia. Dzięki nowoczesnym badaniom mózgu wiemy, że składa się on z obszarów rozwiniętych na różnym etapie historii ludzkości. Ludzki mózg zawiera wszystkie struktury, które można znaleźć w mózgu gadów oraz ssaków, a także cechy, które są charakterystyczne dla człowieka z jego zdolnością do refleksji oraz zastanawiania się nad samym sobą.

Kolejną szczególną cechą jest z pewnością zdolność językowa ludzi, która przyczyniła się do rozwoju różnych języków oraz do tego, że mimo różnic między nimi jesteśmy w stanie się porozumieć. Tworzymy wspólnoty społeczne, rozwijamy nasze zdol-

ności, a dzięki naszej fantazji jesteśmy w stanie myśleć o tym, co wychodzi poza granice rzeczywistości, a nawet sprawiać, że niemożliwe staje się możliwe. Decydującymi aspektami są nasza świadomość „poza wąskim determinizmem instynktownego działania” oraz zdystansowanie od natury, do której sami należymy. Dzięki naszemu umysłowi jesteśmy w stanie wytworzyć odpowiedni dystans do siebie samych, a także obserwować swoje działanie, analizować je i poddawać je refleksji.

2.3 Mały, podstawowy kurs ludzkiej anatomii i fizjologii

Kiedy dobrze się czujemy, rzadko myślimy o naszym ciele, ale także o naszej psychice i duszy. Dopiero kiedy pojawiają się dolegliwości i zaburzą nasze samopoczucie, pojawia się przeczucie, że to wszystko nie jest tak jednoznaczne, jak do tej pory zakładaliśmy.

Cała natura ze swoją mnogością różnych organizmów i form życia jest cudownym obrazem obfitości i różnorodności. Rzadko uświadamiamy sobie, że wszystko się ze sobą łączy i podlega wielu zągębiającym się systemom reguł. To samo dzieje się w przypadku ludzi. Dorosły człowiek składa się z około 100 bilionów pojedynczych komórek. 100 bilionów – to jedynka z czternastoma zerami. Gdybyśmy ustawili w rządzie wszystkie te komórki o średnicy $1/40$ mm, otrzymalibyśmy odcinek o długości 2,5 miliona kilometrów. Prawie wszystkie komórki naszego ciała podlegają stałemu procesowi odnowy, który przebiega w różnym tempie w zależności od funkcji i rodzaju tkanki. Co sekundę umiera około 50 milionów komórek, które zastępowane są nowymi. Komórki błony śluzowej żołądka

żyją około 1 tygodnia, komórki w jelicie cienkim – 1-2 dni, czerwone krwinki – 120 dni, a komórki – kości około 10-30 lat. To graniczy z cudem, że wszystkie nasze komórki tworzą niezbędne i praktycznie bezbłędne struktury, a stały proces ich regeneracji przebiega bez naszej wiedzy.

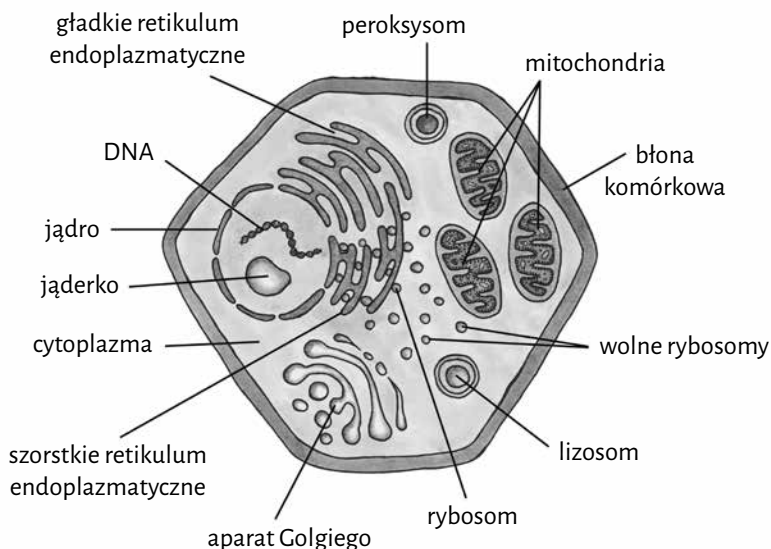
Podczas życia płodowego z komórek macierzystych tworzą się różne rodzaje komórek, które potem łączą się w odpowiednie tkanki, z których powstają poszczególne narządy. Aby nasze układy narządów mogły odpowiednio pracować, konieczna jest sprawna praca każdej pojedynczej komórki.

2.3.1 Komórka – podstawowa jednostka wszystkich żywych istot

Wszystkie stworzenia są zbudowane z co najmniej jednej komórki. Wyższe formy życia składają się z większej ilości komórek. Większość komórek jest do siebie podobna pod względem podstawowej struktury i budowy.

Im wyżej rozwinięta jest dana forma życia, tym więcej znajdziemy w niej różnych rodzajów komórek wyspecjalizowanych w wykonywaniu określonych zadań. Ludzki organizm składa się z kilkuset rodzajów komórek. Jednakowe komórki o jednakowej funkcji często pracują jako złożone struktury, które nazywamy „tkankami”. Aby wykonywać najróżniejsze zadania w ludzkim organizmie, różne rodzaje tkanek współpracują ze sobą i tworzą jednostki nazywane „narządami”. Pojedyncze narządy z kolei organizują się dalej w układy narządów. Nos, gardło, tchawica, płuca i oskrzela tworzą na przykład układ oddechowy. Kompleksowe żywe układy (takie jak człowiek) są zdolne do życia wyłącznie dzięki inteligentnej współpracy wszystkich pojedynczych

komórek. Do swojej pracy komórki potrzebują, oprócz tlenu przyjmowanego z powietrzem, trzech podstawowych substancji: węglowodanów/cukru, tłuszczów i protein/białek. Z pomocą związków mineralnych, mikroelementów, witamin, enzymów i substancji biochemicznych organizm jest w stanie kierować wszystkimi ważnymi procesami życiowymi.



Budowa komórki

Jądro komórkowe: zawiera chromatynę, która nosi w sobie informację genetyczną w postaci DNA i tym samym kontroluje strukturę i funkcjonowanie komórki.

Jąderko: miejsce tworzenia i gromadzenia RNA.

Cytoplazma: płynna, galaretowata substancja w obrębie błony komórkowej; znajdują się tu różne substancje, takie jak jony, substancje odżywcze i enzymy. Ponadto przebiega w niej wiele reakcji metabolicznych.

Mitochondria: elektrownie komórek; służą do pozyskiwania energii.

Retikulum endoplazmatyczne: system kanałów będący przedłużeniem błony jądra komórkowego. Podstawową substancją jest *gładkie* retikulum endoplazmatyczne, które odpowiedzialne jest za produkcję kwasów tłuszczowych, gromadzenie wapnia oraz odtruwanie komórki. Przez nagromadzenie rybosomów powstaje *szorstkie* retikulum endoplazmatyczne odpowiedzialne za biosyntezę białek.

Rybosomy: pełnią jedną z najważniejszych funkcji komórki – biosyntezę białek – i w zwiększonej ilości znajdują się w błonie jądra oraz szorstkim retikulum endoplazmatycznym.

Aparat Golgiego: to tutaj tłuszcze i białka produkowane przez szorstkie retikulum endoplazmatyczne są modyfikowane, sortowane oraz rozprowadzane lub wydalone przez pęcherzyki (blaszki leżące w komórkach).

Błona komórkowa: składa się z podwójnej błony i odgranicza komórkę od środowiska zewnętrznego; składa się z białek i tłuszczów.

Lizosom: zawiera enzymy, które rozkładają substancje obce oraz wytwarzane przez organizm.

Peroksysom: odgrywa ważną rolę przy metabolizmie celulozowych produktów rozkładu i półproduktów oraz umożliwia odtruwanie reaktywnych związków tlenu.

2.3.2 Symbioza z bakteriami

Oprócz posiadania około 50-100 bilionów komórek każdy z nas żyje w symbiozie z wieloma bakteriami. Ich ilość zdecydowanie przewyższa ilość naszych własnych komórek. Bakterie mają około 150 razy więcej genów niż my mamy swoich. Człowiek jest w zasadzie ekosystemem; jest siedliskiem wielu różnych bakterii pełniących różne funkcje w całym organizmie: rozkładają ciężkostrawne jedzenie, trucizny i leki, trenują układ odpornościowy i produkują dużą ilość niezbędnych substancji. Każdy człowiek ma swój indywidualny zestaw bakterii. Teoretycznie byłoby możliwe uzyskanie bardzo indywidualnego bakteriowego odcisku palca.

Pojawia się pytanie, z czego właściwie tworzy się nasze ja, jeśli dopiero przy udziale wielu obcych dla naszego ciała komórek jesteśmy zdolni do życia i bez tej symbiozy po prostu byśmy umarli. Tutaj ujawnia się niepojęta inteligencja natury i systemów biologicznych: dopiero dzięki współpracy powstaje podstawa dla rozwoju wyższych form życia. Gdyby nie te powszechnie istniejące w naturze związki, życie nie mogłoby się rozwinąć poza prymitywne formy. Jeśli mówimy o inteligencji pojedynczych komórek, tak jak robi to biolog komórkowy dr Bruce Lipton, możemy postrzegać ludzi oraz ich ja jako inteligentną współpracę 50 bilionów pojedynczych indywidualnych form życia: indywidua połączyły się w jedną logiczną większą całość.

2.3.3 Badania dr. Bruce’a Liptona

Biolog komórkowy dr Bruce Lipton już przed laty zakwestionował dogmat opierający się na tym, że określają nas nasze geny. Na podstawie własnych oraz wielu innych wyników badań postuluje on, że to nie genetyka określa nasze przeznaczenie; nie jesteśmy ofiarami własnych genów. O wiele ważniejsza jest błona komórkowa, czyli ściana komórki, oraz mechanizmy transportu przesyłające różne substancje do i z komórki. W błonie komórkowej tkwi właściwa inteligencja każdej komórki.

Bruce Lipton idzie jeszcze o krok dalej, mówiąc, że na podstawie naszego postrzegania świata możemy kierować komórką i naszymi genami – nie na odwrót. Mówiąc inaczej – to nasze przekonania mają wpływ na nasze geny, aktywują je, hamują, i kierują nimi. Nasze komórki reagują w zależności od tego, w jaki sposób postrzegamy otaczające nas środowisko.

Nosimy w sobie wszystkie własne systemy wierzeń oraz przekonania. Największy wpływ mają na nie nasze pierwsze lata życia – przekonania naszych rodziców, społeczne, kulturalne i geograficzne położenie, religia itp. Dopiero później zaczynamy samodzielnie analizować naszą rzeczywistość. W ten sposób w okresie dzieciństwa powstają podstawy naszego systemu przekonań i wartości, który – na szczęście – możemy ponownie zmienić.

Według Bruce’a Liptona nasze myśli, uczucia i przekonania (a nie geny) mają decydujący wpływ na funkcjonowanie naszych komórek. Jeśli tak jest, oznacza to, że nie jesteśmy ofiarami naszego genetycznego dziedzictwa. Wręcz przeciwnie, sami tworzymy naszą rzeczywistość i możemy aktywnie i świadomie używać tej mocy sprawczej: dla naszego zdrowia, naszej świa-

domości, naszego życia i dla wszystkiego, co chcemy osiągnąć. Potrzebujemy do tego jedynie środków i sposobu na wyrwanie się z naszych starych, ograniczających i niezdrowych przekonań i na zastąpienie ich nowymi, zdrowymi, wzmacniającymi, wizjonerskimi i przekraczającymi granice poglądami i przekonaniami.

Tutaj do gry wchodzi także szyszynka: jako że postrzegamy ją jako narząd, który może wyprowadzić nas daleko poza nasze ograniczone postrzeganie oraz ofiarować nam nieograniczoną świadomość poprzez otwarcie bramy do naszej duszy oraz podarowanie nam dostępu do naszej mocy wizjonerskiej, możemy z jej pomocą stworzyć nowy, rozszerzony obraz samych siebie. Obraz stworzony przekonaniem, że możemy wyzwolić się ze wszystkich ograniczeń i poruszyć w sobie nieznane moce, takie jak moc samouzdrawiania, moc wizji, zdolność do jasnowidzenia i zdolność otwierania bramy do wszechświadomości.

Podsumowując: według Bruce’a Liptona nie jesteśmy wcale (lub tylko w małym stopniu) określani przez nasze geny. Nadajemy im siłę, trzymając się powszechnych dogmatów; tym samym rezygnujemy z korzystania z naszej mocy sprawczej; stare przekonania stają się dla nas prawem. Kiedy nadajemy sprawom ogromną moc, nasze życie wydaje się być zarządzane przez coś obcego lub właśnie determinowane przez nasze geny².

2.3.4 Układy narządów człowieka

Z pojedynczych komórek tworzą się tkanki, czyli zbiory komórek o tej samej funkcji. Z tkanek tworzone są narządy. Z kolei narządy stanowiące jedną funkcjonalną całość nazywamy „układami narządów” lub „aparatami”. Między narządami i układami narządów istnieje wiele wzajemnych wpływów, a niektóre

ich funkcje pokrywają się. Przykład – do układu pokarmowego należą wszystkie narządy, które przyjmują pożywienie, rozdrabniają je, rozkładają, absorbują i wydalają. Są to zatem wargi, jama ustna, zęby, przełyk, cały przewód pokarmowy, wątroba, woreczek żółciowy, trzustka, odbytnica i odbyt.

U ludzi wyróżniamy następujące układy narządów:

Układ nerwowy: jego zadaniem jest przyjmowanie i przekazywanie zewnętrznych i wewnętrznych bodźców oraz zmian w postaci sygnału. Ma również na celu przesyłanie ich do odpowiednich obszarów w mózgu, porównywanie ich oraz wytwarzanie związku między nimi a naszymi zmagazynowanymi wspomnieniami, doświadczeniami, przekonaniem i dotychczasowymi wzorcami zachowań. Z tych sygnałów musi powstać logiczna reakcja bodźcowa, aby umożliwić i zagwarantować odpowiednią reakcję oraz stałe dopasowywanie się do środowiska zewnętrznego i wewnętrznego.

Układ hormonalny: składa się z komórek i gruczołów wysyłających sygnały w formie hormonów. Reguluje tym samym metabolizm oraz funkcjonowanie narządów.

Układ krążenia: obejmuje serce jako organ centralny krwioobiegu oraz wszystkie naczynia krwionośne. Zapewnia przeżycie całego organizmu: z jednej strony dostarcza komórkom tlen oraz wszystkie niezbędne substancje odżywcze; z drugiej strony transportuje niestrawione resztki pokarmu (patrz: roz. 7.3.1), produkty rozkładu i dwutlenek węgla do odpowiednich narządów wydalniczych. Jednocześnie stanowi on ważną część naszego układu odpornościowego.

Układ oddechowy: troszczy się o niezbędną wymianę gazową w organizmie. Mówiąc w uproszczeniu: dzięki niemu przyjmowany jest tlen niezbędny każdej komórce i wydalany jest dwutlenek węgla będący produktem rozkładu. Oddychanie dzieli się na oddychanie zewnętrzne (drogi oddechowe, płuca i oskrzela) oraz oddychanie wewnętrzne (oddychanie komórkowe).

Układ trawienny: umożliwia przyjmowanie pokarmu, jego transport, trawienie i wydalanie. Podczas trawienia przyswajane są substancje odżywcze zawarte w pożywieniu.

Układ moczowo-płciowy: zalicza się do niego układ moczowy odpowiedzialny za produkcję i wydalanie moczu oraz narządy płciowe służące przede wszystkim rozmnażaniu i zachowaniu gatunku.

Aparat ruchu: troszczy się o to, aby ciało pozostawało w ustalonej pozycji, ale jednocześnie mogło się poruszać w określony sposób. Składa się więc z twardych oraz ruchomych narządów.

Układ odpornościowy: jest odpowiedzialny za odporność biologiczną oraz zapobiega szkodom wywoływanym przez zarazki chorobotwórcze.

2.3.5 Nadrzędne systemy zarządzające

Aby miliardy komórek harmonijnie ze sobą współpracowały i płynnie wypełniały swoje zadania, niezbędny jest nadrzędny, inteligentny system zarządzający, który wszystko kontroluje i strukturyzuje. Jako taki system można by uznać ośrodkowy

układ nerwowy (OUN) – tak też robi się z biologicznego punktu widzenia. Ale co daje impulsy ośrodkowemu układowi nerwowemu? Skąd wie, co robić? Czy to naprawdę tylko genetyczne i ewolucyjne programy trzymają wszystko w ryzach?

Również zwierzęta i rośliny działają według określonych zainstalowanych programów. Do tej pory w naukach przyrodniczych wychodzono z założenia, że kod genetyczny każdej komórki dokładnie określa to, w jaki sposób pracować ma komórka. Wszystkie nasze systemy są koordynowane przez układ nerwowy i hormonalny.

Cały ludzki organizm współpracuje z układami kontrolującymi, zasadniczymi i układami sprzężenia zwrotnego. Kiedy skądkolwiek napływają informacje, są one sprawdzane, opracowywane, przekazywane dalej. Pojawiają się odpowiednie reakcje (odpowiedzi na bodźce) w związku z tym, że układy zasadnicze dopasowywane są do udzielenia optymalnej odpowiedzi.

2.4 Cud świadomości i postrzegania

Na podstawie informacji i bodźców, które nieprzerwanie odbieramy z zewnątrz i z wewnątrz, kształtujemy własne reakcje i tworzymy nasz pogląd na świat. Z niego rozwija się nasza osobista świadomość samego siebie oraz całego świata. To, czy będzie ona szeroka czy wąska, zależy od wielu czynników. W końcu to właśnie ta świadomość tworzy nasz gatunek. Jesteśmy świadomi samych siebie i dzięki tej samoświadomości jesteśmy w stanie postrzegać samego siebie w kontekście do świata. Możemy tworzyć czasowe i stałe poglądy na temat siebie, swojego jestestwa, swojej motywacji, swoich pobudek oraz działań i wynikających

z nich konsekwencji. Jesteśmy zatem zdolni do refleksji i samo-refleksji. Możemy odczuwać uczucia takie jak szczęście, miłość, zadowolenie, a także uczucia przeciwne. Możemy reagować na nasze obserwacje, doświadczenia, myśli, życzenia i tęsknoty i mamy wolność decydowania o tym, co robić, a czego nie.

Jesteśmy wyposażeni we własną wolę, która kładzie na nas odpowiedzialność wynikającą z wolności do decydowania. Jesteśmy odpowiedzialni za swoje czyny, na podstawie zewnętrznych i wewnętrznych systemów wartości jesteśmy bowiem w stanie rozróżniać dobro od zła. Mniej lub bardziej świadomie widzimy to podstawowe rozróżnienie, które wyraża się w tym, że zawsze istnieje jakieś przeciwieństwo: jasny – ciemny; dobry – zły; mężczyzna – kobieta... Na podstawie tej biegunowości nauczyliśmy się, że zawsze musimy opowiadać się za czymś albo przeciwko czemuś.

Jednocześnie jesteśmy wyposażeni w nienasyconego ducha badań i zawsze dążymy do wyjaśnień na każdej płaszczyźnie naszego jestestwa. Wiemy, że przez naszą ograniczoną świadomość nie jesteśmy zdolni do rozpoznawania logicznych, nadrzędnych związków i w związku z tym nasze czyny są dla nas tylko do pewnego stopnia przejrzyste. Chcemy zrozumieć świat i wiemy, dlaczego tu jesteśmy. Chcemy poszerzyć nasze wąskie ramy i dążymy do wyższej świadomości. Dzięki naszemu sercu oraz naszemu systemowi wartości jesteśmy zdolni do miłości, wyrozumiałości, poświęcenia itd.

Jednocześnie jesteśmy jednak więźniami naszych starych ewolucyjnych programów i mechanizmów, a woła przetrwania pozostaje nadal dominującą pobudką naszej egzystencji. Mimo to chcemy coś zrozumieć, więc wyruszamy w podróż w poszukiwaniu sensu. Przy tym jednak nadal spowalniają nas nasze lęki

i ograniczenia i zbyt często ulegamy pokusie władzy. Chcielibyśmy być lepsi niż inni, tworzymy mechanizmy ucisku i dominacji zamiast naturalnej hierarchii. Dzięki naszym możliwościom i umiejętnościom stworzyliśmy sposoby na zniszczenie nas samych i całej naszej planety.

To właśnie są aspekty ludzkiej świadomości. Chcielibyśmy żyć bez strachu w bezpiecznym otoczeniu, chcielibyśmy kochać i być kochani, szukamy sensu, uznania i oświecenia.

Wszystkie te zdolności są możliwe dzięki naszym własnym systemom informacyjnym. Dzięki świadomości samego siebie oraz świata powstaje możliwość, że ujawni się nam głębszy sens życia, a przynajmniej jesteśmy w stanie zadać sensowne pytania, zastanawiać się nad celem naszego życia oraz filozofować.

Przyjrzyjmy się zatem strukturze ludzkiej świadomości.

2.4.1 Ludzka świadomość

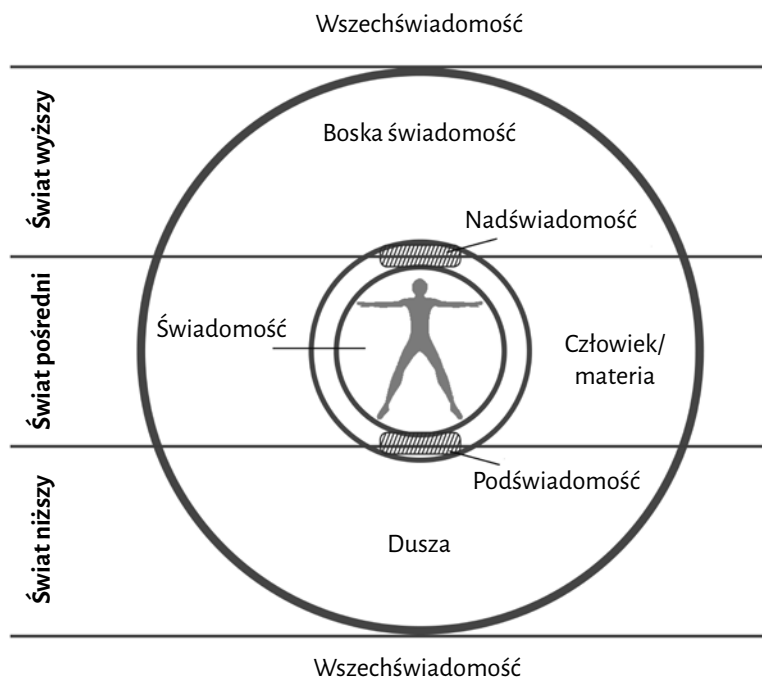
Na podstawie szamańskich, psychologicznych i duchowych spojrzeń na świat możemy wyróżnić różne płaszczyzny ludzkiej świadomości:

Świat pośredni: leży między światem wyższym a niższym i dzieli się na rzeczywistość codzienną i niecodzienną. **Rzeczywistość codzienna** odpowiada naszej codzienności ze wszystkim, co możemy w niej odbierać. **Rzeczywistość niecodzienną** znajdziemy na tej samej płaszczyźnie – ale nie możemy jej dostrzec naszymi pięcioma zmysłami. Zazwyczaj jest ona przed nami ukryta. To tutaj znajdują się na przykład czakry, aura oraz duch natury.

Dzięki naszej normalnej świadomości możemy postrzegać naszą codzienną rzeczywistość i poruszać się w niej.

Dzięki **lekko rozszerzonej świadomości** uzyskujemy dostęp do niecodziennej rzeczywistości.

Świat wyższy: tutaj nasza świadomość uwalnia się od ograniczeń codziennego, widzialnego świata. W obszarze przejściowym leży nasza **podświadomość**. Tutaj uwalniamy się od naszych ograniczeń i łączymy się z naszym wyższym ja. Dzięki rozszerzonej świadomości zanurzamy się w **boskiej świadomości**; doświadczamy boskiej mądrości, jesteśmy twórcami naszej rzeczywistości.



Model płaszczyznowy „Ludzka świadomość”

Świat niższy: tutaj nasza świadomość uwalnia się od ograniczeń codziennego, widzialnego świata. W obszarze przejściowym leży nasza podświadomość. Tutaj uzyskujemy dostęp do wszystkich

pozytywnych i negatywnych przekonań, które mają duży wpływ na nasze życie, oraz zanurzamy się całkowitej płaszczyźnie ludzkich archetypów i podstawowych wzorców psychologicznych. Dzięki rozszerzonej świadomości wchodzimy w świat naszej duszy i doświadczamy samych siebie w otoczeniu naszej duszy za pomocą jej archetypów. Tutaj uzyskujemy dostęp do zmagazynowanych wzorców przyczynowych naszych chorób oraz do przywództwa duchowego.

Wszechświadomość: kiedy przekraczamy granice naszej świadomości, wyzwala się wszystko – doświadczamy jedność, bezgraniczną miłość i wszechświadomość poza przestrzenią i czasem.

Ten schemat obejmuje więc o wiele więcej niż nasz wąski, materialistyczny obraz człowieka i świata. Pokazuje, że już tysiące lat temu znano niewidzialne światy i podróżowano po nich. Przykładem mogą być ceremonie ayahuasca odbywające się od dawna po dziś dzień na terenie Amazonii (patrz: roz. 4.4.3).

Świadomość a fale mózgowe w EEG

Wszystko to, co istnieje, ma swoje wibracje. Częstotliwość mówi nam, jak szybko następują po sobie powtórzenia przez pewien okres. Jeśli na przykład bęben uderzany jest cztery razy w ciągu sekundy, mówimy o rytmie czterohercowym. Tak samo jest z naszymi falami mózgowymi: nasz mózg stale wytwarza różną mieszankę różnych drgań, zwanych falami, które można zobaczyć w badaniu EEG. Na jego podstawie można ustalić ilość drgań w ciągu sekundy. Dzięki analizie krzywych z badania EEG można wysnuwać mgliste wnioski na temat stanu świadomości.

mości człowieka, ponieważ jej różny stopień odzwierciedla się w zmiennym spektrum częstotliwości.

Nasze fale mózgowe mogą być podzielone na pięć kategorii w zależności od częstotliwości:

- **Fale gamma** (ok. 100-35 Hz): dotychczas są słabo poznane; są charakterystyczne dla stanów silnej koncentracji, procesu nauki czy medytacji. Odgrywają pewną rolę w doświadczeniach i stanach transcendentálnych, jak wiemy z doniesień na temat ayahuasca (patrz: roz. 4.4.3) czy z energii kundalini (patrz: roz. 5.4; zagubienie ja, wiedza uniwersalna, doświadczenia jedności). Fale gamma występują również podczas synchronizacji różnych obszarów mózgu.
- **Fale beta** (ok. 34-15 Hz): są one obecne głównie podczas codziennej świadomości. Wyższe częstotliwości pojawiają się przede wszystkim w stanach niepokoju, stresu czy strachu, a niższe częstotliwości – w stanach klarownego myślenia, pobudzenia, koncentracji i podczas kreatywnego myślenia.
- **Fale alfa** (ok. 14-8 Hz): charakterystyczne są dla sytuacji, w których mamy zamknięte oczy. Ich ilość zwiększa się w stanach lekkiego rozluźnienia. Im bardziej wyzwolona i rozluźniona jest nasza postawa generalna, tym większa jest ilość tych fal. Fale alfa odgrywają ważną rolę także przy medytacji – umożliwiają nam wprowadzenie treści medytacji do naszej codziennej świadomości.
- **Fale theta** (ok. 7-4 Hz): występują fizjologicznie u dzieci, a u dorosłych pojawiają się w fazach lekkiego snu oraz podczas snucia marzeń. Występują zwłaszcza podczas medytacji oraz kiedy wkraczamy do swojej podświadomości i naszej duchowej głębi. Fale theta odgrywają również

pewną rolę w kreatywnych i duchowych doświadczeniach. Bez jednocześnie występujących fal alfa wszystkie obrazy i doświadczenia z zakresu fal theta nie zostaną przez nas zapamiętane.

- **Fale delta** (ok. 3-0,5 Hz): są typowe dla większości głębokich faz snu, ale występują w połączeniu z innymi falami mózgowymi, jeśli chodzi o naszą intuicję, a przede wszystkim o naszą empatię.

2.4.2 Rozwój świadomości

Z reguły poruszamy się z naszą świadomością w obrębie wąsko określonych granic; znaczne rozszerzenie świadomości nie zdarza się lub ma miejsce bardzo rzadko. Wręcz przeciwnie, często okazuje się, że nie chcemy wychodzić z naszych wygodnych stref komfortu. Nie korzystamy nawet z ułamka możliwości, jakie mamy do dyspozycji.

W momencie naszych narodzin z jednej strony mamy jeszcze bardzo szeroką wszechświadomość, ale z drugiej strony zdajemy się skupiać jedynie na przetrwaniu. Potrzebujemy pożywienia, ciepła, bezpieczeństwa i miłości. Nasze postrzeganie świata jest ograniczone do osób w naszym polu widzenia i jesteśmy określani przez impulsy z wewnątrz oraz walkę o przetrwanie. Wraz z wiekiem zwiększa się zarówno świat zewnętrzny, jak i przestrzeń wewnątrz nas, którą możemy objąć. Wraz z tym rozszerza się również nasza podświadomość.

W brzuchu matki oraz przede wszystkim w pierwszych latach życia jesteśmy zdani na inne osoby; zależy od nich nasze przetrwanie. Skutkuje to tym, że szybko uczymy się, co musimy robić, aby nasze potrzeby zostały spełnione. Odbywa się podstawowy rozwój świadomości, który z jednej strony kieruje świadomość w odpo-

wiednią stronę, a z drugiej – prowadzi do ograniczeń. Wszyscy przeżywamy mniej lub bardziej szczęśliwe dzieciństwo, które często napiętnowane jest wieloma „nie” i które na stałe znajduje miejsce w naszym systemie wartości.

2.4.3 Powstanie przełączeń w mózgu

Czasami w pierwszych latach naszego życia powstają przełączniki między naszym mózgiem a pojedynczymi komórkami nerwowymi. To, w jaki sposób się one ukształtują, zależy od naszego świata wewnętrznego, zewnętrznego oraz naszego postrzegania. Nasza świadomość świata i nas samych kształtuje się na podstawie tego, co przeżywamy, czujemy, z powodu czego cierpimy i co przeżyliśmy.

Okres dojrzewania to czas szczególnie dużych zmian z mózgu. Gdy kwestionujemy dotychczasowe doświadczenia i przeżycia i częściowo się z nimi rozprawiamy, niektóre przełączniki w mózgu znikają i pojawiają się nowe. Proces ten nie zachodzi na tyle daleko, aby stworzyć całkowicie nowe ja. Zachowane zostają podstawowe elementy, przede wszystkim te powstałe na skutek traumatycznych przeżyć. W ramach tego procesu przebudowy odbywa się w nas proces ponownej orientacji i nowego nakierowania, dzięki czemu rozwija się w nas nowa osobowość, a my uwalniamy naszą świadomość od bezpośredniego wpływu rodziców czy naszego dotychczasowego środowiska. W ten sposób powstaje indywidualna przestrzeń świadomości, która umacnia się już po okresie dojrzewania. To, czy pozostaniemy otwarci na nowe doświadczenia, czy będziemy gotowi dalej rozwijać swoją osobowość i dopasowywać swoją świadomość do nowych doświadczeń, zależy w dużej mierze od naszych dotychczasowych przeżyć. Czy ufamy życiu, czy zostaliśmy nastawieni na sprawy

materialne lub czy w przeszłości mieliśmy wystarczająco dużo miejsca dla własnej fantazji i odkrywania świata? Czy odczuwamy życie i świat jako magiczne miejsce, jako miejsce nieograniczonych możliwości? A może życie wydaje się być ciasne, a świat jest zimnym, niezycziwym miejscem, w którym musimy przede wszystkim walczyć z przeciwnościami? Czy potrafimy otworzyć naszą świadomość na świat, czy ograniczamy się i chowamy w bezpiecznych, chronionych strefach? Poruszamy się w ciasnych granicach definiowanych jako strefy komfortu i kierujemy świadomość na tę ciasną przestrzeń czy z ciekawością odkrywamy świat i poszerzamy horyzonty, aby stale rozszerzać naszą świadomość? Szyszynka jest narzędziem, które jest łącznikiem między naszą indywidualną świadomością a wszechświadomością.

2.5 Sens ludzkiej egzystencji

Sam musisz zdecydować, czy chcesz rozszerzyć swoją świadomość i w jaki sposób to zrobić. Nie ma powszechnego sensu i tylko człowiek potrafiący wytworzyć dystans do samego siebie oraz obserwujący swoje czyny jest w stanie zadać sobie to pytanie. Nie musi jednak tego robić. Żaden człowiek nie myśli nieustannie o sensie życia oraz o swoim działaniu. Pytanie o sens stawiamy sobie często przy podejmowaniu ważnych decyzji, w okresach przejściowych, podczas narodzin dziecka, po śmierci bliskiej osoby czy w sytuacjach traumatycznych lub zagrażających życiu. Każdy z nas musi odpowiedzieć sobie sam na to pytanie.

Opuszczenie ciasnej, ograniczonej świadomości i włączenie do swojego życia nowych doświadczeń lepiej udaje się ludziom, którzy mają otwarty umysł i pokładają zaufanie w życiu. Dopóki

nie dowiemy się, po co warto żyć, będzie nam brakować głębszego sensu. Osoby będące pod wpływem strachu i wątpienia trzymają się ciasnych ram stref komfortu, które szybko stają się dla nich więzieniem. Dobra wiadomość jest taka, że każdy z nas, niezależnie od naszych dotychczasowych doświadczeń, zewnętrznych okoliczności i warunków ma możliwość zwiększyć swoje zadowolenie z życia i poprawić swoje samopoczucie. Te zdolność daje nam serotonina nazywana „hormonem szczęścia”, która jest jednocześnie najważniejszym elementem podczas produkcji hormonów przez szyszyńkę (dokładny związek opisany jest w roz. 4.4).

2.5.1 Osobiste pytanie o sens

Wiesz, dlaczego jesteś na tym świecie? Czy widzisz sens w swoim życiu? Czy widzisz głębszy sens we wszystkich swoich relacjach z innymi ludźmi, w sytuacjach i wyzwaniach, jakie stawia ci życie?

Naturalne ludy oraz plemiona, które jeszcze obecnie związane są z naturalnym cyklem życia, dzięki swoim podaniom, mitom i legendom mają jasne wyobrażenie o sensie swojej egzystencji. Czują się oni połączeni z naturalnymi cyklami i nie kwestionują podstawowych potrzeb. Z uwagi na samoświadomość ludów naturalnych, na podstawie religijnych pism, problemów, deficytów i chorób nowoczesnych zachodnich społeczeństw oraz niszczyielskich celów daje się wykreować obraz, który przedstawia sens egzystencji na wyższych płaszczyznach.

Jesteśmy tu po to, by...

- ... rozwijać siebie i swoją duszę;
- ... sprostać naszym osobistym wyzwaniom;

- ... wypełnić nasze osobiste zadania;
- ... dostrzec miłość we wszystkim wokół i pozwolić jej płynąć z nas;
- ... rozpoznać naszą wizję i misję życiową i żyć w zgodzie z nią;
- ... celebrować życie;
- ... stale rozszerzać naszą świadomość aż do osiągnięcia wszechświadości.

2.5.2 Nasz osobisty rozwój duchowy i reinkarnacja

W momencie naszych narodzin – już w łonie matki – nasza dusza nie jest niezapisaną kartką. Wszyscy zebraliśmy już pewną ilość doświadczeń. Wędrujemy przez przestrzeń i czas. Inkarnujemy się raz po raz na Ziemi, aby dalej się rozwijać, poznawać wszystkie strony życia i aby pewnego dnia powrócić do domu. Do domu jedności, do naszej boskiej ojczyzny, do czystej miłości, do wszechświadości.

Wiele osób odbiera życie na Ziemi jako obciążenie i trud. Cierpią przez strach, wątpliwości, ograniczenia, kłótnie, upór, nienawiść, bezsilność... W dzisiejszych czasach panuje bezgraniczny egoizm. Każdy jest dla siebie najważniejszy. Własna korzyść staje się najważniejsza: inni ludzie, inne stworzenia i cała planeta są eksploatowane, wykorzystywane i niszczone. Często nie mamy świadomości naszych związków z życiem.

Tylko niewiele osób idzie z prawdziwą wielkością przez życie, służy życiu z pozycji siły, godności i bezwarunkowej miłości. Jak widzimy ten świat i całe stworzenie – jako miejsce ubogie, zimne, miejsce zepsucia, strachu i niepewności czy jako miejsce pełne urody, obfitości, miłości i bezpieczeństwa? Nasza dusza nosi ze sobą boskie fale ze świata poza tymi ograniczającymi

pojęciami. W głębi siebie wiemy, że po tamtej stronie istnieje miejsce, w którym ponownie się zlewamy, w którym wszystko łączy się w jedną całość, w którym panuje czysta miłość. Czasami taka fala przechodzi do naszego życia i przypominamy sobie, że świat i nasz pogląd na niego jest tylko iluzją i że teraz, w tym momencie, jesteśmy w domu. Dzięki aktywacji szyszynki delikatnie i trwale otwieramy bramę do świata nieograniczonego życia.

Osobiste zadanie życiowe

Nasza dusza zebrała wiele pozytywnych i negatywnych doświadczeń na swojej drodze przez wcielenia. Na podstawie wszystkich tych doświadczeń wyznaczamy sobie osobiste zadanie życiowe związane ze wszystkimi dotychczasowymi doświadczeniami.

Ponadosobiste zadanie życiowe

Wszyscy należymy do jednego gatunku i oprócz tego, że każdy z nas ma swoją misję, to wszyscy ludzie mają także wspólne, nadrzędne zadanie. Szamani opisują je jako „życie jako strażniczki i strażników Ziemi”.

Spójrz na świat na zewnątrz: w którym miejscu i jak chronimy świat, naturę, stworzenie? Czy nie jest tak, że w naszym bezgranicznym egoizmie wykorzystujemy i eksploatujemy wszystkie stworzenia? Naszej zachłanności nie powstrzymuje nikt ani nic. Wszyscy bierzemy udział w tym zbiorowym szaleństwie.

Miłość

Spróbuj patrzeć sercem, a nie rozumem! Z prawdziwej, głębokiej mądrości serca uwalniają się wszystkie sprzeczności i niedorzeczności życia i łączą się w to, czym ostatecznie są: wyraz życia i miłości, która stoi za wszystkim i wszystko przenika.

Miłość jest podstawową zasadą stworzenia oraz tego wszechświata. Jest elementem, z którego stworzone jest wszystko inne. Miłość jest subtelną energią, która porusza wszechświatem. Miłość prowadzi do wewnętrznej wolności oraz wewnętrznego rozwoju.

Wizja i misja

Z osobistego i ponadosobistego zadania życiowego oraz zdolności do bezwarunkowej miłości wyrasta nasza osobista wizja życia: kiedy jesteśmy w drodze i wsłuchujemy się w siebie, słyszymy w sobie – w naszym sercu – cichy głos, który wskazuje nam kierunek. Jeśli podążymy za nim z pełnym zaufaniem, doprowadzi on nas do naszej wizji. W tej wizji możemy stworzyć naszą własną misję i obrócić ją w czyn – oznacza to, że zaczynamy żyć naszą wizją. Wysyłamy światu wszystko to, co ze sobą niesiemy, i tym samym ubogacamy świat, ludzi, wszystkie stworzenia i samych siebie. Stajemy się sługami życia i miłości.

Celebrowanie życia

Życie staje się świętem. Na podstawie naszej głębokiej wiedzy o naszym zadaniu, głębokim sensie i celu sprawiamy, że wszystkie relacje i związki stają się świętem życia i miłości. Nie musi-

my już kroczyć ze zranionej pozycji naszego ego, manipulować i cierpieć. Jesteśmy w stanie w całości oddać się życiu. Nasze stare, zranione ego spala się w ogniu transformacji i robi miejsce na to, kim zawsze byliśmy, jesteśmy i będziemy: czysta energia – czysta, bezwarunkowa miłość.

Oświecenie jako cel

Chrześcijaństwo uczy, że po śmierci (przy odpowiednim sposobie życia) wracamy do Boga, do raju, który jest miejscem pełnym szczęścia i jedności.

W buddyzmie i hinduizmie oświecenie traktowane jest jako ważny cel ludzkiej egzystencji. Ten stan można osiągnąć za życia i jest on opisywany jako zanurzenie się we wszechświadość, w której znikają wszystkie ograniczenia, a my przeżywamy jedność i bezgraniczną miłość. Nasze ja, na którym zazwyczaj tak bardzo się skupiamy, znika, a my zanurzamy się w uczuciu szczęścia. Dzięki aktywacji szyszynki otwieramy bramę, która umożliwia nam przeżywanie tej jedności. W hinduizmie droga ta opisywana jest jako aktywacja czakr oraz zwiększenie energii kundalini (patrz: roz. 5.4), która przy odpowiednim przygotowaniu trafia do aktywnej szyszynki i otwiera bramę do oświecenia. Również tutaj widać, jak ważna jest w pełni sprawna szyszynka i odpowiednio funkcjonujące systemy czakr oraz energii.

U człowieka z obciążonym lub zablokowanym systemem energetycznym i szyszynką o ograniczonej funkcjonalności nieprzemyślane aktywowanie energii kundalini może prowadzić do traumatycznych zaburzeń. Zamiast do prawdziwego oświecenia, może dojść do ogromnych szkód psychicznych i fizycznych. Zawsze warto najpierw całkowicie oczyścić swój organizm, aby był

on prawdziwie gotowy na przyjęcie odpowiednich doświadczeń pod względem psychicznym, duchowym i fizycznym.

To osobista decyzja każdego z nas, dokąd pokierujemy naszą energię i co jest dla nas ważne. Dopóki z perspektywy naszej duszy skupiamy się nieważnych sprawach i na osiągnięciu sukcesu materialnego za wszelką cenę, nie możemy się dziwić, jeśli nie doświadczymy żadnego głębszego sensu i jeśli któregoś dnia pocujemy się puści, wypaleni, zmęczeni i chorzy.

Jeśli z kolei mamy w swoim życiu coś, co stoi w harmonii za naszą duszą i czego wewnętrznie pragniemy, wiemy również, dlaczego warto żyć i jesteśmy gotowi wszystko za to oddać.

Rozszerzenie świadomości

Życie ze wszystkimi swoimi ograniczeniami można odbierać także jako pole gry, w której naszym zadaniem jest stałe rozszerzanie naszej świadomości. Nie zachodzi to oczywiście przez gromadzenie wiedzy, ale dzięki mądrości. Prawdziwe rozszerzenie świadomości jest wolne od egoistycznych motywów, otwiera w całości przestrzeń, w której naprawdę czujemy się jak w domu: w bezgranicznej wszechświadości.

W szamańskich i duchowych wierzeniach czas będący przed nami służy jednemu celowi: przeciwstawieniu się wszystkiemu dzielącemu i ograniczającemu; nawiązaniu pokoju ze sobą samym i ze wszystkimi stworzeniami; utworzeniu jedności ze wszystkim, co jest, czyli ostatecznie zanurzeniu się w bezgraniczną świadomość – lub, mówiąc inaczej, uwolnieniu całego ludzkiego potencjału i powrotowi do domu w stanie oświecenia.

2.6 Człowiek w kontekście szamańsko-duchowym

My, ludzie, jesteśmy częścią ciągłego, stwórczego procesu wszechświata. Nie jesteśmy tylko pasywnymi obserwatorami, ale poprzez nasze myśli, uczucia, słowa i działania wysyłamy stałą energię i przyłączamy się do ogromnej sieci stworzenia. Dlatego też jesteśmy współautorami tej dużej całości. Łączymy się z całym wszechświatem za pomocą „włókien energetycznych”, które sami tworzymy i które przenikają całe widoczne i niewidoczne życie. Nie ma oddzielenia ja od ty, którego zazwyczaj doświadczamy.

Dopóki identyfikujemy się z naszym niższym ja, związki te pozostaną dla nas zamknięte. Kiedy jednak rozszerzymy naszą świadomość i połączymy się z naszym wyższym ja, zobaczymy, że nasza świadomość istnieje niezależnie od ludzkiego mózgu i umysłu. Ostatecznie to przez mózg zostaje otwarta brama, która umożliwia nam postrzeganie nas samych z perspektywy wyższego ja i rozpoznanie poza naszym ograniczonym sposobem widzenia tego, czym jesteśmy w rzeczywistości: czystą, bezgraniczną świadomością. Zaczynamy rozumieć, co oznaczają stare mądrości: Świat jest jak sen, a cały świat snu składa się ze świadomości śniącego.

Rozróżniamy ciało i duszę, ale teraz wiemy, że jesteśmy świadomością. Być może ciało ma problem i jest chore, być może przeżywamy emocjonalne wzloty i upadki, myśli przychodzą i odchodzą, życie może być trudne lub łatwe. Doświadczamy i wiemy, że nic z tego nie dotyczy świadomości, ponieważ ona była, jest i będzie zawsze.

2.6.1 Szamańskie płaszczyzny świadomości i postrzegania

Szamani w dawnych czasach nie znali różnych obszarów ludzkiego mózgu, ale ich transy oraz połączenie z innymi wymiarami jestestwa umożliwiały im podróżowanie do innych obszarów rzeczywistości. Dzięki temu odnaleźli cztery podstawowe płaszczyzny ludzkiego postrzegania odpowiadające całemu rozwojowi ewolucyjnemu człowieka. Przedstawił je amerykański badacz mózgu Paul D. MacLean w swoim modelu trójjedynego mózgu³ (najstarszy, najgłębiej leżący mózg gadzi, mózg ssaka i leżące najbardziej na zewnątrz kresomózgowie z korą mózgową jako jego powierzchnią oraz z korą przedczołową znajdującą się na przedniej stronie mózgu). Poniżej opisujemy te szamańskie płaszczyzny świadomości i postrzegania zgodnie z szamańskim nazewnictwem – płaszczyzna węża, płaszczyzna niedźwiedzia, płaszczyzna jastrzębia i płaszczyzna orła.

Płaszczyzna węża: działanie określane jest wyłącznie przez pierwotne instynkty. Chodzi o przetrwanie, przyjmowanie pożywienia, rozmnażanie, seks oraz podstawową decyzję „walcz lub uciekaj” przy spotkaniu z wrogiem. Nie ma tutaj miejsca na daleko idące przemyślenia czy uczucia. Każde działanie jest kierowane wyłącznie instynktem przetrwania oraz zachowania ciągłości gatunku.

Ta płaszczyzna postrzegania jest przyporządkowana obszarowi przejściowemu między mózgiem gadzim a mózgiem ssaka. Chodzi o materię, nasze ciało oraz utrzymanie jego funkcji.

Płaszczyzna niedźwiedzia: to płaszczyzna powstająca ze zdolności do myślenia i odczuwania. Nie kierujemy się wyłącznie

instynktami, postrzeganie jest szersze i różnorodne. Ta płaszczyzna odpowiada przejściu z mózgu ssaka do kresomózgowia i umożliwia tworzenie planów, refleksję nad pewnymi sprawami oraz ocenianie i wartościowanie konsekwencji.

Płaszczyzna jastrzębia: tutaj otwiera się płaszczyzna postrzegania wychodząca daleko poza czyste myślenie i odczuwanie. Jesteśmy w stanie śnić obrazami i dostrzegać związki istniejące poza widzialną rzeczywistością. To tutaj tkwi płaszczyzna postrzegania duszy, płaszczyzna archetypów.

Odpowiada ona korze mózgowej. W tym obszarze mieści się nasza kreatywność. To kraina obrazów, marzeń i mitów, muzyki i poezji. Na tej płaszczyźnie można delikatnie zmieniać rzeczywistość dzięki wizualizacji. Zaczynamy rozumieć, że istnieje coś więcej niż tylko materialna i logiczna płaszczyzna, przypominamy sobie, że wszystko ma sens, że wszystko jest święte.

Płaszczyzna orła: na tej płaszczyźnie panuje czysta świadomość. Nie ma granic, podziałów, materia rozmywa się, wszystko składa się z czystej energii. Tutaj uzyskujemy dostęp do boskich zamiarów, konfrontujemy się z naszym prawdziwym powołaniem i życiowym zadaniem. Wchodzimy w kontakt z boską regułą. W mózgu ta płaszczyzna postrzegania odpowiada korze przedczołowej.

Aby móc wykorzystywać całą moc płaszczyzn postrzegania, ważne jest aktywowanie i połączenie wszystkich płaszczyzn i sprawienie, aby żadna z nich nie dominowała. Osiągamy to, poszerzając nasze postrzeganie dzięki medytacji i ćwiczeniom (patrz: roz. 7.8) i uwalniając się od zaburzających wpływów oraz blokad. W ten sposób upewniamy się, że optymalnie wykorzy-

stujemy wszystkie obszary naszego mózgu i że możemy zachować się optymalnie w konkretnych sytuacjach. Podczas medytacji w płaszczyźnie orla jednocześnie ciągle myślenie o seksie byłoby oczywiście bardzo uciążliwe (płaszczyzna węża). Z pewnością również nasze pożądanie zmniejszyłoby się, gdybyśmy podczas seksu myśleli o gotującym się obiedzie czy zbliżającym się spotkaniu biznesowym.

Skutki identyfikacji z materią

Dopóki identyfikujemy się z materią oraz naszym ciałem, ciało dominuje nad umysłem; wtedy kontroluje nas mózg gadzi oraz wczesny mózg ssaka ze swoimi instynktami samozachowawczymi: „Jestem ofiarą okoliczności; jestem zdany na przypadki i przeciwności losu”.

Kiedy zauważymy, że jesteśmy istotami duchowymi, możemy zacząć odpowiednio formować materię i swoje życie za pomocą naszych narzędzi – między innymi rozsądku. Tutaj przypominamy sobie, że wszystko jest możliwe. Umysł dominuje nad materią. Kresomózgowie uwolnione od ego (od wszystkich lęków i blokad) przejmuje kontrolę. Ośrodkowy układ nerwowy (OUN) zostaje uwolniony od dominacji mózgu gadziego.

„Wszystko ma sens. Sam kształtuję warunki swojego życia. Jestem stwórcą”.

Kiedy uwalniamy się od wszystkich konceptów ja i wracamy do wszechświadości, wszystkie granice znikają, a my doświadczamy siebie jako boskiego stworzenia poza wszelkimi ograniczeniami i hierarchiami. Wchodzimy w stan transcendencji niezależny od ciała, umysłu i duszy. Aby otworzyć tę bramę, potrzebujemy, oprócz kory przedczołowej, także zdrowej

szyszyńki i czakr ze swobodnie przepływającą energią kundalini (będziemy jeszcze o tym szerzej mówić).

„Jestem tym, kim jestem. Nie jestem ani ofiarą, ani twórcą. Jestem”.

To, jak wąska lub szeroka jest nasza świadomość, zależy zawsze także od tego, które obszary mózgu przejmują u nas kontrolę i na podstawie jakich obszarów działamy. Rozsądnie jest aktywować wszystkie płaszczyzny bez dominacji jednej z nich; wszystkie płaszczyzny powinny być narzędziem umysłu lub wyższego ja i nie powinny być kierowane przez zranione ego, które blokuje nam świadomy dostęp do kory mózgowej, a przede wszystkim do wszechświadomości.

Bardzo wielu ludzi zdominowanych jest przez te obszary mózgu, które skierowane są na przeżycie, i w związku z tym motywowani są strachem, popędem seksualnym i chęcią zdobycia pożywienia. Wszystkie te instynkty nie są czymś złym; odpowiednio stosowane, dają nam podstawę do fantastycznego życia, jeśli są narzędziem wyższego ja i są wolne od szponów zranionego ego.

Zranione ego dąży do osiągnięcia wszechmocy, co jest dokładnym przeciwieństwem wszechświadomości. Poprzez dążenie do wszechmocy w celu walki o teren, rasę czy przeżycie powstają niebezpieczne ideologie i przekonania, które nie znają pojęć takich jak miłość, poświęcenie, litość, pokora czy niesienie pomocy, a są nakierowane tylko na osiągnięcie własnego sukcesu. Jeśli rozwiną się z tego pola energetyczne i powstaną masowe zjawiska, prowadzi to do wykluczenia, ucisku, tortur, morderstw i wojen zamiast do stworzenia pokojowego, tolerancyjnego i świadomego świata, w którym każdy swobodnie może się rozwijać.

Ludzie, u których dominuje przede wszystkim mózg gadzi oraz wczesny mózg ssaka, są podatni na wpływy i manipulacje.

Musimy zatem wyleczyć swoje ego i zawrzeć wewnętrzny pokój. Musimy rozdzielić nasze zautomatyzowane, określone działania, abyśmy mogli stosować je świadomie i automatycznie aktywować je wyłącznie w sytuacjach zagrożenia życia.

W tym celu potrzebujemy prawidłowo funkcjonującej szyszynki, ponieważ niczym nadrzędny strażnik kontroluje ona inne systemy. Bez odpowiednio funkcjonującej szyszynki będziemy nadal tkwić w naszych ograniczeniach, które przesłaniają nam widok na dużą całość. Nigdy nie dojdziemy do celu, ale zawsze będziemy szukać lub poddamy się i rozgościmy w naszej małości i ograniczeniu, zamiast rozwijać naszą moc twórczą i kształtować swoje życie z impulsów wszechświadości.

Podsumowując – istnieją cztery płaszczyzny naszej ludzkiej świadomości:

- **Przeżycie:** identyfikujemy się ze swoim ciałem, a nasza świadomość jest związana wyłącznie z materią. Nasze ciało nas określa.
- **Nieświadome życie:** nasza świadomość sprawuje moc nad ciałem. Wiemy, że do pewnego stopnia kształtujemy materię i poprzez nasze działanie możemy wpływać na nasze ciało.
- **Świadome, refleksyjne życie:** tutaj dochodzi do zdystansowania się i refleksji. Wiemy, że nasze ja nie wygląda identycznie jak nasze ciało.
- **Życie z wszechświadości:** tutaj rozmywają się wszystkie koncepty ja i ty, wyższego ja oraz ego, ciała i duszy. Wszystkie łączą się we wszechświadości.



PRZEKAZYWANIE INFORMACJI W LUDZKIM ORGANIZMIE

Z naukowej perspektywy ludzki organizm posiada dwa systemy przekazywania informacji: szybki i nakierowany na cel **układ nerwowy** przewodzi informacje przez przewodnictwo nerwowe i impulsy elektryczne. Wolniejszy, ale bardziej długotrwały w swoim działaniu **układ hormonalny** pracuje za pomocą substancji biochemicznych, hormonów.

My rozszerzamy te układy o dwa kolejne, które wydają nam się ważne w kontekście szyszyńki:

Pracujący z prędkością światła system komunikacji międzykomórkowej opierający się na **biofotonach** oraz pracujący równolegle z układem hormonalnym sterujący system **szy-**

szynki, który oprócz swojego wpływu na układy hormonalny i nerwowy pełni w organizmie wiele ważnych funkcji, ma duży wpływ na układ odpornościowy i jednocześnie otwiera bramę do wszechświadości.

3.1 Mała historia przekazywania informacji

Aby lepiej zrozumieć znaczenie każdego z systemów przewodzenia informacji w ludzkim organizmie, zastosujmy analogię: wyobraźmy sobie dużą fabrykę, w której produkowane są najróżniejsze substancje i materiały. Pracownicy fabryki odpowiadają w naszym wyobrażeniu pojedynczym komórkom w organizmie. Tworzą różne grupy robocze – analogia do tkanek – a te łączą się w większe oddziały – nasze organy. Oczywiście niektóre zadania oddziałów pokrywają się – co odpowiada naszym układom narządów. Pomiedzy wszystkimi oddziałami oraz strukturami podrzędnymi niezbędna jest prawidłowa wymiana informacji, aby procesy w fabryce przebiegały prawidłowo i bez żadnych zakłóceń. Dlatego też istnieje centrala informacyjna. Wszystkie oddziały i miejsca pracy posiadają telefony sieciowe, przez które przesyłają wszystkie informacje do centrali; to odpowiada naszemu obwodowemu układowi nerwowemu. Dodatkowo istnieją posłańcy, którzy pieszo przynoszą ważne informacje do innych oddziałów i do centrali. W centrali zasiada sztab ekspertów, który ocenia i analizuje przesłane informacje oraz przekazuje je z powrotem do oddziałów i miejsc pracy, jeśli coś musi zostać zmienione; ten mechanizm odpowiada naszemu ośrodkowemu układowi nerwowemu i podwzgórz. Informacje wysyłane są przez telefon (układ nerwowy) lub przez posłańców (układ

hormonalny), którzy przekazują je innym pośłańcom lub oddziałom. Ponadto wszyscy pracownicy posiadają krótkofalówki, dzięki którym bezpośrednio mogą się wymieniać informacjami; odpowiada to komunikacji przez biofotony. Jest też oczywiście szef firmy; odpowiada on szyszyńce. Ma wgląd do wszystkich wydarzeń i regularnie tworzy nowe wizje dla firmy, aby dobrze się rozwijała i aby wszyscy pracownicy byli zadowoleni. Ze swojego gabinetu ma widok na całe przedsiębiorstwo oraz centralę informacyjną. Jest stale informowany o wszelkich wydarzeniach. W razie potrzeby delikatnie reguluje wszystkie procesy. Jednocześnie z kilkoma innymi ekspertami troszczy się o niektóre wyjątkowo ważne zadania specjalne, które koordynują podstawowy rytm oraz czasowy przebieg procesów. Ponadto szef posiada klucz do bramy, która umożliwia mu nagradzanie wszystkich pracowników, jeśli wszystkie procesy przebiegają optymalnie, ponieważ wszyscy zatrudnieni współpracują ze sobą z miłością i radością dla dobra fabryki i nie blokują żadnych procesów.

Według tego wzorca tworzony system przekazywania informacji w ludzkim organizmie.

3.2 Ludzki układ hormonalny – hormony i ich działanie

Układ hormonalny reguluje przede wszystkim reprodukcję, wzrost i rozwój, mobilizację sił odpornościowych przeciwko stresorom, utrzymanie równowagi wodnej, elektrolitowej i odżywczej we krwi, metabolizm oraz równowagę energetyczną. Poprzez wzmożone lub zmniejszone wydzielanie hormonów reguluje wydolność naszych układów narządów, abyśmy mogli

adekwatnie reagować na zmieniające się wymagania świata zewnętrznego. Jeśli na przykład znajdujemy się w niebezpiecznej sytuacji, wydzielane zostają hormony stresu, które umożliwiają nam skumulowanie całej naszej energii i optymalną odpowiedź na niebezpieczną sytuację. Funkcjonuje to tylko wtedy, kiedy systemy te są nienaruszone.

Dzięki układowi hormonalnemu (obok innych systemów informacyjnych) potrafimy utrzymywać funkcje organizmu w stałych granicach i natychmiast wyrównywać ewentualne zmiany. Ta tak zwana **homeostaza** jest niezbędna do życia. Większość procesów w naszym organizmie jest zdana na określone, możliwie stabilne warunki w obrębie konkretnych granic, aby móc spełniać swoje funkcje w sposób niezaburzony.

Układ hormonalny nazywany jest także „układem endokrynnym”, a gruczoły nazywane są „gruczołami endokrynnymi”. Te ostatnie wydzielają hormony do otaczających je przestrzeni międzykomórkowych (tkanki śródmiąższowej), które przecinane są gęstą siecią kapilarną złożoną z najdrobniejszych naczyń krwionośnych. Hormony szybko się tam rozprzestrzeniają i przez układ krwionośny bardzo szybko dostają się do całego organizmu. Docierają do swoich komórek docelowych; należą do nich wszystkie komórki, które dzięki posiadanym receptorom są w stanie zrozumieć wiadomość konkretnego hormonu.

Poza gruczołami hormonalnymi również różne tkanki mogą tworzyć hormony. Dlatego też ze względu na miejsce tworzenia wyróżnia się hormony gruczołowe i hormony tkankowe. Endokrynnie komórki znajdziemy w sercu, nerkach, wątrobie, układzie trawiennym, grasicy, mózgu i innych narządach.

3.2.1 Funkcja i sposób działania hormonów

Hormony produkowane są w gruczołach lub tkankach, wydzielane są do tkanki międzykomórkowej, a stamtąd do krwi; te substancje semiochemiczne działają w niewielkich ilościach na docelowe komórki w organizmie. Pod względem chemicznym można je podzielić na trzy klasy:

- **Pochodne aminokwasów:** struktura tych hormonów zależy od struktury konkretnych aminokwasów. Dzielą się one na hormony tarczycy wykazujące właściwości lipofilowe (są rozpuszczalne w tłuszczach), na przykład tyroksyna, oraz na katecholaminy o właściwościach hydrofilowych (rozpuszczalne w wodzie). Należą do nich na przykład adrenalina i dopamina.
- **Hormony peptydowe:** składają się z długich łańcuchów aminokwasów i są rozpuszczalne w wodzie. Należą do nich na przykład insulina i hormon wzrostu.
- **Hormony steroidowe:** ich podstawowym składnikiem jest cholesterol. Nie są one rozpuszczalne w wodzie, tylko w tłuszczach, a ich działanie utrzymuje się dłużej niż działanie hormonów rozpuszczalnych w wodzie. Należą do nich wszystkie hormony płciowe, a także aldosteron i kortyzol.

Wszystkie rozpuszczalne w tłuszczach hormony (oraz wiele hormonów rozpuszczalnych w wodzie) są we krwi związane z proteinami transportowymi. Ich niedobór lub nadmiar prowadzi do zmiany całkowitego poziomu hormonów przy jednoczesnym niezmiennym poziomie wolnych hormonów, co może prowadzić do powstania zaburzeń hormonalnych. Aby komórka docelowa odebrała sygnał od hormonu, musi posiadać specjalne

receptory hormonalne, na których hormon może się odkładać. Hormon i receptor hormonalny muszą więc pasować do siebie jak zamek i klucz do niego. Po tym, jak hormon przyłączy się do komórki, rozpoczyna się cały szereg skomplikowanych procesów metabolicznych, które w końcu powodują żądane działanie hormonu. Komórki najróżniejszych tkanek mogą posiadać receptory dla tego samego hormonu.

Działanie hormonu może być bardzo różne w zależności od tkanki, w jakiej znajduje się komórka docelowa. W ten sposób „hormon stresu” adrenalina powoduje zwiększony przepływ krwi w mięśniach szkieletowych, ale zmniejsza ukrwienie układu trawiennego. Z drugiej strony jednak także każda komórka jest komórką docelową dla różnych hormonów i w związku z tym posiada różne receptory hormonalne. Przez działanie hormonów w każdej komórce mogą być wywoływane różne reakcje, czasem nawet przeciwne do siebie.

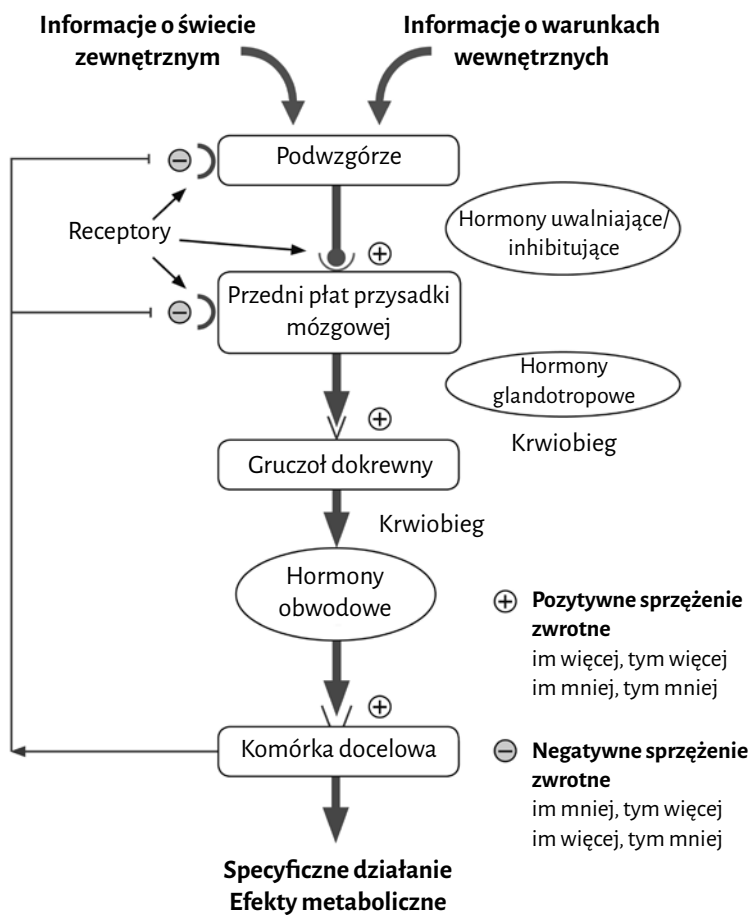
Jako że układy nerwowy i hormonalny bardzo ściśle ze sobą współpracują, nazywane są razem „układem neuroendokrynnym”. Wszystkie narządy endokrynne są połączone ze sobą przez sieci komunikacyjne, aby wzajemnie ustalać swoje funkcjonowanie i tym samym zapewniać optymalną wydajność dla organizmu. Należą do tego różne obwody regulacji, systemy sprzężenia zwrotnego oraz hamujące i wspierające struktury w pojedynczych regionach ciała, aby wszystkie funkcje były wielokrotnie zabezpieczone. Dzięki temu może być utrzymane optymalne funkcjonowanie całego systemu.

3.2.2 Nadrzędne regulatory

Centrum układu hormonalnego oraz nadrzędnym regulatorem dokładnej regulacji hormonalnej w naszym organizmie jest przede wszystkim **podwzgórze**. Tam zbiega się wiele informacji, również tych pochodzących ze świata zewnętrznego. Podwzgórze leży w dolnym obszarze międzymózgowia i łączy je z układem hormonalnym. Jest połączone z drugim regulatorem, **przysadką mózgową**. Składa się ona z przedniego i tylnego płata. Płat przedni jest bezpośrednio połączony z podwzgórzem przez własne naczynie krwionośne i wydziela glandotropowe hormony (glandotropowy = działający na gruczoły), które wpływają na inne podrzędne gruczoły, na przykład tarczycę. Wskutek tego gruczoły produkują hormon, który wywołuje określone działanie fizjologiczne w komórkach docelowych. Nadmiernej i niewystarczającej produkcji zapobiega system negatywnego sprzężenia zwrotnego. Jeśli stężenie hormonów jest za wysokie, produkcja jest hamowana poprzez hamowanie wydzielania hormonu glandotropowego.

Podwzgórze kieruje wydzielaniem hormonów przede wszystkim przez hormony uwalniające (*releasing hormones*) i inhibitujące (ang. *to inhibit* = hamować) tworzone w komórkach podwzgórza. Reguluje ono temperaturę ciała, bicie serca i funkcjonowanie nerek, ale także uczucie głodu i pragnienia, rytm snu i popęd seksualny. Jednocześnie ma ono wpływ na autonomiczny układ nerwowy odpowiedzialny między innymi za gospodarkę energetyczną, cieplną i wodną w naszym organizmie. Tylny płat przysadki mózgowej jest połączony bezpośrednio z podwzgórzem. Ewolucyjnie jest ona częścią podwzgórza i magazynuje hormony – zarówno te tworzone w niej, jak i te transportowane do niej.

Nie wszystkie gruczoły dokrewne podlegają takiemu skomplikowanemu hierarchicznemu porządkowi na trzech płaszczyznach. Hormony tylnego płata przysadki mózgowej przeskakują jeden etap i działają bezpośrednio na komórki docelowe. Inne



Hierarchia gruczołów

gruczoły dokrewne pracują niezależnie od podwzgórza i przysadki mózgowej, na przykład przytarczyce, trzustka i przede wszystkim szyszynka, o której w tym momencie tylko wspomniamy, a zostanie ona opisana jako oddzielny system w dalszej części książki.

3.2.3 Inne ważne gruczoły dokrewne

Szyszynka produkuje przede wszystkim melatoninę; do jej zadań należy między innymi regulacja rytmu snu oraz cykli rozmnażania.

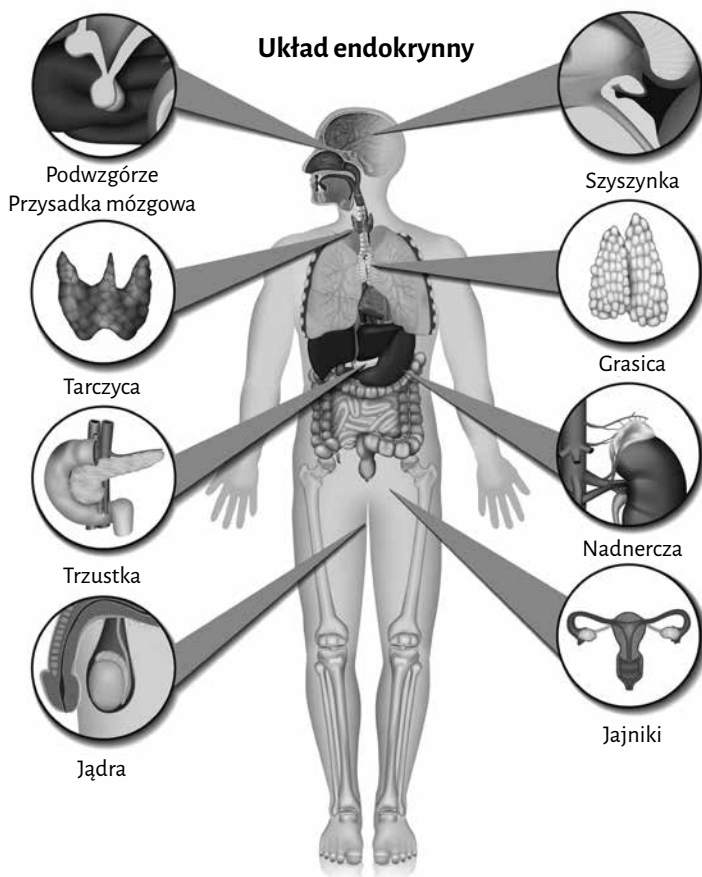
Tarczyca znajdująca się poniżej krtani produkuje hormony odpowiedzialne za procesy energetyczne w komórkach oraz produkcję białek.

Przytarczyce znajdujące się na tylnej stronie tarczycy produkują parathormon regulujący gospodarkę wapnia w organizmie i razem z witaminą D umożliwiającą przyjmowanie wapnia z pożywienia. Wapń bierze udział w wielu procesach zachodzących w organizmie; jest niezbędny przede wszystkim do produkcji kości i zębów, do prawidłowego funkcjonowania komórek nerwowych i mięśniowych oraz utrzymania prawidłowej krzepliwości krwi.

Grasica znajduje się za mostkiem i odgrywa ważną rolę, będąc mózgiem układu odpornościowego i miejscem dojrzewania niektórych komórek odpornościowych.

Trzustka – leżąca w górnej części brzucha za żołądkiem – ma część egzokrynną (gruczoł, który wydziela substancje do zewnętrznych lub wewnętrznych powierzchni, takich jak skóra, lub do wnętrza

jelita) i endokrynną, która wydziela substancje do krwiobiegu. Endokrynne wyspy Langerhansa produkują hormony insulinę i glukagon oraz tym samym regulują poziom cukru we krwi. Egzokrynną część produkuje enzymy trawienne, które odprowadzane są do dwunastnicy, gdzie pomagają rozkładać pożywienie.



Przegląd gruczołów dokrewnych

Nadnercza umiejscowione są bezpośrednio nad nerkami i dzielą się na korę oraz rdzeń. W leżącym wewnątrz rdzeniu produkowane są adrenalina i noradrenalina, które wydzielane są w sytuacjach niebezpiecznych oraz stresujących. Najważniejszymi hormonami kory nadnerczy są aldosteron (który reguluje gospodarkę wodną i solną w organizmie) oraz kortyzol, który w sytuacjach stresujących daje organizmowi wystarczającą ilość energii, podwyższając między innymi poziom cukru we krwi.

Parzyste gruczoły płciowe to u kobiet jajniki znajdujące się w dolnej części jamy brzusznej. Produkowane są tu między innymi, hormony płciowe estrogen i progesteron. U mężczyzn do tych gruczołów należą jądra w mosznie. Tutaj produkowany jest między innymi hormon płciowy – testosteron.

3.2.4 Substytucja hormonów

Substytucja hormonów, czyli sztuczna ingerencja w ten naturalny, inteligentny rytm, jest wątpliwa z perspektywy całościowego spojrzenia. Można to porównać do piekarza wypiekającego pizzę, któremu zostaje dana gotowa pizza zamiast składników niezbędnych do jej przygotowania. Z czasem może dojść do pewnego zmniejszenia gotowości do produkcji hormonów przez gruczoły, tkanki i komórki, ponieważ dostarczanie z zewnątrz produktów końcowych powoduje, że systemy sprzężenia zwrotnego oraz systemu kontrolne nie przekazują informacji o potrzebie produkcji tych hormonów przez organizm. Wszystkie nietrenowane i niewykorzystywane struktury organizmu zmniejszają się i z czasem mogą całkowicie zaniknąć w wyniku ograniczania lub zupełnego wyłączenia swojego funkcjonowania.

3.3 Układ nerwowy

Dzięki czemu jesteśmy w ogóle zdolni do zewnętrznego i wewnętrznego postrzegania? Traktujemy jako oczywiste to, że za pośrednictwem naszych pięciu zmysłów widzimy, słyszymy, wąchamy, czujemy i smakujemy. Taką możliwość dają nam narządy zmysłów w połączeniu z różnymi receptorami w organizmie. Za pomocą układu nerwowego tłumaczymy doznania zmysłowe na reakcje naszego organizmu. Przyjmuje on zmiany ze świata zewnętrznego oraz wewnętrznego, porównuje je ze sobą oraz z wcześniejszymi sygnałami i w zależności od potrzeby wywołuje zmiany w naszym organizmie, dzięki czemu możemy lepiej dopasowywać się do zmieniających się warunków środowiska.

Układ nerwowy jest jednocześnie mostem pomiędzy fizycznymi a duchowymi doznaniem. Te połączenia są konieczne, abyśmy mogli wytwarzać związki pomiędzy naszym życiem wewnętrznym, naszymi uczuciami, doświadczeniami, myślami i wewnętrznymi poglądami oraz światem zewnętrznym. Jeśli zatem w naszym układzie nerwowym lub w postrzeganiu zmysłowym pojawiają się zaburzenia, ma to wpływ na naszą zdolność wytwarzania logicznych połączeń między światem zewnętrznym a wewnętrznym.

3.3.1 Dobra współpraca jest ważna

Nadrzędna i centralna dla wszystkich procesów życiowych jest prawidłowo funkcjonująca, zdrowa współpraca między naszym układem nerwowym a układem hormonalnym. To na jej podstawie zarządzane są wszystkie procesy życiowe.

Układ nerwowy zbiera, transportuje, magazynuje i przetwarza wewnętrzne i zewnętrzne informacje oraz wysyła wynikające

z nich impulsy. Bierze udział w koordynowaniu funkcjonowania organizmu. Przy tym jednak układ nerwowy nie jest tylko centralą przełączników, ale także podstawą dla wszystkich naszych myśli, uczuć, doświadczeń, marzeń i motywów. Bez układu nerwowego nie bylibyśmy zdolni do „świadomości”. Nie moglibyśmy wiedzieć, że istniejemy my i świat wokół nas, nie widzielibyśmy żadnych związków i interakcji. Tym samym układ nerwowy stanowi fizyczną podstawę dla naszej samoświadomości i dla każdej formy świadomości. Również to, co nazywamy „psychiką”, znajduje tutaj swoją fizyczną podstawę. Procesy w naszym układzie nerwowym są kluczowe dla utrzymania „psychicznej równowagi”. To, czy czujemy się dobrze czy źle, w dużej mierze zależy od funkcjonowania naszego układu nerwowego.

3.3.2 Anatomia układu nerwowego

Ponad miliard lat temu natura dokonała genialnego odkrycia: stworzyła neurony – komórki, które odbierają, przetwarzają i przesyłają bodźce. Dzięki temu stworzyła podstawy dla rozwoju najbardziej kompleksowej struktury we wszechświecie – naszego mózgu.

Układ nerwowy to całość tkanki nerwowej w naszym organizmie. Składa się z miliardów pojedynczych komórek nerwowych. Strukturalnie składa się z mózgu z nerwami mózgowymi, rdzenia kręgowego i nerwów rdzeniowych (nerwy, które wychodzą parzyście z rdzenia kręgowego). Wszystkie struktury układu nerwowego są ze sobą połączone. W całym układzie nerwowym znajdziemy dwa odrębne rodzaje komórek: komórki nerwowe nazywane „neuronami” oraz komórki glejowe. Oba te typy optymalnie ze sobą współpracują. Komórki nerwowe przewodzą informacje

w formie impulsów elektrycznych, a komórki glejowe chronią i izolują komórki nerwowe. W ten sposób zagwarantowana jest ciągłość przewodzenia bodźców. Jeśli warstwa izolująca (komórki glejowe) lub komórka nerwowa (w formie neuronów) jest wadliwa, przewodzenie bodźców nie może odbywać się prawidłowo. W związku z tym dochodzi do zaburzenia przepływu informacji i w zależności od miejsca uszkodzenia pojawiają się odpowiednie nieprawidłowe reakcje naszego organizmu: działań, które nie odpowiadają sytuacji lub do całkowitego zarzucenia działania.

Neurony są zaopatrywane przez komórki glejowe we wszystkie niezbędne substancje odżywcze. Komórki glejowe nie są drażliwe; do ich optymalnego funkcjonowania szczególnie potrzebna jest witamina B₁₂. Kiedy w naszym organizmie brakuje tej witaminy lub kiedy nie jest ona transportowana do odpowiednich komórek, dochodzi do zaburzeń w komórkach glejowych i tym samym, w całym układzie nerwowym. Przez długi czas myślano, że po zakończeniu okresu wzrostu nie dochodzi już do procesów podziału w komórkach nerwowych. Ta teza została już obalona. Peter S. Ericsson z kliniki uniwersyteckiej Sahlgrenska w Göteborgu (Szwecja) i badacze z Instytutu Nauk Biologicznych w La Jolla (Kalifornia/USA) odkryli, że ludzki mózg także w wieku dorosłym przynajmniej w jednym miejscu regularnie wytwarza komórki nerwowe – w hipokampie. Pełni on bardzo ważną rolę w tworzeniu pamięci oraz podczas nauki. Poza tym komórki macierzyste odkryto w innych miejscach mózgu; wszystkie były w stanie spoczynku⁴.

Komórki glejowe podlegają (jak wszystkie inne komórki) naturalnemu procesowi dzielenia i odnowy; w zależności od położenia anatomicznego komórki glejowe znajdujemy w dwóch wariantach: w obwodowym układzie nerwowym są to komórki

Schwanna, a w ośrodkowym układzie nerwowym są to astrocyty tworzące barierę krew-mózg (patrz: roz. 3.3.5).

3.3.3 Wymiana informacji

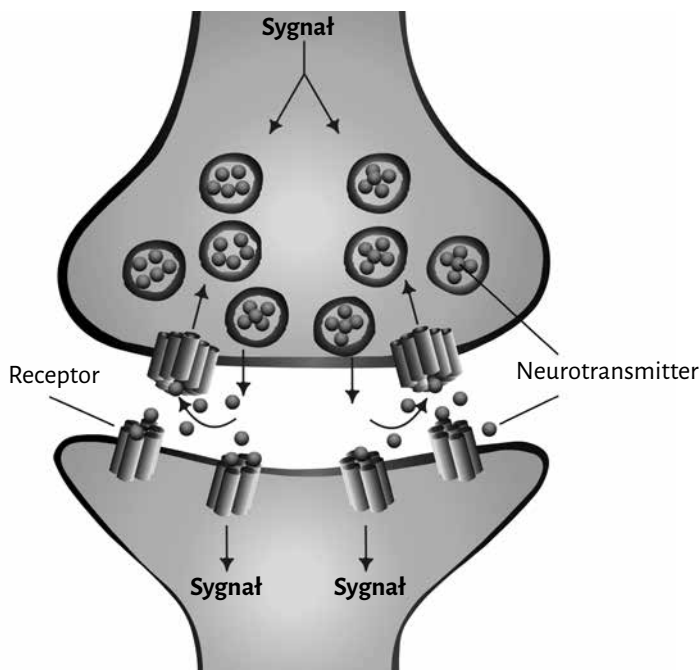
Aby wszystkie zadania układu nerwowego mogły być optymalnie wypełniane, konieczna jest stała wymiana informacji pomiędzy komórkami nerwowymi. Odbywa się to przez impulsy elektryczne. Mówiąc w uproszczeniu – błona komórkowa neuronów ma zdolność wytwarzania impulsów elektrycznych, a dzięki wbudowanym receptorom oraz substancjom semiochemicznym każdy neuron może przekazywać sygnały elektryczne innym komórkom nerwowym i przetwarzać je we wnętrzu komórki.

Zasadniczo istnieją trzy możliwości przewodzenia: od jednej komórki nerwowej do drugiej, od komórki nerwowej do włókien mięśniowych lub od komórki nerwowej do gruczołu. Dzięki temu odkrywamy fascynujący system przewodzenia elektrycznego i chemicznego. Komórki nerwowe na swoich końcach tworzą synapsy.

Jeśli wystąpi tam impuls elektryczny, wtedy – jeśli bodziec jest wystarczająco silny – wydzielane są neurotransmitery zawarte w synapsach. Neurotransmitery to substancje semiochemiczne, które przenoszą na synapsach pobudzenie jednej komórki nerwowej przez drugą. W ścianie komórkowej kolejnej komórki nerwowej znajdują się odpowiednie receptory, które wiążą się z wydzielonym neurotransmiterem; jest on transportowany do komórki i wywołuje tam reakcję. W ten sposób pod względem chemicznym wygląda przekazywanie bodźca do kolejnych komórek.

Staje się oczywiste, jak ważne dla przekazywania bodźców jest to, aby niezbędne neurotransmitery były wydzielane w odpowiedniej ilości. W tym celu potrzebujemy odpowiednich sub-

stacji, które organizm wydziela sam lub których dostarczamy mu z pożywieniem.



Synapsy komórek nerwowych

Przy przewodzeniu elektrycznym potrzebujemy określonego potencjału czynnościowego, czyli określonego napięcia elektrycznego w błonie komórkowej drażliwej komórki. W błonie komórkowej panuje zasada „wszystko albo nic”: jeśli występujący impuls jest zbyt słaby, komórka nie reaguje; impuls elektryczny nie zostanie przekazany. Porównajmy to z włącznikiem światła: jeśli jest wyłączony, odpowiada do potencjałowi spoczynko-

wemu komórki; jeśli jest włączony, odpowiada do potencjałowemu czynnościowemu. Nie istnieje swego rodzaju „ściemniacz”, którym można by regulować stopień naświetlenia. Potencjał spoczynkowy we wnętrzu komórki odpowiada napięciu rzędu minus 70 miliwoltów. To napięcie jest uzyskiwane przez jony potasu i negatywnie naładowane białka. Na zewnątrz komórki panuje z kolei ładunek dodatki dzięki dużej ilości pozytywnie naładowanych jonów sodu i małej ilości negatywnie naładowanych jonów chlorku. Cały system idzie zatem w parze z wymianą jonów sodu i potasu. Przez to zmienia się napięcie, a jego odpowiednia różnica prowadzi do pojawienia się reakcji.

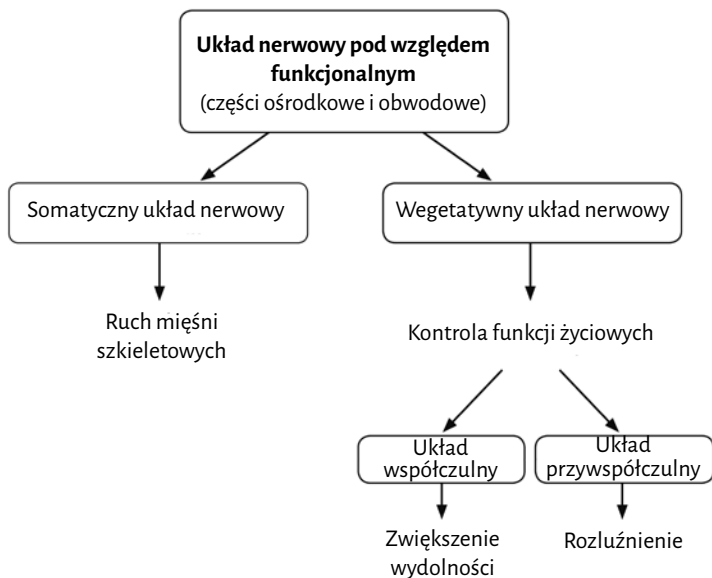
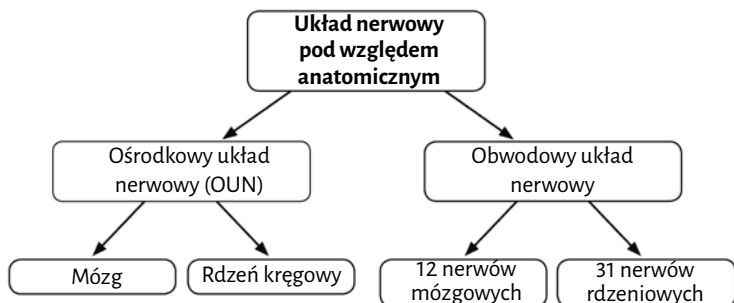
3.3.4 Podział układu nerwowego

Układ nerwowy można dzielić ze względu na różne kryteria. Jeśli weźmiemy pod uwagę kryteria *anatomiczne*, rozróżnimy **ośrodkowy układ nerwowy (OUN)**, do którego należy mózg i rdzeń kręgowy, oraz **obwodowy układ nerwowy**. Rdzeń kręgowy można porównać z dużą autostradą, która łączy mózg z nerwami rdzeniowymi. Tutaj znajdziemy wiele funkcji włączających oraz odruchowych.

Obwodowy układ nerwowy obejmuje wszystkie struktury nerwowe poza OUN i składa się z 31 nerwów rdzeniowych wychodzących z rdzenia kręgowego i zawierających elementy motoryczne, zmysłowe i wegetatywne, oraz z 12 parzystych nerwów mózgowych nad rdzeniem kręgowym

Według podziału *funkcjonalnego* rozróżniamy **somatyczny układ nerwowy** i **autonomiczny (wegetatywny) układ nerwowy**. Pod względem anatomicznym oba zawierają części centralne i obwodowe i są ze sobą nierozłącznie splecione.

Układ *somatyczny* kieruje świadomie naszymi mięśniami szkieletowymi; układ *autonomiczny* pracuje w większości nieświadomie i pracuje niezależnie od naszej świadomości i bez



Ludzki układ nerwowy

naszego wpływu mięśniami gładkimi narządów wewnętrznych i gruczołów. Kontroluje utrzymanie wewnętrznego środowiska i narządów wewnętrznych.

Autonomiczny układ nerwowy dzieli się dalej na **układ współczulny i układ przywspółczulny**.

Układ współczulny wprowadza organizm w stan wyższej koncentracji i gotowości do ucieczki; dominuje przy stanach napięcia, stresu i podczas ucieczki i reaguje przede wszystkim na bodźce zewnętrzne. Układ przywspółczulny wprowadza człowieka w stan rozluźnienia. Reaguje głównie na wewnętrzne bodźce i jest aktywny podczas procesu trawienia, wydalania i podczas odpoczynku. W ten sposób organizm optymalnie dopasowuje się do potrzeb i różnych sytuacji. Układy współczulny i przywspółczulny nie są narządami znajdującymi się w konkretnych miejscach w organizmie, są rozproszone po całym organizmie.

3.3.5 Mózg

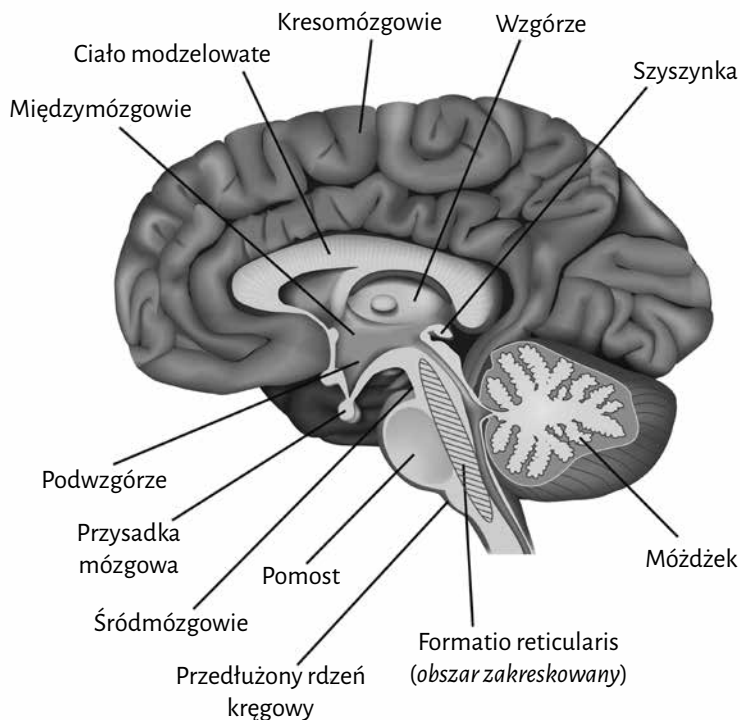
Przyjrzyjmy się nieco bliżej mózgowi, w którego strukturach mieści się także przysadka.

Na pierwszy rzut oka widać podział na dwie części: mózg jest podzielony na lewą i prawą połowę (półkulę) przez leżącą pośrodku bruzdę. Obie połowy są połączone ze sobą przez ciało modzełowe przypominające belkę.

Ogólnie mózg możemy podzielić na kresomózgowie z korą mózgową, która stanowi około 80% masy mózgu, oraz mózdzek, międzymózgowie i pień mózgu.

W mózgu nieprzerwanie przebiega wiele reakcji i procesów metabolicznych. Podczas przeprowadzania tych procesów mózg stale zużywa tlen i glukozę, czyli cukier. Procesy elektryczne

w mózgu możemy uwidocznic za pomocą elektroencefalogramu (EEG); dzięki temu mamy możliwość zajrzenia bezpośrednio w ten fascynujący narząd i obserwowania jego pracy. Możliwe



Ludzki mózg

jest również rozpoznawanie chorób i uzyskanie dostępu do poszczególnych obszarów mózgu. Mimo że nauka od dawna zajmuje się mózgiem, nadal skrywa on wiele tajemnic. Na pewno możemy powiedzieć jedno: na co dzień wykorzystujemy tylko ułamek tego, co mózg jest w stanie dokonać.

Czy dzięki rozwojowi ewolucyjnemu i duchowemu możemy aktywować te obszary mózgu, które dotychczas nie były wykorzystywane? Czy w przyszłości będziemy zdolni do porozumiewania się za pomocą telepatii? Czy jeszcze po prostu nie odnaleźliśmy i nie aktywowaliśmy potencjału nieśmiertelności, wiecznej młodości i oświecenia, mimo że bylibyśmy w stanie to zrobić, używając naszych niewykorzystanych obszarów mózgu?

Odpowiedź na te pytania przyniesie przyszłość: dotychczas można tylko spekulować na ten temat, opierając się na technikach takich jak medytacja, rozluźnienie, świadome wpływanie określone obszary mózgu i ich stymulacja lub na podstawie doniesień o zmienionych stanach świadomości po zażyciu halucynogennych narkotyków.

Mózg jest od zewnątrz odgraniczony i chroniony przez kości czaszki. Pomiędzy nimi znajdziemy trzy opony mózgowe. Sam mózg pływa w cieczy, płynie mózgowo-rdzeniowym. Dzięki temu jest chroniony swego rodzaju amortyzatorami przed wstrząsami i zranieniami. W samym mózgu, w jego komorach, także znajdziemy przestrzenie wypełnione płynem mózgowo-rdzeniowym.

Obok mózgu drugą ważną strukturą ośrodkowego układu nerwowego jest rdzeń kręgowy umieszczony w kanale rdzeniowym kręgosłupa. Również rdzeń kręgowy otoczony jest płynem mózgowo-rdzeniowym. Wszystkie te przestrzenie są ze sobą połączone, a płyn przemieszcza się między tymi strukturami. Dzięki temu wytwarzany jest rytm czaszkowo-krzyżowy, który stosuje się w terapii czaszkowo-krzyżowej w celach diagnostycznych oraz terapeutycznych i który pozwala nam wyciągać wnioski na temat samopoczucia człowieka.

Kresomózgowie – to największa część naszego mózgu. Jest najbardziej rozwinięta i otoczona przez korę, grubą, wyjątkowo silną skórę. Przez to zewnętrzna powierzchnia mózgu zdecydowanie się powiększa bez konieczności większej ilości miejsca. Byłoby to niemożliwe również z anatomicznego punktu widzenia, ponieważ nasza głowa może rosnąć tylko do konkretnego rozmiaru. W przeciwnym razie nie byłibyśmy zdolni do przeżycia.

Kora mózgowa z kolei jest podzielona na pola sensoryczne, w których przetwarzane są wrażenia zmysłowe; na pola motoryczne, które kontrolują poruszanie się; na pola myślowe i napedowe, które służą myśleniu i zapamiętywaniu.

W obu półkulach mózgowych kresomózgowia leży parzyście większość obszarów mózgu i centrów, występują one w obu częściach mózgu. Istnieją również centra obecne tylko w jednej półkuli. Na przykład ośrodek mowy (zwany ośrodkiem Broka) występuje u większości ludzi w lewej półkuli mózgu.

Półkule mózgowe dzielą się dalej na różne płaty o różnorodnych funkcjach.

W kresomózgowiu umiejscowiona jest nasza osobowość i nasza codzienna świadomość. Do jego zadań należy wykonywanie wszystkich świadomych czynności, nasza wola, nasza kreatywność, inteligencja i pamięć. Lewa półkula jest odpowiedzialna za mowę, umiejętność liczenia, abstrakcyjne i logiczne myślenie, podczas gdy w prawej półkuli tkwią nasze zdolności artystyczne, nasza kreatywność i siła wyobraźni. Innym zadaniem kresomózgowia jest koordynacja wszystkich procesów ruchowych.

Mózdzek leży na podstawie czaszki. Jego zadaniem jest regulacja podstawowego napięcia mięśni. Dopasowuje ruch naszych mięśni, ale sam nie wysyła impulsów. Steruje również pozycjami

naszego ciała w celu umożliwienia zachowania równowagi oraz reguluje motorykę małą. Są tu magazynowane procesy poruszania się, które w sposób automatyczny uruchamiają się po wykonaniu odpowiedniego ćwiczenia.

Mózdzek jest o wiele delikatniejszy i lżejszy niż kresomózgowie. Należy do układu motorycznego i jest połączony ze wszystkimi pozostałymi obszarami mózgu. Uszkodzenie mózdzku powoduje zaburzenie procesów ruchowych, które przebiegają w sposób nieskoordynowany, choć ruch sam w sobie odbywa się. Nie można na niego wpłynąć z własnej woli, pracuje podświadomie. Można też traktować mózdzek jako element układu nerwowego odpowiedzialny za utrzymanie współpracy wielu narządów.

Międzymózgowie leżące pomiędzy kresomózgowie a pniem mózgu jest miejscem przełączania między obiema strukturami. Wykonuje bardzo ważne zadania wegetatywne i utrzymuje równowagę między układem współczulnym i przywspółczulnym (patrz: roz. 3.3.4). Ściśle współpracując z kresomózgowie, steruje ono rytmem biologicznym. Składa się ze wzgórza, podwzgórza, niskowzgórza, zawzgórza i nadwzgórza. Zalicza się do niego również przysadka mózgowa oraz położona w nadwzgórzu szyszynka będąca małą wypustką nadwzgórza. Pusta przestrzeń – trzecia komora – dzieli międzymózgowie na dwie połowy. W międzymózgowiu przetwarzane są uczucia, na przykład smutek i radość.

Wzgórze działa niczym przełącznik wszystkich doznań zmysłowych. Pełni funkcję filtra, przekazując do kresomózgowie wyłącznie informacje ważne dla naszego całego organizmu. W ten sposób zaburza przepływanie bodźców. Bez tego filtra bylibyśmy

przeciążeni ogromną ilością napływających z naszych zmysłów doznań i w krótkim czasie po prostu byśmy zwariowali. Z powodu swojej umiejętności filtrowania wzgórze nazywane jest także „bramą do świadomości”, ponieważ to tutaj są podejmowane decyzje o tym, co przejdzie do naszej świadomości, czyli tak naprawdę o tym, czego doświadczymy, a czego nie.

Gdyby nastąpiły zaburzenia w tym zakresie, czyli gdyby nasz filtr nie działał wystarczająco dobrze, zostalibyśmy zalani ogromem doznań, które prawdopodobnie odbieralibyśmy jako obce, niepokojące i nienależące do nas. Tutaj otwiera się szerokie pole do manipulacji. Można sobie tylko wyobrazić, co by się stało, gdyby ktoś przez podświadome kierowanie oraz manipulację uzyskał wpływ na ten filtr w taki sposób, że odbieralibyśmy swoje uczucia i doznania jako obce. Wzgórze jest zatem centralnym przełącznikiem dla doznań zmysłowych.

Podwzgórze jest nadrzędną centralą naszego wegetatywnego układu nerwowego i głównym łącznikiem pomiędzy naszym układem nerwowym i hormonalnym. Jest silnie połączone z przysadką, co sprawia, że jest pośrednim regulatorem układu endokrynnego. Ma ogromne znaczenie przy kierowaniu wieloma procesami fizycznymi i psychicznymi. Regulowane są tutaj między innymi ośrodki pragnienia, głodu i sytości, gospodarka cieplna i wodna oraz krążenie krwi. Podwzgórze wysyła impulsy przez układ nerwowy oraz przez krwiobieg za pomocą hormonów. Układ nerwowy i hormony mogą także wpływać na samo podwzgórze. Wydziela neurotransmitery (substancje przewodzące układu nerwowego) i hormony (substancje semiochemiczne układu hormonalnego). W podwzgórzu mierzone są też stężenia hormonów we krwi i w razie potrzeby są one regulowane.

Przysadka mózgowa jest bezpośrednio połączona z podwzgórzem za pomocą trzonu przysadki i obejmuje dwie funkcjonalne i histologiczne jednostki. **Przedni płat przysadki** z tkanki gruczołowej jest uchyłkiem gardzieli. **Tylny płat przysadki** jest uchyłkiem międzymózgowia i składa się z tkanki nerwowej. Pod kontrolą ze strony podwzgórza przysadka może samodzielnie wytwarzać hormony, a tylny płat przysadki jest narządem magazynującym hormony wytworzone w podwzgórz.

Jako że **szyszynka** embriologicznie rozwija się z podściółki tłuszczowej (komórek gładkich, które wyściełają wewnętrzne ściany komór mózgu i kanału rdzeniowego), jest częścią zarówno układu hormonalnego, jak i układu nerwowego. Jak już wspomniano przy gruczołach dokrewnych, bierze ona udział w sterowaniu rytmem snu i czuwania oraz sterowaniu cyklem rozmnażania⁵.

Pień mózgu jako najstarsza jego część leży pod innymi obszarami mózgu, jest prawie całkowicie otoczony półkulami i łączy mózg z rdzeniem kręgowym. Pod względem anatomicznym różniamy w nim trzy odcinki: śródmózgowie, most i przedłużony rdzeń kręgowy.

W śródmózgowiu informacje przekazywane są z rdzenia kręgowego do kresomózgowia. Koordynuje ono ruch oczu i przesyła informacje z kresomózgowia do nerwów ruchowych.

Most otrzymuje przede wszystkim informacje od wewnętrznych kanałów słuchowych i twarzy i przesyła informacje do mózdzku.

Przedłużony rdzeń jest niezbędnym do życia centrum kontroli. To tutaj regulowane są bicie serca, oddech, metabolizm oraz

niezbędne do życia odruchy, takie jak kaszel, kichanie, połykanie czy wymioty.

Kolejna struktura mózgu – **formatio reticularis** – jest tworzona przez związki neuronów, które znajdują się między pniem mózgu a wzgórzem. Te neurony otrzymują informacje z pozostałych obszarów mózgu. W związku z tym znajduje się tutaj centrum regulacyjne dla wszystkich funkcji układu nerwowego. Przypada mu bardzo ważna rola w kierowaniu stanami świadomości oraz rytmem dnia i nocy. Widać tutaj funkcjonalny związek z szyszynką i jej hormonami.

Układ limbiczny jest funkcjonalną jednostką zbudowaną ze struktur kresomózgowia, międzymózgowia i śródmózgowia. Kieruje naszymi emocjami i ma wpływ na pamięć oraz nasze pobudki.

Hipokamp należy do układu limbicznego i przede wszystkim bierze udział w tworzeniu wspomnień. Jest on przełącznikiem między pamięcią krótko- i długotrwałą i jest ważny przy podejmowaniu decyzji oraz wykonywaniu wynikających z nich działań.

Ciało migdałowe również należy do układu limbicznego: jest odpowiedzialne za wartościowanie wspomnień. Odgrywa również ważną rolę przy powstawaniu stanów lękowych i radzeniu sobie z nimi.

Bariera krew-mózg jako instancja kontrolująca decyduje o tym, jakie substancje dostają się z krwiobiegu do mózgu; troszczy się o zachowanie stałych warunków wewnętrznych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania.

Jest zbudowana z komórek śródbłonka na wewnętrznych ścianach naczyń włosowatych oraz z otaczających naczynia astrocytów (specjalnych komórek glejowych). Dzięki ścisłym połączeniom międzykomórkowym, tak zwanym *tight junctions*, komórki śródbłonka są ze sobą tak ściśle połączone, że nie przecisnąć się między nimi żadna przypadkowa substancja. Małe, rozpuszczalne w tłuszczach substancje, takie jak tlen, dwutlenek węgla i narkotyki, mogą przedostać się przez barierę krew-mózg i dostać się bezpośrednio do mózgu. Inne niezbędne dla mózgu substancje, takie jak glukoza, elektrolity, insulina itp., zdane są na inne, określone mechanizmy transportu. Znikome ilości substancji we krwi, które mogą mieć wpływ na aktywność neuronów, są powstrzymywane, aby zapewnić precyzyjne i bezbłędne przewodzenie sygnałów. Mowa tu o lekach i niektórych zakażeniach chorobotwórczych. Bariera krew-mózg nie potrafi jednak powstrzymać wszystkich szkodliwych substancji. Używki – takie jak alkohol, nikotyna, heroina i kokaina – a także niektóre zakażenia (wywołujące zapalenie opon mózgowych) mogą przeniknąć przez barierę. Różne choroby, takie jak zawał, nagłe podwyższenie ciśnienia krwi czy napady epileptyczne powodują większą przepuszczalność bariery krew-mózg.

Istnieje również kilka obszarów mózgu, których naczynia włosowate nie są stworzone zgodnie z zasadami bariery krew-mózg. Są to na przykład obszary wydzielające hormony do krwi (na przykład tylny płat przysadki i szyszynka) czy posiadające funkcje zmysłowe, jak na przykład ośrodek wymiotny, w którym rozpoznawane są substancje szkodliwe dla organizmu i gdzie wywołany jest odruch wymiotny.

3.3.6 Obchodzenie się z bodźcami

Każdy bodziec, który dociera do nas z zewnątrz, musi zostać przyjęty przez nasze zmysły, czyli przez wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Docierające impulsy są przesyłane przez nasze nerwy do OUN; tam może wystąpić zautomatyzowana reakcja w formie odruchów lub też informacje są przesyłane do odpowiednich obszarów w mózgu w celu dalszego przetworzenia. Jeśli te informacje trafiają do bramy naszej świadomości – czyli do podwzgórza – możemy je rozpoznać i świadomie zdecydować, jak się z nimi obchodzić. Oznacza to, że wolną wolę mamy dopiero wtedy, gdy informacja trafi do tej bramy. Żadna zautomatyzowana reakcja wywoływana przez inne ośrodki nie podlega naszej wolnej woli i nie możemy nią sterować.

Ale ten mechanizm nie funkcjonuje jedynie w przypadku bodźców z zewnątrz – tak samo dzieje się z naszymi myślami. Codziennie pojawia się u nas około 60 000 myśli, co oznacza, że przez nasz mózg przepływa około 40 myśli na minutę. Większości z nich w ogóle nie dostrzegamy i nie potrafimy sobie ich przypomnieć, mimo że nasz umysł jest nimi stale i nieprzerwanie zalewany. Podobnie jak bodziec z zewnątrz, również każda myśl, każde uczucie i każde doznanie potrzebują układu nerwowego, abyśmy w naszej świadomości mogli je rozpoznać, odczuć, zastanowić się nad nimi i na nie zareagować. Koniec końców nie ma to większego znaczenia, czy nasz układ nerwowy stymulowany jest przez bodziec z zewnątrz czy z naszego organizmu. Dlatego też boską wizję lub stan oświecenia możemy osiągnąć tylko wtedy, jeśli mamy odpowiednie struktury w mózgu, które umożliwiają nam świadome postrzeganie.

3.3.7 Mózg w głowie, mózg brzuszny i mózg sercowy

Wiele osób zupełnie zapomniało, że istnieją również inne możliwości postrzegania świata i podejmowania decyzji – dzieje się to nie tylko w głowie, ale także w brzuchu i sercu.

Mózg w głowie: jak już wspomniano, lewa półkula – nie tylko, ale głównie – odpowiedzialna jest za racjonalne myślenie (logikę i słowa) oraz procesy analityczne i matematyczne. Prawa półkula odpowiada bardziej za intuicję, kreatywność i uczucia. Tutaj znajduje się język obrazów, symboli, melodii i zapachów.

Mózg sercowy: nowe badania naukowe potwierdzają istnienie oddzielnego układu nerwowego serca^{6, 7, 8}. Serce traktowane jest jako miejsce połączone z miłością, umożliwiające nam odczuwanie prawdziwej, bezinteresownej miłości i pozwalające nam odczuwać miłość do siebie i bliźniego. Nie bez powodu opowieści ludowe mówią o złamanym sercu i „ból serca” po zawodzie miłosnym.

Możemy tylko spekulować, czy nasz bezgraniczny egoizm, nasza ignorancja i bezmyślność, nasze wygodnictwo i częsta niezdolność do prawdziwej, bezinteresownej miłości doprowadziły do tego, że w nowoczesnych zachodnich społeczeństwach konsumenckich jest tak wysoka ilość zawałów serca. Czy nie wiąże się to także z brakiem miłości do samego siebie, jeśli przez nasz styl życia, brak ruchu i ciągły stres tak źle się ze sobą obchodzimy? Kiedy szkodzimy swojemu organizmowi tak bardzo, że pojawiają się choroby przewlekłe i kumulują się czynniki ryzyka aż do momentu, gdy dochodzi do zawału serca?

W mózgu sercowym tli się także ogień łączący nas z naszymi najgłębszymi pragnieniami i tęsknotami.

Mózg brzuszny: nauka odkryła ogromną, odrębną płataninę nerwów w okolicach naszego brzucha, w związku z czym możemy mówić o mózgu brzuszny^{9, 10, 11}. Ten obszar nazywany jest także „splotem słonecznym” i jest bardzo ważnym ośrodkiem życia duchowego. To tutaj uzyskujemy dostęp do naszej najgłębszej intuicji, naszego wewnętrznego głosu, który w naukach szamańskich nazywany jest także głosem mądrości naszej duszy.

Wiele osób używa w większości lewej półkuli mózgu i podejmuje decyzje logicznie i racjonalnie. Z punktu widzenia duszy, która chce rozwijać się zgodnie z zasadami jedności, całościowości i oświecenia, decyzje te są niedoskonałe, niekompletne i często mało pomocne. Dopiero współpraca pomiędzy mózgami w głowie, brzuchu i sercu powoduje, że podejmujemy decyzje na podstawie całej naszej wewnętrznej wiedzy, które zaprowadzają w naszym wnętrzu prawdziwą równowagę [W naszym aktywującym szyszynkę kursie on-line (patrz: roz. 7.20) znajdziesz odpowiednie medytacje i ćwiczenia, które pomogą ci osiągnąć jedność między tymi trzema ośrodkami].

3.4 Komunikacja międzykomórkowa z prędkością światła

Z badań na temat biofotonów wiemy, że komórki komunikują się ze sobą nie tylko przez systemy informacyjne, ale także przez kwanty światła. Komórki wymieniają się informacjami z prędkością światła. Niepotrzebna jest do tego żadna material-

na droga, taka jak układ nerwowy czy odpowiednie substancje biochemiczne.

Pomysł, że w systemach biologicznych chodzi o informacje, został przedstawiony w 1944 roku w książce „Czym jest życie?” autorstwa fizyka kwantowego Erwina Schrödingera.

W latach 70. XX w. Fritz-Albert Popp z uniwersytetu w Marburgu badał fotoregenerację komórek. W 1975 roku udało mu się po raz pierwszy uzyskać dowód na istnienie biofotonów. Żywe komórki za pomocą słabych lampek wydzielają niewielkie ilości kwantów światła na sekundę i na centymetr kwadratowy. Dla naszych oczu odpowiada to intensywności płomienia świecy z odległości 20 km. Eksperymenty Poppa wykazały, że w przypadku żywych układów wydzielanie światła przebiega wolniej niż w martwych komórkach, u których jednak promieniowanie staje się coraz słabsze. Biofotony powstają z elektronów pobudzanych przez światło słoneczne. Kiedy potem elektrony spadają ze swojego wyższego poziomu energetycznego, wydzielają światło. Popp przypuszcza, że w żywych układach kwanty nie działają niezależnie od siebie. Elektrony są „informowane” przez siebie i „komunikują” się między sobą^{12, 13, 14}.

3.4.1 Odżywianie przez światło

Na podstawie jego badań oraz faktu, że światło słoneczne jest podstawowym źródłem odżywiania dla większości żywych istot, Popp wywnioskował, że również my, ludzie, na poziomie komórkowym odbieramy energię i sygnały ze światła słonecznego. Według Poppa produkty spożywcze nie są niczym innym jak informacją świetlną, a my na poziomie komórkowym odżywiamy się światłem. W wielu swoich badaniach na roślinach

i produktach spożywczych Popp ustalił, że promieniowanie kwantów światła zmniejszało się wraz ze starzeniem się produktów spożywczych oraz z pogarszaniem ich wartości odżywczej. Jajka pochodzące od kur z wolnego wybiegu mają wyższą siłę promieniowania niż jajka pochodzące od kur z chowu ściółkowego. Jakość produktu spożywczego określa nie tylko moc jego promieniowania, ale także „koherencję” światła – a zatem to, że fale świetlne zachowują się bardzo podobnie do momentu zmiany fazy. Według Poppa pomiar światła daje nam informacje o jakości produktu, kiedy zawodzi tradycyjna analiza zawartości¹⁵.

Do badań Poppa można podchodzić wedle własnego uznania. Fizyka kwantowa przynajmniej częściowo potwierdza te hipotezy. Anton Zeilinger, fizyk kwantowy, któremu po raz pierwszy udało się eksperymentalna teleportacja cząsteczek światła, powiedział: „Nie potrafię sobie właściwie wyobrazić, co dzieje się podczas tych procesów poza czasem i przestrzenią”. Niemniej jednak można by „traktować cząsteczki światła jako czystą informację”¹⁶. Możemy znaleźć kilka żyjących przykładów potwierdzających tezę, że na poziomie komórkowym koniec końców odżywalibyśmy się światłem.

Istnieje kilkoro guru jogi, którzy od lat żyją bez pożywienia, co jest dla nas czymś niewyobrażalnym. Przypuszcza się, że ci ludzie przez lata wypracowali mentalne techniki, które umożliwiają im odżywianie się światłem. Dla „normalnych” ludzi taka próba zakończyłaby się śmiercią; było już kilka przypadków śmiertelnych podczas samodzielnych prób – więc trzymaj się z daleka od tego typu eksperymentów!

W okresach postu możemy przez jakiś czas żyć bez pożywienia, jednocześnie oczyszczając się na wielu płaszczyznach, ale jest to zupełnie co innego niż zdolność długotrwałego żywienia się

światłem. Możemy tylko przypuszczać, że my również posiadamy ten potencjał, ale tylko niektórzy ludzie o wysokim poziomie rozwoju są zdolni go wydobyć. Minie jeszcze sporo czasu, zanim rozszerzymy naszą świadomość do tego stopnia, żebyśmy poprzez skupienie mogli całkowicie zrezygnować z jedzenia.

Z jedzeniem związane są także inne aspekty oprócz przetrwania, na przykład przyjemność, radość, uczucie powiązania czy spotkania towarzyskie. Każdy sam może zdecydować, czy w ogóle warto byłoby rezygnować z jedzenia, nawet jeśli byłoby to możliwe.

3.4.2 Inteligentna komunikacja komórkowa

Mimo że istnienie biofotonów jest bezdyskusyjne, badania na ich temat, a zwłaszcza próby wprowadzenia pojęć na ten temat do biologii molekularnej, są traktowane sceptycznie, a nawet krytycznie. Badania pokazują jednak, że fotony – według mechaniki kwantowej: jednocześnie cząsteczki i fale – nie reagują w naszych komórkach w sposób chaotyczny, ale przynajmniej podczas pomiarów są ze sobą powiązane i tworzą pole, w którym wymieniane są informacje. Stąd już blisko do wniosku, że nasze komórki komunikują się między sobą w sposób inteligentny przez to promieniowanie świetlne.

Skąd w ogóle pochodzi promieniowanie biofotonowe komórek?

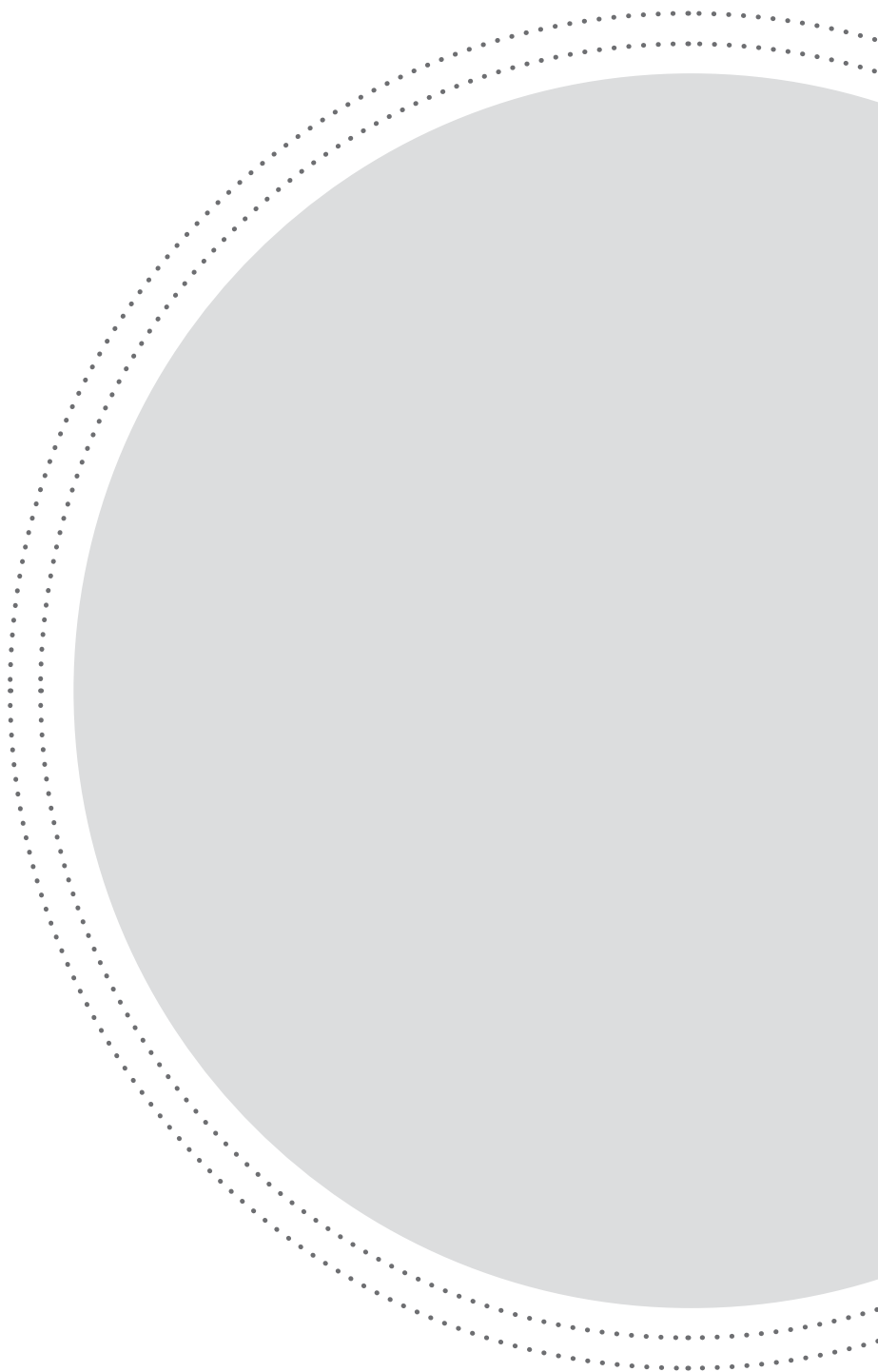
Wszystkie biologiczne i pozabiologiczne obiekty emitują fale cieplne w zależności od swojej własnej temperatury. Przy promieniowaniu biofotonowym jest ona uwzględniana i obliczana. Jako że badane komórki same w sobie nie zawierają żadnych substancji świetlnych, nie może tutaj chodzić o zjawisko bioluminescencji, które zazwyczaj jest wielokrotnie bardziej

intensywne niż zmierzone promieniowanie biofotonowe. Popp przypuszcza, że DNA w komórce ze względu na ekstremalnie wysoką gęstość magazynową jest zarówno źródłem, jak i magazynem dla biofotonów¹⁷. Wychodzi on z założenia, że materia nie jest niezależnym od siebie zbiorem, ale bardzo kompleksowym zespołem drgań elektromagnetycznych.

Wszystkie spostrzeżenia wskazują na to, że wszystkie stare poglądy medycyny konwencjonalnej i nauki dotyczące człowieka i jego możliwości wymiany informacji sięgają zbyt płytko i nie ukazują jego prawdziwych możliwości.

3.5 Szyszynka

Szyszynka, ze względu na swoje położenie, jest geometrycznym centrum naszego mózgu. Ze swoimi hormonami oraz funkcjami nadrzędnymi (na przykład służeniem za bramę do rozszerzonej świadomości) jest czwartym największym systemem informacyjnym w ludzkim organizmie. W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się jej nieco bliżej.





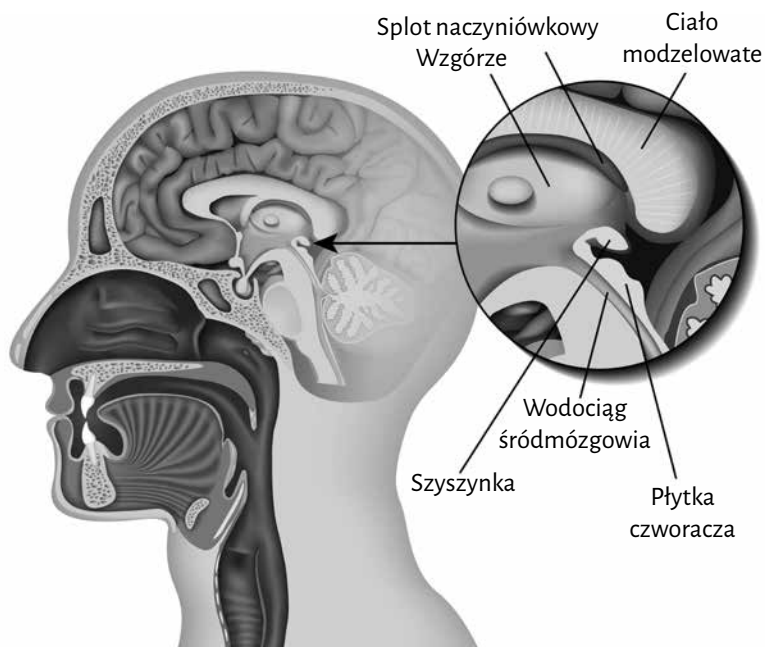
CUDOWNA SZYSZYNKĄ

Szyszynka była do tej pory często mało rozumiana, a jej działanie i znaczenie były niedoceniane. Jako jedna z niewielu nieparzystych struktur w mózgu, zajmuje ona szczególne miejsce w OUN ze względu na swoje wyjątkowe, centralne położenie oraz brak bariery krew-mózg. W naszym wprowadzeniu (patrz: roz. 3.2.3) przypisaliśmy jej wyjątkową i nadrzędną funkcję w obrębie układów odpowiedzialnych za przekazywanie informacji.

Podczas gdy klasyczny układ hormonalny kieruje głównie naszym środowiskiem wewnętrznym, zadaniem szyszynki jest utrzymywanie naszego zdrowia i dobrego samopoczucia jako nadrzędny zegar systemowy. Szyszynka jest dla układu hormonalnego tym, czym mózdzek jest dla układu nerwowego. Jako „dyrygent” kieruje współpracą wielu czynników i moduluje je¹⁸.

Szaroczerwona szyszynka (*Corpus pineale, glandula pinealis*) jest wielkości grochu; u dorosłych jej przeciętna długość wynosi

5-8 mm, a szerokość – 3-5 mm. Waży średnio 100 mg. Mówiąc w uproszczeniu, leży ona nad śródmózgowiem w obszarze międzymózgowia. Składa się przede wszystkim z wydzielniczych komórek nerwowych, tak zwanych pinealocytów oraz komórek glejowych podobnych do astrocytów, które wspierają pinealocyty w ich funkcjonowaniu. Pomiędzy nimi znajdziemy płataninę naczyń włosowatych i włókien nerwowych. Szyszynka zajmuje pozycję pośrednią między OUN a narządami endokrynnymi.



Szyszynka w mózgu

Jest ona unerwiona przez układ współczulny (zaopatrywana przez bodźce z układu nerwowego) i ściśle łączy się z układem nerwowym.

Ma ona niezwykłą sieć naczyń włosowatych i jest drugim (po nerkach) najbardziej ukrwionym narządem w organizmie. Wskutek wysokiego ukrwienia do szyszynki mogą być transportowane wszystkie substancje płynące we krwi. Z powodu tego stałego kontaktu ma ona „całościowe spojrzenie” na substancje cyrkulujące w organizmie. Dzięki dużej ilości receptorów dla decydujących substancji biochemicznych mogą one cumować na szyszynce, aby ta z kolei mogła na nie ponownie reagować. Oprócz samodzielnie wydzielanych hormonów, z powodu silnego ukrwienia są w niej duże stężenia wielu innych najróżniejszych hormonów. Dzięki dodatkowym informacjom z układu nerwowego oraz środowiska, które otrzymuje ona ze względu na swoją fotowrażliwość, szyszynka może kreować nadrzędną odpowiedź na nie i tym samym spełniać swoją rolę zegara systemowego.

Przegląd funkcji szyszynki

Szyszynka...

- ... kieruje wewnętrznym biologicznym zegarem i nadrzędnymi podstawowymi cyklami życiowymi;
- ... dopasowuje rytm dobowy do występujących warunków – delikatny „tuning” w zależności od dopływu światła;
- ... produkuje i wydziela różne hormony, szczególnie melatoninę, która bierze udział w wielu biologicznych procesach w organizmie;
- ... reguluje rytm snu i czuwania;
- ... spowalnia fizyczny i psychiczny proces starzenia się;
- ... służy jako transformator energii;

- ... zajmuje pozycję pośrednią między układem nerwowym a układem hormonalnym i łączy je ze sobą;
- ... łączy nas z otoczeniem;
- ... przyjmuje informacje z otoczenia, OUN i układu hormonalnego i odpowiednio na nie reaguje;
- ... poprawia naszą intuicję;
- ... umożliwia pozazmysłowe postrzeganie;
- ... jest bramą do wszechświadości.

4.1 Nadrzędne rytmy i szyszynka jako zegar systemowy

Mimo że często o tym zapominamy lub nie chcemy przyjąć tego do wiadomości: nie jesteśmy autonomicznymi, oddzielonymi od natury istotami, lecz jesteśmy częścią natury i jej podstawowych życiowych rytmów. Podlegamy rytmom pór roku oraz 28-dniowemu cyklowi księżyca, który manifestuje się także w kobiecym cyklu menstruacyjnym. Wszędzie w naturze znaleźć można podstawową rytmiczną dwoistość: dzień – noc, jasny – ciemny, lato – zima, narodziny – śmierć itp. Całe życie opiera się na procesie bycia i przemijania. Rozpad z kolei otwiera drogę ku temu, aby ze starej struktury narodziło się nowe życie. Wszyscy jesteśmy osadzeni w ciągłym kręgu narodzin, życia, umierania, śmierci i ponownych narodzin.

4.1.1 Jądro nadkrzyżowaniowe i szyszynka

Jądro nadkrzyżowaniowe jest obszarem jądrowym w podwzgórzcu; „obszarem jądrowym” nazywamy nagromadzenie komórek

nerwowych. Jest on centralnym pilotem naszego wewnętrznego zegara i kontroluje rytmy dobowe, na przykład rytm snu i czuwania. Szyszynka ze swoimi hormonami jest z kolei naszym zegarem systemowym, który wykonuje delikatny tuning. Współpracuje z jądrem nadskrzyżowaniowym i innymi wewnętrznymi zegarami, jest więc osadzona we wszystkich najważniejszych rytmach życiowych. Steruje wszystkimi podstawowymi, również dobowymi rytмами w ludzkim organizmie, zarówno rytmem organizmu w ciągu dnia, jak i rytmem sezonowym przez cały rok.

Oprócz rytmu snu i czuwania istnieją inne ważne rytmy dobowe, między innymi w procesach metabolicznych, ciśnieniu krwi, statusie hormonalnym i rytm temperatury ciała.

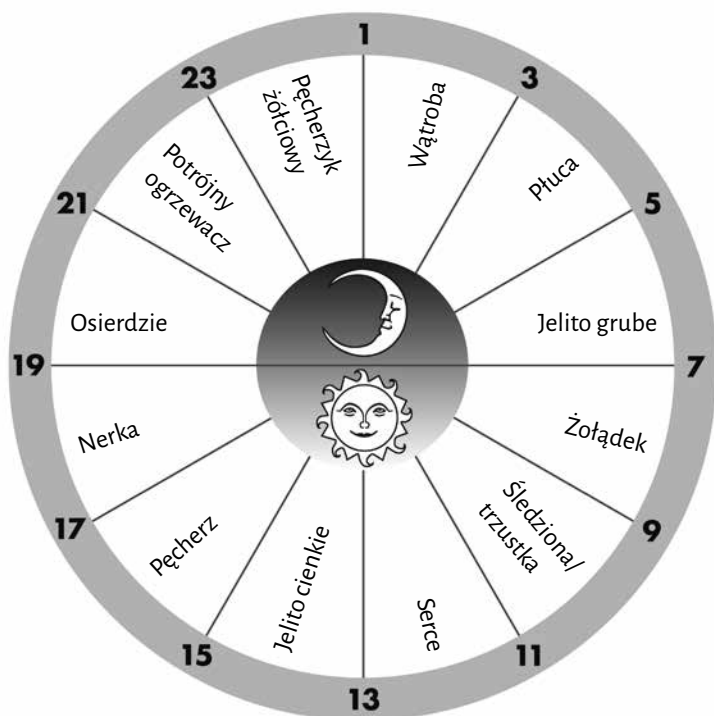
4.1.2 Rytm narządów wewnętrznych

Także nasze narządy podlegają temu rytmicznemu porządkowi, a ich funkcjonowanie jest powiązane z rytmem 24-godzinnym. Każdy narząd jest szczególnie wydajny w określonym czasie. Są też określone godziny, w których jego fizjologiczna wydolność spada, a sam narząd odpoczywa. Dzięki temu tak zwanemu zegarowi narządowemu możliwe jest wyciąganie wniosków na temat chorób oraz osłabienia poszczególnych narządów. Przyjmowanie leków powinno być dopasowane do tego rytmu.

Wiedza na temat zegara narządowego pochodzi z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC), która traktuje człowieka jako całość i uwzględnia jego połączenie z naturalnymi cyklami podczas leczenia chorób i zaburzeń. Dzięki temu dolegliwości występujące zawsze w tym samym czasie mogą wskazywać na zaburzenia w obrębie konkretnego narządu. Uwzględniajmy te naturalne

związki i dopasowujemy do nich nasze zachowanie, a będzie to miało pozytywny wpływ na nasze zdrowie¹⁹.

Szyszyńka i jądro nadskrzyżowaniowe współpracują z innymi wewnętrznymi zegarami będącymi ośrodkami regulującymi wszystkie rytmy nadrzędne i dobowe. Możemy zatem wyjść z założenia, że również rytmy pracy narządów podlegają kontroli i modyfikacji przez szyszyńkę. Ponownie okazuje się, jak ważna jest prawidłowo funkcjonująca szyszyńka.



Zegar narządowy

4.1.3 Fotowrażliwość szyszynki

Okolo 240 milionów lat temu niektóre kręgowce miały naprawdę trzecie oko umieszczone na głowie. Interesujące jest to, że do dziś zarówno szyszynka kręgowców – do których zalicza się też człowiek – jak i zwierząt bezkręgowych wykazuje pewien poziom fotowrażliwości. Mimo że u większości istot nie ma ona bezpośredniego kontaktu ze światłem dziennym, reaguje na bodźce świetlne nie tylko wtórnie przez impulsy świetlne, które przez fotowrażliwość oczu są przemieniane w impulsy nerwowe, ale także bezpośrednio przez swoją własną fotowrażliwość. Światło jest czystym drganiem w określonym obszarze częstotliwości. Jako że wiemy, że komórki komunikują się ze sobą za pośrednictwem kwantów światła (biofotonów), fotowrażliwość szyszynki ma jeszcze jedno, niedoceniane dotychczas znaczenie²⁰.

Sygnały świetlne docierające do siatkówki oka przez nerw wzrokowy docierają do jądra nadskrzyżowaniowego w podwzgórze. Stamtąd kierowane są do rdzenia kręgowego i przez kolejne przełączniki docierają do szyszynki. Tam są przyjmowane i dalej przetwarzane. Ten mechanizm steruje procesem wydzielania melatoniny.

4.2 Kryształy hydroksylapatytu i fizjologiczne wapnienie szyszynki

Szyszynka już od wieku dziecięcego ulega wolnemu, fizjologicznemu, postępującemu procesowi wapnienia. Zaskakujące jest to, że stopień wapnienia i przebieg tego procesu nie są u wszystkich takie same, tylko zachodzą bardzo indywidualnie. Zazwy-

czaj ilość konkrementów wapnia (nazywanych także „piaskiem mózgowym”) wzrasta z wiekiem. Wapnienie jest widoczne w badaniu RTG od określonego stopnia zaawansowania szczególnie we wczesnym wieku dorosłym w środkowej osi czaszki. Nie można jednak utożsamiać tego procesu z patologicznym wapnieniem spowodowanym niezdrowym stylem życia! Są dzieci, których szyszynka jest już silnie zwapniona, oraz osoby starsze, u których zwapnienie jest niewielkie. Dlaczego tak się dzieje, do dziś pozostaje zagadką²¹. Jako że natura jest mądra, można wyjść z założenia, że wapnienie jest zamierzone i ma głębszy sens.

Możliwe, że obecność zwapnień jest znakiem tego, że szyszynka była i jest aktywna metabolicznie. Nie da się ustalić negatywnego wpływu na wydzielanie hormonów przez pinealocyty oraz na funkcjonowanie szyszynki²². Przeciwnie – kryształ wapnia pełni funkcję magazynu dla substancji produkowanych w szyszynce.

Konkrementy wapnia można znaleźć w całej strukturze szyszynki, a przede wszystkim w okolicy komórek glejowych i strukturach tkanki łącznej, gdzie zazwyczaj leżą w bezpośrednim sąsiedztwie naczyń włosowatych²³. Konkrementy powstają w pustych przestrzeniach we wnętrzach pinealocytów, w których nagromadził się wapienny materiał, i stamtąd przemieszczają się dalej do przestrzeni międzykomórkowych. Powstają przy tym skoncentrowane struktury o cienkiej warstwie, w których przeplatają się strefy białkowe i wapniowe²⁴. Konkrementy wapniowe składają się przede wszystkim z fosforu, wapnia i magnezu oraz z mikroelementów siarki, strontu, manganu, cynku i miedzi. Nazywane są one również „kryształami hydroksylapatytu”. Hydroksylapatyt jest solą wapniowo-fosforową, która wiąże się z grupą funkcjonalną składającą się

z atomu tlenu i atomu wodoru (OH). Jego wzór chemiczny to $\text{Ca}_5[\text{OH}(\text{PO}_4)_3]$. Hydroksylapatyt tworzy nieorganiczną podstawową substancję zębów i kości.

4.3 Kryształy kalcytu i piezoluminescencja szyszyŃki

Te istniejące obok kryształów hydroksylapatytu struktury występują w sześciennnej, sześciokątnej i cylindrycznej formie. Składają się z wapnia, węgla i tlenu; ich chemiczny wzór to $\text{Ca}(\text{CO}_3)$. Przypominają struktury kryształowe występujące w uchu wewnętrznym. Pełnią tam ważną funkcję w utrzymaniu równowagi. Tylko te dwa nagromadzenia kryształów wapnia w organizmie nie są traktowane jako patologia. Mogą się kurczyć i rozciągać pod wpływem pól elektromagnetycznych. Dlatego też szyszyŃka reaguje na pole magnetyczne Ziemi i jego zmiany. Te kryształy są piezoelektryczne: wskutek ruchu wysyłają drgania. Tworzą fotony światła i wysyłają je; ten proces nazywany jest „piezoluminiscencją”. W eksperymentach udowodniono to dotychczas tylko w przypadku piezokryształów wystawionych na wysokie ciśnienie. (Ta sama zasada obowiązuje w zapalniczkach, kiedy w wyniku przekręcenia kółka pojawia się ogień)²⁵.

4.3.1 Inne źródła piezoluminiscencji szyszyŃki

Przypuszcza się, że oprócz kryształów kalcytu istnieją również inne źródła promieniowania świetlnego w szyszyŃce. Dimetylotryptamina (DMT), hormon przysadki otwierający bramę do postrzegania pozazmysłowego (patrz: roz. 4.4.3), podczas kon-

kretnych procesów rozpadu wydziela kwanty światła²⁶ – co nie-szczególnie dziwi, kiedy weźmiemy pod uwagę badania dotyczące biofotonów i promieniowania komórkowego. Na ich podstawie możemy przypuszczać, że zwiększone stężenie DMT w szyszynce prowadzi do zwiększenia drgań świetlnych. Jeśli zatem dzięki procesom biochemicznym i drganiom kryształów otwierają się drzwi do wszechświadości, wytwarzalibyśmy więcej światła w szyszynce i uchu wewnętrznym, co z kolei jest prawdopodobnie światłem, które widzimy w wielu kulturach (buddyzmie, chrześcijaństwie, islamie) na obrazach świętych w pobliżu ich głowy: tak zwana aureola.

Jak już wspomniano, do dziś nie jesteśmy w stanie udowodnić takich przypuszczeń i rozważań filozoficznych. Są one jednak prawdopodobne ze względu na występowanie logicznych związków.

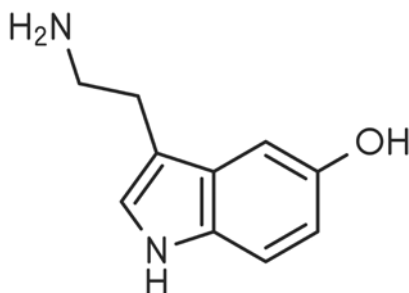
4.4 Hormony i neurotransmitery szyszynki i ich mechanizmy działania (serotonina, melatonina, DMT)

Szyszynka produkuje kilka ważnych hormonów i neurotransmiterów, które są bardzo ważne dla naszego zdrowia oraz funkcjonowania naszego organizmu.

4.4.1 Serotonina

Nazwa „serotonina” pochodzi od jej działania na ciśnienie krwi: serotonina jest składnikiem **serum**, które reguluje napięcie (**ton**) naczyń krwionośnych.

Serotonina nazywana jest często „hormonem szczęścia”. Jest ona biochemicznym warunkiem ku temu, abyśmy byli w stanie odczuwać uczucie szczęścia. Około 90-95% serotoniny znajduje się w jelicie, a 5-10% – w mózgu. Serotonina nie przechodzi przez barierę krew-mózg i dlatego we wszystkich obszarach mózgu chronionych przez ten mechanizm musi być samodzielnie produkowana z l-tryptofanu i magazynowana. Szyszynka, która nie jest chroniona przez barierę krew-mózg, może przyjmować z krwi serotoninę produkowaną w jelicie. Dodatkowo jednak sama wytwarza ją z l-tryptofanu.

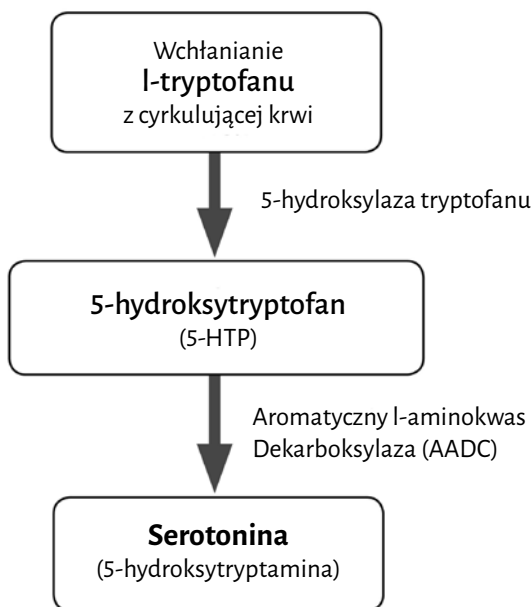


Struktura chemiczna serotoniny

Synteza serotoniny

Jak widać na poniższej grafice, proces syntezy serotoniny przebiega w kilku etapach. Podstawowym wymaganiem jest *zdrowe* jelito: z jednej strony powinno ono samodzielnie wytwarzać serotoninę z l-tryptofanu; z drugiej strony l-tryptofan – z pożywienia – musi trafiać do krwiobiegu, aby mógł być transportowany do mózgu i tam służyć do produkcji serotoniny.

Komórki enterochromafinowe – neuroendokryne komórki błony śluzowej w jelicie cienkim – produkują określone hormony i neurotransmitery i uwalniają je. W tych komórkach wytwarzana jest także serotonina, która następnie wydzielana jest do jelita cienkiego, gdzie wpływa na perystaltykę jelit. To



Synteza serotoniny

tutaj produkowana jest największa ilość tego hormonu. Niektóre aromaty zawarte w pożywieniu pobudzają specjalne czujniki w błonie śluzowej jelita, która uwalnia wyprodukowaną i zmagazynowaną serotoninę, co z kolei pobudza trawienie. Uwalnia-

nie serotoniny następuje także przy zwiększeniu ciśnienia krwi w jelicie podczas pobierania pożywienia.

Do produkcji serotoniny niezbędne są określone składniki. Szczególnie potrzebujemy:

- l-tryptofanu, esencjonalnego aminokwasu,
- witamin B₃ i B₆,
- magnezu i cynku.

Produkcja serotoniny z l-tryptofanu następuje w dwóch krokach. Przyjmowany z pożywieniem l-tryptofan jest następnie przekształcany w 5-hydroksytryptofan za pomocą enzymu 5-hydroksylazy tryptofanu.

W drugim kroku 5-hydroksytryptofan jest za pomocą witaminy B₆ przekształcany w serotoninę. W tym kroku wykorzystywany jest enzym AADC, do którego aktywacji niezbędny jest cynk.

Enzymy są biokatalizatorami, co oznacza, że poprzez obniżenie energii aktywacyjnej przyspieszają reakcje biochemiczne, aby doszło do przetworzenia substancji. Pomagają w rozkładaniu lub przemianie substratów i tworzą wiązania z substancjami.

Gdzie działa serotonina?

- **W układzie krążenia** serotonina bezpośrednio reguluje napięcie w naczyniach krwionośnych, a przez OUN ma wpływ na ciśnienie krwi i samych naczyń krwionośnych.
- **W płucach i nerkach** serotonina zwęża naczynia krwionośne, a w **mięśniach szkieletowych** rozszerza je.
- **We krwi** serotonina wiąże się z trombocytami (specjalnymi komórkami krwi odpowiedzialnymi za jej krzepnięcie) i jest przez nie transportowana. Serotonina ma bezpo-

średni i pośredni wpływ na krzepnięcie krwi. Trombocyty magazynują serotoninę i uwalniają ją, ale same również mają receptory serotoniny. Kiedy serotonina przyłącza się do tych receptorów, prowadzi to do opróżnienia substancji zmagazynowanych w trombocytach, co zwiększa krzepliwość krwi. Małe naczynia krwionośne łączą się, dzięki czemu zmniejszony zostaje przepływ krwi, a rana szybciej się goi.

- **W oczach** serotonina reguluje wewnętrzne ciśnienie poprzez nerwy, które wykorzystują w tym celu neurotransmitery (miedzy innymi serotoninę).
- **W OUN** znajdziemy serotoninę przede wszystkim w tak zwanych jądrach szwu, które znajdują się w pniu mózgu i wzdłuż przyśrodkowej linii (szwu między oboma półkulami mózgowymi). Wyrostki komórek nerwowych jąder szwu rozprzestrzeniają się we wszystkich kierunkach w mózgu. W związku z tym mają pośredni i bezpośredni wpływ na funkcjonowanie mózgu.
- Najważniejsze funkcje serotoniny **w mózgu** to kierowanie snem i wpływanie na niego, postrzeganie, regulacja temperatury, odczuwanie i przetwarzanie bólu, odczucia zmysłowe, apetyt, zachowania seksualne oraz wydzielanie hormonów.

Serotonina a nasz nastrój

Serotonina ma w OUN decydujący wpływ na nasze samopoczucie oraz nasze uczucia. Razem z innymi substancjami aktywuje ona w mózgu ośrodki nastroju i troszczy się o uczucia zadowolenia, dobrego samopoczucia aż do szczęścia. Jest substancją se-

miochemiczną dla empatii, współczucia, współodczuwania oraz podstawowego rozumienia innych ludzi. Jednocześnie zmniejsza ona impulsywność oraz agresywność.

Można by pomyśleć, że wystarczyłaby jedynie odpowiednia ilość serotoniny, a byłibyśmy rozluźnieni, zrównoważeni i szczęśliwi. Niestety tak to nie działa. Jak już wspomniano, serotonina nie przechodzi przez barierę krew-mózg; aby mogła być syntezowana z mózgu, potrzebujemy aminokwasu l-tryptofanu, który przenika przez tę barierę. Z drugiej strony serotonina stanowi jedynie chemiczną podstawę dobrego samopoczucia. Zadowolenie i szczęście zależy od wielu fizycznych, biochemicznych, umysłowych i duchowych czynników. Koniec końców chodzi o logiczną współpracę między wieloma różnymi elementami. Jednak bez podstawy biochemicznej nasze inne starania mogą nie przynieść zadowalającego rezultatu.

W sytuacjach stresowych oraz w chwilach złego nastroju spada poziom serotoniny w mózgu; kiedy dbamy o rozluźnienie i dobre samopoczucie, poziom serotoniny w mózgu wzrasta. Badania naukowe wykazały, że poziom serotoniny u osób z depresją lub zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi jest niższy o około 50%²⁷.

Przyjmowanie l-tryptofanu

L-tryptofan konkuruje z wieloma innymi substancjami, które chcą dostać się do komórek. Pojedyncze aminokwasy są do nich wpuszczane według hierarchii, przy czym l-tryptofan stoi raczej na jej końcu.

Dlatego też zaleca się spożywanie produktów bogatych w tryptofan razem z produktami zawierającymi cukier, które po-

budząc wydzielanie insuliny. Dzięki insulinie komórki otwierają się nie tylko na glukozę, ale także na wiele ważnych aminokwasów, w tym tryptofan. Dzięki temu aminokwasy konkurujące z tryptofanem o przejście przez barierę krew-mózg są wciągane do mięśni szkieletowych, a l-tryptofan, nie mając konkurencji, łatwiej dostaje się do mózgu. Wyjaśnia to również, dlaczego czekolada powoduje uczucie szczęścia, mimo że nie zawiera zbyt dużej ilości l-tryptofanu: z powodu jednoczesnego dostarczania węglowodanów opisany wyżej mechanizm zostaje podkreślony, a wchłanianie tryptofanu wzrasta.

Taki sam efekt występuje również podczas poruszania się, ponieważ komórki mięśniowe otwierają się na aminokwasy, ale nie na l-tryptofan.

Niedobór serotoniny prowadzi do obniżenia nastroju i klasycznego kapryśnego zachowania, w związku z którym osoba dotknięta takim niedoborem staje się niezdolna i doświadcza wahań nastroju niezrozumiałych dla otoczenia. Serotonina w połowie rozkłada się w ciągu około 21 godzin. Kiedy mamy wiele stresu lub z innych powodów zużywamy duże ilości serotoniny, może pojawiać się obniżenie nastroju, szczególnie wcześniej rano: w nocy duża ilość serotoniny przekształcana jest w melatoninę, a dostępna serotonina ulega rozpadowi, co powoduje jej niedobór wcześniej rano.

Ten mechanizm nie jest jednak ograniczony wyłącznie do poranków. Dostarczanie niewystarczającej ilości l-tryptofanu lub problemy z jego transportem do mózgu czy podczas syntezy serotoniny mogą powodować pogorszenie nastroju o każdej porze dnia. Niski poziom serotoniny często widoczny jest u osób z lękiem separacyjnym, tendencją do nieracjonalnego zachowania, odczuwających zazdrość czy cechujących się bezwzględnością. W poniższym podrozdziale opisujemy, co możemy zrobić, aby

zapobiec niskiemu poziomowi serotoniny i uzyskać biochemiczną podstawę dla uczucia szczęścia.

Produkcja serotoniny pobudzana jest również przez światło. Im więcej światła dziennego przyjmujemy, tym bardziej wzrasta poziom serotoniny. Dlatego też dla utrzymania wysokiego poziomu serotoniny bardzo ważne jest przebywanie nie tylko w pomieszczeniach o sztucznym naświetleniu, ale możliwie najczęściej na łonie natury, i chłonięcie „odżywiania świetlnego”. Dzięki światłu słonecznemu w naszej skórze podkrecona zostaje produkcja witaminy D, która jest niezbędna do podwyższenia poziomu serotoniny. Związek między światłem a poziomem serotoniny wyjaśnia stany depresyjne zimą oraz poprawę humoru występującą latem. W szyszynce z serotoniny produkowana jest melatonina. Jeśli nie jest dostępna wystarczająca ilość serotoniny, nie może zostać wyprodukowana wystarczająca ilość melatoniny.

Podwyższenie poziomu serotoniny

Aby podwyższyć poziom serotoniny, oprócz światła i odżywiania pomocne mogą być wszystkie metody wspierające szyszynkę (patrz: roz. 7). W zasadzie powinniśmy kształtować swoje życie tak, aby mieć wystarczającą ilość czasu dla siebie, abyśmy troszczyli się o swoje potrzeby i bez stresu dealektowali się życiem. Wysokie spożycie mięsa i mleka (które jest odradzane z wielu powodów i może powodować różne choroby) powoduje, że ze względu dużą zawartość aminokwasów l-tryptofan praktycznie nie ma szansy dotrzeć kroku konkurującym z nim aminokwasom i przejść przez barierę krew-mózg. W ten sposób mimo dostarczania dużej ilości l-tryptofanu w mózgu panuje niedobór serotoniny. Dlatego też o wiele lepsze są się produk-

ty roślinne, które zawierają wszystkie składniki niezbędne do produkcji serotoniny. Są to (oprócz l-tryptofanu): witaminy grupy B – szczególnie B₆, witamina C, magnez, mangan, kwasy omega-3 oraz cynk.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale 7.4.

4.4.2 Melatonina

Melatonina została po raz pierwszy wyizolowana w latach 50. XX wieku przez Aarona Lerner'a. Jest ona głównym hormonem szyszynki i pełni bardzo ważną rolę w wielu zadaniach organizmu. Wspiera ona odporność, redukuje stres i jest w stanie regulować niezliczoną ilość procesów endokrynych. Bez melatoniny nie mielibyśmy snów.

Synteza melatoniny

Synteza i wydzielanie melatoniny określane są przez interakcję między zewnętrznymi warunkami świetlnymi a endogennym rytmem jądra nadskrzyżowaniowego w podwzgórzu. Światło hamuje syntezę melatoniny, a ciemność – aktywuje ją.

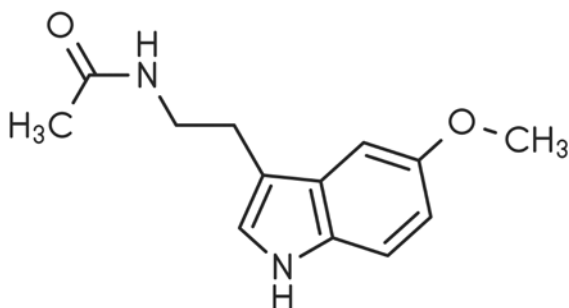
Jak już wspomnieliśmy w rozdziale o serotoninie (patrz: roz. 4.4.1), szyszynka przekształca w dwóch krokach cyrkulujący we krwi tryptofan w serotoninę.

Informacja o ciemności skłania włókna nerwowe w bezpośrednim sąsiedztwie pinealocytów do wydzielania neurotransmitera noradrenaliny.

Noradrenalina wiąże się z określonymi receptorami na błonie komórkowej pinealocytów i stymuluje wtórną substancję semiochemiczną (cAMP), która z kolei aktywuje enzym

N-acetylotransferazy serotoninowej (NAT). W następnym kroku z pomocą innego enzymu (5-hydroksyindolo-O-metylotransferazy) tworzona jest melatonina. Jako że poziom NAT znacznie wzrasta w ciemności, można wyjść z założenia, że daje on sygnał do produkcji melatoniny.

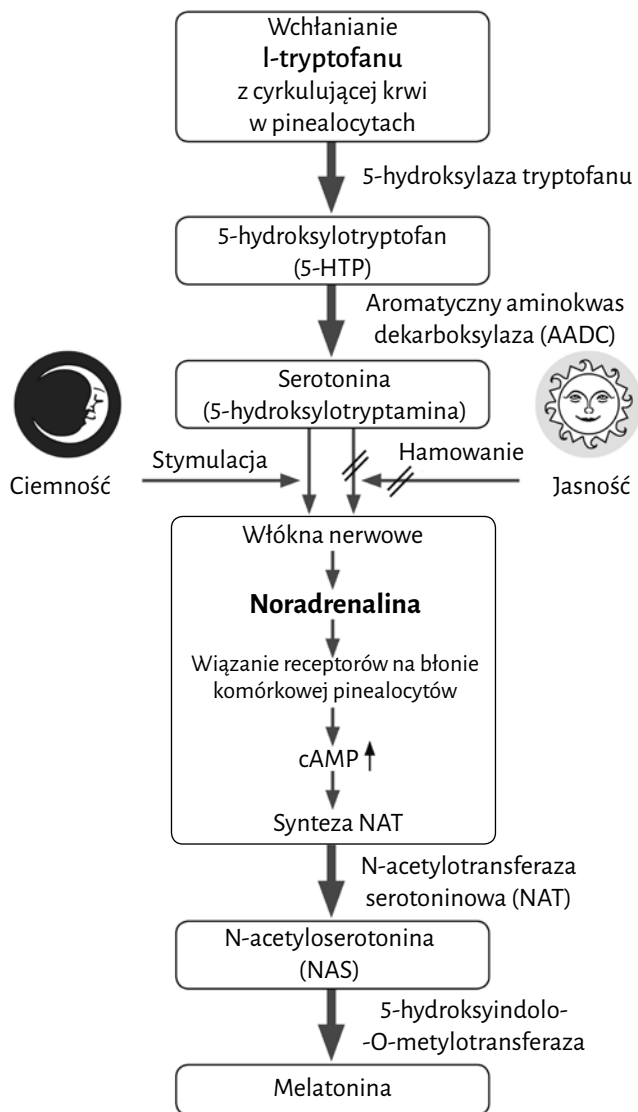
Głównym miejscem syntezy melatoniny jest szyszynka, ale hormon ten jest również produkowany w innych miejscach w organizmie – w siatkówce oka, niektórych komórkach krwi i kości, w jajnikach i jelicie²⁸.



Struktura chemiczna melatoniny

Melatonina i rytm życiowy

Melatonina przechodzi przez łożysko, więc płód zaopatrywany jest w melatoninę matki. Własna produkcja melatoniny rozpoczyna się po narodzinach i reguluje się czasem dopiero po roku. Być może właśnie z tym związany jest nieregularny sen noworodków. Zawartość melatoniny wzrasta zazwyczaj do siódmego roku życia. Melatonina pobudza przysadkę do wytwarzania



Synteza melatoniny

hormonów wzrostu podczas snu. Wydzielanie to jest największe u dzieci do trzeciego roku życia. W okresie dojrzewania dochodzi do pierwszego obniżenia stężenia melatoniny. To obniżenie prowadzi do zwiększonego wydzielania hormonu luteinizującego (LH) i hormonu folikulotropowego (FSH) – dwóch hormonów płciowych, dzięki którym rozpoczyna się faktyczne dojrzewanie. U chłopców rozpoczyna się produkcja nasienia, a u dziewcząt – cykl miesięczkowy.

Po okresie dojrzewania produkcja melatoniny stopniowo słabnie, a około 45. roku życia dochodzi do gwałtownego spadku jej stężenia. W obiegu jest mniej melatoniny – rozpoczyna się właściwy proces starzenia się. Kobiety i mężczyźni wchodzi w wiek przekwitania, a szyszynka powoli traci kontrolę nad resztą organizmu.

Działanie melatoniny

Melatonina ma szerokie spektrum działania oraz wykazuje właściwości regenerujące i regulujące. Z powodu swoich silnych cech lipofilowych melatonina może przenikać przez błony komórkowe wszystkich narządów i układów narządów.

Silnie lipofilowe właściwości oraz brak bariery krew-mózg w szyszynce tworzą optymalne warunki do tego, aby szyszynka pracowała jako pierwotny przetwornik i regulator sygnałów hormonalnych i w związku z tym uchodziła za „mistrzowski gruczoł”.

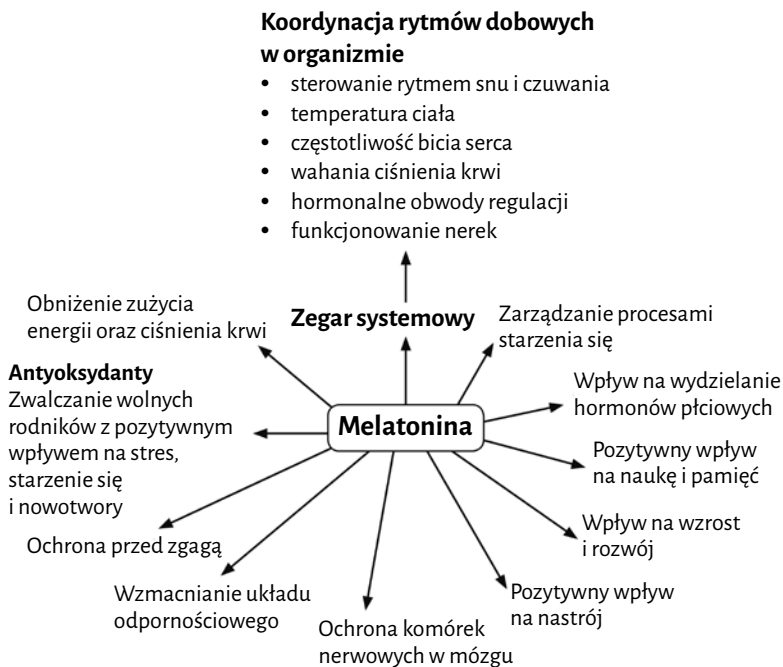
Melatoninę znajdziemy we krwi, ślinie, płynie mózgowo-rdzeniowym, płynie nasiennym, wodach płodowych i przedsiórkach oczu. Jej biosynteza podlega rytmowi dobowemu.

Melatonina jako antyoksydant, jej wzmacniające działanie na układ odpornościowy oraz w sytuacjach stresowych

Wolne rodniki to cząsteczki zawierające tlen. Powstają w organizmie przez obecność chemikaliów, pestycydów, herbicydów, spożywanie przemysłowo przetworzonych produktów i cukru, dodatków do produktów spożywczych takich jak konserwanty, barwniki, aromaty oraz przez promieniowanie elektromagnetyczne, nikotynę, alkohol, narkotyki, kosmetyki pielęgnujące ze sztucznych składników, zanieczyszczenie powietrza, stres fizyczny i psychiczny... Z powodu swojej struktury chemicznej – brakującego elektronu – są bardzo niestabilne i bardzo łatwo wchodzi w reakcje. Aby uzyskać brakujący elektron i wrócić do stabilnej struktury, atakują na chybił trafił inne cząsteczki, na przykład cząsteczki DNA, błony komórkowej czy białek. Ten proces – zwany oksydacją – odbywa się w organizmie w sposób stały.

W normalnych warunkach nasz organizm jest w stanie neutralizować wolne rodniki bez szkody dla samego siebie. Kiedy ich ilość wzrasta, mówimy o stresie oksydacyjnym. Cząsteczki, którym został odebrany elektron, teraz same mogą zmienić się w wolne rodniki; próbują zabrać elektron innym cząsteczkom. Wskutek tego dochodzi do reakcji łańcuchowej powodującej uszkodzenie komórki, a w związku z tym – do uszkodzenia narządów i rozwoju chorób. Produkowana jest mniejsza ilość białek, enzymy ulegają dezaktywacji, a z powodu uszkodzeń DNA dochodzi do niekontrolowanego podziału komórek i powstania raka. Funkcjonowanie komórek zostaje ograniczone, uszkodzenia ściany komórkowej powodują śmierć komórki, problemy ze stawami, zawały serca i demencję. Zniszczeniu ulegają ważne receptory na powierzchni komórki, co powoduje błędy w prze-

kazywaniu sygnałów. Koniec końców wszystkie funkcje organizmu mogą zostać zaburzone.



Zadania melatoniny w organizmie

Melatonina i antyoksydanty

Antyoksydanty zwalczają wolne rodniki, przerywają wywołane przez nie reakcje i mogą zapobiec uszkodzeniom komórek. Jeśli w organizmie dostępna jest odpowiednia ilość antyoksydantów, jest on chroniony. Znanymi i ważnymi antyoksydantami są m.in. witaminy C, E i prowitamina A, selen oraz wtórne substancje ro-

ślinne. Melatonina jako antyoksydant wytwarzany przez organizm jest jedną z najlepszych znanych substancji zwalczających rodniki. Z powodu swojego małego rozmiaru melatonina dostaje się także do śródmózgowia, ścian naczyń krwionośnych i tych obszarów mózgu, do których innym antyoksydantom trudno się dostać, i tam uwalnia swoje działanie. Dzięki temu melatonina może stymulować układ odpornościowy. Ma wpływ na wydzielanie hormonów płciowych; chroni przed nowotworami uzależnionymi od hormonów, np. rakiem piersi czy rakiem prostaty. Badania wykazały, że u osób z tymi typami raka poziom melatoniny często jest niski²⁹.

Melatonina wspiera nasz układ odpornościowy, biorąc udział w produkcji różnych komórek odpornościowych oraz komórek krwi.

Melatonina i rytm snu i czuwania

Jądro nadskrzyżowaniowe jest pierwotnym centrum stałych procesów zachodzących w naszym organizmie. Dodatkowo szyszynka ma za zadanie synchronizować rytm dnia i nocy oraz dopasowuje się do faktycznych warunków jasności i ciemności. Kiedy robi się ciemno, szyszynka wydziela do krwiobiegu melatoninę – stajemy się zmęczeni. Stężenie melatoniny wzrasta do północy i osiąga najwyższy poziom między 2 a 3 w nocy. U osób starszych wzrost jej stężenia jest jednak mniejszy niż u osób młodych. Im bardziej wystawiamy się na poranne światło, tym bardziej spada poziom melatoniny. Jednocześnie wzrasta poziom kortyzolu. Pierwszy pik kortyzolu o świcie służy temu, abyśmy się obudzili. W ciągu dnia poziom kortyzolu spada do momentu, aż melatonina ponownie uruchomi fazę snu. Ciemność pobudza szyszynkę do produkcji melatoniny, a jasność hamuje tę produkcję.

Jako że szyszynka przez jądro nadskrzyżowaniowe łączy się z czujnikami świetlnymi w oczach, wie, kiedy jest ciemno, a kiedy jasno. Z tego powodu poziom melatoniny w ciągu dnia jest bardzo niski i prawie niewykrywalny.

Ten rytm snu i czuwania od pradawnych czasów jest dopasowany do dnia i nocy, czyli do rytmu jasno-ciemno. Jednak przez nowoczesny styl życia oddaliliśmy się od tego podstawowego rytmu. Za pomocą sztucznego światła przedłużamy nasz dzień. Ponadto w Niemczech nie ma prawie żadnego miejsca, które nie byłoby sztucznie oświetlone. Łuny miast widoczne są z daleka. Jednak każde odejście od naturalnej ciemności wpływa również na wydzielanie melatoniny oraz kortyzolu. Podróże lotnicze przez kilka stref czasowych pokazują nam, że nasz rytm snu i czuwania nie dopasowuje się tak szybko do zmienionego rytmu dnia i nocy: mamy problemy ze snem. Mija kilka dni, zanim przestawimy się i dopasujemy do zmienionego rytmu. Osoby pracujące na zmiany także wiedzą, że przestawienie się nie jest proste, a organizm nie potrafi dopasować się do stale zmienianego rytmu. Dlatego też na dłuższą metę dochodzi do wielu zaburzeń zdrowotnych. Nie powinno się lekceważyć ogromnego znaczenia, jakie rytm snu i czuwania ma dla naszego zdrowia.

Inne zadania melatoniny w organizmie

Nauka i pamięć: Spoczynek nocny warunkowany przez melatoninę przyczynia się do funkcjonowania naszej pamięci. W ciągu dnia substancje semiochemiczne – acetylocholina i dopamina – troszczą się o proces uczenia się i zapamiętywania, a nocą przyswojone informacje są magazynowane w pamięci.

Procesy regeneracji i starzenia się: Jednym z najlepszych sposobów na pozostanie młodym jest życie bez niepotrzebnego stresu. Melatonina potrafi regulować wydolność różnych układów narządów do takiego stopnia rozluźnienia, że dzięki temu może wydłużyć się nasze życie. Główna regeneracja wszystkich układów w naszym organizmie ma miejsce nocą. Melatonina jako hormon dbający o sen ma w tym swój ważny udział. Zdrowy, głęboki, regularny sen otwiera drogę dla optymalnej regeneracji organizmu oraz naprawy uszkodzeń. Melatonina obniża nocną temperaturę ciała. Procesy metaboliczne stają się wolniejsze, a obniżone zużycie energii gwarantuje relaks i regenerację. Wszystko to dzieje się jednak tylko pod warunkiem, że przed pójściem spać nie jemy i nie pobudzamy naszego układu nerwowego.

Układ krążenia: Melatonina działa tutaj jako przeciwnik adrenaliny. Obniża poziom hormonów stresu, a tym samym ciśnienie, oraz chroni serce i ściany naczyń krwionośnych.

Ochrona komórek nerwowych w mózgu: Melatonina może szybko przedostać się przez barierę krew-mózg. Zwiększony poziom melatoniny w mózgu ma działanie ochronne na komórki nerwowe, szczególnie w silnie stresujących sytuacjach. W stanach zapalnych oraz procesach neurodegeneracyjnych w organizmie, takich jak choroba Parkinsona czy alzheimera, melatonina ma również pozytywny, ochronny wpływ³⁰.

Melatonina hamuje **produkcję kwasu żołądkowego**, kontroluje **zwieracz między żołądkiem a przełykiem** i tym samym chroni przełyk przed działaniem kwasu.

Melatonina jako substancja poprawiająca nastrój: Melatonina nie tylko pasuje do swoich własnych receptorów na powierzchni komórek, ale może także wiązać się z receptorami benzodiazepin. Benzodiazepiny – substancje wpływające na ludzką psychikę – działają przeciwlękowo, usypiająco, antydepresyjnie oraz wspierają sen. Obie substancje mają podobne cechy biochemiczne. Melatonina działa na takie same objawy jak benzodiazepiny, ale ma o wiele mniejsze skutki uboczne. Ponadto dostarczane z zewnątrz benzodiazepiny mają wysoki potencjał uzależniający³¹.

Niedobór melatoniny i jego skutki

Kiedy produkowana jest zbyt mała ilość melatoniny, organizm powoli, ale konsekwentnie popada w nastrój depresyjny. Problemy z pewnością się pojawiają, ponieważ jak opisano wyżej, zostaną zaburzone funkcje zależne od tego właśnie hormonu.

Wiele czynników, na które sami możemy mieć wpływ (patrz: roz. 6), negatywnie wpływają na poziom melatoniny. Dolegliwości związane z niedostatecznym poziomem melatoniny to na przykład zaburzenia zasypiania oraz snu, lekki sen z częstymi wybudzeniami, brak snów, depresja, wahania nastroju, migreny, zgaga, osłabienie pamięci i szybsze starzenie się. Niedobór melatoniny jest jedną z przyczyn poważnych chorób, takich jak fibromialgia, syndrom wyczerpania, rak, alzheimer, parkinson itp. Wszystkie pozytywne efekty działania melatoniny w przypadku jej niedoboru mogą zostać osłabione lub w najgorszym przypadku odwrócone o 180 stopni.

Zewnętrzne dostarczanie melatoniny, hormonów i leków

Kiedy melatonina oraz inne substancje, które w normalnych warunkach organizm syntetyzuje samodzielnie, są dostarczane z zewnątrz, nasza wewnętrzna inteligencja stwierdza, że nie ma powodu do troszczenia się o produkcję niezbędnych substancji – wszystkie mierniki w organizmie meldują wystarczające stężenie. Ale dokładnie tak jak w przypadku mięśni, które nietrenowane zmniejszają się, a w końcu ulegają degeneracji i zanikają, tak samo każdy narząd, każdy gruczoł i każda jednostka funkcjonalna w organizmie wstrzymuje swoje funkcjonowanie i nie jest już w pełni wydolna. Gruczoły wewnątrzwydzielnicze przy długotrwałym dostarczaniu hormonu z zewnątrz wyłączają swoją produkcję. Powinno to spowodować, że zastanowimy się nad beztroskim długotrwałym przyjmowaniem hormonów.

Jeśli na przykład długotrwale dostarczamy melatoninę, organizm zatrzymuje jej produkowanie. Ważne jest również to, że dostarczanie tego hormonu z zewnątrz nigdy nie jest dokładnie regulowane pod względem potrzebnej dawki. Nie tylko niedobór, ale także nadmiar może doprowadzić do pewnych zaburzeń funkcjonowania. Organizm wyposażony w odpowiednie obwody regulacyjne pobudza gruczoły do produkcji dokładnie takiej ilości hormonu, jakiej potrzebujemy do optymalnego funkcjonowania. Jako że melatonina bierze udział w wielu różnych procesach w organizmie i wpływa między innymi na gruczoły płciowe, ma oczywiście wpływ na ich aktywność.

Tak samo jest z przyjmowaniem leków: często idzie to w parze z poważnymi skutkami ubocznymi, które zwalczane są kolejnymi lekami. W ten sposób nasz organizm ma coraz mniejszą szansę na uruchomienie swoich obwodów regulacyjnych i wy-

korzystanie swojego własnego laboratorium chemicznego, aby spróbować osiągnąć prawdziwe, głębokie uzdrowienie. Leki niekiedy ratują życie i dlatego są błogosławieństwem; ratują nas też czasem w życiu codziennym i umożliwiają wykonywanie czynności, z których w przeciwnym razie musielibyśmy zrezygnować z powodu występowania dokuczliwych objawów. Ale bezreflekcyjne i beztroskie obchodzenie się z lekami ma ogromny wpływ na nasze systemy biologiczne: bezmyślne i często niepotrzebne stosowanie antybiotyków przynosi u ludzi i zwierząt nieprzewidywalne skutki. Prastare obwody regulacyjne i naturalne mechanizmy radzą sobie po prostu lepiej i wrażliwie reagują na masowe stosowanie sztucznych, wyprodukowanych przez człowieka substancji.

Przeciążenie systemu

Produkcja melatoniny zależy od osobistego rytmu dobowego. Ciężko jest więc określić jej prawidłowy poziom.

Dopóki nasze ciało (a także umysł i dusza) ulega w wielu miejscach degeneracji, chorobie, ograniczeniom i blokadom i nie może logicznie przetwarzać wszystkich informacji oraz wszystkich substancji biochemicznych, może dojść do dodatkowego masowego przeciążenia, jeśli po prostu dostarczamy mu gotowych substancji w postaci leków.

Wyobraź sobie stary, bardzo wyeksploatowany samochód. Silnik jest nieszczelny, części są zepsute. Teraz tankujesz wysokiej jakości paliwo i oczekujesz, że nagle wszystko będzie idealnie. Później, podczas jazdy po autostradzie z prędkością 180 km/h (jeśli w ogóle dasz radę to zrobić) silnik z całym samochodem po prostu wybuchnie ci w twarz. Musielibyśmy najpierw naprawić samochód, aby stworzyć warunki dla optymalnego funkcjonowania.

Dokładnie tak samo jest z naszym organizmem: dopóki szyszynka, cały organizm oraz nasz umysł i nasza dusza nie będą przygotowane na wyższą energię, mogą pojawić się poważne problemy i całkowite przeciążenie (patrz: roz. 5.4 i 7.17).

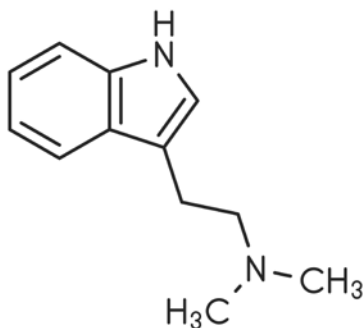
4.4.3 Dimetylotryptamina (DMT)

DMT, endogenne neurotransmiter z rodziny tryptamin, zostało po raz pierwszy syntetycznie wyprodukowane w 1931 roku. Dopiero na początku lat 50. XX wieku odkryto, że DMT jest naturalną substancją występującą w wielu roślinach. Później odkryto go również w zwierzętach. DMT jest małą cząsteczką wielkości cząsteczki glukozy, ale jest uznawany za najsilniejszą substancję psychodeliczną. W międzyczasie udowodniono obecność DMT w ludzkim organizmie. Mimo to czeka nas jeszcze dużo pracy badawczej, ponieważ na temat znaczenia DMT dla naszego organizmu wciąż są tylko przypuszczenia.

Nasz organizm potrafi samodzielnie wytwarzać tę substancję. W związku z tym, że w naturze nic nie dzieje się bez powodu, pojawia się pytanie, do czego potrzebujemy tej substancji. Dokładny proces syntezy nie jest jeszcze w 100% znany. Wewnętrzna produkcja DMT zachodzi pod warunkiem, że dostępna jest wystarczająca ilość melatoniny, bo właśnie z niej powstaje ta substancja.

Eksperymenty na gryzoniach wskazują na to, że DMT produkowane jest w szyszynce. Poza tym również inne narządy są w stanie je syntetyzować. Jako że w szyszynce występuje bardzo wysokie stężenie melatoniny, DMT jest prawdopodobnie syntezowane również tam. Z melatoniny tworzona jest najpierw pinolina (omówimy to w tym podrozdziale); dopiero gdy dostępna jest wystarczająca jej ilość, produkowane jest DMT.

DMT wydzielane jest w zwiększonej ilości podczas narodzin i śmierci. Zwiększona produkcja DMT oraz pinoliny ma również miejsce podczas snu. Wychodzi się z założenia, że substancje te są ważne (być może nawet decydujące) dla stworzenia neurochemicznej podstawy dla przetrwania snów. W związku z tym endogenne DMT odgrywa ważną rolę także przy medytacji oraz przy doświadczaniu szamańskich stanów transcendentálnych, które nie są wywoływane przez zewnętrznie dostarczane DMT.



Struktura chemiczna DMT

Dowód na istnienie endogennego DMT w organizmie i we krwi jest bardzo trudny do ujawnienia, ponieważ jest bardzo szybko rozkładane i dezaktywowane przez enzym MAO – monoaminoooksydazy. MAO znajduje się w mózgu, w zakończeniach nerwów układu współczulnego oraz w błonie śluzowej jelita i łożysku. Jest ono także niezbędne do rozkładu serotoniny, melatoniny, noradrenaliny, adrenaliny, dopaminy, tyraminy (powstaje przez rozpad białek i często występuje naturalnie w produktach fermentowanych) i tryptaminy (określone produkty metaboliczne).

ne). MAO rozkłada głównie biologiczne aminy, dzięki czemu zapobiega ich nadmiernemu wchłanianiu do tkanki. Biogenne aminy są produktami przemiany materii, które naturalnie występują w ludzkich, roślinnych i zwierzęcych komórkach.

Jednym z najważniejszych przedstawicieli biogennych amin jest histamina. Zawarte w wielu produktach spożywczych tyraminy stymulują układ współczulny, co podnosi ciśnienie krwi oraz puls, dopóki nie zostaną rozłożone. Tyraminy z kolei mogą same hamować inne enzymy, co powoduje wzrost histaminy. To natomiast może wywoływać nietolerancje pokarmowe. Dlatego też należy zrezygnować ze spożywania produktów zawierających tyraminy, jeśli przyjmujemy produkty hamujące enzym MAO, czyli MAOH. Produkty zawierające tyraminy to między innymi wędzone kielbasy, mięso i ryby, czerwone wino, drożdże, banany i czekolada (pełną listę znajdziesz w Internecie).

MAOH znajdziemy na przykład w gałce muszkatołowej, ale także w antydepresantach. Przyjmowanie MOAH zaburza rozkład wyżej wymienionych substancji, co może prowadzić do problemów ze strony układu krążenia, w tym nawet do zapaści.

Jeśli serotonina nie jest rozkładana, w najgorszym przypadku może dojść do syndromu serotoninowego z objawami takimi jak niepokój, wzmożona potliwość, drgania mięśni czy dreszcze. W ekstremalnym przypadku może to doprowadzić nawet do śmierci. Dzieje się tak tylko w przypadku MAOH, które przez długi czas pozostają w krwiobiegu i nie ulegają rozkładowi. Istnieją również odwracalne MAOH, które mają działanie selektywne i są stosowane w medycynie. Ostatecznie decydujące jest to, jakie MAOH przyjmujemy, i to, czy ma ono działanie odwracalne i selektywne, czy działa nieselektywnie przed kilka dni.

Szamańska ceremonia ayahuasca

Południowoamerykańscy szamani wykorzystują w swoich ceremoniach i rytuałach różne rośliny, w których produkują psychoaktywny napój o silnym działaniu, której głównym składnikiem jest DMT. Składnikiem tego napoju jest źródło DMT, zazwyczaj *Psychotria viridis* oraz *Banisteriopsis caapi*, czyli rodzaj liany, który działa również jako MAOH (grupa substancji beta-karbolin). Bez MAOH dostarczane doustnie DMT zostałyby natychmiast zmetabolizowane i nie uwolniłoby swojego działania. Zastosowane tutaj naturalne MAOH z liany ma działanie odwrócone. Nazywane jest też odwróconym inhibitorem mono-oksydazy. Jako że ma działanie selektywne przez krótki czas, nie ma tutaj długotrwałych problemów z nagromadzeniem tyramin w organizmie³².

W ceremonii ayahuasca używa się kilku najważniejszych szamańskich roślin mocy. Spożycie takie wywołuje głębokie stany transu. „Duchy roślin” odpowiadają bezwarunkowej miłości „pramatki”. W idealnym przypadku zabiera ona konsumentów w podróż do innego wymiaru świadomości, pokazuje im tajemnice życia we wszechświadomości i prowadzi poza granice kolejnych wymiarów. Dochodzi do głębokich duchowych doznań, czasem o charakterze oświecenia, oraz do silnie poruszających doświadczeń wewnętrznej miłości i bezpieczeństwa.

Szamani wiedzieli o tajemnicach wszechświadomości i potrafili otworzyć bramę do niej za pomocą ayahuaski lub innych psychoaktywnych substancji i rytuałów. Z tych nadrzędnych płaszczyzn zdobywali na przykład informacje na temat leczenia chorób lub ważne zalecenia i wcielali je do świata materialnego. Żaden szaman nie wpadłby jednak na pomysł stałego przebywania we

wszechświadości i opuszczenia świata materialnego. Dla nich jasne było to, że ich miejsce jest na Ziemi, w świecie materialnym.

Protokół uczestnika szamańskiej ceremonii ayahuasca

Pokój był wypełniony gryzącym zapachem tytoniu. Od kiedy wszyscy uczestnicy spożyli lurę, matkę wszystkich roślin, panowała całkowita ciemność przeszzywana jedynie świecącymi punkcikami pochodzącymi z papierosów i fajek poruszających się w pomieszczeniu niczym świetliki. Don Pedro zaczął śpiewać, a wykładzina dźwięku, którą tkął przez przestrzeń i czas aż do śmierci, pchała moją duszę coraz dalej. Jakby z dużej odległości ujrzałem, że pierwsi uczestnicy wymiotują. Ja nie czułem nic poza wewnętrznym rozluźnieniem, które coraz bardziej mnie opanowywało, im dłużej Don Pedro śpiewał i im bardziej pozostali odłączali swoje dusze od ciała.

Chciałem zastanawiać się nad tym, czy matka nie chce mnie przyjąć, czy nie byłem gotowy na doświadczenie rytuału. Ale jakimś sposobem moje myślenie nie działało. Myśli nie wypływały już z mojego mózgu, ale z głębokiego, ciemnego obszaru w moim brzuchu.

I wtedy usłyszałem dobrze znany głos, którego nie potrafiłem przyporządkować. Poczułem gorący oddech na mojej twarzy, niewyraźne, płynne ruchy, ale nie potrafiłem sobie tego przypomnieć. „Musisz odpuścić, nikt ci tego nie odbierze”, grzmiała każda komórka mojego ciała. Ale gdzie właściwie było moje ciało? Czułem, że moje dotychczas jasne granice rozmywają się, poczułem, jakby wszystko było miękkie niczym guma do żucia.

Z tej unoszącej się masy nagle pojawiła się fala nudności i wypełniła wszystko, co jeszcze czułem, rozciągnęła się przez wszystkie granice przestrzeni i czasu aż do krańca wszechświata. Ale nie mogłem odpuścić i zdusiłem ją w sobie, a wszechświat stał się pojedynczym jasnym punktem, w środku którego byłem uwięziony.

I tak szło to dalej, aż czas zupełnie się rozmył, a towarzyszył mu kuszący głos. Przestrzeń, moja przestrzeń i moje ciało straciły swój kontur.

„Odrzuć swoje ograniczenie, odrzuć wszystko i chodź”, głos kusił nadal i był tak pełen miłości i bezpieczeństwa, że nie mogłem się dłużej opierać i opróżniłem całą zawartość mojego żołądka.

Nagle eksploduje cały wszechświat, ma miejsce wielki wybuch, przestrzeń i czas rodzą się. Skradam się przez ciemny pradawny las, nade mną rozbija się niebo i otwiera się brama do nieskończoności, do wieczności i do boga. Jestem jednością ze wszystkim wokół, jestem pradawnym lasem, wszechświatem, wybuchem, bogiem i czarną panterą skradającą się przez las. Przyjmuję pogodę i skradam się do nagrody. Antylopa biegnie przez chwilę, ale zaraz zabijam ją i zaczynam jeść.

Zadowolony zasypiam na mchu w lesie. Pieśń wsiąka w moje sny i gładzi moją duszę. Miłość matki wypełnia całe moje jestestwo i odpoczywam w najgłębszej świadomości: „Jestem”.

Wiele osób po ceremonii ayahuasca donosi o najgłębszych doświadczeniach duchowych, o duchowym przebudzeniu, kontaktach z istotami duchowymi, przeżyciach poza czasem i przestrzenią w nieskończoności oraz o kontaktach z mądrymi i uzdrawiającymi mocami, które opisywane są jako oświecające i czasami zmieniające życie.

Negatywne zjawiska towarzyszące rytuałowi ayahuasca

Podczas szamańskich ceremonii ayahuasca uczestnicy z Zachodu doświadczają nie tylko cudownego oświecenia i stanów rozszerzających świadomość. U większości otwierają się wszystkie zapory: wiele osób przez długie godziny wymiotuje. Są one przy

tym bezsilne i często są zdane na pomoc z zewnątrz, ponieważ jednocześnie zanika zmysł orientacji.

Ayahuascerzy – szamani przeprowadzający ceremonię – uznają to za oczyszczenie organizmu niezbędne dla otwarcia się bramy do innych wymiarów oraz wszechświadości. Niektóre osoby, które weszły w stan rozszerzonej świadomości, donoszą o obrazach wywołujących strach, przedstawiających na przykład przemoc, zniszczenie itp.

W żadnym wypadku nie można nie doceniać działania DMT! Ma ono moc zmieniania dotychczasowych wierzeń i poglądów; nie zawsze jednak można zagwarantować, że nowe doświadczenia faktycznie będą mogły zostać zintegrowane z własnym systemem wartości i świadomości. Warto jednak świadomie przygotować się do tej ceremonii!

Oświecenia nie można kupić niczym kawy w przydrożnej kawiarni. Wymaga ono głębokiego pogodzenia się ze sobą, ze swoim sposobem zachowania, obchodzenia się ze sobą i ze światem. Wymaga również pewnego stopnia duchowej dojrzałości, pokory, zdolności do poświęcenia i mądrości. Powinniśmy iść tymi drogami świadomie. Oświecenie i rozszerzenie świadomości nie może być kolejnym etapem poszukiwania nowych doznań, jak ma to miejsce w przypadku propagowania przez niektórych współczesnych ludzi zażywania narkotyków i spożywania substancji rozszerzających świadomość.

Dotychczasowe badania w obszarze psychodelików wykazują, że składniki ayahuaski nie wywołują uzależnienia fizycznego ani psychicznego. Mimo silnego działania psychoaktywnego DMT uznawane jest za jedną z najbezpieczniejszych substancji tego rodzaju. Jego przeciwieństwem jest na przykład LSD będące dla organizmu obcą substancją. Pod względem molekularnym

przypomina ono DMT, ale często prowadzi do uszkodzeń neuronów w mózgu. Ale nawet jeśli zewnętrznie dostarczane DMT nie uzależnia, to tendencja do uzależnienia jest często głęboko zakorzeniona na innych płaszczyznach.

Często z powodu uczucia lub tęsknoty wyruszamy na poszukiwanie, ale nie dochodzimy konsekwentnie do końca drogi, ponieważ pokusy i zakręty powodują, że znajdujemy substancję zastępczą. W ten sposób rozwija się nałóg. Alkohol, narkotyki, substancje psychoaktywne, nikotyna, gry, seks, praca, żądza władzy – możemy uzależnić się tak naprawdę od wszystkiego. Nie osiągamy jednak naszego celu. W głębi jesteśmy niezaspokojeni i nie zmienia tego krótki kop polegający na krótkotrwałym zaspokojeniu potrzeby. Kiedy uczucie szczęścia mija, na nowo pojawiają się pustka i niezadowolenie, co przypomina nam, że nie doszliśmy do celu, ale nadal jesteśmy w drodze.

Z duchowej perspektywy to nasze najgłębsze marzenie ma nas zaprowadzić do domu w fazie oświecenia. Dzięki szyszynce, DMT, melatoninie i odpowiednim obszarom mózgu mamy wszystko, co potrzebne, aby tam dotrzeć. Musimy tylko znaleźć się na właściwej drodze i nie zboczyć z niej. Najpierw jednak musimy spełnić podstawowy warunek – oczyścić nasze ciało i ofiarować mu to, co najbardziej optymalne.

W Niemczech obowiązuje ustawa o środkach odurzających oraz ustawa o nowych środkach psychoaktywnych, które regulują sytuację prawną dotyczącą nabycia oraz posiadania wszystkich substancji uznanych za substancje odurzające lub psychoaktywne i handlowania nimi.

Znaleziska archeologiczne dowodzą, że już tysiące lat temu stosowano ayahuascę w ceremoniach. Oprócz przyjmowania w formie płynnej DMT może być również palone. W zależno-

ści od tego, jak mocno MAOH hamuje MAO, należy liczyć się z krócej lub dłużej utrzymującym się działaniem, którego głębia zależy nie tylko od składu esencji, ale także od fizycznego, psychicznego i duchowego stanu konsumenta. Jako że pod wpływem DMT postrzeganie czasu zostaje zaburzone, zazwyczaj epizody wydają się być o wiele dłuższe, niż są w rzeczywistości.

Naukowe kulisy DMT

Wiele spostrzeżeń na temat DMT zawdzięczamy badaniom dr. Ricka Strassmana³³, mimo że nadal wiele związków między ludzkim organizmem a DMT pozostaje niejasnych i w obrębie spekulacji. W latach 1990-1995 na uniwersytecie w Nowym Meksyku Strassman przeprowadził badanie na 60 uczestnikach, którzy wcześniej mieli już doświadczenia z substancjami psychoaktywnymi. Strassman podał im dożylnie DMT i dokumentował ich doświadczenia. Dla większości uczestników przeżycia były najgłębsze w ich dotychczasowym życiu. Terapeutyczna wartość DMT nie została jeszcze odnaleziona, ale na pewno otwiera ono bramę do innych płaszczyzn świadomości. Nie ma dokładnych badań na temat działania przyjmowanego zewnątrz DMT na nasz mózg, w przeciwieństwie do tego typu badań na LSD lub na narkotyku psylocybinie. Wszystkie trzy substancje są bardzo podobne w swojej strukturze do serotoniny (i melatoniny) i imitują jej działanie. Łączą się w mózgu z konkretnymi receptorami serotoniny i w ten sposób przekazują komórkom nerwowym podobne sygnały. DMT wiąże się przy tym niespecyficznie ze wszystkimi receptorami serotoniny, ale tylko niektóre z nich zostaną aktywowane. Dochodzi do nietypowych procesów przekazywania informacji w organizmie oraz do specyficznych, niezwykłych doświadczeń świadomości. Otwie-

rają się tylko specjalne obszary mózgu przetwarzające informacje o zwiększonym przewodzeniu impulsów. Informacje nie są długotrwale magazynowane. Doznania zmysłowe pod wpływem DMT nie mogą być interpretowane w tradycyjny sposób, co prowadzi do całkowicie zmienionego postrzegania otaczającego świata oraz własnego ja aż do uwolnienia ja. Im silniejsza ta specjalna aktywacja, tym więcej wewnętrznych obrazów uwalnia się z pełnego kontekstu, a pojedyncze obrazy są interpretowane bez żadnego związku.

Pinolina, własne MAOH

Substancje hamujące monoaminooksydazę (MAOH), tak jak te z rośliny *Baniteriopsis caapi*, należą do klasy beta-karbolin. Znajdziemy je zarówno u roślin, jak i u zwierząt³⁴.

Niektóre beta-karboliny znaleziono ponadto w tkankach i płynach organizmu ludzkiego, i – jak się zakłada – są one wytwarzane z endogennych tryptamin, takich jak serotonina czy 5-metylohydrotryptamina. Chodzi tutaj między innymi o pinolinę. Posiada ona specyficzne miejsca wiązań w szyszynce, nadnerczach i niektórych obszarach mózgu³⁵. Poprzez wydzielanie pinoliny MAO może zostać zahamowane. Dzięki temu DMT może uwolnić swoje działanie rozszerzające świadomość, co ma miejsce na przykład w przypadku przeżyć duchowych czy podczas snu i medytacji.

DMT i rozluźnienie

Na podstawie wszystkich dotychczasowych doświadczeń i badań można wyjść z założenia, że istnieją ściśle synergie między melatoniną, DMT i beta-karbolinami, które w mniejszym lub większym stopniu przyczyniają się do uczucia rozluźnienia. DMT i melato-

nina mają bardzo podobną strukturę chemiczną i są znajdowane razem w szyszynce. Obie substancje oryginalnie pochodzą z cząsteczki tryptaminy. Strassman udokumentował, że przy dożylnym podaniu DMT poziom melatoniny praktycznie się nie zmienił. Kiedy wyjdziemy z założenia, że pomiędzy tymi substancjami istnieją związki, melatonina musi zatem również osiągać wartość progową, która pobudza wydzielanie DMT, a nie na odwrót.

Działanie endogennego DMT jest z pewnością nieco delikatniejsze i słabsze niż działanie DMT dostarczanego z zewnątrz.

Melatonina jest wydzielana w większej ilości w stanie głębokiej medytacji, kiedy osiągnięty zostaje określony poziom rozluźnienia, czyli lekki trans, i pojawienie się w mózgu fal alfa (patrz: roz. 2.4.1). Kiedy stan rozluźnienia i transu posuwa się dalej, prawdopodobnie zostaje wydzielone DMT, a brama do wizji i głębokich doznań duchowych zostaje otwarta. DMT bierze prawdopodobnie udział również w transcendentálnych doświadczeniach seksualnych, które przekraczają granice ja i prowadzą do głębokich doświadczeń jedności.

W USA przeprowadza się badania dotyczące stosowania różnych środków psychoaktywnych, na przykład LSD, konopi, ecstasy i psylocybiny w leczeniu chorób psychicznych. Dotychczasowe rezultaty są bardzo dobre. Zastosowanie tych substancji spowodowało, że po roku u około 80% pacjentów zaobserwowano utrzymujący się postęp^{36, 37}.

DMT i dusza

Istnienie duszy, która podczas poczęcia lub później „wchodzi” w ciało i w momencie śmierci opuszcza je, nie może być naukowo udowodnione, ale też nie może zostać wykluczone. Być

może DMT odgrywa tutaj ważną rolę poprzez tworzenie połączenia między ciałem materialnym a energią duszy człowieka. W szamańskich transach mamy możliwość doświadczenia obrazów i informacji pochodzących z duszy; nie potrzebujemy do tego egzogennej DMT. Wystarczy tylko pobudzić nasz mózg za pomocą specjalnych rytmów bębnowych, aby szybko osiągnąć stan głębokiego rozluźnienia. Zmieniają się przy tym nasze fale mózgowe i dzięki prostym technikom mentalnym możemy otworzyć bramy, które dają nam dostęp do świata naszej duszy. O transach wywoływanych bębnami będziemy mówić później (patrz: roz. 7.12.1). Przypuszcza się, że nasz mózg wytwarza zwiększoną ilość DMT w stanach rozszerzonej świadomości. Na podstawie wszystkich dotychczasowych badań i tego, co wiemy na temat DMT, można je opisać jako duchową cząsteczkę.

4.5 Proces starzenia się

Wszystkie systemy biologiczne starzeją się i w pewnym momencie umierają. To naturalna kolej rzeczy.

Tylko my, ludzie, mamy z tym problem, dlatego szukamy sposobów na spowolnienie tego procesu lub całkowite jego zatrzymanie. Marzenie o wiecznej młodości od pokoleń motywuje ludzi do szukania odpowiednich środków i sposobów.

Naturalny proces starzenia się uruchamia się u człowieka najpóźniej między 20. a 25. rokiem życia. Wtedy też zaczyna spadać poziom melatoniny.

Bardzo wysoki poziom melatoniny mamy w wieku niemowlęcym oraz w okresie dojrzewania. Oznacza to, że również w okresie dzieciństwa i młodości ten poziom ulega wahaniom.

Jak w przypadku każdej tkanki ciała, z wiekiem przyspiesza proces starzenia się szyszynki. Z powodu szerokiego spektrum działania melatoniny hormonu tego zaczyna brakować w innych ważnych procesach, a my musimy zacząć się liczyć z ich nieprawidłowym przebiegiem.

Popadamy w ten sposób w spiralę procesów rozkładu oraz niedoborów: szyszynka kurczy się i traci tkankę funkcjonalną; organizm ma coraz mniej energii, jego zdolność dopasowywania się do warunków środowiska zostaje zredukowana.

Skutkuje to zaburzeniami snu i regulacji temperatury. Zaczynamy coraz częściej oddawać mocz nocą z powodu ograniczonego funkcjonowania nerek, a regulacja trawienia pogarsza się. Jako że szyszynka częściowo traci zdolność do wspierania układu immunologicznego, zostaje on osłabiony – wzrasta podatność na choroby. Komórki rakowe powstają częściej i są gorzej rozkładane. Pogarszają się pamięć i zdolność do nauki. Coraz częściej zapominamy.

Melatonina będąca głównym hormonem szyszynki działa jak źródło młodości przede wszystkim ze względu na swoje silne działanie antyoksydacyjne polegające na neutralizowaniu wolnych rodników. Bez niej starzelibyśmy się o wiele szybciej.

Dzięki temu, że szyszynka działa jak nadrzędny zarządca i trzyma nas w rytmach rytmów dobowych maksymalnie wspierających naszą zdolność do regeneracji, przyczynia się ona do utrzymania dobrego stanu zdrowia.

4.5.1 Szyszynka – brama do wiecznej młodości

Dopóki szyszynka ze swoimi hormonami funkcjonuje prawidłowo, proces starzenia się przebiega w zwolnionym tempie, a podatność na choroby jest zdecydowanie mniejsza. Jeśli szy-

szynka jest zdrowa i nieobciążona, a my prowadzimy zdrowy tryb życia, degeneracja tego narządu przebiega bardzo wolno, dzięki czemu możliwe jest zachowanie dobrej jakości życia nawet w wieku podeszłym.

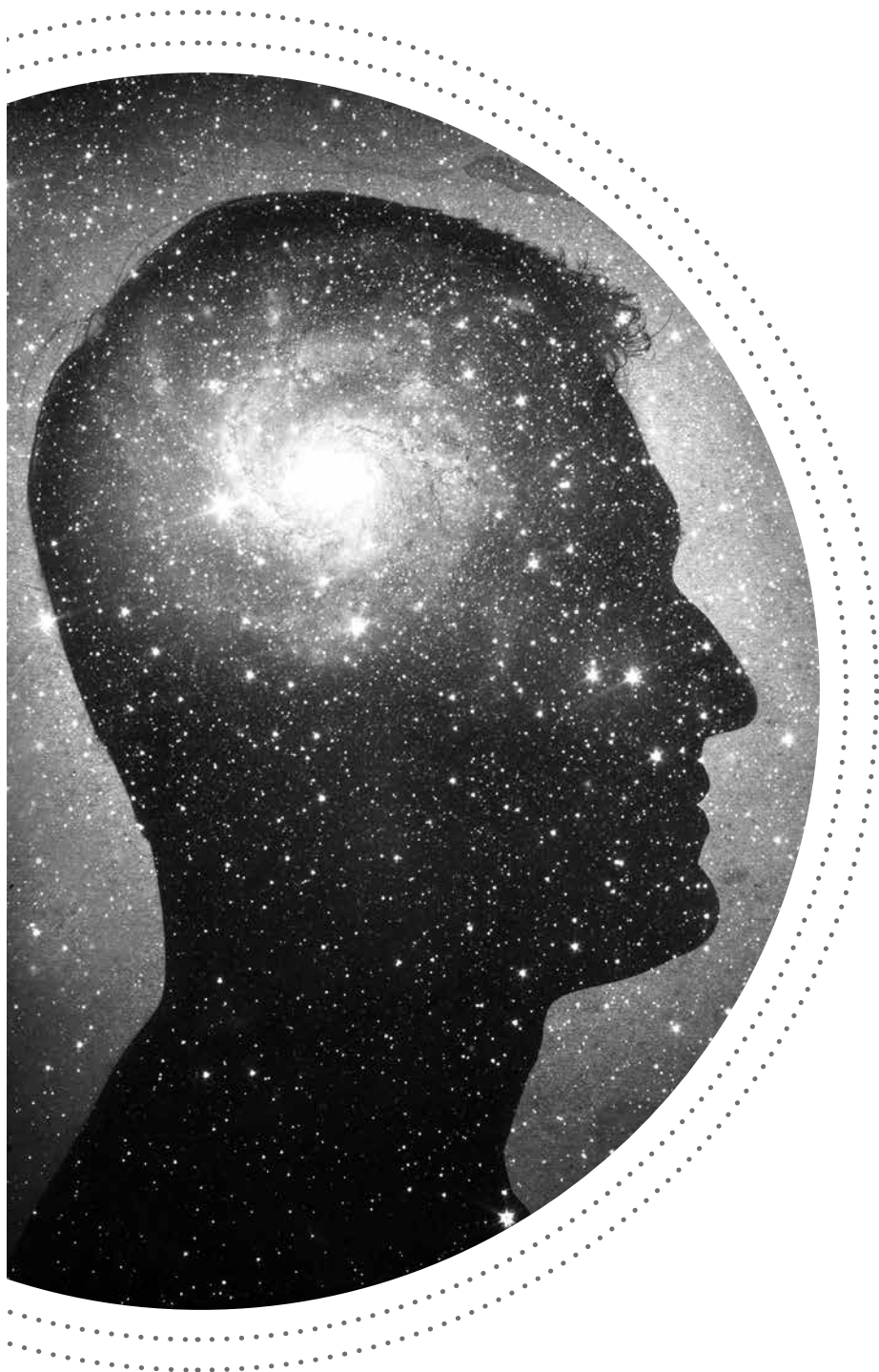
Mimo to umrzemy, ale pytanie brzmi, jak to zrobimy. Chocemy, marniejący, z demencją – czy w dobrej formie, sprawni i w pełni władz umysłowych, pełni radości i dobrej jakości życia?

Dzięki swojemu dostępowi do wszechświadości szyszynka może pomóc nam w osiągnięciu nieśmiertelności. Nie w sensie zatrzymania procesów biologicznych, ale w kontekście stwierdzenia: jako istoty duchowe jesteśmy nieśmiertelni w swojej prawdziwej naturze. Zawsze byliśmy i zawsze będziemy.

To, że pomimo wszystko możemy traktować szyszynkę jako gruczoł wiecznej młodości, wynika również z jej funkcji bycia bramą do wszechświadości, w której istniejemy poza przestrzenią i czasem i w której nie istnieje przeszłość ani przyszłość. Tutaj przeżywamy siebie jako nieśmiertelne, wieczne istoty poza ciałem materialnym.

Każda próba przeciwstawienia się podstawowym rytmom natury i osiągnięcia nieśmiertelności poprzez zatrzymanie procesu starzenia się traci jakikolwiek sens. Dlaczego mielibyśmy stale utrzymywać to ciało, skoro ostatecznie przeszkadza nam ono w przejściu do wymiaru nieśmiertelności i wieczności?

Cud i prezent, jakim jest ciało materialne, jest wyjątkowy i idealny do tego, abyśmy przeżyli nasz ograniczony czas na Ziemi w szczęściu i abyśmy byli zdolni do podejmowania działań. Ten, kto znajduje i akceptuje sens życia w cyklu jestestwa, życia, przemijania i ponownych narodzin, nie marnuje swojej energii w bezsensownej walce przeciwko starzeniu się i biologicznej śmierci.



SZYSZYŃKA – DRZWI DO WSZECHŚWIADOMOŚCI I OŚWIECENIA

O bok naszej ograniczonej codziennej świadomości istnieje nieograniczona przestrzeń świadomości – wszechświadość. Jeśli nasze przejście do niej jest stale otwarte, mówimy o „oświeceniu”. Aby się tam dostać, niezbędna jest prawidłowo funkcjonująca szyszynka oraz wolny, nieobciążony system energii i czakr (patrz; roz. 5.2).

Jak już wspomniano, dzieci po narodzinach mają bardzo wysoki poziom melatoniny. Pod warunkiem, że nie są hamowane przez racjonalnych dorosłych, mają one także bardzo szeroką świadomość.

mość i otwarte przejście do wszechświadości, postrzegania pozazmysłowego i do niewidocznych zjawisk wokół nas: dostrzegają je, rozmawiają z krasnalami, skrzatami, wrózkami. Zarówno ich trzecie oko, jak i ich szyszynka funkcjonują prawidłowo.

5.1 Pozazmysłowe postrzeganie

W normalnych warunkach proces postrzegania odbywa się na podstawie naszych narządów zmysłowych, wiedzy o świecie i funkcjonowaniu naszego ciała. Dotychczasowe doświadczenia pozwalają nam przyporządkować i wyjaśnić to, co dostrzegamy, oraz sformułować właściwą odpowiedź. Jako „pozazmysłowe” opisuje się wszystkie doznania zgodne z następującą definicją: postrzeganie nieprzebiegające przez nasze zmysły, takie, którego nie da się wyjaśnić za pomocą naszego doświadczenia i wiedzy. Nie istnieją naukowe wyjaśnienia tych zjawisk. Jesteśmy tutaj zdani na nasze własne doświadczenia lub doniesienia o doświadczeniach – co w żaden sposób nie umniejsza ich prawdziwości.

Pośród doznań pozazmysłowych rozróżniamy cztery grupy:

- **Telepatia:** informacje są przekazywane między żywymi organizmami bez korzystania z kanałów zmysłowych.
- **Jasnowidzenie:** postrzegane są wydarzenia, które mają miejsce jednocześnie w przyszłości (prekognicja) lub w przeszłości (retrokognicja), lub takie, które już się wydarzyły, a my o nich nie wiedzieliśmy.
- **Jasnosłyszenie:** postrzeganie odgłosów, słów i głosów, którym nie towarzyszy zjawisko akustyczne.
- **Postrzeganie niecodziennej rzeczywistości** (jak przedstawiono w szamańskim obrazie świata: patrz: roz. 2.6).

Za pomocą prostych technik uruchamiających w naszym mózgu fale alfa, a nawet theta (patrz: roz. 2.4.1), czyli wprowadzając się w stan głębokiego odprężenia, możemy tak bardzo rozszerzyć swoją świadomość, że otworzą się przed nami drzwi do płaszczyzn postrzegania nieosiągalnych przez nasze normalne zmysły.

Nie potrzebujemy do tego żadnych substancji psychoaktywnych ani narkotyków. Nasz układ nerwowy może za pomocą odpowiednich technik aktywować odpowiednie obszary w mózgu, a pozostałe ograniczyć tak, że jesteśmy w stanie postrzegać w inny sposób. Szyszynka odgrywa przy tym decydującą rolę.

Dzięki wytwarzanemu w szyszynce DMT jesteśmy w stanie bez żadnych dodatkowych wymagań doświadczyć takiego postrzegania, jeśli jest go dostępna wystarczająca ilość i jeśli nie zostanie natychmiast dezaktywowane, jak ma to miejsce w naszej codziennej świadomości. Pozazmysłowe postrzeganie może wystąpić zarówno podczas stanów transu, podczas snu, jak i w naszej codziennej świadomości. Możliwe są przy tym różne poziomy intensywności, a ponadto doznania różnią się między sobą stopniem klarowności. Mamy skłonność do szybkiego kwalifikowania tego typu zjawisk oraz obrazów sennych jako błędów naszego układu nerwowego lub dalekich od rzeczywistości fantazji. Jeśli jednak naprawdę chcemy rozszerzyć naszą świadomość i iść drogą poznania, prowadzącą nas do niematerialnego postrzegania, wewnętrznej mądrości, do poznania głębszych związków poza materią, do bożych doświadczeń i do oświecenia, powinniśmy poświęcić wystarczająco dużo uwagi właśnie tym doświadczeniom i możliwościom. Jeśli chcemy uzyskać całościowy obraz świata i siebie samych, tutaj znajdziemy do tego drogę. Nie chodzi o uciekanie od codzienności dzięki narkotynom ani o przeżywanie doświadczeń, które wprowadzie

mogą sięgać głęboko, ale są poza naszą kontrolą. Zamiast tego chodzi o aktywowanie naszego własnego potencjału, abyśmy mogli być w stanie uzdrawiać się, wzrastać, doświadczać boga i kształtować życie rozwijane dzięki naszej sile i wielkości, a nie dzięki małości i samoograniczeniu.

5.1.1 Trzecim okiem widzi się lepiej

Obecnie żyjemy w świecie, w którym nasza codzienność określana jest przez zewnętrzne bodźce. Jesteśmy wystawieni na stały napływ wizualnych bodźców zmysłowych i sztuczne obrazy pochodzące ze sprzętów elektronicznych. Przeszywają one naszą świadomość i coraz bardziej przeciążają nasz mózg. Jednocześnie w ciągu dnia i w nocy przebywamy w sztucznie oświetlonych pomieszczeniach i nie dajemy ciemności niezbędnej przestrzeni. Prowadzi to do zaburzeń w przetwarzaniu bodźców wizualnych w mózgu i szyszynce, a nasze delikatne trzecie oko – jeśli w ogóle działa – wysyła coraz mniej obrazów do naszej świadomości z powodu sztucznego napływu obrazów i światła. Wewnętrzne obrazy bledną, a nasza intuicja i postrzeganie pozazmysłowe są zablokowane. Stajemy się zależni od obrazów z zewnątrz.

Koniec końców chodzi tu o uwolnienie się od obrazów świata zewnętrznego, które niczym welon zasłaniają naszą prawdziwą naturę. Dopiero kiedy ponownie zaczniemy dostrzegać świat naszym trzecim okiem, możemy rozszerzyć naszą świadomość i poznać sens życia poza materią.

5.2 Delikatny system energetyczny człowieka

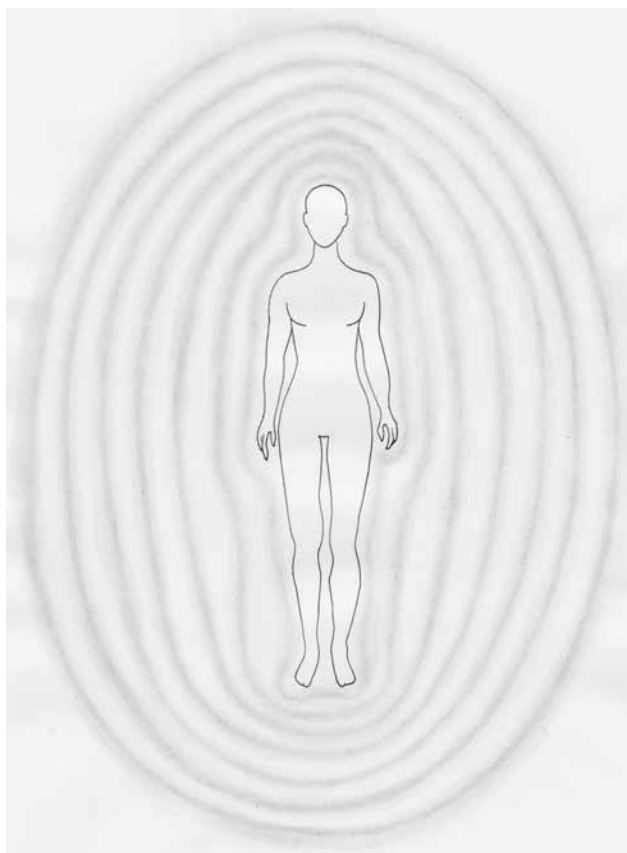
Nasz system energetyczny jest wielowarstwowy i wielowymiarowy. Szczególnie ważne i znane są trzy elementy: aura, system czakr i meridiany. Nie mówimy tutaj o mierzalnej energii w klasycznym ujęciu fizycznym, ale o delikatnych energiach opisywanych w Hodze, hinduizmie, buddyzmie i szamanizmie. Również w przypadku świętych (patrz: obrazy kultury chrześcijańskiej) mamy do czynienia z pewną formą subtelnej energii. Za pośrednictwem naszego codziennego poznania nie możemy zobaczyć naszej aury i naszych czakr. Istnieją jednak techniki, dzięki którym możemy w taki sposób wyostrzyć nasze postrzeganie, aby te energie stały się widoczne i wyczuwalne.

5.2.1 Aura

Aura otacza nas jak osłona. Wyobraź sobie człowieka otoczonego kolorową, delikatną, wielowarstwową strukturą w kształcie jajka. Ta struktura energetyczna nie jest statyczna, lecz pulsująca, rozszerza się, z powrotem się kurczy i mieni się różnymi barwami zmieniającymi się w zależności od nastroju i stanu człowieka.

Zasięg aury wokół ciała wynosi od 30 do 100 cm. Aura dzieli energię wypływającą i wpływającą przez czakry. Jest ona z jednej strony w stałym kontakcie ze światem i energiami wokół nas, a z drugiej strony przez czakry jest w bezpośrednim kontakcie z naszą duszą. Stale zmienia swoją barwę, formę i stopień rozszerzenia w zależności od naszych wędrujących myśli i uczuć. Każda forma blokady, każdy problem i każde zranienie pozostawia swój ślad w aurze i magazynuje się tam. W takich obszarach przepływ

energii jest wolniejszy, szybszy lub całkowicie zatrzymany; kolor wyraźnie się zmienia lub blednie. Możliwe jest wyciąganie wniosków na temat stanu zdrowia i samopoczucia na podstawie diagnostyki aury. W szamanizmie szamani wykorzystują różne techniki ekstrakcji oraz rytuały, aby zwolnić blokady i przywrócić harmonijny przepływ energii.



Ludzka aura

5.2.2 Czakry

Czakry są centrami świadomości w ludzkim organizmie, które mają swój początek w delikatnych systemach energetycznych człowieka. Stosownie do swojego położenia przenikają one jednak także ciało fizyczne. Prawdopodobnie znasz najśłynniejszy system czakr z filozofii hinduskiej oparty na siedmiu głównych czakrach, które wzdłuż naszego kręgosłupa łączą czubek głowy z najgłębszym punktem kości ogonowej.

Wiele nauk duchowych opiera się na pracy z tymi energiami. W szamanizmie często pracuje się z dziewięcioma głównymi czakrami, lecz w tradycyjnych pismach donosi się o nawet 88 000 czakr. Nauka o czakrach jako centrach energii i świadomości liczy tysiące lat i została opisana na przykład w tradycji jogi rishi – świętych i jasnowidzów w starożytnych Indiach. Z czakrami pracuje się jednak również w wielu innych kulturach.

Pojęcie „czakra” pochodzi z sanskrytu, starohinduskiego języka nauki, i oznacza „koło” lub „krąg”. Możesz wyobrazić sobie czakrę jako rodzaj wirującego kręgu energetycznego lub rozszerzające się koło energetyczne. Czakry wychodzą z kręgosłupa i rozchodzą się lejkowato na zewnątrz. Przecinają one przy tym ludzką aurę i zaopatrują ją w energię; łączą naszą aurę, duszę, świat wewnętrzny i nasz cały system energetyczny ze światem zewnętrznym.

Mają one wpływ na komórki, narządy i cały układ hormonalny oraz jako centra psychoenergetyczne wpływają na nasze myśli i uczucia. Dzięki czakrom jesteśmy zatem w kontakcie z otaczającym nas światem. Pobierają one energię z zewnątrz i rozprowadzają ją po naszym ciele. Czerpią energię z natury, z aury roślin, zwierząt i innych ludzi, ze słońca, z księżyca, gwiazd i całego

kosmosu. Czakry powodują, że w człowieku rozchodzi się kosmiczna energia życiowa.



Układ czakr u człowieka

Każda czakra stanowi centralny punkt dla tysięcy dróg, przez które przewodzona jest energia do całego naszego ciała. Czakry służą zatem jako centra transformacyjne, w których magazynowana i przetwarzana jest energia. Następnie jest ona udostępniana organizmowi do przeprowadzania fizycznych, umysłowych i duchowych procesów.

Każda słabość, niepewność i blokada uwidacznia się w stanie energetycznym jednej lub większej liczby czakr. Żadne z tych centrów nie jest ważniejsze, lepsze lub gorsze; współpracują one ze sobą i wzajemnie na sobie polegają.

Czkarom przypisywane są określone kolory, symbole, mantry, pierwiastki i bóstwa, które odpowiadają wahaniom energetycznym konkretnej czakry. Nasz pełny potencjał możemy wykorzystać dopiero wtedy, gdy wszystkie czakry są optymalnie rozwinięte.

Podczas pracy z czakrami nie należy dążyć do tego, aby wszystkie centra energetyczne kręciły się w jedną stronę i aby wszystkie miały jednakowy poziom energii. Nie jest to zgodne z naszym życiem i nie byłoby odpowiednie dla każdego z nas. W rzeczywistości w zależności od poziomu rozwoju, dnia czy naszej aktualnej sytuacji niektóre czakry są silniejsze, a inne słabsze. W zależności od tego, czy akurat pobierają energię, czy ją oddają, kręcą się w prawą lub lewą stronę.

Znaczenie czakr

W poniższym zestawieniu przyjrzymy się bliżej szóstej i siódmej czakrze, ponieważ mają one szczególny związek z szyszyńką. W ogólnym zestawieniu są one jednak tak samo ważne, jak pozostałe czakry.

Pierwsza czakra leży na końcu kości ogonowej pomiędzy narządami płciowymi a odbytem. Lejek energetyczny skierowany jest ku dołowi i łączy naszą duszę i aurę z matką Ziemią. To pierwsze centrum energetyczne ma barwę czerwoną. Ma ono ścisły związek z naszą podstawową energią życiową. To tutaj tkwi nasza wola życia. Troszczy się o niezbędną energię, o utrzymanie naszego instynktu samozachowawczego i pozwala płynąć energii, które sprawia, że mamy pierwotne zaufanie do życia. Tutaj jesteśmy połączeni z kobiecą energią Ziemi za pomocą włókien energetycznych, które zakorzeniają nas głęboko w ziemi.

Druga czakra leży od dwóch do czterech szerokości palca poniżej pępka. Jeden z jej lejków energetycznych skierowany jest w przód, a drugi w tył. Ma kolor pomarańczowy. To centrum ma bezpośredni związek z popędem seksualnym, utrzymaniem ciągłości gatunku oraz rozmnażaniem. Tutaj znajdują wyraz wszystkie myśli i emocje kierowane przez centrum popędowe. Energia płynąca w pierwszej czakrze różnicuje się tutaj i zaczyna się rozgałęziać. Tutaj też wyrażają się nasza witalność i radość życia.

Trzecia czakra leży pośrodku między pępkiem a dolnym końcem mostka. Jeden z jej lejków energetycznych skierowany jest w przód, a drugi w tył. Ma ona kolor żółty. Tutaj wyraża się siła naszej woli; uwidocznia się nasza zdolność forsowania naszych pragnień i dystansowania się. Dochodzi do kolejnego zróżnicowania podstawowej energii życiowej. Nasza świadomość ją rozwija się, nasze myśli i uczucia stają się wrażliwsze i delikatniejsze. Nasza osobowość zaczyna promienieć, a nasza radość życia staje się coraz głębsza.

Czwarta czakra leży pośrodku, na wysokości serca. Jeden z jej lejków energetycznych skierowany jest w przód, a drugi w tył. Ma kolor zielony. To tutaj płynie nasza właściwa energia miłości, współczucia, człowieczeństwa, dobroci, przychylności, miłości do siebie i drugiego człowieka. Stajemy się zdolni do odczuwania i rozwijamy poczucie naszej własnej przestrzeni i wolności.

Piąta czakra leży na wysokości krtani. Jeden z jej lejków energetycznych skierowany jest w przód, a drugi w tył. Ma kolor niebieski. Tutaj płynie energia, za pomocą której wyrażamy naszą osobowość i dzięki której komunikujemy się z innymi. Dzięki

niej możemy werbalnie wyrażać moc naszych myśli, uczuć i naszego serca.

Szósta czakra leży pośrodku czoła, nieco ponad brwiami. Jeden z jej lejków energetycznych skierowany jest w przód, a drugi w tył. Ma ona kolor indygo lub fioletowy. Przez to centrum przepływa moc naszej fantazji, a także nasza zdolność do marzenia i postrzegania delikatnego świata. Dlatego też nazywamy ją trzecim okiem. Tutaj wyraz znajdują nasza mądrość i intuicja, a my jesteśmy zdolni do poznania i samopoznania. Dzięki temu możemy zrozumieć zasady wszechświata i uzyskujemy dostęp do naszego potencjału jako istoty twórcze.

W wielu tradycjach mitycznych pielęgnowana jest nauka o tym, że szyszynka związana jest z trzecim okiem pośrodku czoła, czyli w miejscu przedłużenia szyszynki. W hinduizmie znajdziemy opisy Shivy i Buddy z trzecim okiem jako „świecącym punktem” czy „płonącą perłą”: symbolizuje ono jedność, mądrość i świadomość. Ta czakra często wykorzystywana jest jako punkt koncentracji w medytacji, ponieważ należy ona do miejsc, na których najłatwiej możemy się skupić, a ponadto aktywuje ona energię psychiczną. Koncentracja na trzecim oku to metoda na skontaktowanie się z wymiarem energetycznym wychodzącym poza ciało fizyczne. Czaka czołowa łączy nas ze światem duchowym.

Wyższą wiedzę można uzyskać jedynie dzięki przekroczeniu dualności. Zgodnie z hinduską filozofią przebiegają tu najważniejsze kanały energetyczne, Ida i Pinagała – męski i żeński. Kiedy podczas medytacji skupiamy się na tym centrum, myślenie może zostać uwolnione od dualności i może dojść do zjednoczenia podstawowej polaryzacji. To z kolei jest doświadczeniem

oświecenia. Postrzeganie pozazmysłowe odbywa się za pośrednictwem trzeciego oka.

Zadanie, które idzie w parze z rozwojem czakry czołowej, to samopoznanie – poznanie wyższego ja, które nie jest takie samo jak ego, ale wychodzi daleko poza nie. Medytacje skupiające się na trzecim oku często mają postać doświadczeń świetlnych, co jest znakiem migotania wewnętrznego poznania. Tutaj patrzymy na problemy z szerszej perspektywy. Jeśli energie mogą płynąć swobodnie, pojawia się duchowa klarowność.

W przypadku *blokad* zlokalizowanych w okolicach szóstej czakry dotknięte zostają zdolności i możliwości związane z myśleniem, wglądem i fantazją. Skutkiem tego jest osłabienie koncentracji i procesu nauki. Na zaburzenia mogą wskazywać między innymi problemy z koncentracją, „uciekanie” myśli, duchowy zamęt, zabobony, egoizm, narcyzm i żądza władzy. Także schizofrenia wiązana jest z silnie zablokowaną czakrą czołową. Mogą pojawić się niejasne lęki, urojenia, zabobony czy zagubienie duchowe, a także takie uczucia, jak brak poczucia sensu czy zagubienie.

Siódma czakra leży w najwyższym punkcie głowy, na jej czubku, a jej lejek energetyczny skierowany jest ku górze. Ma ona barwę fioletowobiałą. Podstawowym aspektem tej czakry jest dążenie do oświecenia oraz do dojścia do najwyższych płaszczyzn samospełnienia, które pokonują nasze ja. Tutaj pozostawiamy płaszczyzny materialne i wkraczamy w bramę transformacji do naszej wyższej świadomości oraz do wszechświadomości. Otwiera się brama umożliwiająca prawdziwe oświecenie, a my możemy uświadomić sobie nasze boskie pochodzenie i osiągnąć głęboki spokój. Ta czakra łączy nas z całością wszelkiego jestestwa, z miejscem czystej, kosmicznej świadomości wyzwolonej

od dualności. Całkowite uwolnienie się jest równoznaczne z doświadczeniem opisywanym jako „oświecenie”.

Wszystkie doświadczenia religijne i duchowe są przeprowadzone przez czakrę korony. Rozwój tego centrum wznosi naszą osobowość na wyższy poziom.

Tej czakry nie da się obudzić, dopóki wszystkie pozostałe czakry nie będą miały stabilnej podstawy. Jej aktywacji nie zaleca się również bez wcześniejszego pobudzenia pozostałych czakr. Jednostronna koncentracja na siódmej czakrze może prowadzić do ucieczki przed światem i rzeczywistością, depresji i stanów splątania. Podczas normalnego rozwoju obudzenie najwyższej świadomości jest ostatnim stopniem wewnętrznej drabiny. Stała równowaga, głęboki spokój i połączenie ze wszechświatem to oznaki tego, że najwyższy cel został osiągnięty: całkowite stopienie się i stan absolutnego szczęścia.

W przypadku *blokad* pozostajemy uwięzieni w świecie materialnym i odczuwamy brak, którego wyraźnie nie potrafimy zlokalizować. Nasza radość życia jest ograniczona – może nawet wystąpić depresja. Odczuwamy otępienie i duchowe zmęczenie. Nie potrafimy podejmować decyzji, czujemy pustkę i nie wiemy dokładnie, dlaczego tak jest. W przypadku osłabionej czakry korony szczególnie wyraźnie uwidoczniają się cechy innych czakr.

Siedem podstawowych czakr reprezentuje wzorec psychologiczny. Dla naszego rozwoju bardzo ważne jest to, aby te centra harmonijnie się między sobą rozwijały i aby nie występowały blokady – czyli aby przepływ energii był swobodny. U większości osób jedna lub kilka czakr dominuje nad pozostałymi – co wyraża się w typowych wzorcach psychologicznych. Na tej podstawie możemy zyskać wgląd w nas samych, możemy dostrzec nasze słabości i możliwości rozwoju, a także przeznaczoną nam drogę.

Zatem jako że każda z siedmiu czakr reprezentuje stopień umysłowo-duchowego rozwoju człowieka, dzięki pracy z nimi możemy osiągnąć nasz maksymalny potencjał i uwidocznić ogół naszych możliwości. Dzięki ćwiczeniom doświadczamy, w jaki sposób w każdej chwili możemy naładować się nową energią, aby czuć się lepiej na co dzień. Zmienia się przez to nasza aura, komunikacja z innymi staje się łatwiejsza, a nasze związki z partnerem, przyjaciółmi oraz otaczającym nas światem wypadają pozytywnie.

Praca z czakrami w dużej mierze służy naszemu rozwojowi duchowemu. Dzięki stopniowej ich aktywacji możemy iść drogą prowadzącą do wszechświadości i oświecenia; dzięki pojedynczym centrom energii mamy jednocześnie mapę z określonym celem naszej podróży.

Czakry i rozwój człowieka

Czakry mają związek szczególnie z rozwojem duchowym człowieka i z człowiekiem jako całością. Przykładowo – kiedy przychodzimy na świat, jesteśmy skoncentrowani na sobie i na zaspokojeniu potrzeb swojego ja, chodzi o życie i przeżycie. Ten etap rozwoju znajdujemy w energii pierwszych trzech czakr, które nazywamy „osobistymi centrami energii” czy „centrami „ja”.

W procesie naszego rozwoju w pewnym momencie kierujemy się do ty, zdajemy sobie sprawę, że są jeszcze inni ludzie i inne istoty, rozwijamy zdolność współczucia i pomocy i stajemy się istotami społecznymi i komunikującymi się z innymi. Ten etap rozwoju i kierowanie się od ja do ty odpowiada energii czwartej i piątej czakry, które nazywamy „centrami społecznymi” lub „centrami ty”.

W kolejnej fazie rozwoju, w kontakcie z innymi ludźmi oraz ze zdolnością do refleksji i samorefleksji wyruszamy na poszukiwanie głębszego sensu, zarówno samodzielnie, jak i jako ludzkość. Szukamy prawdy uniwersalnej poza sprawami materialnymi. Niewidzialna rzeczywistość staje się dostępna i widzialna dzięki rozwiniętej zdolności do zróżnicowanego myślenia, a odczuwanie i marzenie dają nam możliwość wyobrażenia sobie sensu, boga i naszego zadania życiowego. Ten etap rozwoju odpowiada energii szóstego i siódmego centrum, które są nazywane „centrami transpersonalnymi” i „transcendentalnymi”.

Tutaj uwidocznia się także bezpośredni związek z szyszyńką: łączy ona delikatne systemy energetyczne i umożliwia doświadczanie poza normalną świadomością.

Być może dopiero aktywna i dobrze funkcjonująca szyszyńka tworzy nieograniczone połączenie z ósmą czakrą poza ludzkim ciałem. Dopóki to połączenie nie będzie w pełni funkcjonalne, dostęp do ósmej i dziewiątej czakry pozostaje zamknięty. Są to jednak czakry, które otwierają nam dostęp do duszy (ósma czakra) i łączą nas z wszechświadomością (dziewiąta czakra).

5.3 Wpływ na nasz duchowy rozwój i oświecenie

Jak zobaczyliśmy, aktywacja szóstej czakry jest niezbędna, abyśmy mogli w pełni wykorzystać nasz potencjał jasnowidzenia, intuicji i pozazmysłowego postrzegania. Aktywacja siódmej czakry otwiera bramę do doświadczeń jedności, boskości i oświecenia. Ale to wszystko ma sens tylko wtedy, kiedy nasz system czakr będzie aktywowany jako jedność. W przeciwnym razie

pojawia się ryzyko jednostronnego przejścia w wymiar duchowy oraz stracenia kontaktu z rzeczywistością. Potrzebujemy jednocześnie naszych dolnych czakr, które również powinny być aktywne i wolne od blokad.

Jedną z największych pułapek na drodze do duchowego rozwoju jest wiara w to, że świat duchowy jest ważniejszy niż świat materialny. Każde przecenienie jednego wymiaru prowadzi ostatecznie do zachwiania równowagi, co bardziej nam szkodzi, niż pomaga. Dobrze, stabilne połączenie z matką Ziemią jest konieczne, aby móc bezpiecznie doświadczać wymiaru „Syna Ojca” – jak mówią szamani. Drzewo bez korzeni nie zbuduje zdrowej korony i nie będzie mogło wykorzystywać światła słonecznego. My również potrzebujemy dobrego ukorzenia i uziemienia, aby miał miejsce prawdziwy, stabilny rozwój duchowy.

Oprócz systemu czakr również nasz główny meridian powinien być w stanie zapewnić transport energii. W przeciwnym razie również nasze meridiany nie będą znajdowały się w stanie równowagi – będą miały deficyt energii lub jej nadmiar. Zalecamy najpierw aktywację i harmonizację całego systemu energetycznego, zanim rozpoczniesz aktywację i wzmacnianie szóstej czy siódmej czakry. W ten sposób zapobiegamy niepotrzebnemu i częściowo niebezpiecznemu stanowi braku równowagi, który może spowodować pojawienie się arogancji, zaślepienia czy oderwania od rzeczywistości, ale także może predysponować do rozwoju chorób, zaburzeń psychicznych, depresji, tendencji do nałogów itp.

5.4 Szyszynka i energia kundalini

W naukach Wschodu, na przykład w jodze, dużo mówi się o energii kundalini. Jest ona energią wszechświata, manifestacją boskiej matki w człowieku, najwyższą mocą stwórczą we wszechświecie. Chodzi tu o boską inteligentną energię pochodzącą ze wszechświata. Długotrwałe obudzenie energii kundalini w człowieku odpowiada stanowi oświecenia.

Osoby, które na swojej drodze z jogą doznały spontanicznego przebudzenia energii kundalini, opisują je jako cudowną łaskę i wielkie błogosławieństwo. Stany te trwają zazwyczaj kilka dni, tygodni lub miesięcy i potem ponownie zanikają – co jest wskazówką, że mamy jeszcze mechanizmy, które sprowadzają nas do naszej normalnej świadomości; że mamy jeszcze jakieś kwestie do załatwienia na Ziemi, więc nie możemy bez końca poruszać się w wewnętrznej przestrzeni wolności i braku ograniczeń. Interesujące jest to, że stan przy obudzonej energii kundalini jest praktycznie identycznymi ze stanami znanymi z opisów szamańskich ceremonii ayahuasca. Osoby z prawdziwie obudzoną energią kundalini donoszą o uczuciach połączenia, miłości i rozkoszy, rozszerzenia świadomości i o doświadczeniu boga. Występują zjawiska takie jak mrowienie, intensywne uczucie ciepła lub zimna, niekontrolowane drgawki. Niektórzy płaczą, inni krzyczą lub śmieją się. Dostrzega się promieniejące światło, któremu towarzyszą wewnętrzny głos i ekstatyczne poczucie szczęścia. Dochodzi do postrzegania pozazmysłowego i silnych wizji, pojawia się uczucie opuszczenia ciała i podróży we wszechświat. Może jednak także wystąpić bolesna konfrontacja ze swoimi ciemnymi stronami oraz głębokimi powodami osobistych blokad i traum; dlatego też donosi się o niezbędnych zjawiskach oczyszczenia organizmu (wymioty, biegunka itp.).

5.4.1 Obudzenie energii kundalini

Według nauki jogi symbolizowana przez węża energia kundalini drzemie w obrębie naszego brzucha, w pierwszej czakrze, i czeka tam na swoje przebudzenie. Może ono nastąpić tylko wtedy, gdy wszystkie czakry są oczyszczone i w pełni funkcjonujące, a delikatny kręgosłup stanowi kanał dla tej energii. Dopiero wtedy przebudzony wąż rozciąga się wzdłuż naszego kręgosłupa aż do siódmej czakry. W idealnym przypadku w szyszynce otwiera się wtedy (jak opisano w rozdziale 2.5.2) brama do wszechświadości. Jednocześnie nasze ciało energetyczne łączy się z ósmą i dziewiątą czakrą, a my uzyskujemy dostęp do wszechświadości. Mówiąc inaczej – energia wszechświata w nas łączy się ponownie z energią wszechświata na zewnątrz.

Zjawisko kundalini jeszcze raz wyjaśnia, dlaczego izolowana aktywacja szyszynki nie ma sensu i jest wprawdzie krótkotrwale możliwa przez egzogenne dostarczanie DMT, ale nie będzie to stan długotrwały.

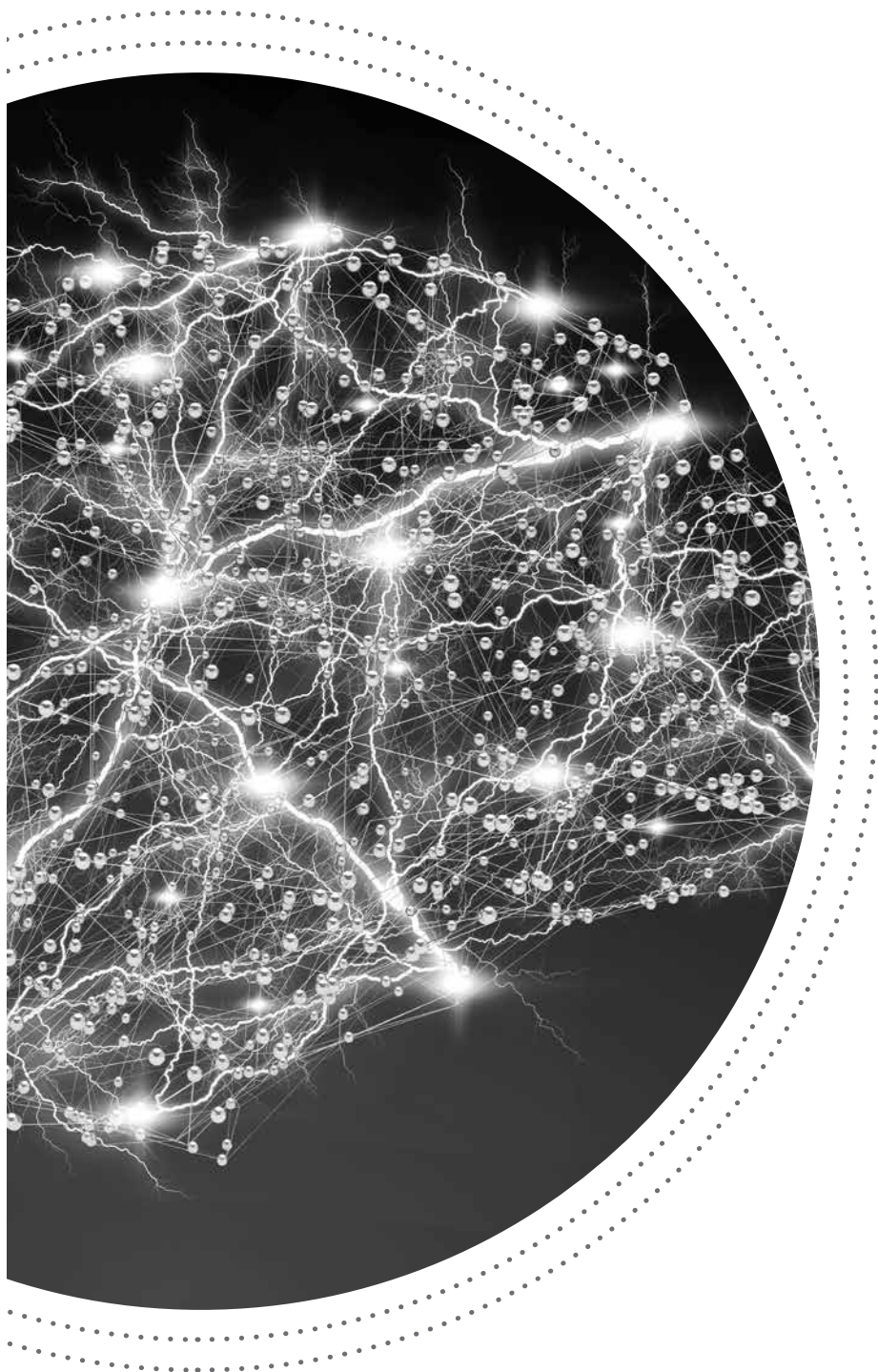
Jak już wyjaśnialiśmy przy okazji zewnętrznego przyjmowania DMT, również tutaj znajdziemy ściśle wskazówki co do znaczenia zachowania zdrowego stylu życia. Do jego elementów należą rezygnacja z używek i zdrowa, najlepiej roślinna dieta. Szczególnie ważne jest dobre uziemienie, aby uniknąć niebezpiecznego dryfowania. Inne sposoby na zwiększenie energii nie są konieczne, kiedy energia kundalini jest już aktywna.

5.5 Wszechświadomość i oświecenie

Do tej pory pisaliśmy wielokrotnie o wszechświadomości i oświeceniu. Koniec końców to właśnie o to chodzi we wszystkim, co człowiek myśli, czuje i robi. Po naszych doświadczeniach i przeżyciach zebranych podczas inkarnacji na Ziemi wrócimy do domu. Mimo że na co dzień sobie tego nie uświadamiamy, a inne tematy wydają się być o wiele ważniejsze, to nasza dusza nosi w sobie tę wiedzę i często przypomina nam o tym, co najważniejsze. Niestety tak bardzo zamknęliśmy swoje kanały do naszego wewnętrznego głosu duszy i mądrości serca, że często nie słyszymy tych głosów lub całkowicie je ignorujemy.

Oświecenie często jest mylnie interpretowane lub mylone z tęsknotą za opuszczeniem negatywnie odbieranego i obciążającego świata. Według szamanów oświecenie wygląda inaczej: my, ludzie, mamy misję bycia strażnikami Ziemi i powinniśmy służyć życiu z szacunkiem, pokorą i całkowitym poświęceniem. Kluczowe jest wewnętrzne nastawienie: czy całym sercem mówimy „tak” światu ze wszystkimi jego formami? Czy z najgłębszą miłością potakujemy wszelkiemu stworzeniu i traktujemy życie jako największy dar wszechświata?

Dla szamanów nie istnieje sprzeczność, jaką jest z jednej strony życie w biegunowym świecie, a z drugiej – oddzielenie od raju. Oni twierdzą, że nigdy nie opuścili raju, i dlatego żyją w poczuciu szczęśliwej jedności ze wszystkim, co istnieje. Indianie wyrażają to tak: „Jestem spokrewniony ze wszystkim”. Traktują siebie jako część stworzenia, a ich świadomość jest jednocześnie niebem, ziemią, drzewem, orłem, rybą, wiatrem...



BLOKADY SZYSZYNKI

Jeśli szyszynka nie funkcjonuje prawidłowo lub jest zablokowana, to w związku z jej ogromnym znaczeniem dla wielu procesów fizjologicznych musimy liczyć się z występowaniem zaburzeń i ograniczeń. Jako że również tutaj działają systemy sprzężenia zwrotnego i systemy obwodowe, to patologicznie zmieniona, zwapniona i obciążana elektrosmogiem szyszynka może być powodem depresyjnych nastrojów lub rozwoju chorób takich jak zespół chronicznego zmęczenia czy syndrom wypalenia. Przyjrzyjmy się bliżej tym związkom.

6.1 Niezdrowe rytmy życiowe

Jesteśmy osadzeni w naturalnych rytmach życiowych. Nasz organizm może tylko w ograniczonym zakresie dopasować się do sty-

lu życia, który przeczy tym podstawowym rytmom. Powoduje to rozwój stresu w całym układzie ciało-umysł-psychika-dusza. Rozpoczyna się przedwczesne starzenie, wzrasta podatność na choroby, a my nie znajdujemy wewnętrznego spokoju. Szczególne znaczenie dla syntezy hormonów oraz ich wydzielania, a także dla prawidłowego funkcjonowania szyszynki, ma przede wszystkim rytmu snu i czuwania i rytm jasno-ciemno. Im bardziej się od niego oddalamy, tym większe jest ryzyko rozwoju średnio- i długoterminowych zaburzeń zdrowotnych. Pojawiają się także objawy natychmiastowe – bezsenność, zaburzenia zasypiania, problemy z układem krążenia, stres i wyczerpanie. Nie otwiera się również brama do wszechświadości lub dzieje się to tylko częściowo i w ograniczonym zakresie. Zmienić to może dopasowanie się do naszych naturalnych rytmów.

Zmienianie naturalnego rytmu jasno-ciemno i wystawianie się na sztuczne światło w ciągu dnia i w nocy, a także przebywanie głównie w sztucznie oświetlonych pokojach (co ma miejsce w wielu, biurach, sklepach i fabrykach) powodują, że z powodu przepływu prądu w organizmie powstają pola elektromagnetyczne, a samo światło (w zależności od jego źródła) może być problematyczne. Zasada jest jedna: im bardziej naturalne światło, tym zdrowiej i lepiej.

Dodatkowo do sztucznie rozjaśnianych przestrzeni dochodzi nienaturalne światło z monitorów komputera, wyświetlaczy telefonów komórkowych i ekranów telewizorów. W ten sposób wbrew każdemu naturalnemu rytmowi wystawiamy się również nocą na wysoką ekspozycję świetlną. Dla szyszynki i produkcji melatoniny szczególnie problematyczny jest wysoki udział światła niebieskiego w większości wyświetlaczy i ekranów oraz białych żarówek LED. Światło niebieskie zmniejsza produkcję

melatoniny i zwiększa wytwarzanie kortyzolu. W ten sposób bezpośrednio wpływa ono na nasz rytm snu.

Badania wykazały, że światło niebieskie ma pozytywny wpływ na wydajność w ciągu dnia, ale wieczorami zaburza zdrowy sen ze względu na zmniejszoną ilość produkowanej melatoniny³⁸.

Nie chcemy w tym miejscu całkowicie krytykować indywidualnych rytmów każdego z nas. Każdy człowiek ma w ramach nadrzędnego rytmu swój indywidualny rytm, który jednak osadzony jest w większej całości. Oprócz tego bardzo ważna jest zdrowa równowaga między napięciem a rozluźnieniem, podobnie jak zrównoważony stosunek czasowy między chwilami, w których skupiamy się na własnym rozwoju wewnętrznym, a chwilami, w których skupiamy uwagę na świecie zewnętrznym. Również tutaj często występują uderzające zaburzenia, które mają wpływ na pracę szyszyнки.

6.2 Złe odżywianie, używki, trucizny i leki

Odżywianie ma ogólnie bardzo duży wpływ na procesy fizjologiczne. Niektóre substancje odżywcze są esencjonalne, co oznacza, że nasz organizm nie potrafi ich sam wytworzyć, ale są one mu niezbędne bez żadnego „ale”. Jeśli przez monotonną dietę lub spożywanie produktów o niskiej wartości odżywczej nie dostarczamy wszystkich substancji esencjonalnych, z pewnością z czasem wystąpią zaburzenia, określone objawy i choroby. Dla szyszyńki ważne jest to, abyśmy dostarczali wystarczającej ilości l-tryptofanu i odpowiedniej ilości wszystkich substancji odżywczych, witamin i minerałów. Jednocześnie powinniśmy pamiętać o tym, aby odżywiać się zasadowo. Wszystkie procesy metabo-

liczne w organizmie zależą od naszego pH, co oznacza, że potrzebują ściśle określonego środowiska, które w zależności od miejsca jest kwaśne lub zasadowe. Nasze odżywianie ma znaczący wpływ na gospodarkę kwasowo-zasadową. Nowoczesny, zachodni styl życia sprawia jednak, że bardzo dużo osób jest „zakwaszonych”.

Używki, takie jak kawa, alkohol, nikotyna, ale także stres, brak ruchu itd., mogą sprzyjać zakwaszeniu organizmu i mieć wiele negatywnych oddziaływań na nasze zdrowie, szczególnie jeśli jesteśmy od nich uzależnieni. Występują wtedy niedobory witamin, minerałów i mikroelementów, substancje te są ważne dla zachowania prawidłowej przemiany materii. Wolne rodniki tworzą się i powodują uszkodzenia komórek. Większość używek prowadzi do aktywacji układu współczulnego, zostają wydzielone neurotransmitery, takie jak adrenalina, a puls i ciśnienie wzrastają. Długotrwale podwyższone ciśnienie może z kolei powodować lezje na wewnętrznych ścianach naczyń krwionośnych, co jest przyczyną stanów zapalnych. Dalsze długie reakcje łańcuchowe mogą prowadzić do rozwoju miażdżycy.

Również **leki** bardzo obciążają nasz organizm. Aby wywołać żądany skutek, wchodzi głęboko w przemianę materii naszego organizmu. Może to ograniczać wchłanianie oraz metabolizowanie substancji odżywczych, przez co organizm jest pozbawiany ważnych witamin i minerałów. Dodatkowo obciążają one często nasze narządy wydalnicze, przede wszystkim wątrobę. Dotyczy to głównie terapii długotrwałych. Wiele tradycyjnych, ale również naturalnych leków ma poważne skutki uboczne, a ich działanie – przy jednoczesnym przyjmowaniu większej ilości leków – może zostać niebezpiecznie wzmocnione.

Trucizny znajdujemy w niezliczonej ilości w naszym pożywieniu oraz środowisku: są to zarówno naturalne, jak i przemys-

słowo wytworzone sztuczne substancje szkodliwe dla naszego zdrowia. Wiele metali, szczególnie niektóre metale ciężkie, jest toksycznych dla organizmu: herbicydy, fungicydy, konserwanty, farby, lakiery, paliwo – trucizny obciążają organizm, a niektóre z nich odkładają się w tkankach. Blokują tam na przykład działanie enzymów, zaburzając metabolizm.

Działanie obciążające mają nie tylko pestycydy, insektycydy czy metale ciężkie, ale także substancje słodzące, rafinowany cukier, praktycznie wszystkie produkty zawierające „E” i większość kosmetyków. Nawet w niektórych kosmetykach naturalnych znajdują się budzące obawy substancje³⁹.

Zazwyczaj organizm stale próbuje wyprowadzić dzienną dawkę trucizn przez narządy odtruwające: jelito, limfę, nerki, wątrobę i skórę. Jednak ze względu na ilość trucizn, blokady oraz osłabienie narządów wydalających z powodu nieprawidłowego sposobu odżywiania mechanizm ten nie działa, co powoduje szybszy rozwój chorób. Komórki przekwaszają się i duszą; nie potrafią wchłaniać substancji odżywczych ani odprowadzać produktów rozkładu, co może prowadzić do zablokowania komórki. Skutkuje to rozwojem chorób przewlekłych, takich jak zaburzenia snu, nadciśnienie, cukrzyca, atopowe zapalenie skóry, zapalenie stawów, demencja, choroby autoimmunologiczne...

Zdrowe **jelito** automatycznie odciąża wątrobę i nerki, ponieważ dzięki niemu mniej substancji trujących dostaje się do krwi; dodatkowo zostaje wzmocniony układ immunologiczny (70% układu immunologicznego zlokalizowane jest w jelicie!). Dzięki zdrowemu jelitu substancje odżywcze mogą być wchłaniane z jedzenia i odpowiednio wykorzystywane. Ponadto dostarczane są substancje witalne, a narządy regenerują się, aby móc jak najlepiej pełnić swoją funkcję.

W przypadku podrażnionej i uszkodzonej błony śluzowej jelita szkodliwe substancje mogą dostawać się do krwi i muszą być neutralizowane przez wątrobę. Substancje odżywcze nie mogą być odpowiednio wchłaniane. Z powodu nieprawidłowego odżywiania i zaburzonej śluzówki jelita niszczona jest także flora jelitowa. Jako że ona z kolei ma ścisły związek z układem immunologicznym, może to skutkować rozwojem wielu chorób.

Wątroba jest naszym najważniejszym narządem odtruwającym. Bez przerwy oczyszcza i odtruwa nasz organizm. Jednak nowoczesny styl życia i zła dieta powodują jej przeciążenie, przez co wątroba zaczyna się męczyć. Wszystko to, co przyjmujemy, zarówno przez układ pokarmowy, jak i oddechowy, trafia najpierw z krwią do wątroby, która filtruje z krwi wszystkie toksyny i unieszkodliwia je. Nieszkodliwe toksyny mogą być następnie wydalone przez jelito lub nerki. Jeśli wątroba jest obciążona i może sortować tylko część „śmieci”, trucizny gromadzą się we krwi. Transport tlenu zostaje utrudniony, podobnie jak transport produktów rozkładu: magazynują się one w tkance łącznej i utrudniają wymianę międzykomórkową. Objawia się to między innymi zmęczeniem, bólami głowy, swędzącą skórą i wysokim poziomem cholesterolu.

Układ limfatyczny niczym „oczyszczalnia ścieków” pilnuje, aby płyny w organizmie były czyste. Stacjami filtrującymi są węzły chłonne. Jeśli limfa nie funkcjonuje prawidłowo, organizm jest zalewany truciznami, produktami rozkładu, bakteriami i zmutowanymi komórkami. Naczynia limfatyczne biegną równolegle do naczyń krwionośnych. Jednak jako że limfa nie jest aktywnie pompowana przez organizm, ale porusza się falami perystaltycznymi, niezbędna jest duża ilość ruchu, skurcze mięśni i ruch układu oddechowego, aby nie powstał zator limfatyczny.

Nieprzyjemne skutki zatoru limfatycznego to na przykład gromadzenie się wody, cellulit, ale także częste infekcje i choroby przewlekłe. Nieoczyszczona limfa może dostać się do krwi i powodować tam postępujące zatrucia.

Prawidłowe funkcjonowanie jelita i wątroby, a także dobry przepływ limfy to optymalne warunki do tego, aby **nerki** mogły pracować bez „stresu”. Mają one wiele zadań, biorą udział w produkcji krwi, odtruwaniu, utrzymaniu gospodarki mineralnej oraz kwasowo-zasadowej, regulacji ciśnienia i tworzeniu zdrowych kości. Osłabione nerki bardzo szybko dają objawy, podobnie jak osłabiona wątroba. Nerki jednak nie mają takich zdolności regeneracyjnych.

Oczywiście również nasza szyszynka jest dotknięta przez wszystkie wyżej wymienione czynniki. W związku z jej silnym ukrwieniem oraz brakiem bariery krew-mózg jest ona szczególnie wystawiona na działanie substancji znajdujących się we krwi.

6.3 Degeneracja, wapnienie i rola fluorków

Pierwotnie nasza szyszynka miała 3 cm długości i była o wiele większa niż obecnie. Z biegiem ewolucji i z powodu czynników środowiskowych skurczyła się ona do wielkości ziarnka grochu. Jako że może ona być zaliczona zarówno do tkanek miękkich, jak i tkanek mineralizujących, zajmuje szczególnie miejsce wśród tkanek w naszym organizmie. Jak już wspomniano (patrz: roz. 4.2), wapnienie szyszynki jest w niewielkim stopniu procesem fizjologicznym, którego zakres różni się u każdego z nas. Mimo nielicznych wyjątków postępujące wapnienie obserwuje się wraz z wiekiem. Niekoniecznie jednak idzie to w parze

z ograniczeniem w funkcjonowaniu szyszynki. W o wiele większym stopniu to nasz nowoczesny styl życia jest odpowiedzialny za jej degenerację i ograniczenie funkcjonalności. Zmienione rytmy życiowe, niezdrowa dieta i idące za nią zaburzenia metaboliczne, duże obciążenie toksynami oraz elektrosmog prowadzą do dodatkowego zwapnienia i zgrubienia szyszynki z daleko idącymi skutkami dla całego organizmu.

6.3.1 Mechanizm patologicznego wapnienia

W procesie patologicznego wapnienia w tkankach ciała i przestrzeniach międzykomórkowych odkładają się nierozpuszczalne sole wapnia. Podstawą do ich tworzenia się mogą być stany zapalne i zranienia na wewnętrznych ścianach naczyń krwionośnych, które z kolei powstają przez nadciśnienie oraz nadmiar wolnych rodników (patrz: roz. 6.2 Użytki). W związku ze stanem zapalnym na wewnętrznych ścianach naczyń krwionośnych aktywowany zostaje układ odpornościowy, który próbuje naprawić szkody. Do ściany naczyń krwionośnych wnika krew; pojawia się opuchlizna, a w tym miejscu mogą osadzać się komórki krwi, tłuszcz i wapń. Z biegiem czasu w tych „płytkach” osadza się coraz więcej wapnia, a pacjent zaczyna cierpieć na miażdżycę, czyli zwapnienie i zwężenie naczyń krwionośnych ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Zwiększającemu się odkładaniu wapnia sprzyja również zaburzona gospodarka wapnia i potasu. Do jej zadań należy utrzymanie odpowiedniego poziomu jonów potasu i wapnia w różnych obszarach ciała. Ważną rolę w tej regulacji odgrywiają hormony tarczycy (kalcytonina), przytarczyc (parathormon) oraz witamina D.

Wapń i fosfor stanowią nieorganiczną część masy kostnej w formie hydroksylapatytu. Decydującym warunkiem dla mineralizacji kości jest niska rozpuszczalność soli wapniowo-fosforowych, które przeżywają przede wszystkim w obszarach zasadowych. Jeśli jednak mamy do czynienia z nadmiarem tych soli oraz z niewystarczającą ilością protein hamujących krystalizację, proces wapnienia może przyspieszyć. Ten nadmiar soli wapniowych tworzy się zwłaszcza wtedy, gdy stosujemy kwaśną dietę. Kwasy powstające przy metabolizowaniu mięsa, produktów mlecznych, produktów mącznych, gotowych dań, alkoholu itp. są neutralizowane za pomocą wartościowych minerałów, przede wszystkim wapnia. Wynikiem tego są między innymi sole wapniowe. I to właśnie te sole mogą prowadzić do złogów wapniowych przy dostarczaniu niewystarczającej ilości płynów.

Szyszynka jest tutaj podwójnie zagrożona: z jednej strony z powodu silnego ukrwienia tkanek może dojść do zwapnienia nawet w licznie występujących najdrobniejszych naczyniach (mikrozwapnienie). Z drugiej strony zbudowana jest ona z tkanki gruczołowej, a fizjologiczne zwapnienie ma miejsce w komórkach wydzielniczych. W przypadku nadmiaru wapnia w organizmie – na przykład dlatego, że brakuje witamin, minerałów i protein do metabolizowania lub do włączania ich w tkanki kości lub zębów albo dlatego, że hormony regulujące gospodarkę wapniową nie funkcjonują prawidłowo – może dojść do odkładania się zwiększonej ilości wapnia w szyszynce oraz w całym organizmie. W przypadku postępującego zwapnienia zmniejsza się ilość tkanki gruczołowej, co z kolei zwiększa ilość tkanki podporowej, a jednocześnie odkładanie się wapnia wzrasta.

Można stwierdzić bezpośredni związek między stopniem zwapnienia szyszyńki a...

... niższym poziomem melatoniny,
 ... zmęczeniem w ciągu dnia,
 ... zaburzeniami snu,
 ... słabym zmysłem orientacji^{40, 41, 42}.

Metabolizm wapnia

W procesie przyswajania i metabolizmu wapnia decydujące znaczenie ma witamina D (to tylko *jedno* z wielu zadań witaminy D!). Z pomocą witaminy D wapń jest przyswajany z jelita, a dodatkowo bierze ona udział w produkcji innych protein i hormonów sterujących metabolizmem wapnia. Należy do nich hormon osteokalcyna i białko Matrix GLA Protein (MPG). Osteokalcyna potrafi wiązać wapń i odkładać go w substancji twardej (hydroksylapatycie) kości i zębów. Białko MPG w stanie aktywnym chroni przed tworzeniem się wapnia w nieprawidłowych miejscach i zapobiega w ten sposób zwapnieniu naczyń krwionośnych i chrząstek. Wapń może się też cofnąć z istniejących złogów. Jednak aby te substancje mogły wypełniać swoje zadanie, muszą zostać aktywowane. Do tej aktywacji niezbędna jest witamina K₂. Jeśli w organizmie nie ma wystarczającej ilości tej witaminy, białka pozostają nieaktywne i wapń może odkładać się w organizmie w postaci szkodliwego „żużlu”, co prowadzi do idących w parze uszkodzeń naczyń krwionośnych, tkanek i narządów. (Wśród różnorodnych funkcji witaminy D w organizmie ma ona szczególny wpływ na metabolizm wapnia z witaminą K₂)^{43, 44, 45, 46, 47}.

Niedobór witaminy K_2 jest powszechny, ale zauważa się go dość późno, kiedy w podeszłym wieku dochodzi do problemów z kośćmi. Jeśli organizmowi dostarczana jest odpowiednia ilość witaminy K_2 , możliwe jest nawet cofnięcie się złogów wapnia z naczyń krwionośnych i poprawienie mineralizacji kości w przypadku osteoporozy.

Witamina K_2 ważna jest nie tylko dla kości. Aktywowane przez nią białka biorą udział w innych procesach w organizmie. Mózg jest chroniony przed wolnymi rodnikami, skóra utrzymuje swoją elastyczność, co zapobiega powstawaniu zmarszczek, a w zębach jest odpowiednia ilość wapnia, co zapobiega próchnicy. Aktywuje on czynnik krzepnięcia protrombinę oraz inne białko (Gas6) regulujące procesy podziału komórki, różnicowania komórkowego i migracji komórek oraz biorące udział w ważnych procesach regeneracyjnych w naczyniach krwionośnych i narządach.

Z wiekiem spada również poziom hormonów, a cały obwód regulacyjny staje się mniej funkcjonalny.

Kolejną substancją ważną dla utrzymania prawidłowej gospodarki wapniowej jest magnez, który dba o to, aby wszystkie związki mineralne (w tym wapń) zostały odpowiednio włączone do organizmu. Magnez zapobiega więc wapnieniu i uwalnia od zwapnień naczynia krwionośne, tkanki i stawy. Jest on również ważny dla układu nerwowego, rozluźnienia mięśni i dla ponad 320 reakcji enzymatycznych. Aby ten zmyślny system sprawnie funkcjonował, nie powinno się przyjmować izolowanych suplementów wapnia, ale zawsze w połączeniu z magnezem, witaminą D i witaminą K_2 .

6.3.2 Rola fluorku

Na temat fluorku naukowcy prowadzą kontrowersyjne dyskusje. Jego zwolennicy argumentują, że stanowi skuteczną profilaktykę próchnicy i nie niesie za sobą ryzyka zdrowotnego. Przeciwnicy twierdzą, że fluorki są bardzo toksyczne i niosą za sobą wiele zdrowotnych niebezpieczeństw: ponadto ich długotrwały wpływ na zęby oceniany jest negatywnie, a problemy z próchnicą mają podłoże pokarmowe. Zwolennicy teorii spiskowych twierdzą, że przymusowe stosowanie fluoru – u nas w postaci tabletek z fluorem dla dzieci i w pastach do zębów, a w niektórych krajach (na przykład w USA) przez fluor dodawany do wody pitnej – ma celowo ograniczać nasze zdolności do rozszerzania świadomości, nasze jasnowidzenie i jasność myślenia, abyśmy nie mogli w pełni wykorzystywać swoich możliwości i byli podatni na manipulację.

Jest wiele badań naukowych, które udowadniają szkodliwe działanie fluorków na ludzki organizm. Jedno z takich badań pochodzi już z roku 1943. Jako że fluorek jest przemysłowym, silnie trującym produktem rozkładu, warto było znaleźć dla niego lukratywną drogę zbytu w przemyśle medycznym.

Wszyscy znamy powiedzenie: „Dawka czyni truciznę”. Problem z fluorkiem polega na tym, że nie wiemy, ile fluorku przyjmujemy, ponieważ jest on naturalnym składnikiem występującym w różnych stężeniach w wodzie mineralnej, czarnej i zielonej herbacie oraz w wielu produktach spożywczych⁴⁸. Może być ukryty w przetworzonych produktach spożywczych, jako pozostałość pestycydów na owocach i warzywach oraz w powietrzu. Fluorek stosowany jest przede wszystkim w pastach do zębów, płynach do płukania ust, soli spożywczej, suplementach diety oraz w lekach, na przykład w psychofarmaceutykach. Na-

gromadzenie fluorku w organizmie, przede wszystkim w szyszynce, może zaszkodzić naszemu zdrowiu, jak opisano niżej.

Czym są fluorki?

Fluorki to sole kwasu fluorowodorowego występujące w naturze w formie wielu minerałów. Fluor jest bardzo reaktywny i dlatego szybko wiąże się z innymi substancjami. Dlatego też występuje zawsze w formie wiązanej, na przykład jako fluorki w soli. Fluorek powstaje jako produkt rozkładu w procesie produkcji aluminium oraz w przemyśle stalowym i fosforowym, jest biologicznie nierozkładalną trucizną środowiskową, która do 1945 roku zaklasyfikowana była jako substancja trująca. Amerykański związek stomatologów napisał jeszcze w 1936 roku, że fluorek w stężeniu 1 ppm (czyli 1 cząsteczka na milion) jest tak samo trujący jak arsen czy ołów – czyli dwie substancje silnie toksyczne dla ludzkiego organizmu. Z powodu swojej toksyczności fluorki stosowano jako trutkę na szczury i składnik pestycydów. Związek lekarzy amerykańskich wypowiedział się w 1943 roku w następujący sposób: „Fluorek jest protoplazmatyczną trucizną, która zmienia błonę komórkową poprzez różne enzymy”⁴⁹ (pojęcie „protoplazmatyczny” jest nieco przestarzałe i oznacza „wpływający na całą komórkę”). Fluorek nie jest esencjonalnym mikroelementem. W przeciwieństwie do żelaza, cynku czy jodu nie musimy go przyjmować z pożywieniem, aby zdrowo się rozwijać i w ogóle móc żyć. Jeśli spożywamy zbyt mało jakiegoś esencjonalnego mikroelementu, pojawiają się objawy niedoboru. Niedobór fluorku nie jest jednak znany. Nawet WHO nie potrafiło ustalić wartości dziennego zapotrzebowania na fluorek ani znaleźć żadnego dowodu na kliniczne objawy jego niedoboru.

Federalny Instytut Oceny Ryzyka (Bundesinstitut für Risikobewertung) napisał w oświadczeniu z dnia 7 lutego 2006 roku: „Według obecnego stanu wiedzy fluorek nie jest esencjonalny dla ludzi i zwierząt, więc zapotrzebowanie na niego nie jest określone”⁵⁰.

Fluorek znajduje więc zastosowanie jedynie w profilaktyce próchnicy – także z wątpliwych powodów. Jeśli nie przyjmujemy fluorku, nie zachorujemy i nie oznacza to, że z pewnością rozwinie się próchnica. Próchnica w o wiele większym stopniu zależy od naszego sposobu odżywiania oraz stopnia zachowania higieny jamy ustnej.

Poniższy przykład może uwidocznąć wątpliwość profilaktyki próchnicy dzięki fluorkowi:

W Bazylei wprowadzono fluoryzację wody pitnej (lata 1962-2003). Rada miasta Bazylei podsumowała program następująco:

- Profilaktyczne działanie nie zostało udowodnione przez żadne badanie naukowe.
- Mimo fluoryzacji próchnica u dzieci nasiliła się.
- Fluoryzacja dla dzieci i noworodków jest szczególnie problematyczna, ponieważ sprzyja fluorozie kości.
- 99% fluorku z wody poprzez mycie, spłukiwanie toalety oraz obciążenie przemysłowe wraca do środowiska naturalnego.
- Interesujące jest to, że po zaprzestaniu fluoryzowania wody próchnica u dzieci nie zwiększyła się, a znacznie się zmniejszyła⁵¹!

Nadal twierdzi się, że dostarczanie fluorku wpływa tylko na zęby i nie ma żadnego wpływu na ludzki organizm. Twierdzenie to przeczy faktom biologicznym. Dlaczego tak bardzo reaktyw-

ny fluorek miałby tylko szukać zębów, a omijać wszystkie inne struktury, takie jak kości czy szyszynka?

Ryzyko stosowania fluorku

Fluorki są tak niebezpieczne, ponieważ gromadzą się w naszym organizmie i z czasem prowadzą do stopniowego zatruwania. Nerki mogą wydalać tylko część ich dziennej dawki. Reszta gromadzi się w kościach i zębach (oraz szyszynce) i nie jest rozkładana. W ten sposób może rozwinąć się fluoroza kości. Kości mają wprawdzie prawidłową gęstość, ale są tak stwardniałe i sztywne, że znika ich naturalna elastyczność, przez co stają się coraz bardziej łamliwe. W przypadku tak zwanej fluorozy zębów zęby są wprawdzie twardsze, ale istnieje ryzyko, że z czasem staną się kruche i porowate. Nagromadzony fluorek bardzo łatwo wiąże się z wapniem, tworząc fluorek wapnia. W ten sposób wapń nie może spełniać swoich funkcji w organizmie. Jest on ważnym wolnym jonem (naładowaną elektrycznie cząsteczką, Ca^{2+}) i ma swój udział w reakcjach enzymatycznych.

Z powodu silnego powinowactwa fluorku z wapniem w kościach, zębach oraz szyszynce jon hydroksylowy (OH^-) kryształów hydroksypalatytowych zastępowany jest fluorem ($\text{Ca}_5[\text{OH}(\text{PO}_4)_3]$ staje się $\text{Ca}_5[\text{F}(\text{PO}_4)_3]$). Powstaje przy tym fluorapatyt. Jest on o wiele mniej rozpuszczalny niż hydroksylapatyt i tym samym o wiele bardziej trwały. Kiedy zatem fluorek zostaje zmagazynowany w „strukturach apatytowych” w organizmie, z powodu mniejszej rozpuszczalności pojawia się większe stwardnienie substancji.

Fluorek i szyszynka

Według badania przeprowadzonego przez dr Jennifer Luke szyszynka (zarówno części stworzone z tkanek miękkich oraz część mineralizująca) wykazuje najwyższe stężenie fluorku w organizmie⁵².

Trzy warunki sprawiają, że fluorki mogą odkładać się w szyszynce: jak już wspomniano, z powodu dużej płaszczyzny włosowatej jest ona wyjątkowo dobrze ukrwiona, nie posiada bariery krew-mózg, a kryształy mają dużą powierzchnię. Dzięki temu duża ilość fluoru może się bez przeszkód do niej dostać i wiązać się tam z kryształami hydroksylapatytowymi. Zwiększenie stężenia fluorku w kryształach szyszynki prowadzi do dodatkowego jej stwardnienia. Może to być szkodliwe, jeśli kryształy są dynamicznymi strukturami. Dodatkowo stwardnienie ogranicza funkcję syntezy oraz wydzielanie zmagazynowanych hormonów. Zmniejszona zostaje także zdolność do rozszerzania się i kurczenia, co zakłóca proces luminescencji (optycznego promieniowania układu fizycznego), a to z kolei mocno ogranicza zdolność do wytwarzania światła.

Tutaj pojawia się pytanie, czy zamyka to bramę do oświecenia, która, jak wyjaśniono (patrz: roz. 4.3 i 4.3.1) objawia się zwiększonym promieniowaniem świetlnym w obszarze głowy.

Fluorek związany z wapniem zaburza także wchłanianie niektórych aminokwasów niezbędnych do syntezy białek. Wpływa także na syntezę innych substancji w szyszynce. Przez wiązanie się fluorku z wapniem zahamowana może być produkcja melatoniny lub procesy zachodzące z jej udziałem. Fluorek ma również bezpośredni wpływ na cały proces syntezy tryptofanu, melatoniny oraz DMT.

Inne zdrowotne niebezpieczeństwa stosowania fluorku

Oslabienie układu odpornościowego: Zostaje zmniejszona prędkość poruszania się białych krwinek. Fluorek ogranicza tym samym ich zdolność do niszczenia ciał obcych⁵³. Fluorki mogą tak zmieniać białka organizmu, że układ immunologiczny może zacząć atakować własne tkanki (choroby autoimmunologiczne), jako że zmienione białka traktowane są jako substancje obce.

Fluorek i kolagen: Już w latach 60. XX wieku naukowcy z uniwersytetu harwardzkiego odkryli, że fluorek zarówno zaburza syntezę kolagenu, jak i może niszczyć tkanki kolagenowe. Kolagen znajduje się w kościach, chrząstkach, ścięgnach, skórze, nerkach, płucach i tchawicy. Uszkodzenia objawiają się chorobami zazwyczaj łączonymi z procesem starzenia się, takimi jak zapalenie stawów, miażdżyca, osteoporoza (łamliwe kości) czy pomarszczona skóra⁵⁴.

Fluorek i tarczycza: Fluorek zaburza przesyłanie sygnałów, niszczy komórki tarczycy, uszkadza DNA i zaburza przekształcanie nieaktywnych hormonów tarczycy w ich aktywną formę. Wytrąca jod i może doprowadzić do jego niedoboru. Każde zaburzenie może ograniczyć funkcjonowanie tarczycy^{55, 56}.

Fluorek a metabolizm komórkowy: Fluorek jest trucizną blokującą wiele ważnych procesów metabolicznych w komórce (glikolizę, cykl kwasu cytrynowego, metabolizm tłuszczów i białek)^{57, 58, 59}.

Fluorek i enzymy: Fluorki powodują uszkodzenia enzymów. Większość chorób, o których dyskutuje się w tym kontekście,

jest skutkiem zaburzonego układu enzymatycznego. Szkody wywołane przez fluorki można zobaczyć na co najmniej 24 enzymach, przez co nasz organizm traktuje je jako substancje obce i nie wykorzystuje ich do fizjologicznie niezbędnych reakcji. W związku z tym dochodzi, według prof. dr. Abderhaldena, do chorób autoimmunologicznych, w przebiegu których organizm atakuje sam siebie.

Fluorek wiąże się też z enzymami zawierającymi żelazo i blokuje je. Nie mogą one spełniać swojej funkcji, jaką jest produkcja protein. Tworzenie białek dla kości, zębów, ścięgien, więzadeł i mięśni jest zaburzone, co wiąże się również z produkcją kolagenu. Uszkodzane są także enzymy niezbędne dla naprawy DNA oraz ważny enzym w mózgu konieczny dla przewodzenia sygnałów.

Wszystkie reakcje chemiczne w organizmie zależą od enzymów. Jeśli jeden z nich nie działa, cały proces zostaje wytrącony z równowagi. Czujemy się zmęczeni, bez siły i energii oraz mamy problemy z koncentracją. Do tego dochodzą problemy trawienne oraz inne niespecyficzne objawy⁶⁰.

Fluorek i układ nerwowy: Fluorki działają niczym trucizny nerwowe; mają silnie toksyczny, negatywny wpływ na nasz OUN. Sprzyjają rozwojowi chorób, takich jak parkinson czy alzheimer, mogą prowadzić do zaburzeń zachowania, osłabiają naszą zdolność do nauki, a także pamięć i inteligencję⁶¹. W eksperymentach na myszach wykazano, że fluorki uszkodzają hipokamp oraz korę mózgową. Według obecnego stanu wiedzy fluorki są w stanie przedostać się przez barierę krew-mózg i gromadzić się w komórkach nerwowych hipokampu, gdzie za pośrednictwem wolnych rodników niszczą struktury komórkowe w długich reakcjach łańcuchowych⁶². Może to spowodować poważne uszko-

dzenia OUN oraz przyczynić się do rozwoju różnego rodzaju nowotworów, a także sprzyjać chorobom serca i układu krążenia. Defekty w obrębie hipokampu prowadzą do osłabienia pamięci, jasne myślenie zostaje ograniczone, a my stajemy się nieco ociężały. Chętniej zostawiamy innym podejmowanie decyzji, ponieważ nam bardzo ciężko to idzie. Postrzeganie rzeczywistości jest zmienione, a my gorzej radzimy sobie w sytuacjach stresowych.

Fluorki mogą również wiązać się z aluminium. Związek taki może przejść przez barierę krew-mózg i dostać się do mózgu. Z aluminium związane są choroby takie jak alzheimery czy parkinson.

Dr Russel Blaylock w swojej książce „Health and Nutrition Secrets that Can Save Your Life” opisuje, że szczury, którym podawano wodę wzbogaconą o 4 ppm fluorku, wykazywały objawy podobne do zespołu nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi (ADHD)⁶³.

Inne zaburzenia związane z fluorkami to **uszkodzenia nerek i wątroby** oraz **zaburzenia płodności**^{64, 65}.

Można zatem stwierdzić, że fluorki niosą za sobą ogromne ryzyko dla zdrowia, które może wyjść na powierzchnię w przypadku nieostrożnego stosowania tego związku.

6.4 Elektrosmog

Na temat elektrosmogu i wynikających z niego niebezpieczeństwach dla naszego zdrowia od dziesiątek lat prowadzone są dyskusje. Producenci i zwolennicy nowych technologii twierdzą, że jest to zupełnie nieszkodliwe. Po drugiej stronie barykady stoją krytyczni obywatele, inicjatywy obywatelskie oraz naukowcy,

których badania udowadniają poważne ryzyko dla biologicznych układów człowieka. W związku z ilością fal elektromagnetycznych, która w ciągu ostatnich lat znacznie wzrosła z powodu rozwoju technologii komórkowej, musimy skonfrontować się z promieniowaniem, które jeszcze nigdy nie występowało w naturze i które skrywa za sobą ogromne ryzyko dla naszego zdrowia. Na temat długotrwałych skutków można tylko spekulować. Faktem jest to, że w krajach takich jak Niemcy prawie nie istnieją miejsca, które nie byłyby obciążone smogiem w mniejszym lub większym stopniu.

Oprócz problemu z fluorkami to elektrosmog uznawany jest za drugie największe niebezpieczeństwo dla szyszyńki i jej funkcjonowania. Oprócz informacji w sieci (na przykład na stronie www.diagnose-funk.org) można dostać już książki na temat elektrosmogu oraz dotyczących go badań; ograniczamy się tutaj do najważniejszych kwestii, aby uświadomić ci, że elektrosmog istnieje, działa w nas niczym pola elektromagnetyczne i może stanowić ryzyko dla zdrowia.

6.4.1 Pola elektromagnetyczne

Elektrosmog powstaje jako produkt uboczny przy każdym zastosowaniu energii elektrycznej i technologii mobilnej; zawsze wtedy, gdy elektryczność jest produkowana, transportowana albo zużywana, kiedy przez odbiornik przenoszone są informacje, kiedy występuje napięcie elektryczne lub kiedy płynie prąd. Rozróżniamy przy tym różne pola elektromagnetyczne:

- elektryczne pola zmienne (niska częstotliwość),
- magnetyczne pola zmienne (niska częstotliwość),
- fale elektromagnetyczne (wysoka częstotliwość),

- elektroniczne pola stałe (elektrostatyka),
- magnetyczne pola stałe (magnetostatyka).

Zalicza się do nich także radioaktywność; jej ogromne niebezpieczeństwo dla zdrowia jest od dawna znane.

Elektryczne pola zmienne powstają, kiedy występuje elektryczne napięcie zmienne. W budynkach ma to miejsce w przypadku wbudowanych linii elektroenergetycznych, w których przepływa zmienne napięcie. Nie musi przez nie płynąć prąd. Wystarczy napięcie zmienne (w niemieckich gospodarstwach domowych – 230 V o częstotliwości 50 Hz), aby powstały pola elektryczne. Rozprzestrzeniają one promieniowanie w pomieszczeniach w zależności od wykonania i wieku okablowania. Kiedy zużywamy prąd, dodatkowo pojawiają się magnetyczne pola zmienne. Ludzkie ciało wychwytuje pola niczym antena i jest stale pod napięciem. Jeśli jesteśmy „technicznie” nieuziemienni (czyli kiedy pola nie są odprowadzane do ziemi) – co najczęściej ma miejsce w łóżku – w najgorszym przypadku pola te mogą być tak silne, że wskaźnik napięcia zaświeci się, kiedy przyłożymy go do skóry.

Magnetyczne pola zmienne tworzą się za każdym razem, kiedy włączamy prąd lub kiedy płynie elektryczny prąd zmienny. Ludzki organizm jest nieustannie przeszywany magnetycznymi polami zmiennymi i cały czas jest pod napięciem.

Fale elektromagnetyczne (pola elektromagnetyczne) są przenoszone bezprzewodowo przez powietrze. Człowiek jest żyjącą anteną odbiorczą. Przy bardzo wysokich gęstościach promieniowania dochodzi do efektów termicznych, takich jak ocieplenie tkanki, aż do silnych oparzeń.

Elektryczne pola stałe powstają przez elektryczne napięcie stałe na powierzchniach substancji sztucznych i włókien syntetycznych. Wszyscy jesteśmy otoczeni praktycznie wyłącznie przez sztuczne substancje. Duża część naszych ubrań produkowana jest z materiałów syntetycznych (poliakryl, poliester...), podłogi w naszych domach mają sztuczną powierzchnię (laminat, PCV...); w ścianach i sufitach są substancje sztuczne, a duża część naszych mebli powleczone jest sztucznymi materiałami. Znacznie pogarsza to cały klimat pomieszczenia.

Magnetyczne pola stałe powstają wskutek prądu stałego. Ziemia posiada swoje własne pole magnetyczne, w którym wszystkie stworzenia świadomie lub nieświadomie się orientują; wiele metali jest namagnesowanych i wydziela swoje własne stałe pole magnetyczne, a tramwaje korzystają z prądu stałego podczas jazdy.

Na wszystkie te pola jesteśmy wystawieni każdego dnia, zarówno przebywając w pomieszczeniach, jak i na zewnątrz. Nie są to tylko pola docierające do nas z zewnątrz, z linii elektrycznych, sieci komórkowych, zakładów przemysłowych, kolei, tramwajów czy metra, stacji telewizyjnych i innych nadajników informacyjnych, transportu lotniczego czy działań militarnych. Dużą część tych pól tworzymy sami w naszych domach i mieszkaniach, z jednej strony poprzez instalacje elektryczne, a z drugiej – poprzez używanie bezprzewodowych telefonów, smartfonów, komputerów, odtwarzaczy CD, radia, telewizorów i zegarków elektronicznych.

Każdy rodzaj pola niesie za sobą ryzyko dla zdrowia i przy odpowiedniej wrażliwości może wywoływać symptomy chorobowe, które jednak tylko w bardzo rzadkich przypadkach łączone są z elektrosmogiem. Do mniej groźnych objawów należą utrata energii, ból głowy, chroniczne zmęczenie, nerwowość, zaburze-

nia snu, zawroty głowy, nasilenie dotychczasowych dolegliwości oraz zaburzenia układu hormonalnego i nerwowego.

Większość z poniższych stwierdzeń opiera się przede wszystkim na promieniowaniu elektromagnetycznym (EMR = *electromagnetic radiation*). Niektóre rodzaj nowotworów, na przykład rak mózgu, oka, ucha czy białaczka, wady urodzeniowe, defekty, stres, problemy z sercem, autyzm, problemy z nauką czy alzheimer są związane z EMR.

Z powodu ogromnego rozwoju bezprzewodowych technologii – smartfony, bluetooth i WLAN – w ciągu ostatnich lat drastycznie zwiększyła się ilość fal wokół nas. Jesteśmy wystawieni na nieprzerwane trwałe napromieniowanie, którego nie jesteśmy w stanie się pozbyć.

Ten, kto w pewnym stopniu chce się chronić przynajmniej we własnym domu, musi konsekwentnie chronić się przed tym przy pomocy eksperta oraz – gdzie to możliwe i najczęściej, jak to możliwe – rezygnować w codziennym życiu z korzystania z wymienionych technologii (patrz: roz. 7.6).

6.4.2 Przewodzenie informacji przez telefony komórkowe

Szczególnie niebezpiecznym dla mózgu i organizmu promieniowaniem jest sygnał, który jest wysyłany w tak zwanym bliskim polu wewnętrznych anten telefonów komórkowych. Aby telefon komórkowy mógł kontaktować się z sygnałem wysyłanym z odległości wielu kilometrów, jego antena sięga około 15-18 cm w każdym kierunku. Powstaje ona przez wyrzut energii, który jest niezbędny w celu skontaktowania się ze słupem telefonii komórkowej. Kiedy tylko telefon zostaje włączony, jesteśmy narażeni

na jego pole bliskie niezależnie od tego, czy rozmawiamy przez telefon czy nie. Badania pokazują: gęstość promieniowania tła wywołwana przez wiele urządzeń elektronicznych jest podobna do pola bliskiego telefonu komórkowego. Dlatego też w naszym otoczeniu jesteśmy stale wystawieni na to promieniowanie.

6.4.3 Wpływ na zdrowie

Mimo twierdzeń bogatych przedsiębiorstw oraz rządów, które przyjęły ogromne pieniądze za wydanie licencji na utworzenie telefonii komórkowej, niektóre badania wykazują, że z powodu nadmiernego używania telefonów komórkowych zostaje na przykład uszkodzona ważna bariera krew-mózg lub załamać się może komunikacja międzykomórkowa; mogą wystąpić uszkodzenia genetyczne lub zwiększone ryzyko rozwoju nowotworu. Jako że szyszynka, podwzgórze i przysadka zlokalizowane są w mózgu, nadmierne używanie telefonów komórkowych może wywołać także poważne zaburzenia całego układu hormonalnego. Wynika to z tego, że zawsze w tych obszarach naszego ciała, gdzie trzymamy telefon, zdecydowanie wzrasta ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych w powódzie pola bliskiego i pól elektromagnetycznych. Udowodniono na przykład, że mężczyźni noszący telefon w kieszeni spodni mają o 30% mniej plemników⁶⁶.

EMR zaburza homeostazę (czyli równowagę funkcji organizmu) oraz wiele procesów fizjologicznych. Stałe wystawienie na promieniowanie elektromagnetyczne może powodować, że zostanie ograniczona cała komunikacja oraz przesyłanie sygnałów między komórkami, jak opisano w rozdziale „Przekazywanie informacji w ludzkim organizmie” (patrz: roz. 3).

Kiedy pomyślisz o fabryce lub jej pracownikach (patrz: roz. 3.1), przypomnisz sobie, do jak wielkiego chaosu mogą doprowadzić błędy w kanałach komunikacyjnych lub ich załamanie. W naszych komórkach dochodzi do uszkodzenia błony komórkowej, a praca komórki pogarsza się. Poważnie zaburza to proces przesyłania informacji z i do komórki. Setki badań dowodzą szkodliwego wpływu EMR na nasze samopoczucie oraz wzorce zachowań, na naszą psychikę, zdolność do nauki, układ nerwowy, hormonalny i odpornościowy. Dotknięte zostają wszystkie procesy syntezy w organizmie, a każdy aspekt naszego życia może zostać zaburzony na wszystkich płaszczyznach⁶⁷.

6.4.4 Wpływ na układ hormonalny i szyszyнкę

Elektrosmog oraz EMR mogą zmienić delikatną równowagę hormonalną oraz cykle hormonalne. Zaburzona zostaje zdolność organizmu do kierowania centralnymi układami. Kiedy w nocy przebywamy w pomieszczeniach obciążonych elektrosmogiem, zahamowane zostaje także wydzielanie melatoniny, przede wszystkim w szyszynce. Zaburzenia te występują głównie przy częstotliwościach prawie niewystępujących poza Europą i Ameryką – około 50-60 Hz. Osoby długotrwale wystawiające się w ciągu nocy na pola elektromagnetyczne oraz promieniowanie, na przykład poprzez trzymanie telefonu obok łóżka albo przez stare, wadliwe przewody w ścianie, nie mogą się dziwić, że ich poziom melatoniny jest niewystarczający i że z czasem pojawiają się poważne efekty uboczne (patrz: roz. 4.4.2).

Dr Masami Ishido i jego koledzy z narodowego instytutu badań środowiskowych w Japonii wykazali⁶⁸, że komórki raka piersi, które leczono melatoniną, pod wpływem pola elektro-

magnetycznego sieci elektrycznej zaczęły ponownie rosnać: pola magnetyczne niszczą system informacyjny komórek, i to niezależnie od siły pola. W połączeniu z innymi czynnikami da się wywnioskować, dlaczego niedobór melatoniny spowodowany działaniem EMR powoduje różne rodzaje raka, takie jak białaczka u dzieci, rak piersi czy prostaty, jelita grubego, czerniak czy rak jajników.

Wiele badań udowadnia, że wpływ pól elektromagnetycznych zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi, jąder i prostaty. Leki takie jak tamoxifen stosowane do leczenia raka piersi tracą swoją skuteczność. Poziom serotoniny i dopaminy spada, podczas gdy poziom adrenaliny (czyli naszego hormonu „walcz lub uciekaj”) wzrasta, a my znajdujemy się w stanie przewlekłego stresu. Zwiększa się również poziom kortyzolu, drugiego hormonu stresu⁶⁹.





AKTYWACJA SZYSZYNKI

Jeśli przeczytasz tę książkę do końca i odłożysz ją na półkę, twoja szyszynka sama się nie aktywuje. Sama nie cofnie swojego zwapnienia, a w jej komórkach dalej będą płynęły stare, znane i chorobotwórcze informacje; twoje otoczenie nie stanie się zdrowsze itp. Po prostu – nic się nie zmieni. Każda zmiana wymaga trzech warunków: decyzji, początku i wytrwałości.

Im bardziej świadomie podejmiesz decyzję, tym bardziej dokładnie cały twój organizm będzie mógł się przygotować. Jasna decyzja świadczy o tym, że jesteś „królem/królową w naszym własnym domu”. Jeśli stale ulegamy czyjemuś wpływom, pojawia się pytanie, kto tak naprawdę podejmuje za nas decyzje: nasz partner, przemysł reklamowy, Kościół, państwo, nasze ego...?

Aby zasygnalizować naszemu organizmowi, że to my decydujemy o sobie, przeprowadźmy na początek pewien rytuał.

7.1 Król/królowa we własnym domu

Znajdź cztery kamienie i krzesło. Postaw krzesło na środku i ułóż kamienie tak, jak na poniższej grafice, w odległości około 1 m od krzesła.

Zadbaj o to, aby przez kolejne 20 minut nikt ci nie przeszkadzał. Wprowadź się w medytacyjny, rozluźniony stan; jeśli możesz, zapal świeczkę i kadzidlą, włącz w tle cichą, medytacyjną muzykę lub dźwięk szamańskiego bębna, który pomaga wejść w lekki trans.



Król/królowa we własnym domu

Pozostań przez chwilę w pewnej odległości od krzesła i kamieni i przyglądaj się im spokojnie. Wyobraź sobie, że te cztery

kamienie tworzą filary twojej wewnętrznej świątyni, a krzesło pośrodku jest twoim tronem. Podejdź powoli do świątyni i obserwuj swoje uczucia.

Zajmij swoje miejsce na tronie. Uświadom sobie, że tylko ty jesteś tu królem/królową i że to pomieszczenie należy tylko do ciebie. To twoja świętość, twoje święte miejsce we wnętrzu i stąd tworzysz swoje życie i swoją rzeczywistość. Nikt nie może tutaj decydować, tylko ty.

- Jak się czujesz i jakie myśli pojawiają się w twojej głowie?
- Czy czujesz się dobrze, czujesz swoją moc twórczą?
- Czy czujesz się niezależny/a i odczuwasz tę przestrzeń jako swoją, jako swoją świątynię i swoją świętość?
- Czy masz problemy z tym, aby całkowicie zająć tron lub pojawiają się myśli, które ci nie przystoją?
- Czy twoja świątynia stoi pewnie, jest chroniona i niezależna, czy raczej niestabilna i słaba?

Jeśli masz jakieś problemy lub nie czujesz się dobrze, zbadaj, w czym tkwi problem i co musisz/chcesz zmienić. Jeszcze raz powiedz sobie jasno, że nikt nie ma prawa decydować o tobie i tobą manipulować; to może mieć miejsce tylko wtedy, jeśli nie jesteś niezależnym panem samego siebie, swoich zamiarów, celów, marzeń, życzeń oraz całego twojego życia.

Dopóki nie staniesz się w 100% odpowiedzialny za siebie i nie przejmiesz odpowiedzialności za swoje życie, to w obszarach, za które odpowiedzialność przekazujesz innym, to właśnie oni będą podejmować za ciebie decyzje.

7.2 Proste sposoby na co dzień

Nasza codzienność ze wszystkimi jej wymaganiami oraz nasz nowoczesny, zachodni styl życia są wypełnione niezliczoną ilością czynników zagrażających naszemu zdrowiu. Wiele z nich mamy w swoich rękach. Jeśli tylko podejmiemy do tego z wystarczającą ilością woli i energii oraz ze skupieniem, wszyscy możemy zacząć unikać stresu, relaksować się, znajdować przestrzeń dla siebie samych, na medytację, sensowne spędzanie wolnego czasu oraz przerwy; możemy realizować naszą chęć świadomego, regularnego postzczenia i przeprowadzania oczyszczania organizmu. Możemy optymalnie wspierać nasz organizm za pomocą zdrowego, biologicznego i możliwie naturalnego odżywiania i zrezygnować z używek. Wszystkie te sposoby prowadzą do aktywacji energii kundalini i do łatwiejszego jej przepływu w stronę górnych czakr. To z kolei idzie w parze z rozszerzeniem świadomości.

Podstawowy sposób „Rytm życia”: W miarę możliwości chodź spać zawsze o tej samej porze i wstawaj o tej samej. Uwzględniaj przy tym naturalny cykl jasno-ciemno oraz swoją osobistą potrzebę snu. Nie chodź spać po 22. Może być to na początku trudne, jeśli dotychczas miałeś zupełnie inny lub nieregularny rytm snu, ale jest to dobry uczynek dla twojego zdrowia i twojej szyszyńki, a dla ciebie – prawdziwe źródło młodości.

Podstawowy sposób „Unikanie stresu”: Unikaj stresu i próbuj być jak najbardziej rozluźniony, a przede wszystkim zrównoważony. Poświęcaj wystarczającą ilość czasu sobie i codziennie wyznaczaj czas na wykonywanie polecanych ćwiczeń, medytację

i podróże duchowe. Tylko w ten sposób będziesz mógł otworzyć bramę do rozszerzonej świadomości.

Podstawowy sposób „Ruch”: Zadbaj o odpowiednią ilość ruchu, Nie oznacza to, że codziennie masz się zamęczać. Jednak umiarkowany program aktywności fizycznej pozwoli ci zoptymalizować funkcje organizmu, pozbyć się trucizn i lepiej przyswajać wszystkie substancje odżywcze i witalne; natlenienie poprawi się, a ty po krótkim czasie treningów poczujesz, że jesteś zdrowszy, w lepszej formie i zmotywowany. Ważne jest to, abyś swój program aktywności fizycznej dopasował do osobistego stanu wydolności organizmu i nie przeciążał się z powodu źle rozumianej ambicji. Ruch powinien w pierwszej kolejności sprawiać przyjemność.

Suplementy diety: Eksperci spierają się o to, czy rzeczywiście potrzebujemy suplementów diety. Z pewnością jest na rynku wiele produktów, które przynoszą korzyść jedynie kieszeni producenta, zamiast twojemu zdrowiu. Istnieją na przykład badania, które potwierdzają brak skuteczności – a nawet szkodliwość – większości preparatów multiwitaminowych⁷⁰. Tutaj można poradzić jedynie, aby sięgać wyłącznie po produkty, których skuteczność, a przede wszystkim biodostępność jest określona oraz których prozdrowotne działanie zostało udowodnione.

Zalecamy stosowanie odpowiednich suplementów diety w ramach terapii. Ale uwaga! Nawet suplementy diety dostępne bez recepty mogą mieć nieprzyjemne skutki uboczne i wzmocniać lub osłabiać działanie innych leków! W razie wątpliwości spytaj swojego lekarza/uzdrowiciela/farmaceutę. Czasami stosowanie suplementów diety jest konieczne do zapoczątkowania i wspierania żądanych procesów w organizmie.

W kolejnym rozdziale znajdziesz wiele wskazówek dotyczących suplementów diety, które pomogą ci aktywować szyszyńkę i będą towarzyszyły całemu procesowi.

7.3 Podstawowe metody „odtruwania”

Aby oddalić stały napływ trucizn środowiskowych i zminimalizować ich chorobotwórczy potencjał, dobrze jest stosować regularne kuracje odtruwające. Należy przy nich zwracać uwagę na kilka kwestii. Często próbuje się korzystać z jednego sposobu na eliminację trucizny z organizmu – w przypadku szyszyńki na przykład fluorków – ale organizm nie potrafi wydalzić uwolnionej trucizny, więc ponownie się ona odkłada. Celowane, długotrwałe odtruwanie połączone z kuracją oczyszczającą w formie oczyszczenia jelita i wątroby oraz zoptymalizowanie ilości dostarczanych substancji witalnych może przynajmniej zapewnić złagodzenie objawów i odciążyć organizm, aby ten miał więcej energii na przeprowadzanie procesów regeneracyjnych. Jelito i flora bakteryjna zostaną oczyszczone, a wątroba i układ odpornościowy – wzmocnione.

Uwaga: kuracje odtruwające poprzez uwalnianie nagromadzonych w tkankach substancji mogą wywoływać objawy detoksu, takie jak ból głowy, problemy ze snem, serowość i inne objawy, a stare ogniska chorobowe mogą chwilowo na nowo zapłonąć!

Aby odtruwanie przeszło możliwie bezproblemowo, organy wydalinicze takie jak wątroba, nerki, limfa i jelito muszą być na tyle aktywne, żeby być w stanie wyprowadzić szkodliwe substancje z organizmu. Dlatego przed odtruwaniem warto wzmocnić te narządy naturalnymi preparatami i metodami. Jeśli masz ja-

kieś wątpliwości, przyjmujesz leki lub cierpisz na choroby psychiczne, koniecznie porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem!

Również dieta odchudzająca nie powinna być przeprowadzana równocześnie z odtruwaniem, ponieważ wtedy dodatkowo zostaną uwolnione trucizny zmagazynowane dotychczas w tłuszczu, co może prowadzić do obciążenia organizmu. Podczas całościowej kuracji odtruwającej i oczyszczającej stosuje się jednocześnie różne środki. Dzięki stosowaniu ekologicznych produktów spożywczych, środków do czyszczenia, naturalnych kosmetyków czy ubrań z naturalnych materiałów zmniejszasz przyjmowanie trucizn i unikasz ich ponownego wchłaniania.

Dla regularnego wsparcia, odciążenia i regeneracji narządów odtruwających zalecamy przeprowadzanie oczyszczania jelita, wątroby, nerek i limfy dwa razy w roku.

7.3.1 Oczyszczanie

W kontekście usuwania toksyn z organizmu często słyszymy pojęcie „oczyszczanie”. Rozumiemy pod nim wydalanie substancji powstających w procesach przemiany materii, które nie mogą być odtransportowane i wydalone z organizmu z powodu przeciążenia narządów wydalniczych i jednoczesnego niedoboru neutralizujących substancji mineralnych i mikroelementów. Substancje te gromadzą się w tkance, przestrzeniach międzykomórkowych, a w najgorszym wypadku – we wnętrzach komórek. Do tych substancji należą między innymi trucizny, kwasy i produkty rozkładu powstające podczas procesów przemiany materii. Do powstania tych produktów może również dojść, gdy organizm ma w nadmiarze minerały, witaminy, hormony i sole i nie potrafi wydalić zwiększonej ich ilości.

Istnieje wiele metod i sposobów odtruwania i oczyszczania. Dokładne opisanie i wyjaśnienie każdej z nich nie zmieściłoby się w tej książce. Zdać się na swoją intuicję i swoją wewnętrzną mądrość i sam wyczuć, jak się czujesz, czy cierpisz na przewlekłe bóle, często boli cię głowa, czujesz się zmęczony i bez sił, często chorujesz, masz problemy ze skórą lub trawieniem, nie masz energii... – wszystkie te objawy oznaczają, że nasz system wymaga odciążenia. W razie wątpliwości zasięgnij rady medyka.

7.3.2 Nasze zalecenia

Z reguły zalecamy następujący sposób postępowania.

Przemyśl najpierw swoją dietę i przestaw się na odżywianie zasadowe i bogate w substancje witalne (najlepiej na zdrową dietę wegańską, bez produktów gotowych). Możesz również od razu przejść na dietę zoptymalizowaną pod kątem szyszyńki (patrz: roz. 7.4). Następnie wprowadź poniższe kroki:

Odkwaszenie

Odkwaszenie reguluje metabolizm na poziomie komórkowym. Wewnątrzkomórkowemu zakwaszeniu można przeciwdziałać na przykład wodą zasadową. Przywracasz równowagę w komórce i otwierasz odpowiednie kanały, aby wymiana substancji mogła zachodzić optymalnie.

Oczyszczanie jelita

Za najważniejszą ze wszystkich kuracji oczyszczających uważamy oczyszczanie jelita. Istnieje kilka sposobów na oczyszczenie i re-

generację tego narządu. Prosty i tani sposób składa się z trzech głównych elementów.

Proszek z łupin nasion babki jajowatej: Służy zmniejszeniu złogów w układzie pokarmowym oraz rozpuszcza toksyny i metaboliczne produkty rozkładu. Z powodu silnych właściwości pęcznienia wspiera kurczenie się jelita, przez co treść pokarmowa przemieszcza się szybciej; dzięki temu trucizny opuszczają organizm w krótszym czasie. Pamiętaj o dobrej jakości biologicznej i o jak najdrobniejszym zmieleniu łupin, które można dostać w postaci proszku lub kapsułek. Wysoka zawartość substancji śluzowych ma dobry wpływ na błonę śluzową jelita.

Podobnie jak leki, również suplementy diety oraz naturalne środki muszą być przyjmowane w odpowiedni sposób, aby mogły uwolnić swoje działanie. Proszek z łupin nasion babki jajowatej musi być koniecznie spożywany z odpowiednią ilością płynów. Rozpuść łyżeczkę proszku w 250 ml wody, wypij od razu (z powodu silnych właściwości pęczniących napar szybko zrobi się brejowaty) i popij 300 ml wody. Ważne, abyś w ciągu dnia pił około 1,5-2 l wody. Pierwszą dawkę najlepiej pić rano na czczo – co najmniej 30-60 minut przed śniadaniem – oraz drugi raz na wieczór z wystarczającym odstępem przed pójściem spać. Jeśli musisz brać leki na czczo, przesuń picie naparu na późniejszą godzinę. Możesz pić go na godzinę przez posiłkiem lub dwie godziny po jedzeniu.

Proszek z łupin nasion babki jajowatej jest dostępny także w formie kapsułek. W takim wypadku stosuj się do zaleceń producenta.

Minerały **zeolit** i **bentonit** wiążą uwolnione toksyny, szkodliwe bakterie, produkty rozkładu i złogi w organizmie i wydalają je ze stolcem. Żaden z nich nie dostaje się do krwi.

Zeolit jest drobno zmieloną, mikroporowatą skałą wulkaniczną, w której przestrzeniach międzykomórkowych związane są pozytywnie naładowane minerały (wapń, magnez itp.), podczas gdy same przestrzenie międzykomórkowe są naładowane negatywnie. Powoduje to, że szkodliwe substancje (metale ciężkie, wolne rodniki, radioaktywne cząsteczki, produkty rozkładu, kwasy, gazy jelitowe itp.) są wiązane przez negatywnie naładowane przestrzenie międzykomórkowe i jednocześnie do organizmu uwalniane są związki mineralne. Dzięki temu organizm nie jest pozbawiany ważnych minerałów. Zwróć uwagę, aby kupić zeolit wysokiej jakości, dopuszczony jako produkt medyczny, z opisem „zeolit klinoptylolit”.

Bentonit powstaje przez wietrzenie popiołów wulkanicznych. Jest on bardzo drobno zmielony, dlatego też ma bardzo dużą, negatywnie naładowaną powierzchnię, dzięki której wiąże metale ciężkie, cząsteczki radioaktywne, pestycydy itp.

Zeolit oraz bentonit przyjmuj najlepiej na pusty żołądek, na godzinę przed jedzeniem lub dwie godziny po posiłku. Inne suplementy diety oraz leki przyjmuj z godzinną przerwą – w przypadku leków lepiej odczekać 3 godziny – ponieważ w przeciwnym razie ich działanie będzie wzmocnione! Zaczynij od ½ łyżeczki na 300 ml wody i zwiększaj ilość według potrzeby do 1 łyżeczki. Dzięki temu lepiej będziesz w stanie ocenić, jak twój organizm na nie reaguje.

Ważne jest, abyś w ciągu dnia pił około 1,5-2 litry wody.

Zeolit i bentonit są dostępne w formie kapsułek. Stosuj się do zaleceń producenta.

Probiotyki to przydatne bakterie jelitowe dla odbudowy zdrowej flory w jelicie. Dzięki probiotykom obecne w jelicie, być może słabe, bakterie przejmują cechy silnych bakterii pocho-

dzących z probiotyków. Ponadto zapobiegają one przyłączeniu się patologicznych zarazków i wzmacniają układ odpornościowy. Błona śluzowa jelita jest chroniona oraz zapewnione jest optymalne wchłanianie substancji odżywczych.

Polecamy przyjmowanie probiotyków rano przed śniadaniem lub wieczorem przed pójściem spać.

Probiotyki powinny odpowiadać określonym kryteriom jakościowym, w przeciwnym razie nie przyniosą żadnego rezultatu. Podczas wyboru pamiętaj zatem o następujących kwestiach:

Wszystkie stosowane szczepy bakterii muszą odpowiadać międzynarodowemu statusowi „GRAS” lub podobnym certyfikatom:

- 1 miliard bakterii na 1 gram proszku;
- zdolność namnażania;
- dokładny opis szczepów bakterii;
- kilka różnych szczepów (Multistrain);
- odporność na kwas żołądkowy, kwas żółciowy oraz enzymy trawienne trzustki;
- postać proszku w połączeniu z synbiotykiem (ożywienie wysuszonych bakterii w najlepszym przypadku powinno mieć miejsce poza organizmem; tam bakterie mogą się pożywić i wzmocnić, zanim odbędą kilkugodzinną drogę przez żołądek z kwasem żołądkowym oraz dwunastnicę z kwasem żółciowym i enzymami trzustkowymi, którą muszą przetrwać);
- bez cukru, glutenu i białka zwierzęcego;
- dla zwiększenia aktywności oraz zdolności namnażania bakterii dodaje się enzymy, błonnik i minerały; zwiększa to produkcję śluzu przez błonę śluzową jelita oraz przyczepność dostarczanego zestawu bakterii.

Oczyszczanie limfy

Oczyszczanie limfy najlepiej przeprowadzać po oczyszczeniu jelita, ponieważ wtedy zmniejszona będzie już ilość możliwych produktów rozkładu, które w przeciwnym razie wpływałyby do limfy. (Wyobraź sobie, jak niezadowolony byłbyś, gdybyś skręcił w uliczkę, a po przejściu za róg za twoimi plecami ponownie piętrzyłyby się góry śmieci). Również tutaj masz do wyboru różne programy.

Najprostsze metody to:

- picie dużej ilości **niegazowanej wody**;
- specjalne **herbaty ziołowe** (mieszanka pokrzywy, liści brzozy, skrzypu, kwiatów nagietka itd.);
- **ruch**, na przykład joga, szybkie spacery, skakanie na trampolinie;
- **masaż szczotką**, który pobudza całe ciało, przy czym ważne jest, aby szczotkować zgodnie z ruchem limfy: nogi od dołu ku górze aż do pośladków, najpierw praw, potem lewą; ręce (najpierw prawa) od nadgarstków wzdłuż zewnętrznej części ręki do ramienia, następnie od nadgarstków po wewnętrznej stronie ręki aż do piersi; piersi i brzuch ruchami okrężnymi zgodnie z ruchem wskazówek zegara; plecy od góry ku dołowi;
- **naprzemienny prysznic**, czyli gorący i zimny, przy czym zaczynaj od gorącego i za każdym razem przygotowuj serce na „ochłodzenie”, oblewając najpierw zimną wodą stopy i prawą stronę ciała; prysznic kończ zawsze zimną wodą!
- głębokie **oddychanie** (dzięki temu ruszają się narządy wewnętrzne, a organizm jest zaopatrzony w dużą ilość tlenu).

Oczyszczenie wątroby

Celem oczyszczania wątroby jest wspieranie wątroby i wzmacnianie jej, aby mogła się regenerować. Oprócz wspomnianego wyżej sposobu odżywiania i oczyszczania jelita dobrym sposobem jest na przykład stosowanie ostropestu plamistego, kurkumy i substancji goryczkowych.

Ostropest plamisty zawiera kompleks związków – sylimarynę. Zwalcza ona wolne rodniki, które dostają się do wątroby podczas procesu odtruwania, i tym samym zapobiega niszczeniu ścian komórkowych. Dzięki temu zapobiega wnikaniu do wątroby toksycznych substancji. Ponadto wspiera regenerację wątroby i jej ukrwienie.

Kurkumina, substancja aktywna z kurkumy, zwalcza wolne rodniki, jako antyoksydant chroni wątrobę przed szkodliwymi truciznami i potrafi regenerować uszkodzone komórki wątroby. Ponadto pobudza ogólną pracę woreczka żółciowego.

Substancje goryczkowe pobudzają produkcję kwasu żółdkowego, żółci oraz insuliny, poprawiając metabolizowanie substancji odżywczych; wspierają funkcjonowanie wątroby jako narządu odtruwającego. Takie substancje goryczkowe można znaleźć przede wszystkim w czosnku, cykorii, rukoli, karczochach, wermucie, ale także w wielu bezalkoholowych naparach ziołowych.

Oczyszczanie nerek

Najpierw odciąż nerki za pomocą opisanych wyżej metod odtruwania wątroby, jelita i limfy i wspieraj je dodatkowo, pijąc dużo czystej, niegazowanej wody (jeśli nie cierpisz na określone

choroby nerek!), aby wyprowadzić toksyny. Herbaty i napary ziołowe (na przykład z pokrzywą, brzozą, nawłocią czy mącznicą lekarską) pomagają nerkom się wypłukiwać, uwalniać od bakterii oraz wyciszać stany zapalne.

Dodatkowo spożywaj produkty wspierające wydalanie kwasu moczowego, na przykład szparagi, seler, ogórki, cukinie, czosnek, pokrzywę, natkę pietruszki, ananas, arbuz, cytryny, czarny bez itd.

Uwalnianie organizmu od toksyn

Po tym jak wszystkie narządy odtruwające i wydzielnicze zostaną zregenerowane i wzmocnione i zostanie spełniony warunek, że tkanka ciała jest w stanie bezpiecznie i efektywnie rozpocząć odtruwanie, możesz rozpocząć uwalniać organizm od rozpuszczalnych w tłuszczach substancji trujących, które nie tak szybko uwalniają się z tkanki tłuszczowej. Należą do nich pestycydy, metale ciężkie, trująca pleśń i chemikalia.

Celowane odtruwanie ma sens, jeśli wiesz, że organizm jest na przykład obciążony rtęcią czy aluminium. Może to zostać sprawdzone przez lekarza środowiskowego. Niezależnie od stopnia obciążenia i substancji, którą należy wyprowadzić, istnieje pewien program terapeutyczny. Ważne jest to, aby enzymy odtruwające były w pełni sprawne, aby przekształcać trujące substancje do stanu, w którym będą rozpuszczalne w wodzie. W tym celu niezbędne jest odpowiednie zaopatrzenie w witaminy, minerały i mikroelementy. Powinieneś unikać cukru i białej maki. Ponadto enzymy odtruwające będą wspierane przez substancje o działaniu antyoksydacyjnym, takie jak astaksantyna, kurkumina, resweratrol czy kwas alfa-liponowy. Dodatkowo substancje

takie jak zeolit czy bentonit (patrz: roz. 7.3.2) troszczą się o to, aby uwolnione trucizny były wyprowadzane z jelita i wydalone.

Uwaga: Jeśli przyjmujesz leki, skonsultuj się ze swoim lekarzem, ponieważ również leki będą przedmiotem procesu odtruwania!

Oczywiście nie powinieneś przeprowadzać tych etapów jeden po drugim bez przerwy, ale według własnego uznania robić przerwy na 2-4 tygodnie. Również podczas przerw powinieneś spożywać zdrowe produkty bogate w substancje witalne. Koniec końców wszystkie te metody współpracują ze sobą, a ty możesz jednocześnie pozytywnie wpływać na kilka układów narządów.

Inne sposoby

Rozsądnym pomysłem jest przyjmowanie **alg**. Mikroalgi spirulina i chlorella potrafią bardzo dobrze wiązać i wydalać z organizmu substancje, które na przykład wcześniej uwalniane były przez kolendrę. Algi mają właściwości wiążące chelaty, co oznacza, że mogą tworzyć związki z truciznami takimi jak metale ciężkie, a następnie wydalać je przez jelito. Kolejną ważną cechą alg jest to, że są wartościowym źródłem witamin, minerałów, mikroelementów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów. Zwróć w tym miejscu uwagę na ich szczególnie dobrą i czystą jakość biologiczną! Dawkuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu lub zgodnie ze swoimi potrzebami. Zacznij od niższej dawki dziennej i stopniowo podnoś ją do maksymalnej zalecanej dawki.

Kolejnym uniwersalnym środkiem są **kwasy huminowe**. Te substancje huminowe występujące naturalnie w glebach humusowych i torfie zawierają całe spektrum minerałów, aminokwasów i mikroelementów w dobrze przyswajalnej, biologicznie

metabolizowanej formie. Dzięki temu lepiej absorbowane są ważne dla człowieka mikroelementy. Część kwasów huminowych dostających się do organizmu działa przeciwwirusowo, wzmacnia odporność i ma działanie odtruwające. Inna część zostaje w jelicie i może tam zapobiegać problemom trawiennym. Kwasy huminowe tworzą przy tym żelową warstwę na błonie śluzowej jelita, która chroni przed stanami zapalnymi, infekcjami i truciznami. Hamują one rozwój patogennych zarazków i stymulują florę jelitową.

Kolejną ważną cechą kwasów huminowych jest selektywne wydalanie substancji oraz nadmiaru minerałów; dzięki temu pozostaje to bez wpływu na wewnętrzną gospodarkę mineralną. Lista fizjologicznych oddziaływań jest długa. Oprócz wyżej wymienionych cech kwasy huminowe działają również jako antyoksydanty, mają działanie przeciwbakteryjne, redukują stres, wiążąc nadmiar hormonów stresu, działają na płaszczyźnie komórkowej, zwiększając przepuszczalność błony komórkowej dla minerałów, oraz hamują stany zapalne. Dzięki swojej strukturze chemicznej mogą one wchodzić we wzajemne oddziaływanie z prawie każdym związkiem, co oznacza, że łączą się z nagromadzonymi truciznami, substancjami radioaktywnymi czy toksycznymi metalami ciężkimi, które następnie mogą zostać wydalone. Także fluorki są wyprowadzane z organizmu w ten sposób.

7.4 Dieta dla szyszyńki

Zrezygnuj całkowicie z alkoholu, nikotyny, kawy i narkotyków. Wszystkie te substancje w mniejszym lub większym stopniu blokują dostęp do rozszerzonej świadomości i czystego umysłu.

Z perspektywy szyszyнки najlepszym sposobem odżywiania jest zrównoważona dieta wegańska lub przynajmniej dieta składająca się w przeważającej części z produktów roślinnych. Zrezygnuj w dużej mierze z produktów pochodzenia zwierzęcego. Większość aktualnych badań naukowych mówi jednym językiem: mleko, produkty mleczne, mięso i wyroby mięsne nie są tak zdrowe, jak sugerują nam to reklamy. Duże spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego jest główną przyczyną prawie wszystkich chorób cywilizacyjnych. Jedno z podstawowych badań, słynne China Study, jasno wykazuje związek między ilością spożywanych produktów pochodzenia zwierzęcego a rakiem⁷¹.

Nasze zalecenia żywieniowe

- 100% bio

z czego:

- 70% warzyw, sałat, dzikich ziół, trochę owoców (pamiętaj, że jednoczesne spożywanie owoców i warzyw może powodować wzdęcia),
- 30% pędów, roślin strączkowych, naturalnych olejów, trochę orzechów, ziaren i zbóż,
- minimum 50% ilości pożywienia powinny stanowić produkty surowe.

Specjalnie dla szyszyнки oraz dla poprawy syntezy neurotransmitera serotoniny, a tym samym melatoniny i DMT, możesz spożywać produkty roślinne bogate w tryptofan. Dzięki temu masz możliwość wpływania na poziom serotoniny swoim sposobem odżywiania, a tym samym poprawiać swoje samopoczucie.

Poniżej przedstawiono niektóre produkty roślinne o wysokiej zawartości tryptofanu (jeśli często sięgasz po ser czy inne

produkty pochodzenia zwierzęcego, listę znajdziesz w Internecie). Zawartość tryptofanu podana jest zawsze w 100 g danego produktu⁷².

Produkt spożywczy (100 g)	Zawartość tryptofanu
Nasiona soi	450 mg
Orzechy nerkowca	450 mg
Kiełki pszenicy	330 mg
Orzechy ziemne	320 mg
Nasiona słonecznika	310 mg
Nasiona sezamu	290 mg
Borowiki	260 mg
Otręby pszenne	250 mg
Soczewica	250 mg
Zielona fasola	230 mg
Zboża (średnio)	180 mg
Ciecierzycy	160 mg

Jak wspomniano wcześniej (patrz: roz. 4.4.1), najlepsze działanie osiągniesz, spożywając jednocześnie produkty zawierające węglowodany.

Dobrym i polecanym sposobem na przyjmowanie wystarczającej ilości l-tryptofanu niezbędnego do produkcji serotoniny i tym samym na utrzymanie dobrego samopoczucia, jest terapeutyczne długotrwałe przyjmowanie suplementów diety zawierających tryptofan w optymalnej, biodostępnej formie.

Chodzi tutaj o mieszankę amarantusa i quinoi, która powinna być drobno zmielona, ale niepoddawana podgrzewaniu. Ważne jest przyjmowanie mieszanki na pusty żołądek i z dużą ilością wody (źródła, z których można zamówić preparaty, znajdziesz na stronie www.wunderwerk-zirbeldruese.de).

7.5 Odtruwanie, odwapnianie i uwalnianie szyszynki od fluorków

Nie potrzeba chyba wyjaśniać, że aktywacja szyszynki ma sens tylko wtedy, kiedy jednocześnie przestaniemy „zamulać” ją naszym zachowaniem i dostarczaniem kolejnych substancji trujących. Wszystkie opisane wyżej sposoby pomagają oczyścić i odtruć twoją szyszynkę.

7.5.1 Zatrzymanie procesu wapnienia

Na początek ważne jest to, aby zatrzymać postępujący patologiczny proces wapnienia szyszynki. Najlepiej to osiągnąć dzięki sposobowi odżywiania, który nie będzie prowadził do dalszego odkładania się złogów wapnia. W tym celu ważne są zdrowa dieta, dobra jakość wody pitnej i wystarczająca ilość witaminy K₂, aby wapń w organizmie mógł być odpowiednio przetwarzany i aby nie tworzył złogów wapniowych. Ważna jest także rezygnacja z używek, takich jak alkohol, nikotyna i cukier (patrz: roz. 6.2).

7.5.2 Skuteczna ochrona przed fluorkami

Aby chronić siebie i swoją szyszynkę przed fluorkami, pamiętaj o poniższych sposobach:

- Zrezygnuj ze wszystkiego, co zawiera fluorki.
- Unikaj zawierających fluorki past do zębów, żelów do zębów, lakierów do zębów, płynów do płukania ust itd. Zamiast tego stosuj produkty bez fluorku (rozejrzyj się po drogeriach i sklepach ze zdrowymi produktami).
- Produkty spożywcze także mogą zawierać fluorki. Przed zakupem czytaj skład; wybieraj alternatywne produkty niezawierające fluorku.
- Stosuj sól spożywczą bez fluorku, najlepiej naturalną sól kamienną lub morską.
- Uwaga: w niektórych sklepach można kupić wodę wzbogaconą fluorem!
- Podczas gotowania stosuj kurkumę jako przyprawę.
- Jako kurację stosuj dobre kapsułki z kurkumą.

7.5.3 Kurkumina dla wyprowadzenia fluorków

Aby wyprowadzić fluorki z szyszynki oraz z naszego organizmu, poleca się przyjmowanie kurkuminy. Jest ona bardzo imponujących antyoksydantem o silnych cechach przeciwzapalnych, dzięki czemu chroni przed wszelkiego rodzaju uszkodzeniami komórek. Unieszkodliwia najbardziej agresywne wolne rodniki i pobudza produkcję glutationu (jednego z najważniejszych antyoksydantów w naszym organizmie).

W badaniu z 2014 roku przeprowadzonym w Indiach wykazano, że regularne spożywanie kurkumy (zawartej w niej

kurkuminy) wyprowadza nagromadzone w organizmie fluorki oraz może zatrzymywać fluorki, które niedawno dostały się do organizmu, zanim wyrządzą jakiegokolwiek szkody⁷³. Ponadto kurkumina zwalcza wolne rodniki.

Istnieją dobre kapsułki z kurkumina. Pamiętaj, że jest w nich zawarta piperyna, wtórna substancja roślinna z pieprzu, która wielokrotnie wzmacnia działanie kurkuminy.

7.5.4 Witamina K₂

Witamina K₂ pomaga rozpuszczać istniejące zwapnienia i wiązać nowe (patrz: roz. 6.3.1).

W zasadzie rozróżniamy witaminę K₁ oraz K₂. Mają one inne obszary działania. Podczas gdy witamina K₁ (filochinon) jest odpowiedzialna za krzepnięcie krwi i działa przede wszystkim w wątrobie, witamina K₂ (menachinon) oprócz aktywacji czynnika krzepliwości protrombiny odpowiedzialna jest głównie za metabolizm wapnia i działa w całym organizmie. Witaminę K₁ znajdziemy w zielonych warzywach liściastych; może być ona przyjmowana z pożywieniem. Witamina K₂ jest pochodzenia bakteryjnego i zawarta jest prawie wyłącznie w produktach fermentowanych oraz pochodzenia zwierzęcego. Produktem o największej zawartości witaminy K₂ jest japońskie danie z soi o nazwie natto.

Witamina K₁ może być w organizmie przekształcana w witaminę K₂, kiedy znajduje się ona w nadmiarze. Witamina K₂ tworzona jest przez bakterie mieszkające w ludzkim jelicie. Dlatego też tak ważne jest zachowanie zdrowia jelit wraz ze zdrową florą jelitową.

W przypadku niedoboru witaminy K₂ nie musisz jednak koniecznie przyjmować produktów pochodzenia zwierzęcego.

Wyrównanie niedoboru możliwe jest również dzięki spożywaniu sfermentowanych warzyw, natto oraz naturalnych suplementów diety na bazie natto.

Jako że witamina K₂ występuje w różnych formach i ma różną skuteczność, przy wyborze suplementu diety warto zwracać uwagę na to, aby stosować produkt o następujących cechach (nie daj się zwieść opisom):

- witamina K₂, MK7, all-trans, Natto, 150 mg, naturalna;
- mogą również wystąpić mieszanki witaminy D i witaminy K₂: witamina D₃ (1000 j.m.), K₂ (50 mg), MK7, all-trans, natto, naturalna.

Zapotrzebowanie na witaminę K₂ wynosi obecnie co najmniej 45 mg, a w optymalnym przypadku – 120-200 mg⁷⁴.

Wysokie dawki witaminy K₂ nie powodują zwiększenia krzepliwości krwi czy zwiększonego ryzyka rozwoju zakrzepu. Nasze ciało jest w stanie utrzymać krzepliwość w równowadze⁷⁵. **Uwaga:** Jeśli przyjmujesz leki rozrzedzające krew, preparaty z witaminą K₂ przyjmuj tylko w przypadku, jeśli zaleci ci to lekarz!

7.5.5 Olej cedrowy

W przypadku tego bardzo wartościowego środka chodzi o olej z orzechów cedru, nasion w szyszkach limby lub cedru syberyjskiego (*Pinus cembra*; *Pinus Cibirica*). Syberyjski cedr wyróżnia się szczególną wytrzymałością. Orzechy cedru zawierają wartościowe substancje, które pomagają zachować vitalność i zdrowie aż do podeszłego wieku. Ich uzdrawiające cechy są znane od pradawnych czasów: orzechy cedru są bogate w wysokiej jakości kwasy tłuszczowe regulujące poziom cholesterolu i dzięki temu

zapobiegają miażdżycy. Wyróżniają się wysoką zawartością esencjonalnych aminokwasów, mikroelementów, minerałów i witamin. Zawierają też dużo fosfolipidów; to lecytyny wzmacniające mózg i układ nerwowy, będące składnikami błon komórkowych oraz błony śluzowej jelita i płuc, biorące udział w metabolizmie (cholesterolu) i chroniące komórki wątroby.

Olej z nasion cedru zajmuje stałe miejsce w rosyjskiej medycynie ludowej. W tym oleju wibruje informacja przypominająca nam, że jesteśmy istotami wiecznymi i potrafimy samodzielnie się leczyć. Jest on najsilniej wibrującym olejem na świecie. Z drzewa spadają tylko naprawdę dojrzałe szyszki i mają one największy potencjał uzdrawiający i największą moc. Dojrzewają nawet przez 4 lata na drzewie i przez ten czas magazynują w sobie ważne substancje odżywcze. Cedry rosną daleko od cywilizacji i nie są niczym nawożone. Najlepszy olej o największej skuteczności uzyskuje się, kiedy orzechy są przetwarzane ręcznie. Nie powinno się tego robić za pomocą metalowych narzędzi, ponieważ w procesie oksydacji orzechy tracą wtedy swoje uzdrawiające właściwości. Pamiętaj, aby kupować produkty o wysokiej jakości.

7.5.6 Inne substancje

Chcielibyśmy także wspomnieć o substancjach przyczyniających się do aktywowania i odwapniania szyszynki oraz wyprowadzania fluorków:

Tamaryndy: Strąki drzewa tamaryndowca zawierają wiele wartościowych substancji, dzięki czemu mają działanie antyoksydacyjne i potrafią skutecznie wyprowadzać fluorki z organizmu. Stosowane są w medycynie ajurwerdyjskiej.

Boraks rodzimy: Borany skutecznie wyprowadzają fluorki. Są stosowane jako zmiękczacze i produkty do czyszczenia i mogą być przyjmowane tylko w najmniejszych jednostkach i silnie rozcieńczone czystą wodą. Poszukaj informacji na ten temat i dokładnie sprawdź, czy boraks będzie odpowiednim środkiem dla ciebie.

Kolendra: Stosowana jest specjalnie do wyprowadzania metali ciężkich. Wtórne substancje roślinne wspierają produkcję enzymów i soków trawiennych. Kolendra ma działanie antybakteryjne i antyoksydacyjne. Przy poważnych zatruciach metalami ciężkimi wzmocnij jednak najpierw narządy wydalnicze.

7.5.7 Nasze zalecenia

- Codziennie rano po wstaniu rozpuść ½-1 łyżeczkę zeolitu lub bentonitu oraz 1 łyżeczkę proszku z łupin babki jajowatej w 300 ml wody źródlanej i wypij mieszankę na pusty żołądek.
- Następnie od razu wypij 300 ml wody źródlanej.
- Zaczekaj godzinę, zanim zjesz posiłek.
- Około 15 minut przed śniadaniem możesz przyjąć probiotyk. Rób to zawsze w odstępie czasowym od zeolitu i proszku z łupin babki jajowatej.
- Koniecznie przestrzegaj zalecanego odstępu czasowego, jeśli musisz przyjmować leki. Dotyczy to również środków antykoncepcyjnych. Zalecamy konsultację z lekarzem.
- Dodatkowo przyjmuj dużą dawkę biodostępnego preparatu dla zapewnienia optymalnego dostarczenia witamin, wtórnych substancji roślinnych i substancji mineralnych.

- W celu wyprowadzenia metali ciężkich oraz fluorków możesz równocześnie przyjmować preparat z algami lub kurkuminą. Pamiętaj o czasowym odstępie (minimum godzina) od zeolitu i proszku z łupin babki jajowatej, aby mogło uwolnić się całe działanie. Jako że preparaty z algami zawierają dużo żelaza, powinieneś pamiętać, aby nie spożywać dużej ilości produktów spożywczych bogatych w żelazo: wolne żelazo może działać niczym wolne rodniki i uszkadzać komórki.
- Zamiast powyższego punktu możesz stosować po prostu kwas huminowy, którego wszechstronne działanie zostało opisane wyżej (patrz: roz. 7.3.2).
- Jeśli chcesz stosować preparaty w formie kapsułek, stosuj się do zaleceń producenta.
- Oprócz wymienionych wyżej środków możesz podczas codziennej kąpieli stosować masaż szczotką lub prysznic naprzemienny.
- Jako że skóra stanowi dużą powierzchnię dla odtruwania, masz możliwość wykorzystania kąpieli zasadowych, sauny lub ceremonii w „szałasie potów” albo pobudzenia procesu odtruwania przez skórę za pomocą olejków eterycznych.
- Płuca możesz wspierać poprzez wykonywanie zalecanych ćwiczeń oddechowych (patrz: roz. 7.16.1 i 7.16.2) oraz ruch na świeżym powietrzu.
- Nie zapomnij o piciu dużej ilości czystej wody.

7.6 Ochrona przed promieniowaniem elektromagnetycznym

Aby szyszynka mogła optymalnie i płynnie pracować, ważne jest wyeliminowanie sztucznych pól elektromagnetycznych. Istnieje w tym celu pięć możliwości: unikanie, zachowanie odstępów, wyłączenie, neutralizowanie i osłanianie.

W biologii budowlanej zaleca się przynajmniej utworzenie wolnego od promieniowania miejsca do spania oraz w miarę możliwości stworzenie miejsca wypoczynku w znacznym stopniu wolnego od elektrosmogu.

7.6.1 Unikanie elektrosmogu

To z pewnością najlepsza, najtańsza i najprostsza metoda. W naszym otoczeniu możemy unikać smogu poprzez możliwie największą rezygnację z prądu oraz urządzeń elektrycznych. Dla niektórych brzmi to nieco rewolucyjnie w czasach wszechobecnej cyfryzacji i jest całkowicie sprzeczne z obecnym trendem polegającym na wyposażaniu naszych domów w zautomatyzowane systemy sterowane przez telefon komórkowy. Z perspektywy czystej profilaktyki zdrowotnej należy jednak przemyśleć, czy naprawdę potrzebujemy tych wszystkich nowinek technologicznych, które powinny ułatwiać nam życie, i czy nie powodują one u nas całkowitego uzależnienia od technologii.

Kto zna obecnie prawdziwą, niezaburzoną sztucznym światłem ciemność nocy, w której jasnym światłem odbijają się gwiazdy oraz księżyc, tak że wpatrujemy się w nocne niebo zdziwieni jak dzieci? Kto zna jeszcze ten spokój, pokój i rozluźnienie, które

opanowują nas po kilku dniach pobytu na łonie natury i powrocie do naturalnych rytmów życiowych?

Jak w każdej kwestii w życiu, również tutaj do ciebie należy decyzja, co jest dla ciebie ważne, a z czego w żadnym wypadku nie chciałbyś rezygnować.

Ważnym środkiem byłaby ponadto rezygnacja z materiałów naładowanych elektrostatycznie. Należą do nich prawie wszystkie sztuczne powierzchnie mebli i wyposażenia, ubrań, artykułów dekoracyjnych, zasłon, pościeli i niestety prawie wszystkie pluszaki, które dzieci tak chętnie zabierają ze sobą do łóżka. Tutaj pomoc może jedynie konsekwentne wymienianie materiałów na naturalne, które nie ulegają ładowaniu. Zaleca się zasięgnięcie porady biologa budowlanego.

Aby na co dzień chronić się przed stałym naładowaniem elektrostatycznym, musisz albo chodzić boso, albo nosić obuwie, którego podeszwy nie izolują cię, lecz uziemiają. W ten sposób pola elektrostatyczne odprowadzane są automatycznie do ziemi bez sztucznego naładowywania się. Jako że prawie żadne nowoczesne buty nie spełniają tych kryteriów, poszukaj butów z przewodzącymi podeszwami.

7.6.2 Zachowanie odstępu

To, jak duży odstęp należy zachować od źródła elektrosmogu, musi zostać określone przez pomiar na miejscu. W zasadzie chodzi o to, aby utrzymywać co najmniej dwumetrowy odstęp między twoim miejscem spania lub odpoczynku a wszelkimi urządzeniami elektronicznymi! Dotyczy to również sprzętów po drugiej stronie ściany. Nie możemy jednak zapobiec elektrosmogowi pochodzącemu z instalacji elektrycznych w ścianach.

Powinieneś także zachować odpowiedni odstęp od linii wysokiego napięcia na świeżym powietrzu oraz kabli elektrycznych na dachu. W przypadku linii wysokiego napięcia zaleca się wykonanie pomiaru, ponieważ tutaj pola mogą oddziaływać nawet w promieniu kilkuset metrów.

7.6.3 Wyłączanie elektrosmogu

Pierwszym, bardzo łatwym etapem jest wyłączenie wszystkich urządzeń będących w trybie stand-by. Dotyczy to również twojego telefonu, jeśli go nie używasz, na przykład w nocy. Bardzo mało osób musi być dostępnych między północą a wczesnym rankiem.

Drugi krok to odłączenie możliwie największej liczby urządzeń od zasilania. Jak już wyjaśniono (patrz: roz. 6.4), również bez płynącego prądu obecne jest zmienne pole elektryczne o niskiej częstotliwości. Wyciągnij więc wtyczkę z sieci lub włóż do gniazdka adapter, który będziesz mógł włączać i wyłączać ręcznie lub za pomocą małego odbiornika (który jest bezpieczny, ponieważ sygnał jest wysyłany tylko w momencie naciskania przycisku).

Trzecim krokiem jest zaopatrzenie się w przełącznik sieci, który odcina cały pokój od sieci elektrycznej, kiedy nie płynie w niej prąd. Działa to tylko wtedy, gdy żadne urządzenie nie znajduje się w trybie stand-by i gdy nie ma w pokoju urządzeń ciągnących prąd nawet wtedy, gdy są wyłączone. Przełączniki sieci również mogą być wyposażone w nadajnik, aby można było operować nim wygodnie, na przykład z łóżka (kiedy całkowicie odetniemy dopływ prądu, w rzadkich przypadkach może się zdarzyć, że zmierzone pola elektromagnetyczne są jeszcze wolniejsze, ponieważ odpadają efekty kompensacyjne między

różnymi liniami elektroenergetycznymi! Radzimy najpierw wykonać pomiar i dopiero wtedy zdecydować, które środki mają sens w naszym przypadku).

7.6.4 Neutralizowanie elektrosmogu

Istnieje dużo mniej lub bardziej skutecznych urządzeń, które mają neutralizować biologicznie aktywną część pól elektromagnetycznych. Nie chcemy tutaj oceniać, jak skuteczne są te bardzo drogie urządzenia.

Prostą i tanią metodę daje nam sama natura, i to w formie kamieni szlachetnych oraz kryształów, którym przypisuje się neutralizujące działanie. Szczególne mieszanki kamieni oraz systemy są dopasowywane do rodzaju promieniowania oraz częstotliwości.

Nie możemy zagwarantować skuteczności, ale wypróbuj neutralizację za pomocą kamienia szlachetnego labradorytu (co najmniej 100 g), najlepiej wyszlifowanego jako obelisk, a także kwarcu turmalinowego. Dla wzmocnienia efektu możesz zastosować kryształ górski; nie stosuj go jednak bez innych kamieni, ponieważ same kryształy górskie prawdopodobnie nie kompensują promieniowania.

Jeśli pracujesz z kamieniami, musisz je regularnie zmieniać i czyścić, aby nadal uwalniały one swoje działanie: prostą metodą jest dokładne opłukanie kamienia pod zimną wodą, a następnie potarcie solą, lub okadzenie kamieni specjalną mieszanką kadzideł i włożenie ich na noc do wody źródlanej.

Sam wypróbuj, w którym miejscu chcesz położyć kamienie lub czy chcesz nosić je ze sobą. Przyda się tutaj kompetentne doradztwo.

7.6.5 Osłanianie się przed smogiem

Skuteczną metodą na stworzenie miejsca snu wolnego od prądu i promieniowania jest osłonięcie się. Można stosować w tym celu różne materiały, farby do ścian, specjalne okładziny, moskitiery itp. Oczywiście jest to, że w takim pomieszczeniu nie może być żadnych źródeł elektrosmogu. Tutaj konieczna jest konsultacja biologa budowlanego w celu wykonania pomiaru i doradzenia najlepszego sposobu na ochronę przed promieniowaniem.

7.6.6 Wskazówki dotyczące redukcji elektrosmogu

Zapamiętaj wszystkie powyższe metody i zacznij je konsekwentnie wprowadzać. Im mniej jesteś obciążony przez elektrosmog, tym lepiej dla twojego zdrowia i dla twojej szyszyńki. Pomogą ci w tym poniższe wskazówki:

Ogólnie:

- Wyłączaj telefon komórkowy lub przechowuj go w specjalnych torbach osłaniających.
- Używaj tylko techniki przewodowej, a zatem unikaj telefonów bezprzewodowych, sieci WLAN, bluetootha itp.
- Zachowaj odstęp od słupów telefonii komórkowej, linii elektrycznych i urządzeń elektronicznych.
- Dbaj o możliwie konsekwentne unikanie promieniowania w twoim miejscu snu, miejscu odpoczynku oraz w miejscu pracy.
- Zainstaluj w domu przełącznik sieci.
- Używaj urządzeń o niskim poziomie promieniowania.

- Jeśli budujesz dom, wybierz miejsce niedotknięte promieniowaniem.
- Stosuj naturalne materiały w domu i wokół niego (głina, drewno, brak substancji sztucznych).
- Chodź boso lub w uziemionych butach.
- Nie noś sztucznych tekstyliów i nie przechowuj w swoim otoczeniu materiałów ulegających naładowaniu elektrostatycznemu.
- Ewentualnie noś osłaniające ubrania.

Miejsce snu:

- Niezbędne: miejsce snu możliwie najbardziej wolne od prądu!
- Stwórz pokój wolny od elektrosmogu (osłanianie, wyłączanie...).
- Unikaj zakupu łóżka wykonanego z metalu i posiadającego metalowe elementy.
- Używaj tylko naturalnych materiałów (przede wszystkim pościeli, materacy, poduszek, kołder).
- Nie używaj urządzeń elektrycznych w pobliżu łóżka [budziki na baterie (również mobilne budziki na baterie, ponieważ reagują one tylko na obecne fale, nie wydzielając swoich) są nieszkodliwe].

Najlepiej zasięgnij rady biologa budowlanego w kwestii możliwości i kosztów twojego spersonalizowanego rozwiązania. W spisie źródeł oraz w literaturze znajdziesz polecane książki oraz interesujące adresy, które pomogą ci w dogłębnym zbadaniu tematu elektrosmogu⁷⁶.

7.7 Sztuczne światło i światło niebieskie

Podstawą jest naturalny i zbilansowany rytm dnia i nocy. Naturalne światło i naturalna, prawdziwa ciemność to optymalne otoczenie dla naszej szyszyńki. Dopasuj do niego swój osobisty rytm i unikaj sztucznego światła tak często, jak to możliwe.

Dotychczas żadne sztuczne światło nie osiągnęło jakości światła dziennego ze wszystkimi jego aspektami oraz zmieniającą się kolorystyką. Istnieje wprawdzie kilka projektów opartych na pracy z „wirtualnym niebem”, które mają na celu stworzenie dynamicznej zmiany światła naturalnego również w pomieszczeniach i które opierają się na różnych spektrach kolorystycznych, aby dopasować się do naszego nastroju oraz aktualnych potrzeb.

Według zaleceń ekspertów poranek jest dobrą porą na przyswajanie jasnego, naturalnego światła, na przykład podczas spaceru lub w drodze do pracy. Dzięki temu zatrzymana zostaje produkcja hormonu snu (melatoniny), a nasz „budzik” i jednocześnie hormon szczęścia – serotonina – zostaje wydzielony w większej ilości.

W godzinach wieczornych nie wystawiaj się na działanie światła niebieskiego. W ten sposób zaburzona zostaje produkcja melatoniny. Zamiast tego możesz stosować ciepłe, białe źródła światła, a podczas pracy przy komputerze korzystać ze specjalnych programów, które filtrują światło niebieskie.

7.8 Aktywacja mentalna

Pod pojęciem aktywacji mentalnej rozumiemy pracę z podróżyami medytacyjnymi, które przeprowadzane są w stanie lekkiego

transu. Aby osiągnąć sukces podczas podróży medytacyjnych, ważne jest wyjście ze swojej codziennej świadomości i wejście w lekko zmieniony stan. Dopiero ten lekki trans daje dostęp do swego rodzaju impulsów szczęścia w formie wewnętrznych obrazów i energii poza ograniczeniami naszego rozumu. Medytacyjne teksty nie działają bez wypracowania technik medytacyjnych, ponieważ wtedy przeważa dominacja racjonalnego umysłu. Nie otwiera się wtedy brama do samouzdrawienia; tkwimy w naszych ograniczeniach, a te zabierają nam możliwość rozwoju naszej mocy sprawczej i przejścia głębokiego procesu przemiany.

To zaskakujące i fascynujące, że właśnie takie techniki przy właściwym ich zastosowaniu oraz w połączeniu z innymi terapiami i metodami prowadzą do uzdrowień oraz doświadczeń duchowych, które w przeciwnym razie byłyby trudne do osiągnięcia.

W naszym kursie on-line dotyczącym aktywowania szyszynki (patrz: www.wunderwerk-zirbeldruese.de) znajdziesz adresy do nagrań MP3 dla polecanych tutaj podróży medytacyjnych, z odgłosami bębnow i bineuralnymi bitami. Możesz oczywiście korzystać ze swoich własnych tekstów oraz medytacji, które odpowiadają danemu tematowi. Jeśli chcesz świadomie i głęboko aktywować swoją szyszynkę, polecamy ci następującą tematyczną kolejność medytacji:

Aktywacja miłości do samego siebie

Miłość do samego siebie jest niezbędną podstawą do tego, aby zmiana w ogóle nadeszła. Dlatego zaczynamy od medytacji, która otwiera w nas bramę do miłości do samego siebie (medytację „Miłość do siebie” znajdziesz bezpłatnie na stronie www.wunderwerk-zirbeldruese.de).

Aktywowanie i łączenie źródeł mądrości:

W tym celu łączymy nasz mózg w głowie (racjonalność i uczucia) z naszym mózgiem sercowym (centrum miłości) i mózgiem brzuszny (brama do naszej intuicji i mądrości duchowej) (patrz: roz. 3.3.7).

Oczyszczanie i ponowne programowanie pamięci komórkowej szyszynki:

„Wchodzimy” bezpośrednio w komórki i zmieniamy pamięć komórkową. Osłabiające nas obrazy, które znajdujemy w komórkach, zastępujemy wzmacniającymi i wspierającymi obrazami.

Aktywowanie i łączenie czakr (patrz: roz. 7.10):

Aktywujemy energię naszych czakr i łączymy je ze sobą.

Kierujemy energię na szóstą czakrę.

Kierujemy energią na siódmą czakrę.

Łączymy szóstą i siódmą czakrę i aktywujemy szyszynekę.

Aktywujemy energię kundalini (patrz: roz. 5.41 i 7.17).

7.8.1 Porady praktyczne

Sposób postępowania jest zawsze taki sam:

Dbasz o to, aby przez kolejne 30 minut nikt ci nie przeszkadzał. Wprowadź się w medytacyjny stan rozluźnienia: zapal świeczkę, kadzidła i puść w tle cichą muzykę medytacyjną lub dźwięk szamańskich bębnów. Spraw, aby było ci wygodnie, i zadbaj o to, aby nie marznąć. Dobrze jest przygotować się do

medytacji dzięki opisanym technikom oddechowym (patrz: roz. 7.16.1 i 7.12.2) i/lub medytacji przy świecach (patrz: roz. 7.14.1).

Jeśli masz do dyspozycji zapis medytacji na nośniku dźwięku – mogą to być własne lub obce teksty – pozwól się jej prowadzić. Po kilku ćwiczeniach będziesz potrafił formułować swoje teksty także podczas podróży medytacyjnej; tutaj jednak istnieje ryzyko, że pozostaniesz w stanie racjonalnego myślenia i nie będziesz mógł całkowicie poddać się transowi.

Pozostań całkowicie rozluźniony i zrównoważony. Bardzo ważny jest stan głębokiego rozluźnienia, lekki trans, który możesz osiągnąć za pomocą oddechu, kadzideł, ogólnej atmosfery, muzyki relaksacyjnej czy szamańskiego rytmu bębnów. Daj sobie czas, nie wywieraj na siebie presji, zastanów się i określ, dlaczego wyruszasz w tę podróż medytacyjną.

7.9 Czyszczenie informacji komórkowych

Aby wymazać w naszej pamięci komórkowej niezdrowe i blokujące informacje i przeprogramować je, oprócz podróży medytacyjnej, której opis znajdziesz w załączniku do niniejszej książki, możesz skorzystać z biorezonansu: to część medycyny energetycznej⁷⁷. Istnieje wiele badań, które zostały przeprowadzone między innymi na podstawie wyników badań naukowych Fritza Alberta Poppa (patrz: roz. 3.4). Popp jest jednym z czołowych badaczy biofotonów.

W terapii biorezonansem własne, patologiczne wzorce drgań organizmu i zewnętrzne, zmagazynowane drgania są przekształcane w wibracje uzdrawiające. Powstaje możliwość wyczysz-

czenia lub zmienienia uszkodzonego wzorca drgań w tkance międzykomórkowej lub wewnątrz komórek. Prowadzi to do zaskakujących wyników w zakresie chorób przewlekłych oraz w przypadku chorób opornych na tradycyjne terapie.

7.10 Aktywowanie systemu czakr

Słabe lub zablokowane czakry mogą powodować powstawanie problemów fizycznych, umysłowych, duchowych i energetycznych. Praktycznie wszystkie obszary życia mogą być nimi dotknięte. Z kolei problemy w niektórych aspektach naszego życia mogą również prowadzić do zablokowania lub osłabienia naszego systemu czakr. Wszystko jest ze sobą wzajemnie powiązane, co objawia się problemami na różnych płaszczyznach naszego jestestwa.

7.10.1 Pozytywny wpływ pracy z czakrami

Dzięki pracy z czakrami poprawia się nasz cały system energetyczny. Poniżej przedstawiono kilka pozytywnych aspektów pracy z czakrami i jej wpływu na nasze ciało, umysł, duszę i system energetyczny:

- poprawa zdrowia fizycznego
- pobudzenie odtruwania
- lepsze zaopatrzenie energetyczne komórek
- poprawa witalności
- więcej wewnętrznej równowagi, wiary i odwagi życiowej, radości i wewnętrznego spokoju
- sen staje się głębszy i przynosi odpoczynek
- przygotowanie do swobodnego przepływu energii kundalini.

Aby energie przepływały optymalnie i swobodnie, powinny zostać spełnione poniższe warunki:

Czakry powinny...

- ... zapewniać niezbędny transport energii z zewnątrz do wewnątrz i z powrotem,
- ... być wolne od blokad,
- ... być w równowadze energetycznej, czyli nie mieć nadmiaru ani niedoboru energetycznego,
- ... być optymalnie chronione,
- ... być wolne od obcych energii.

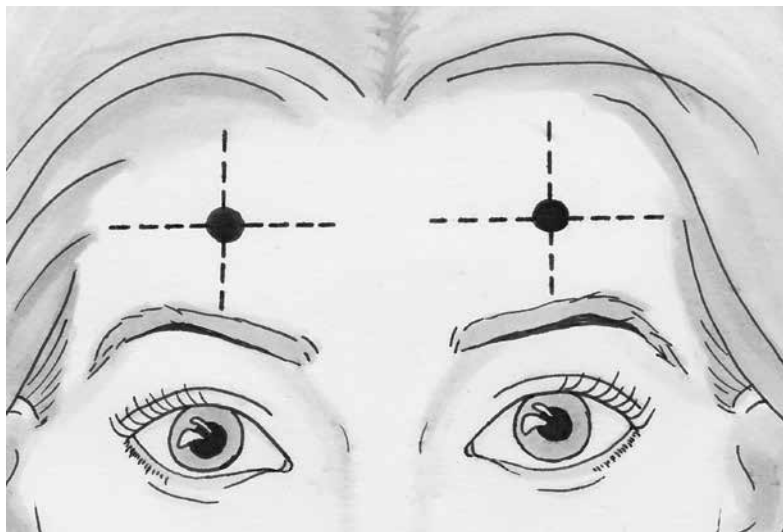
Im więcej z powyższych kryteriów jest spełnionych, tym lepiej jesteśmy chronieni i tym bardziej harmonijny, stabilny i silny jest przepływ energii.

Na początek stosujemy tutaj prostą metodę harmonizacji i aktywacji czakr. W naszym kursie on-line (patrz: www.wunderwerk-zirbeldruese.de) pokazujemy inne możliwości pozbycia się najgłębszych blokad.

7.10.2 Wyrównanie energii i odstresowanie czakr przez punkty antystresowe

Prostą i bardzo skuteczną metodą na odstresowanie czakr, rozluźnienie i harmonizację energii jest praca z punktami antystresowymi na kości czołowej. Znajdują się one w dwóch małych nieckach na linii prowadzącej od środka brwi ku górze, w połowie drogi między brwiami a nasadą włosów. Możesz naciskać te punkty, kiedy odczuwasz stres.

Nasza wskazówka: Możesz wykonywać to ćwiczenie tak często, jak chcesz, dla jednej czakry lub dla wszystkich czakr po kolei – co zalecamy na pierwszy raz.



Punkty antystresowe na kości czołowej

Zacznij od harmonizacji czakry korzenia i pracuj ku górze aż do czakry korony.

- Zadbaj o to, aby nikt ci nie przeszkadzał.
- Wprowadź się w medytacyjny, spokojny nastrój. Zapal świeczkę, jeśli chcesz, włącz medytacyjną muzykę lub puść nagranie z dźwiękami szamańskich bębnów, zapal mieszanek kadzideł, która cię uspokaja.
- Najlepiej przeprowadzaj to ćwiczenie na stojąco.
- Stań prosto, aby całe twoje podeszwy stóp zapuszczały korzenie głęboko w ziemię.

- Skieruj swoją uwagę na czakrę, którą chcesz odstresować/wyrównać/harmonizować.
- Dwoma palcami dłoni dotknij delikatnie punktów antystresowych na czole.
- Drugą dłoń trzymaj zwiniętą na wysokości wybranej czakry.
- Jako że za pomocą dłoni nie stworzysz lejkowatego otworu czakr od drugiej do szóstej na swoich plecach, pracuj na podstawie wizualizacji. Kiedy czakry znajdują się w ustalonym porządku, wyobraź sobie, że trzymasz z tyłu swoją drugą dłoń.
- Technij oddech (świadomie) w czakrę i wyobraź sobie, że razem z wydechem przez twoje podeszwy uchodzi wszystko to, co hamuje, blokuje lub osłabia twoją energię.
- Rób to do momentu, aż poczujesz pulsowanie w swoich dłoniach (w przypadku tylnych czakr od 2 do 6 – aż poczujesz wewnętrzne uczucie rozluźnienia). To znak, że uwolnił się stres.
- Ważne jest to, aby całkowicie się na tym skupiać i wyobrazić sobie, w jaki sposób twoja czakra i twoje życiowe aspekty harmonizują się, wzmacniają i wyrównują.

7.11 Śpiewanie i nucenie

Dzięki śpiewaniu i nuceniu, a właściwie dzięki powstającym wtedy wibracjom i falom drgań rozprzestrzeniającym się przede wszystkim w obrębie brzucha, szyszynka zostaje aktywowana. Jednocześnie wibracje te pomagają usuwać zwapnienia i zasklepienia. Ponadto śpiewanie i nucenie pobudza wydzielanie

serotoniny: nasz nastrój poprawia się, ponieważ sygnalizujemy naszemu ciału, że dobrze się czujemy. Nie ma znaczenia, jak ładnie (lub jak brzydko) śpiewasz czy nucisz. Ważne jest tylko to, aby to robić. Wiele osób ma obecnie zahamowania przed beztróskim śpiewaniem lub nuceniem piosenek. Zabierają sobie przez to najłatwiejszą możliwość zatroszczenia się o własny dobry nastrój.

7.12 Rytm, trans i dudnienia synchroniczne

Szyszyńska oraz nasz mózg są wrażliwe na określone rytmy i drgania. Dzięki temu za pomocą odpowiednich technik możemy wejść w stan transu i aktywować szyszyńkę, aby rozszerzyć naszą świadomość.

7.12.1 Trans wywołany bębnami

Fale wchodzą w rezonans z podobnymi do siebie falami. W badaniu EEG można na przykład zauważyć, że 10-minutowy rytm bębnów o częstotliwości 4-6 Hz u większości osób powoduje zwiększenie ilości fal alfa oraz theta.

W szamanizmie od zawsze monotony, jednobrzmiący dźwięk bębnów jest ważny w celu wkroczenia na szamańskie płaszczyzny świadomości. Niezbędne do tego głębokie rozluźnienie sprawdza się za pomocą pomiarów fal mózgowych.

Podczas naszej grupowej i indywidualnej medytacji mieliśmy dobre doświadczenia z rytmem o częstotliwości 4 Hz. Mózg poddaje się udostępnionym wibracjom, a nasza świadomość dostaje możliwość rozszerzenia się i wkroczenia w nowe przestrzenie.

Otwiera się brama do rozszerzenia naszej świadomości, abyśmy mogli dojść do granicy wszechświadomości i w idealnym przypadku przekroczyć ją.

Jeśli zatem na czymś bardzo się skupimy i jednocześnie wprowadzimy się w stan transu, chociaż częściowo wyłączamy naszą korę mózgową i wchodzimy na płaszczyzny świadomości, które aktywują nasze moce samouzdrawiania i łączą nas z naszą wewnętrzną mądrością.

Dzięki pradawnemu szamańskiemu rytmowi o częstotliwości 4 Hz z reguły bardzo szybko osiągamy stan alfa (a tym samym lekki trans), w którym nasz mózg oraz cały organizm wyraźnie się rozluźniają i w którym otwiera się brama do rozszerzonej świadomości. W ten sposób często dochodzimy do stanu theta, gdzie mamy możliwość doświadczenia pozazmysłowego postrzegania, jasnowidzenia, najgłębszego rozluźnienia oraz stanięcia w drzwiach portalu do wszechświadomości. W połączeniu z przeprowadzanymi medytacjami oddziałujemy bezpośrednio na naszą podświadomość, naszą duszę, mózg oraz szyszynkę. Przy konsekwentnym uwzględnianiu wszystkich opisanych w książce czynników oraz przy wykonywaniu wystarczającej ilości ćwiczeń możesz bezpiecznie i delikatnie rozszerzyć swoją świadomość, a w najlepszym przypadku nawet przekroczyć granice wszechświadomości.

7.12.2 Dudnienie synchroniczne

Kolejną możliwością aktywowania przysadki wejścia w stany rozszerzonej świadomości jest stosowanie dudnienia synchronicznego. Zostało ono odkryte już w 1839 roku przez niemieckiego fizyka Heinricha Wilhelma Dove⁷⁸. W zasadzie

chodzi tutaj o iluzję akustyczną. Kiedy obojgiem uszu słyszymy dźwięki o delikatnie różnej częstotliwości, słyszymy ton, który nie powstaje przez nakładanie się fal dźwiękowych w uchu, ale który pochodzi z naszego mózgu. Prawdopodobnie powstaje on w pniu mózgu, w centrum słuchu przestrzennego. Powstały w ten sposób ton może być usłyszany tylko wtedy, gdy częstotliwość dźwięku wynosi poniżej 1500 Hz, a różnica między częstotliwościami dla lewego i prawego ucha jest mniejsza niż 30 Hz. W przeciwnym razie słyszelibyśmy dwa oddzielne dźwięki. Jeśli na przykład prawym uchem słuchasz dźwięku o częstotliwości 420 Hz, a lewym – dźwięku o częstotliwości 430 Hz, w mózgu powstaje dźwięk ze średnią częstotliwością wynoszącą 425 Hz. Słyszymy przy tym pulsujący dźwięk – dudnienie synchroniczne – który pulsuje z częstotliwością o wartości różnicy, czyli w naszym przypadku 10 Hz.

Dzięki dudnieniu synchronicznemu mamy możliwość wpływania na nasz mózg i osiągania na przykład stanów głębokiego rozluźnienia. Pomiary EEG wykazały, że mózg ma skłonność przybliżania swojej częstotliwości do częstotliwości powstającego dudnienia synchronicznego. Szczególnie efektywna dla naszej szyszynki oraz naszego mózgu jest częstotliwość wynosząca 7,5 Hz⁷⁹.

Uwaga! Odradza się stosowania dudnienia synchronicznego w przypadku występowania napadów padaczkowych czy zaburzeń rytmu serca oraz przy skłonności do utraty świadomości! Oczywiście nie można ich stosować podczas jazdy samochodem oraz podczas wykonywania czynności, które wymagają twojego całkowitego skupienia!

7.13 Substancje zapachowe i ich wpływ na szyszynkę

Nasz mózg jest stale aktywny; z każdym oddechem wachamy. Do aktywacji funkcji węchowej wystarczy jedna cząsteczka zapachu. Zmysł zapachu jest jedynym naszym zmysłem, którego impulsy nie muszą dostawać się najpierw do podwzgórza, czyli do bramy świadomości, gdzie albo zostają ignorowane, albo następuje reakcja. Zapachy działają bezpośrednio na nasz układ limbiczny. Jako że to tam znajduje się nasze centrum uczuciowe, mogą one bezpośrednio wywoływać uczucia lub przywoływać konkretne wspomnienia; na długo zanim świadomie poczujemy zapach, dostaje się on do naszej podświadomości i tam stymuluje odpowiednie uczucia i wspomnienia.

Zapachy wkraczające do naszego układu limbicznego stymulują nas poza naszymi racjonalnymi ograniczeniami i mogą mieć wpływ na wydzielanie substancji neurochemicznych, takich jak noradrenalina, endorfiny czy serotonina. W ten sposób substancje zapachowe pobudzają wewnętrzne procesy biochemiczne. Na podstawie naszych zmagazynowanych wspomnień połączonych z konkretnymi zapachami, wywołują one natychmiast uczucie aprobaty lub odrzucenia. Ten wzorzec wspomnień oparty na zapachach może być terapeutycznie odłączany lub przeprogramowywany.

Sympatia lub odrzucenie względem drugiego człowieka oraz partnera są bezpośrednio związane z zapachem konkretnego człowieka. Znajduje to swój wyraz w powiedzeniu „Nie mogę cię wyczuć”.

Zapachy mają również działanie terapeutyczne. Pobudzają pracę mózgu i w zależności od substancji zapachowej uspokajają,

pobudzają i leczą ciało, umysł i duszę. Wprawdzie nasz zmysł zapachu potrafi poczuć najdelikatniejsze zapachy i szybko uczy się je między sobą rozróżniać, ale też szybko jest przepełniony bodźcami. Podczas odbierania silnych i różnicowanych bodźców zapachowych po 20 minutach potrzebuje przerwy, w przeciwnym razie ulegnie przeciążeniu⁸⁰.

Oprócz klasycznego zmysłu zapachu w nosie mamy również inne receptory zapachowe w różnych miejscach naszego ciała. Tam mają one wpływ między innymi na wzrost komórek. I tak na przykład regeneracja komórek skóry przyspiesza dzięki zapachowi drzewa sandałowego, a wzrost komórek raka prostaty powinien zostać spowolniony dzięki zapachowi fiołków⁸¹.

Niektóre substancje zapachowe uwalniają działanie farmakologiczne. Substancja zawarta w lawendzie ma podobne właściwości usypiające jak walium. Receptory zapachowe znajdziemy w wątrobie, prostatie i jelicie. Receptory w jelicie, pobudzane przez określone substancje zapachowe z pożywienia, pobudzają uwalnianie serotoniny, co aktywuje trawienie⁸².

Nasza wskazówka: Zaopatrz się wedle swojego gustu w niżej opisane substancje zapachowe lub olejki eteryczne i pozwól im uwalniać swoje działanie przynajmniej podczas twojej medytacji i ćwiczeń.

7.13.1 Rytuał z kadzidłem

Kadzidła z suszonych części roślin, kwiatów, liści, kory, korzeni i łodyg mają tradycję liczącą tysiące lat. Żaden rytuał nie odbywał się bez stosowania kadzideł. Specjalny zapach działa bezpośrednio na nasze centrum emocjonalne z mózgu, a kadzidło pozwala nam podnieść swój umysł i wejść do przestrzeni rozsze-

rzonej świadomości. Kadzidło wspiera nas w wyciszeniu naszego umysłu i skupieniu się na duszy. Może być ono dodatkiem do rytuału lub oddzielnym rytuałem. Rytuał, podczas którego jesteśmy obecni wszystkimi zmysłami i skupiamy na nim naszą uwagę, trzyma nas zawsze w chwili obecnej. Kadzidło odpowiada naszemu zmysłowi. Już samo jego przygotowanie, podpalenie i obserwowanie procesu spalania jest częścią rytuału. Na naszych oczach odbywa się proces transformacji substancji w kadzidle, dzięki czemu powstaje inna atmosfera niż w przypadku stosowania olejków eterycznych. W szybkim tempie obserwujemy proces alchemiczny, kiedy spalane substancje dzielą się na swoje fizyczne (popiół), umysłowe (żar) i duchowe (zapach) części.

Kadzidło symbolizuje przemijalność wszelkiego stworzenia. Mówiąc szamańskim językiem – w procesie transformacji dusza rośliny uwalnia się od ciała; uwalnia swoje działanie; łączy nas z podstawową częścią rośliny, która dzięki swojej mądrości pomaga nam rozwiązywać nasze własne problemy i zmieniać się. Umysł rośliny stanowi moc uzdrawiającą, która pomaga nam przezwyciężać nasze problemy i choroby. Każde kadzidło, każda mieszanka kadzideł uwalnia przy tym swoje działanie i powinna być wybierana zgodnie z zamiarem, jaki mamy wobec rytuału. Podczas kadzenia rytuał jest centralnym elementem i stoi na pierwszym planie⁸³.

7.13.2 Aromaterpia i olejki eteryczne

W przeciwieństwie do kadzenia, w aromaterapii olejki eteryczne stosowane są w celu złagodzenia chorób lub poprawy samopoczucia. Aromaterapię można łączyć z prawie wszystkimi pozostałymi terapiami, a niektóre esencje (na przykład kamfora, mięta

czy rumianek) mogą osłabiać lub całkowicie znosić działanie leków homeopatycznych.

Olejki eteryczne mogą być stosowane na różne sposoby. Zwróć uwagę na to, aby kupować czyste olejki wysokiej jakości; w przeciwnym razie nie uwolnią one swojego pełnego działania. Mogą być one skrapiane w lampie zapachowej (na powierzchnię około 20 m kwadratowych około 5 kropli olejku eterycznego); ceramiczne lub terakotowe kamienie zapachowe mogą być skropione kilkoma kroplami. Na drogę możesz położyć chusteczkę 1-2 kroplami olejku i następnie ją wąchać. W zależności od rodzaju olejku powinienś mieszać go z olejkim bazowym (olejem migdałowym, z awokado, pestek moreli, kielków pszenicy, kokosowym itp.), zanim nanieśiesz go na skórę, na przykład na nadgarstek (zachowaj szczególną ostrożność, jeśli masz wrażliwą skórę!). Możesz używać olejków oddzielnie lub mieszać je. Na 50 ml olejku jojoba stosuj maksymalnie 6 kropli olejku aromatycznego, w zależności od rośliny. Szczególnie dobrze nadaje się do tego celu drzewo sandałowe. Dzięki temu wspierana jest delikatna wymiana pomiędzy czakrami.

„Eteryczny” oznacza „niebiański, anielski, uduchowiony”. Esencje zawierają dosłownie esencję rośliny: jej duszę, siłę życiową i duchowe w informacji w skoncentrowanej formie. Przy prawidłowym stosowaniu czyste olejki eteryczne wysokiej jakości nie mają skutków ubocznych i mobilizują moce samouzdrawiania organizmu. Uwzględnij jednak ewentualne alergie.

Olejki eteryczne działają całościowo na ciało, umysł i duszę i wspierają nas w znalezieniu równowagi oraz naszego środka. Pomagają nam otwierać bramę do rozszerzonej świadomości oraz regulują procesy psychiczne i fizyczne. Parowanie olejków eterycznych może być wykonywane na co dzień i nie potrzebuje oddzielnego rytuału.

7.13.3 Olejki eteryczne i kadzidła działają jednocześnie na wielu płaszczyznach

Cząsteczki zapachowe dostają się przez nos bezpośrednio do naszego mózgu, działają na nasz wegetatywny układ nerwowy i pobudzają wydzielanie hormonów. Mają wpływ na nasze uczucie i wywołują je. Przez swój wzorec wibracji wpływają na nasze delikatne kanały energetyczne i tym samym – na nasz cały system energetyczny. Z oddechem dostają się do płuc, a stamtąd, przez pęcherzyki płucne, do krwioobiegu oraz narządów.

Ważne: zwróć uwagę na to, czy dany zapach ci się podoba czy nie. Każdy zapach wywołuje w nas wspomnienia i emocje i może znaleźć zastosowanie terapeutyczne – również zapachy, których *nie* lubimy.

Pamiętaj o tym, że w przypadku kadzideł oraz olejków eterycznych po pewnym czasie przyzwyczajamy się do zapachów i przestajemy je czuć.

Szczególnie przydatne kadzidła i olejki eteryczne

W kolejnej części znajdziesz opis wybranych substancji roślinnych szczególnie pasujących do naszego tematu i mogących znaleźć zastosowanie w procesie aktywacji szyszynki.

Lawenda (*Lavendula officinalis*)

Lawenda uspokaja układ nerwowy i rozładowuje napięcia. Aktywowana zostaje produkcja serotoniny, dzięki czemu lawenda uwalnia swoje uspokajające, rozluźniające i harmonizujące działanie (znaczenie serotoniny jako produktu wstępnego do produkcji melatoniny już omówiliśmy – patrz: roz. 4.4). Poprawia się również

sen. W stosunku do systemu czakr lawenda ma właściwości harmonizujące: łączy czakry dolne z górnymi. Szczególne znaczenie ma w stosunku do szóstej i siódmej czakry; pomaga doświadczać jasnych wizji. Lawenda uspokaja przepływ myśli, oczyszcza umysł.

Olejek lawendowy stosowany na skórę ma działanie regenerujące komórki, poprawia ukrwienie i oczyszcza.

Lawenda dobrze miesza się z limbą, neroli, różą, bergamotką, rzymskim rumiankiem i mirrą.

Rumianek rzymski (*Chamaemelum nobile*)

Rumianek rzymski nie powinien być mylony z rumiankiem pospolitym! Uspokaja układ nerwowy i rozładowuje napięcia. Aktywowana zostaje produkcja serotoniny (działanie serotoniny opisano w rozdziale 4.4.1). Wspiera dobry sen, uwalnia duchowe stwardnienia i leczy rany duchowe. Stosowany na skórę, ma działanie przeciwpapalne.

Rumianek rzymski dobrze miesza się z neroli, lawendą, różą, bergamotką, cedrem i mirrą.

Neroli (*Citrus aurantium*)

Neroli uspokaja układ nerwowy i rozładowuje napięcia. Aktywowana zostaje produkcja serotoniny (działanie serotoniny opisano w rozdziale 4.4.1). Słodki zapach wnika głęboko w duszę, wyciąga nas z jej otchłani i zmniejsza stres. Neroli daje jasność myśli, łatwość bycia i światło w ciemnych czasach oraz łączy nas z naszym wyższym ja.

Neroli regeneruje i ujędrnia skórę, co powoduje, że młodzieją ona wygląda.

Uwaga przy wrażliwej skórze! Dodatkowe promienie słoneczne mogą spowodować stan zapalny.

Neroli miesza się dobrze z różą, lawendą, drzewem sandałowym, cedrem, rumiankiem rzymskim, jaśminem, cytryną i mirrą.

Róża (*Rosa damascena*)

Róża może pobudzić produkcję enkefalin i endorfin. Te neurotransmitery poprawiają samopoczucie i mają euforyczny wpływ na psychikę. Róża przyporządkowana jest sercu i harmonizuje z tego miejsca całe ciało oraz jego delikatne otoczki. Esencja różana ma głęboki wpływ na duszę i wyrównuje wszystko, co zostało wytrącone z równowagi. Otwiera nas na boskie doznania, uczy miłości i cierpliwości oraz łączy nas z miłością do samego siebie. W procesach rozwoju uczy nas, że jesteśmy ze wszystkim połączeni i że jesteśmy częścią większej całości.

Cenny olejek różany wzmacnia i oczyszcza skórę.

Róża miesza się dobrze z neroli, lawendą, drzewem sandałowym, rumiankiem rzymskim, jaśminem i mirrą.

Drzewo sandałowe białe (*Santalum album*)

Zapach drzewa sandałowego to jeden z najbardziej uduchowionych zapachów świata. Przygotowuje nasze ciało do medytacji i może otworzyć trzecie oko. Olejek drzewa sandałowego jest przyporządkowywany zarówno dolnej czakrze korzenia, jak i najwyższym centrom energetycznym, ósmej i dziewiątej czakrze, będącym siedzibą mądrości i oświecenia. Harmonizuje wszystkie czakry i łączy energie wszystkich czakr ze sobą, budzi węży kundalini w brzuchu i łączy go z centrum najwyższego oświecenia. Drzewo sandałowe opisywane jest jako zapach najwyższego oświecenia ciała, jako promieniowanie człowieka, który pokonał wszystkie granice.

Stosowany na skórę, ma właściwości przeciwzapalne, antyseptyczne i wzmacniające.

Drzewo sandałowe miesza się dobrze z różą, jaśminem, cytryną i neroli.

Limba (*Arve*, *Pinus cembra*)

Limba jest spragnionym światła drzewem kochającym wysokość. Spotkać ją można na wysokościach od 1800 do 2400 m. Przecistawia się tam niszczycielskiej sile gór – to obraz niezłamanej woli życia, wytrzymałości, siły i wolnego ducha. Daje nam uczucie jedności ze światem. Olejek z limby ma w sobie wymienione cechy drzewa oraz niesie jego pole siłowe. Ten zapach może pobudzać wydzielanie noradrenaliny i adrenaliny, a także dopaminy. Umysł i ciało są stymulowane, a duchowa równowaga zostaje przywrócona.

Noradrenalina jest neurotransmiterem, który pobudza syntezę melatoniny; przez to ma działanie usypiające. Długofalowe badania na uniwersytecie Graz dowodzą, że podczas stosowania tego olejku zmniejsza się tętno, a drgania organizmu w ciągu dnia ulegają zwiększeniu. Pogłębia i intensyfikuje oddech, oczyszcza atmosferę i nadaje się przede wszystkim jako przygotowanie do medytacji.

Stosowany na skórę, ma działanie antyseptyczne, wspiera ukrwienie i oczyszcza.

Limba miesza się dobrze z lawendą, cytryną, jałowcem, trawą cytrynową, dzięgielem i eukaliptusem.

Olej cedrowy (*Cedrus atlantica*/cedr atlantycki, *Cedrus libani*/cedr libański, *Cedrus deodora*/cedr himalajski, *Cedrug previfolia*/cedr cypryjski)

Cedr, który można znaleźć na wysokości 1200-1800 m, pozwala nam zakorzenić się w naszej głębi i w stanie uziemienia pragnąć

nieba. Olejek cedrowy uspokaja myśli, stymuluje siły organizmu i może pobudzać produkcję serotoniny. Poprawia intuicję, łączy nas z boskim oświadczeniem i pomaga połączyć Matkę Ziemię i Ojca Syna.

Stosowany na skórę, ma działanie antyseptyczne i oczyszczające.

Olejek cedrowy miesza się dobrze z różą, neroli, bergamotką, jaśminem, rumiankiem rzymskim i mirrą.

Mirra (*Commiphora molmo*)

Mirra może pobudzać produkcję serotoniny i zmniejszać poziom hormonów stresu. Pomaga nam znaleźć nasz środek oraz drogę do naszych korzeni. Nadaje się szczególnie dla osób, które mają problemy z osiągnięciem wewnętrznego spokoju i pozbyciem się niepotrzebnego pędu myśli podczas medytacji. Umysł i dusza otwierają się na doświadczenie boga.

Olejek z mirry stosowany na skórę ma działanie przeciwzapalne i regenerujące.

Mirra miesza się dobrze z różą, neroli, lawendą, ruminkiem rzymskim, cedrem, limbą, drzewem sandałowym i cytryną.

Mieszanka kadzideł dla szyszynki

Wyprodukowaliśmy specjalną mieszankę kadzideł dla szyszynki (źródło: www.wunderwerk-zirbelдруese.de), która kieruje swoje działanie na szyszynkę, czakry oraz energię kundalini i pozwala stymulować, aktywować, harmonizować i oczyszczать wszystkie te obszary.

7.14 Medytacja

Medytacja służy wyciszeniu umysłu i znalezieniu wewnętrznego spokoju. *Regularne* ćwiczenie jest bardzo ważne. Medytuj co najmniej przez 5 minut dziennie, zamiast zmuszać się raz w tygodniu do siedzenia na poduszce przez godzinę i denerwować się. Nie ma większego znaczenia, jaką medytację wybierzesz. Istnieją różne rodzaje, na przykład medytacja zen czy vipassana.

W celu aktywacji szyszynki polecamy prostą formę medytacji: trataka, skupienie wzroku na małym obiekcie. W przypadku szyszynki ze względu na jej szczególny związek ze światłem nadaje się w tym celu płomień świecy.

Jeśli cierpisz na choroby oczu, problemy psychiczne czy epilepsję lub masz skłonności do halucynacji, powinieneś unikać wykonywania tego ćwiczenia!

7.14.1 Trataka – przeprowadzenie

To ćwiczenie najlepiej wykonuj wieczorem. Zadbaj o to, aby przez kolejne 20 minut nikt ci nie przeszkadzał. Przyciemnij pokój w miarę możliwości. Jeśli chcesz, zapal kadzidło, którego zapach cię rozluźnia. Poszukaj miejsca do siedzenia i zapal świeczkę w odległości około metra od niego: powinna ona znajdować się na wysokości oczu, abyś nie musiał się garbić.

Skup się na swoim oddechu: bierz głęboki wdech i rób głęboki wydech. Spójrz na płomień świeczki możliwie bez mrukania oczami i z uczuciem rozluźnienia. Na początku twoje oczy mogą zacząć łzawić. To pożądanym pozytywny efekt, który oczyszcza oczy, zwalcza zmęczenie i ma dobry wpływ na zdolność widzenia.

Po kilku minutach zamknij oczy i spróbuj utrzymać swoim wewnętrznym okiem obraz płomienia świecy, możliwie w okolicach szóstej czakry za czołem. Kiedy wewnętrzny obraz zblednie lub odpłynie, ponownie otwórz oczy i spójrz na płomień bez mrugania. Powtórz to kilka razy,

Trataka pomaga szczególnie wieczorem oczyścić się z nadmiaru bodźców wizualnych zebranych w ciągu dnia; zmniejsza stres i uspokaja układ nerwowy. Jednocześnie ożywia umysł i poprawia zdolność do koncentracji, dzięki czemu to ćwiczenie wspaniale nadaje się jako wstęp do dalszej medytacji lub do podróży medytacyjnych. Ponadto wspiera przygotowanie do zdrowego snu.

Im częściej stosujesz tratakę, tym bardziej będziesz mógł wydłużać fazy między otwarciem i zamknięciem oczu.

Dzięki regularnemu stosowaniu tej prostej medytacji rozwijają się twoja intuicja, zdolność do wizualizacji i siła woli. Dzięki intensywnej praktyce według niektórych joginów można nawet otworzyć trzecie oko, co z kolei dzięki współpracy z szyszynką wspiera zdolność do jasnowidzenia.

Swami Sannyasananda z University Medical School w Adelajdzie udowodnił, że trataka oraz oddychanie naprzemienne (patrz: roz. 7.16.1) – obie techniki wywodzące się z jogi tantrycznej – mają wyjątkowo pozytywny wpływ na produkcję melatoniny. Wykazały to badania na osobach, które codziennie wieczorem ćwiczyły tratakę⁸⁴.

7.15 Joga

Joga jest całościową praktyką łączącą i harmonizującą ciało, umysł i duszę. Wspiera dostrzeganie siebie samego oraz otaczają-

cego nas świata i pomaga nam lepiej się koncentrować, rozwijać poczucie własnego ciała oraz zarządzać swoim życiem świadomie i szczęśliwiej.

Joga jest dobrym sposobem na uspokojenie umysłu i rozszerzenie świadomości. Ważne jest to, aby wybrać tradycyjną formę jogi, która nie jest naceLOWANA wyłącznie na gimnastykę (jak wygląda to w wielu nowoczesnych wariantach), ale traktuje człowieka jako jedność i kroczy duchową drogą ku oświeceniu.

Prostym i wykonalnym dla każdego ćwiczeniem jest **pozycja góry**: dzięki niej wchodzisz w kontakt z ziemią i otwierasz się ku słońcu. Łączysz się z dwoma przeciwnościami Matki Ziemi i Ojca Syna – i jednoczysz je w swoim sercu.

Stań prosto, stopy równolegle do siebie, rozstawione na szerokość ramion. Jednakowo obciąż podeszwy stóp i podciągnij ich sklepienie delikatnie ku górze. Napnij mięśnie uda i nie prostuj całkowicie kolan. Wciągnij pępek ku środkowi i ku górze, a kość ogonową skieruj ku ziemi, aby dolna część pleców była prosta. Ramiona przekieruj do tyłu i w dół tak, aby powstało miejsce między uszami a ramionami. Ramiona skieruj ku dołowi po obu stronach ciała. Skieruj brodę delikatnie w dół, aby kark był wyprostowany.

Poczuj teraz swoje stopy i ich kontakt z ziemią. Pozwól, aby z podeszew twoich stóp wyrosły korzenie łączące się głęboko z prakobiecym biegunem. Rób to świadomie w harmonii z oddechem: wydychaj powietrze ku ziemi i ku swoim korzeniom; robiąc wdech, połącz się z Matką Ziemią i zabierz tę kobiecą, odżywczą energię do swojego serca. Powtórz to kilka razy i poczuj coraz silniejsze połączenie.

Następnie unieś ramiona ku górze nad głowę, czubki palców uniesione do nieba. Pamiętaj o tym, aby nie podnosić ramion

do uszu, lecz świadomie zostawić je w miejscu, w którym były. Wyobraź sobie, jakby jakieś niewidzialne sznury ciągnęły cię za ciemię ku górze.

Połącz się za pomocą oddechu z Ojcem Synem, prąmską energią. Weź wydech ku górze; robiąc wdech, połącz się z otwierającą i uzdrawiającą energią Ojca Syna i pozwól, aby te energie wpłynęły do twojego serca. Potwórz kilkukrotnie ten jednoczący oddech. Pozwól, aby powstał obieg między ziemią a słońcem. Wydychaj powietrze ku ziemi i wdychaj je ku górze do swojego serca; wydychaj ku górze do słońca i wdychaj przez swoje ciemię do swojego serca. Rób to tak długo, dopóki nie pojawi się jasny promień światła od dołu i góry i nie połączy się w twoim sercu. Im lepiej jesteś uziemiony, tym lepiej będziesz mógł się otwierać ku górze.

To ćwiczenie przygotowuje cię optymalnie do dalszych, głębszych ćwiczeń w celu aktywacji szyszynki, czakr i energii kundalini.

Za pomocą innych ćwiczeń jogi możesz aktywować szóstą i siódmą czakrę, powinieneś jednak zawsze zaczynać od dołu i iść ku górze, aby nie zlekceważyć żadnej czakry i uniknąć braku równowagi.

Ten, kto już ćwiczy jogę, być może znajdzie alternatywę w **powitaniu słońca**, aby dzięki tej małej sekwencji ćwiczeń aktywować wszystkie czakry. Powitanie słońca może być wykonywane codziennie bez specjalnego wysiłku (instrukcje znajdziesz w Internecie lub w odpowiednich książkach).

Nasza wskazówka: Codziennie przeprowadzaj przedstawione ćwiczenie jogi, ale nie stawiaj siebie pod presją. Nie chodzi tu o perfekcję, ale w o wiele większej mierze – o konsekwencję. Joga powinna sprawiać przyjemność, a nie być męczarnią.

7.16 Oddychanie

„Nasze oddechy są policzone, więc obchodź się z nimi ostrożnie”, napisane jest w starych wedyjskich pismach. Oddech jest haustem życia; pomiędzy naszym oddechem, życiem, a duszą istnieje ścisły związek. „Mahatma” oznacza w języku hinduskim nie tylko „dużą duszę”, ale także „duży oddech”. Dlatego też mistrzowie i uczniowie duchowych tradycji wykorzystują możliwości oddechu, aby rozwijać się i rozszerzać swoją świadomość. Bazują na tym nowoczesne metody, takie jak „oddech połączony”, „rebirthing”, „integracyjna terapia oddechowa” czy „oddychanie holotropowe”.

Stałe wdychanie i wydychanie powietrza to jeden z największych podstawowych rytmów życiowych w naszym organizmie. Dzięki oddechowi jesteśmy połączeni ze wszystkimi innymi istotami na tym świecie oraz z całym stworzeniem. Oddech łączy nasze wnętrze ze światem zewnętrznym. Każda pojedyncza komórka ciała jest zdana na proces oddychania i na transport tlenu do komórek oraz wyprowadzanie z nich dwutlenku węgla.

W procesie oddychania komórkowego powstaje dwutlenek węgla będący produktem rozkładu. Jego podwyższony poziom bardzo obciąża organizm i podnosi pH wewnętrznego środowiska do wartości kwaśnych. Przez to stajemy się bardziej podatni na choroby i na negatywne działanie wolnych rodników. (Przypomnij sobie: wolne rodniki to bardzo agresywne wiązania tlenu, które mogą przyspieszać rozpad komórek i proces starzenia się oraz powodować raka).

Brak oddychania oznacza śmierć. Im płycej oddychamy, tym gorzej nasze ciało zaopatrywane jest w tlen i tym gorzej funkcjonują procesy fizjologiczne w naszych komórkach. Im głębiej

oddychamy, tym silniej jesteśmy połączeni z życiem i tym więcej tlenu otrzymuje nasz organizm. Tylko dzięki temu stajemy się na dłuższą metę żywsi, pełni energii, bardziej witalni i możemy lepiej sprostać wyzwaniom, jakie stawia przed nami życie.

Przez nasz oddech łączymy naszą świadomość z naszą podświadomością. Im bardziej świadomy i płynny jest rytm naszego oddechu, bym spokojniejszy i bardziej zrównoważony jest nasz umysł. Dzięki kierowaniu naszej uwagi na oddychanie oraz dzięki świadomym ćwiczeniom oddechowym możemy sprawić, że energie wewnątrz nas będą płynęły swobodnie i że znikną blokady w naszym systemie czakr.

Często oddychamy zbyt szybko, zbyt płytko, zbyt niespokojnie. Dzięki odpowiedniemu ćwiczeniu nasz oddech staje się wolniejszy, głębszy i spokojniejszy, a wydech będzie dłuższy. Brzuch rozciąga się przy wdechu i kurczy się przy wydechu.

Aby aktywować naszą szyszynkę przydatne są specjalne techniki oddechowe. Tutaj przedstawimy dwie z nich. Jeśli nie masz doświadczenia z technikami oddechowymi, ćwicz tylko pod nadzorem specjalistów (na przykład nauczyciela jogi), ponieważ nieprawidłowe stosowanie tych technik może powodować skutki uboczne. Szczegółowy opis ćwiczeń znajdziesz w naszym programie (www.wunderwerk-zirbeldruese.de).

7.16.1 Oddychanie naprzemienne

Ta technika oddechowa harmonizuje wszystkie nasze układy, a przede wszystkim układ nerwowy, oraz w zależności od aktualnej potrzeby uspokaja nas, pobudza albo harmonizuje. Podczas wydechu tworzą się wewnętrzne napięcia, a przy wdechu spłot słoneczny wypełnia się energią życiową. Podczas wstrzymywania

oddechu energia życiowa płynie w okolice trzeciego oka i pobudza umysł.

Na płaszczyźnie energetycznej otwierają się wszystkie delikatne kanaliki energetyczne oraz główne kanały. Dzięki temu energia może lepiej przepływać; dzięki głównym kanałom lepiej zaopatrzone są także górne czakry. Dzięki praktyce osoby zaawansowane już za pomocą samej koncentracji energii życiowej mogą kierować ją tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna w danym momencie.

Oddychanie naprzemienne stosuje się w celu przygotowania umysłu do medytacji oraz jako sposób na poprawę koncentracji i pojemności płuc.

Przeprowadzenie

Jak opisano (patrz: roz. 7.8.1), zadбай o rozluźnioną atmosferę. Usiądź prosto, najlepiej w pozycji medytacyjnej. Zamknij oczy, weź kilka głębokich wdechów i uspokój się. Kciukiem prawej dłoni zatkaj prawą dziurkę nosa, a palec wskazujący i środkowy połóż na punktach pomiędzy brwiami. Oddychaj przez lewą dziurkę od nosa powoli, głęboko i regularnie. Następnie zatkaj lewą dziurkę palcem serdecznym prawej dłoni i odsłoń prawą dziurkę. Trzymaj lewą dziurkę zatkaną i oddychaj przez prawą, powoli, głęboko i regularnie. Kciukiem prawej dłoni zatkaj prawą dziurkę, odkryj lewą i oddycha powoli i równomiernie przez lewą dziurkę. Oto całe ćwiczenie. Pamiętaj o tym, aby oddychać możliwie wolno, głęboko i bezgłośnie.

Powtórz ćwiczenie kilka razy bez przerywania go. Ćwicz tak długo, dopóki jego przeprowadzenie nie będzie dla Ciebie problemem. Dopiero potem jako dodatkowe elementy dodawaj wstrzymywanie powietrza. W tym celu pozostań przy wolnym,

bezglósnym, głębokim oddychaniu, ale wstrzymuj wdech tak długo, aby następujący po tym wydech nadal był bezgłośny i spokojny.

Nasza wskazówka: Możesz połączyć tratakę (patrz: roz. 7.14.1) z oddychaniem naprzemiennym (patrz: 7.16.1). Zaczynaj od oddychania naprzemiennego, a następnie wykonuj tratakę. Będziesz potrzebować na to 10 minut, które z pewnością będą miały swoją wartość. Oba te ćwiczenia można też wykonywać rano lub jako przygotowanie do medytacji. Po około 2 tygodniach rozszerz technikę oddechową o kapalabahti.

7.16.2 Kapalabahti

W skrycie słowo „kapalabahti” oznacza „światło, blask (bhati) czaszki (Kapała)”. To szybkie oddychanie zwane też ognistym oddechem jest stosowanym w jodze i ajurwedzie „oddechem oczyszczającym” z silnymi wydechami i automatycznymi wdechami.

Kapalabahti działa na płaszczyźnie fizycznej, umysłowej, energetycznej i duchowej. Nasza energia życiowa zostaje aktywowana, nasz mózg jest lepiej zaopatrywany w tlen, pojawia się uczucie świsłliwości, a my zaczynamy promienieć od środka. Dzięki specjalnej technice oddechowej polegającej na szybkim oddechu zwiększa się zawartość tlenu we krwi, a zmniejsza się ilość dwutlenku węgla. W związku z tym w organizmie pobudzane są najróżniejsze procesy metaboliczne oraz procesy oczyszczania i odtruwania. Przez wstrzymywanie oddechu zwiększa się ilość dwutlenku węgla we krwi, a inne procesy metaboliczne zostają pobudzone. Poprawia się wydolność płuc, komórki mają do dyspozycji większą ilość tlenu. Płuca trenują, a czynność układu krążenia poprawia się.

Na poziomie energetycznym dochodzi do aktywacji spłotu słonecznego – energia może sięgać aż do głowy. Kapalabahti pozwala więc promienieć czaszce w związku z dużą ilością energii. Dodatkowe techniki aktywują czakry i kierują energię życiową do najdrobniejszych kanalików wzdłuż kręgosłupa. Kapalabahti wspiera zdolność koncentracji, rozjaśnia i wycisza umysł, daje radość i siłę i pozbawia zmęczenia. Należy oczekiwać stanów zwiększonej uwagi, wyostrejzonej intuicji i rozszerzonej świadomości, podczas których wyczuwalna będzie boska siła.

Wskutek zwiększonej ilości tlenu mogą wystąpić lekkie zawroty głowy, które jednak szybko znikają, kiedy ponownie wzrasta ilość dwutlenku węgla we krwi.

Ta technika oddechowa pomaga znaleźć spokój przed medytacjami i jednocześnie być w pełni obudzonym bez uczucia senności czy braku koncentracji. Tylko za pomocą tej techniki osiągniesz głęboki stan podobny do medytacji, poczujesz „tu i teraz” poza wszelkimi wzorcami myślowymi i uczuciowymi.

Jeśli jesteś w ciąży, stosuj tę technikę ostrożnie. W przypadku epilepsji, schizofrenii, nadciśnienia, chorób serca i układu krążenia, wrzodów żołądka oraz przepukliny przepony całkowicie zrezygnuj z jego wykonywania!

Dokładny przebieg kapalabahti jest opisany w odpowiednich książkach do jogi⁸⁵. Najlepiej poproś o pokazanie tej techniki doświadczonego nauczyciela jogi. Instrukcję znajdziesz też w wideo naszego kursu on-line (patrz: roz. 7.20).

7.17 Aktywacja energii kundalini

Aktywacja energii kundalini i jej przepływ przez czakry aż do szyszynki nie jest celem, dla którego chcemy osiągnąć oświecenie, ale jest automatycznym skutkiem świadomego, nastawionego na oświecenie stylu życia. Dopiero po dogłębnym przygotowaniu się, po otwarciu w nas całej mocy, jest sens pracować z nią i długotrwałe manifestować naszą drogę do wszechświadości. Współpraca ze wszystkimi siłami staje się wspaniałą całościową kompozycją dopiero wtedy, gdy przeszliśmy drogą do mistrzostwa. W przeciwnym razie nie będziemy potrafili jej docenić. Dlatego też nie opiszemy tutaj żadnych specjalnych sposobów na aktywację energii kundalini. Jeśli będziesz konsekwentnie pracował ze wszystkimi przedstawionymi sposobami, szkolił swój umysł do momentu, aż będziesz w stanie utrzymać klarowne skupienie i krok po kroku uleczyć swoje zranione ego, nie musisz zastanawiać się nad obudzeniem energii kundalini. Będziesz intuicyjnie wiedział, kiedy nadszedł czas, i wtedy podejmiesz odpowiednie kroki.

7.18 Ważne pytania

Poświęć chwilę, aby zastanowić się nad poniższymi pytaniami:

- Czy chcesz przejąć odpowiedzialność za samego siebie i odzyskać kontrolę nad sobą i swoim organizmem?
- Czy chcesz dać się prowadzić naturalnym, zdrowym rytmem życiowym?
- Czy jesteś gotowy odpowiedzialnie dbać o swoje zdrowie, oczyścić swoje ciało, umysł i duszę i uleczyć siebie?
- Czy naprawdę chcesz rozszerzyć swoją świadomość?

- Czy chcesz aktywować swoją szyszyńkę i czerpać z jej bogactw?
- Czy jesteś gotowy na najgłębsze duchowe doznania?
- Czy chcesz uwolnić się od ograniczeń twoich lęków, poczucia winy, zranień i upokorzeń?
- Czy jesteś gotowy na proces transformacji z poczwarki w motyla, który to proces pokaże ci twoją moc stwórczą oraz duchową wielkość?

Jeśli odczuwasz tęsknotę za uwolnieniem się od wszystkich ograniczeń, możesz pójść tą drogą. Każdy, kto traktuje to poważnie, musi wiedzieć, że zmiany są konieczne i że tylko dzięki konsekwencji, skupieniu na celu oraz wytrzymałości można coś osiągnąć. Ma to mało wspólnego z pracą i wysiłkiem, a o wiele więcej z tym, że zaczynamy otwierać się na nasze prawdziwe możliwości. Poczwarka, która przeobraża się w motyla, podąża za swoimi możliwościami i z pewnością nie myśli o tym, czy jest to trudne lub niebezpieczne.

Co zatem jest do zrobienia?

- Aktywacja i oczyszczenie szyszyńki.
- Wprowadzenie komórek, układu hormonalnego i układu nerwowego w inteligentną równowagę oraz zawiązanie optymalnej współpracy między nimi.
- Wytworzenie połączeń między mózgiem w głowie, mózgiem sercowym i mózgiem brzuszynym.
- Oczyszczenie wszystkich nieoptymalnie funkcjonujących kanałów komunikacyjnych.
- Aktywacja komunikacji międzykomórkowej i energetycznej oraz fizyczne oczyszczenie komórek.

- Oczyszczenie systemu energetycznego i wprowadzenie go w stan równowagi, aktywacja cech i możliwości szóstej i siódmej czakry w powiązaniu z szyszynką.
- Połączenie ze wszystkimi niezbędnymi energiami dla dobrego uziemienia.
- Doświadczenie Teraz.

Tak wyglądają warunki, aby z nieświadomego, chaotycznego stwórcy stać się świadomą, mądrą, promieniejącą istotą stwórczą. Opuszczasz duszne, niewygodne i wrogie dla życia płaszczyzny świadomości i zapalasz w sobie świecę, aby twoje światło i miłość z wszechświadości biły od ciebie niczym od latarni morskiej. Wtedy odczujesz, jak kosztowne jest życie, każde życie, nie tylko ludzkie, ale także życie zwierząt i roślin oraz wszelkiego stworzenia. Każdy moment stanie się wartościowym prezentem, którego możesz skosztować w całości. Pożegnaj się zatem ze wszystkimi „nie” w twoim wnętrzu i zamień je na głębokie „tak” dla wszystkiego co jest, bez żadnego „ale”.

W przeciwieństwie do narkotyków czy substancji psychoaktywnych, które dają takie efekty – jeśli w ogóle – tylko przy zewnętrznym stosowaniu, szyszynka i nasze własne DMT podały nam szansę na doświadczenie prawdziwego, głębokiego rozszerzenia świadomości i na drodze do nowej globalnej świadomości sami możemy zdecydować, dokąd prowadzi ta podróż: z powrotem do izolacji, małości i uzależnienia – czy do szerokiej, globalnej świadomości poza strachem, poza egoizmem i poza żądzą władzy; do wspólnej rozszerzonej ludzkiej świadomości opartej na miłości.

7.19 Aktywacja szyszyŃki bez presji

Na podstawie przedstawionych wyżej informacji powinno być jasne, że silnie zwapniona i zawierająca dużo fluorków szyszyŃka nie wróci w ciągu kilku dni do swojej początkowej funkcjonalności, i że izolowana aktywacja szyszyŃki jest niemożliwa, jeśli nie zostaną uwzględnione nadrzędne związki. Dlatego też najlepsze są sposoby całościowe. Nie poleca się również izolowanego dostarczania jednej substancji, na przykład hormonu – chyba że zachodzi taka medyczna konieczność. Lepiej jest zapewnić optymalne warunki i dać organizmowi wszystko, czego potrzebuje, aby się oczyścić, wyleczyć i samemu produkować substancje, których potrzebuje do optymalnego funkcjonowania.

Dlatego polecamy zacząć od celowanego 4-tygodniowego programu. Może stanowić on krok do ponownej aktywacji szyszyŃki.

W tym miejscu chcielibyśmy jeszcze raz podkreślić: odżywianie to podstawa! Dopóki „zamulamy” się produktami spożywczymi ograniczającymi funkcjonowanie naszego organizmu i nie dostarczamy mu tego, czego naprawdę potrzebuje, dalej będziemy ulegać wewnętrznemu wapnieniu, będziemy mieli niedobory i nie będziemy w stanie wykorzystywać naszego pełnego potencjału – ani fizycznego, ani umysłowo-duchowego. Dopóki nie będziemy dostarczali z pożywieniem odpowiedniej ilości l-tryptofanu niezbędnego do produkcji serotoniny, organizm nie będzie miał biochemicznej podstawy do zapewnienia nam prawdziwego szczęścia. Jeśli nasze jelito nie rozkłada jedzenia w optymalny sposób i nie dostarcza substancji odżywczych naszemu organizmowi, mamy niedobory, a nasz układ odpornościowy, którego 70% znajduje się w jelicie, nie może nas wystarczająco

chronić. Jeśli będziemy dalej dostarczać fluorki, nasza szyszynka dalej będzie je magazynować i będzie ulegać szybszej degeneracji. A jeśli nie przestrzegamy wszystkich naturalnych rytmów, taki ich jak rytm snu i czuwania, i nie troszczymy się o wyciszenie umysłu, jesteśmy wciąż zestresowani i nie mamy przerw na odpoczynek, to w naszym organizmie rządzą hormony stresu, melatonina nie jest wydzielana w odpowiedniej ilości, a DMT – jeśli w ogóle jest syntezowane – nie uwalnia swojego działania. Dopóki nie wystawiamy się na odpowiednią ilość światła słonecznego, źle oddychamy i otaczamy się szkodliwymi polami elektrycznymi, szyszynka nie zregeneruje się i nie odzyska swojej sprawności.

Jeśli zatem chcesz osiągnąć dobre rezultaty, polecamy ci zmianę żywienia przynajmniej na te cztery tygodnie etapu aktywacji. Jeśli naprawdę chcesz poprawić swoje zdrowie, nie obejdzij się bez zdrowego odżywiania, bez znalezienia zdrowego rytmu dopasowanego do twoich potrzeb, bez eliminacji stresu i prowadzenia możliwie spokojnego trybu życia. Wszystkie te elementy dadzą ci szansę na rozwój i rozszerzenie swojej świadomości.

Jeśli bierzesz leki, jesteś uzależniony od narkotyków, cierpisz na choroby przewlekłe lub psychiczne albo nie jesteś pewien, czy z uwagi na duże obciążenie twój organizm w ogóle zniesie proces odtruwania i wyprowadzania toksyn, skontaktuj się koniecznie z dobrym uzdrowicielem lub lekarzem i zasięgnij porady.

Twoje wewnętrzne nastawienie jest ważnym, o ile nie decydującym czynnikiem, który ma wpływ na twój sukces. Dopóki twój umysł chce zmiany tylko z rozsądku, mimo że na wszystkich innych płaszczyznach doświadczasz ograniczeń zamiast ubogacenia, trwonisz tylko energię na wewnętrzną walkę. Ważna jest jednoznaczna decyzja, dzięki której wyrażasz swoją wolę prawdziwej zmiany. Pierwszym krokiem jest decyzja. To decyzja dla

siebie z miłości do siebie samego. Wszystkie te środki, które będą towarzyszyły ci przez najbliższe tygodnie, na pewno doprowadzą do lepszego samopoczucia, poczucia równowagi, wewnętrznego spokoju, miłości oraz do świadomości, że otwiera się przez tobą bezkresna przestrzeń twojego pełnego potencjału.

7.20 4-tygodniowy kurs on-line dla regeneracji i aktywacji szyszyŃki

Na podstawie wszystkich wyjaśnień i ćwiczeń przedstawionych w niniejszej książce możesz przygotować i przeprowadzić własny podstawowy program poprawiający twoje zdrowie i aktywujący szyszyŃkę. W ten sposób tworzysz zdrową podstawę, na której będziesz mógł dalej pracować.

Tego, kto chce uzyskać jasno ustrukturyzowane przewodnictwo, serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w naszym 4-tygodniowym kursie on-line dla aktywacji i oczyszczenia szyszyŃki. Dzięki niemu wprowadzisz głębokie procesy transformacyjne, aktywujesz szyszyŃkę i cały swój system energetyczny oraz zrobisz miejsce dla rozszerzonej świadomości aż do wszechświadości.

Na stronie www.wunderwerk-zirbeldruese.de znajdziesz więcej informacji na temat kursu.

7.21 Pakiety suplementów diety

Aby ułatwić ci pracę, stworzyliśmy różne pakiety suplementów diety, które wesprą cię w procesie aktywacji szyszyŃki. Nie mu-

sisz szukać każdej substancji oddzielnie, zamiast tego otrzymujesz gotowe pakiety.

Więcej informacji na temat pakietów suplementów znajdziesz na stronie www.wunderwerk-zirbeldruese.de. Możesz je tam również zamówić. Przyjmuj konsekwentnie suplementy z naszych pakietów, dokładnie według dołączonej instrukcji.

Oczywiście możesz również stosować alternatywne produkty. Zwracaj jednak uwagę na jakość, bo są w tej kwestii duże rozbieżności. „Szczególnie drogie” nie oznacza automatycznie „szczególnie dobre”. Jeśli stosujesz własne produkty, dopasuj dawkę oraz porę przyjmowania do zaleceń konkretnego producenta.

POSŁOWIE

Dotaraliśmy do końca naszej podróży, podczas której prześwietliliśmy cudowny ludzki organizm i poznaliśmy szyszynkę. Przedstawiliśmy ci różne sposoby na rozszerzenie twojej świadomości. Zaprezentowaliśmy fakty naukowe, przemyślenia filozoficzne, różne tezy oraz własne przemyślenia i spekulacje na temat szyszynki.

Wiedza jest obecnie, przynajmniej w naszym kręgu kulturowym, dostępna dla każdego na wyciągnięcie ręki – w Internecie, książkach, gazetach, na kursach itd. Każdy sam musi zdecydować, czy wykorzysta tę wiedzę i dzięki swojemu doświadczeniu, samo-refleksji i rozszerzeniu świadomości stanie się mądrzejszy i pełen miłości, czy ktoś stanie się świadomym twórcą swojej własnej rzeczywistości i czy pójdzie drogą ku wszechświadomości i ku wszechmiłości. Cudowny człowiek ma wszystko, czego potrzebuje i co umożliwia mu świadome kroczenie przez życie. Wszyscy mamy to, co konieczne, aby odważnie i z gotowością szukać odpowiedzi, na których możemy się opierać i wzrastać. W ten spo-

sób możemy udoskonalać nasze życie i stawać się istotami, jakimi zawsze byliśmy, jesteśmy i będziemy: duchowymi, pełnymi miłości, z nieograniczoną świadomością, zbierającymi doświadczenia w materialnym ciele i jednocześnie swoim myśleniem i działaniem kształtującymi procesy tworzenia wszechświata; istotami, które nigdy nie były rozdzielone i które przypominają sobie, że same są wszechświadomością i wszechmiłością.

Od każdego z nas zależy, czy nasz osobisty proces twórczy służy życiu i przyczynia się do powstania świata, którego podstawowymi elementami są wartości takie jak miłość, współczucie, wolność i współpraca, czy może poprzez niepodejmowanie odpowiedzialności tworzymy świat, w którym panuje egoizm, nienawiść, odrzucenie, zazdrość i zawiść. Od nas zależy, czy będziemy świadomymi stwórcami czy nieświadomymi stworzeniami bez wpływu na nasze życie.

Teraz od ciebie zależy wykorzystanie swojego ciała, umysłu, duszy i serca dla stworzenia świata dobrego dla wszystkich istot oraz wyciągnięcie tego, co najlepsze, z twojej egzystencji na Ziemi.

Życzymy ci dużo miłości i sukcesu przy aktywacji szyszynki oraz podczas twojej własnej podróży do nieskończoności twojego jestestwa.

Serdeczne pozdrowienia,
Birgitt Täuber-Rusch i Stefan Limmer

ZAŁĄCZNIK

Poniższy tekst medytacji zastępuje wszystkie medytacje, które zalecamy w procesie mentalnej aktywacji szyszynki (patrz: roz. 7.8). Zgodnie z tym opisem możesz również wpisywać swoje własne teksty medytacyjne dla wszystkich omawianych punktów.

Sekwencję bębnow o częstotliwości 4 Hz możesz bezpłatnie ściągnąć ze strony www.wunderwerk-zirbeldruese.de. Możesz puszczać ją w tle podczas podróży medytacyjnej.

Wszystkie polecane medytacje są również dostępne w kursie on-line dla aktywacji szyszynki (patrz: roz. 7.20).

PODRÓŻ MEDITACYJNA

„Wymazywanie i przeprogramowywanie pamięci komórkowej”

Witaj serdecznie w medytacji, podczas której wymażesz stare, osłabiające wzorce z twojej pamięci komórkowej i oczyścisz wszystkie komórki.

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Zadbaj o to, aby przez kolejne 30 minut nic ci nie przeszkadzało. Jeśli chcesz, zapal świeczkę i podpal kadzidło „Oczyszczenie” lub inną mieszankę według własnego uznania. Spraw, aby było ci wygodnie, najlepiej połóż się.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Skup uwagę na swoim oddechu, rób głęboki wdech i wydech, wdech i wydech.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Z każdym wydechem coraz głębiej zapadasz się w ziemię.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Poczuj, jak niesie cię Matka Ziemia.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Poczuj, jak powietrze płynie przez twój nos, twoją tchawicę i dociera do płuc.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Poczuj, jak twoja klatka piersiowa unosi się i opada w rytm twojego oddechu.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Skup całą swoją uwagę na oddechu.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Poczuj, jak z każdym oddechem zapadasz się coraz głębiej w podłoże, na którym leżysz, i zostaw wszystko, co blokuje cię i hamuje.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Być może w twoim umyśle pojawiają się obrazy z życia codziennego. Nie trzymaj ich, tylko pozwól im odpłynąć niczym chmurom na niebie.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Z każdym oddechem zapadasz się jeszcze głębiej w podłoże.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Przenieś całą swoją uwagę na siebie. Przed twoimi oczami pojawiają się schody, które prowadzą w dół. Schody z siedmioma stopniami.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Ostrożnie podchodzisz do nich i stopień po stopniu schodzisz na dół:

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Pierwszy stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Drugi stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Trzeci stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Czwarty stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Piąty stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Szósty stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Siódmy stopień.

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Po zejściu na dół widzisz przed sobą bramę. Ta brama jest przejściem do krainy twojej duszy – do twojego duchowego ogrodu.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Podchodzisz powoli i zauważasz, że już czeka na ciebie strażnik tej bramy.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Dostrzeż, jak wygląda strażnik. Pozdrów go i poproś, aby zaprowadził cię do twojego ognia transformacji w twoim ogrodzie duszy.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Razem ze strażnikiem przekraczasz bramę i wkraczasz do ogrodu duszy: nieskończenie szeroki krajobraz poza czasem, który pokazuje ci obfitość i piękno twojego wewnętrznego bogactwa.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Twój strażnik wyrusza z tobą w drogę, która prowadzi głęboko do centrum twojego wewnętrznego ogrodu duszy.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Podczas wędrówki ze zdziwieniem obserwujesz otoczenie, twój wewnętrzny duchowy krajobraz.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Droga prowadzi do miejsca, w którym płonie duże ognisko z liłowymi płomieniami: twój wewnętrzny ogień transformacji.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Po dotarciu siadasz ze swoim strażnikiem przy ognisku i pozwalasz działać sile, energii i ciepłu tego miejsca.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Wstań ze swojego miejsca i podejdź do ognia transformacji, wyciągnij ręce do ognia i poproś, aby w twoje dłonie wpłynęła siła oczyszczenia i transformacji ognia.

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

W tle słysząc szamańskie bębny, w płomieniach tworzy się złota kula energii zawierająca siłę oczyszczenia i transformacji.

***** *1 minuta: bębny* *****

Kula unosi się z ognia i ląduje przed tobą na ziemi.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Bierzesz ciepłą kulę w swoje dłonie i dziękujesz za nią ogniewi.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Poproś swojego strażnika, aby otworzył ci bramę, która ukaże ci bezpośrednie przejście do twojej szyszynki.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Przed tobą otwiera się portal, a za nim jest tunel prowadzący bezpośrednio do szyszynki.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

W towarzystwie strażnika oraz z kulą ognia w dłoniach kroczysz przez tunel.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Teraz jesteś we wnętrzu twojej szyszynki. Tutaj strażnik otwiera kolejną bramę, dzięki której możesz wejść do środka jednej z komórek w twojej szyszynce.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Z kulą w dłoniach wchodzisz do wnętrza tej komórki i widzisz przed sobą, pośrodku przestrzeni międzykomórkowej, mały filar, na którym leży czarna kula, w której zmagazynowane są wszystkie słabnące energie i informacje komórkowe.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Bierzesz czarną kulę z jej miejsca i kładziesz ją na ziemi.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Zamiast tego na filarze kładziesz złotą kulę energii, która zawiera siłę oczyszczenia i transformacji.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

W tle słyhać szamańskie bębny, a oczyszczająca energia ze złotej kuli promienieje w całym wnętrzu komórki, a ty widzisz, jak przestrzeń jest oczyszczana przez tę energię.

***** *1 minuta: bębny* *****

Zabierz kulę z jej miejsca i połóż ją na ziemi.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Połącz się ze swoim sercem i pozwól, aby do filaru wpłynęła jak największa ilość miłości do samego siebie.

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

W tle słysząc szamańskie bębny, a ty przyglądasz się, jak dzięki mocy miłości na filarze tworzy się nowa, świecąca kula stworzona z czystej miłości, i dostrzegasz, jak całe wnętrze komórki rozjaśnia się i świeci.

***** 1 minuta: bębny *****

Jeszcze raz spójrz na wnętrze komórki swojej szyszyńki, które teraz połączone jest z miłością.

+++ Krótka przerwa: 8 sekund

Z czarną kulą oraz kulą oczyszczenia opuszczasz teraz wnętrze komórki i jesteś z powrotem w środku swojej szyszyńki.

+++ Krótka przerwa: 8 sekund

W tle słysząc szamańskie bębny, a ty zobacz, jak promieniowanie komórki, w której właśnie byłeś, przenoszone jest na inne komórki, które także zaczynają się świecić.

***** 1 minuta: bębny *****

Teraz twoja szyszyńka świeci całym swoim blaskiem. Czujesz, jak energia miłości przenosi się stąd jako nowa informacja do pozostałych komórek w twoim organizmie.

+++ Krótka przerwa: 8 sekund

Razem ze strażnikiem i obiema kulami wracasz tunelem do swojego ogrodu duszy, do ognia transformacji.

+++ Krótka przerwa: 8 sekund

W tle słysząc szamańskie bębny, a ty wkładasz obie kule do liliowych płomieni. Dziękujesz za energię oczyszczenia i transformacji, która zadziałała w złotej kuli dzięki mocy ognia, i prosisz o to, aby stare, blokujące wzorce czarnej kuli zmieniły się w ogniu w pole siły i miłości.

***** 1 minuta: bębny *****

Dziękujesz miejscu transformacji za jego pomoc i idziesz na skraj ogniska, gdzie czeka na ciebie strażnik.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Prowadzi się z powrotem do bramy do twojego ogrodu duszy.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Podczas przemierzania drogi jeszcze raz obserwujesz otoczenie i swój wewnętrzny krajobraz.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Po dojściu do bramy dziękujesz swojemu strażnikowi za bycie twoim przewodnikiem, żegnasz się i przechodzisz przez bramę.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Przed sobą widzisz schody z siedmioma stopniami, którymi schodziłeś w dół na początku swojej podróży.

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Wchodzisz na nie i stopień po stopniu wchodzisz na górę:

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Siódmy stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Szósty stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Piąty stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Czwarty stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Trzeci stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Drugi stopień,

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Pierwszy stopień.

+++ *Krótką przerwa: 4 sekundy*

Teraz ponownie jesteś w miejscu, z którego wyruszyłeś w swoją podróż.

SZYSZYŃKA – SIEDZIBA DUSZY I WIECZNEJ MŁODOŚCI

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Oddychaj głęboko, z każdym oddechem coraz bardziej wracasz do Tu i Teraz, do swojej codziennej rzeczywistości.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Przez chwilę poczuj to, co właśnie przeżyłeś, aby głęboko to przyswoić.

+++ *Krótką przerwa: 8 sekund*

Otwórz oczy.

Nagranie audio tej medytacji dostępne jest na stronie

www.wunderwerk-zirbeldruese.de

ADRESY I KSIĄŻKI

W przypadku zainteresowania pracą autorów:

www.gesundheit-kreativ.de

www.naturheilpraxis-taeuber-rusch.de

www.schamanenpfad.de

www.schamanentraum.de

Źródło 4-tygodniowego kursu on-line dla aktywacji szyszynki:

www.wunderwerk-zirbeldruese.de

Źródła suplementów diety, które stosujemy także podczas kursu on-line, oraz szczegółowe informacje na temat nabywanych produktów: www.wunderwerk-zirbeldruese.de

Polecane książki:

- Dispenza, Dr. Joe, *Schöpfer der Wirklichkeit*, Koha-Verlag, 2010
- Limmer, Stefan, *Schamanische Seelenreisen*, GU-Verlag, 2014

- Limmer, Stefan, *Versöhnung mit den Ahnen*, Arkana-Verlag, 2015
- Limmer, Stefan, *Himmlisch lieben und göttlich vögeln*, Arkana-Verlag, 2016
- Limmer, Stefan, *Schlangenkraft und Jaguarmedizin – Schamani-sche Wege der Heilung*, Eigenverlag, 2017
- Sheldrake, Rupert, *Das schöpferische Universum*, Ullstein-Verlag, 2009

INDEKS ŹRÓDEŁ

- <http://www.dieter-broers.de/von-mythen-und-fakten-der-zir-beldruese-1-3/>
- http://www.satureja.de/html/atherische_ole.html
- <http://transinformation.net/die-symbolik-des-kiefern-zapfens/> – www.verband-baubiologie.de; www.baubiologie.net; <https://www.baubiologie.de>
- Dilas, J., Luzides Träumen, Astralreisen und die Zirbel-drüse, 2016 – Fischer-Rizzi, S., Himmlische Düfte, 2. wydanie, 2004
- Gurmukh, Die 8 Gaben des Menschen: Die Chakras heilen und stärken durch Kundalini Yoga, 3. wydanie, 2016
- Kalashatra Govinda, Chakra Praxisbuch, 2002
- Luke, J.A., The effect of fluoride on the physiology of the pineal gland, 1997
- Rottmann, Ch., DMT-Handbuch, E-Book
- Schimmelpfennig, M., Giftcocktail Körperpflege, 2016

- Strassman, R., DMT – Das Molekül des Bewusstseins: Zur Bio-logie von Nahtod-Erfahrungen und mystischen Erlebnissen, 2004
- Wisneski, L.A., Anderson, L., The Scientific Basis of Integrative Medicine, 2. Aufl., 2009
- Yiamouyiannis, J., Ph.D., Fluoride, the Aging Factor: How to recognize and Avoid the Devastating Effects of Fluoride, SOS Free Stock, 1993
- Yogi Hari, Hatha Yoga Pradipika, 2007

LITERATURA

1. www.wikipedia.org/wiki/Mensch
2. Lipton, B.H., Intelligente Zellen, 2015
3. MacLean, P.D., The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions, Plenum Press, NY, 1990
4. <http://www.spektrum.de/magazin/neue-nervenzellen-im-erwachsenen-gehirn/825557>
5. www.embryology.ch/allemand/vcns/dienceph02.html
6. Armour, J.A., Anatomy and function of the intrathoracic neurons regulating the mammalian heart, In: Reflex Control of the Circulation, I.H. Zucker und J.P. Gilmore (Hg.), CRC Press, Boca Raton, 1991, str. 1-37
7. Armour, J.A., Potential clinical relevance of the 'little brain' on the mammalian heart., Exp Physiol 93(2):165-176, 2008
8. Özen, I., Philosophie des Herzens, 2012
9. Gershon, M., Der kluge Bauch: Die Entdeckung des zweiten Gehirns, Goldmann, München, 2001
10. Luczak, H., Neurologie: Wie der Bauch den Kopf bestimmt. w: GEO, 11/2000

11. Goyal, R.K., und Hirano, I., The enteric nervous system, N. Engl. J. Med. 334(17):1106-1115, 1996
12. Popp, F.A., Gu, Q., und Li, K.H., Biophoton emission, Mod. Phys. Lett. B, Bd. 21&22, 1994, str. 1269-1296
13. Popp, F.A., Biologie des Lichts: Grundlagen der ultraschwachen Zellstrahlung, 1996
14. Bischof, M., Biophotonen: Das Licht in unseren Zellen, 14. wydanie, 2008
15. Popp, F.A., Die Botschaft der Nahrung, 2005
16. <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/biophotonen-das-raetselhafte-leuchten-alten-lebens-a-370918-2.html>
17. to samo
18. Wisneski, L.A., Anderson, L., The Scientific Basis of Integrative Medicine, 345-385, 2. wydanie, 2009
19. Ursinus, L., Die Organuhr leicht erklärt, 2009
20. <https://de.wikipedia.org/wiki/zirbeldrüse>
21. Arieti, S., The pineal gland in old age, J Neuropathol Exp Neurol 13:482-491, 1954
22. Wurtman, R.J., Axelrod, J., und Barchas, J.D., Age and enzyme activity in the human pineal, J Clin Endocrinol, 24:299-301, 1964
23. Galliani, I., Falcieri, E., Giangaspero, F., Valdre, G., und Mongiorgi, R., A preliminary study of human pineal gland concretions: structural and chemical analysis. Boll Soc It Biol Sper, 66:615-622, 1990
24. Allen, D.J., Allen, J.S., DiDio, L.J.A., und McGrath, J.A., Scanning electron microscopy and x-ray microanalysis of the human pineal body with emphasis on calcareous concretions., J. Submicrosc. Cytol. 13:675-695, 1981
25. Baconnier, S.S., Lang, S.B., Polomska, M., Hilczer, B., Bercovic, B., und Meshulam, G., Calcite microcrystals in the pineal gland

- of the human brain: first physical and chemical studies, *Bioelectromagnetics*, 23(7):488-95, 2002
26. Strassman, R., DMT – Das Molekül des Bewusstseins: Zur Biologie von Nahtod-Erfahrungen und mystischen Erlebnissen, 2004
27. Cowen, P.J., Browning, M., What has serotonin to do with depression?, *World Psychiatry*, czerwiec 2015
28. Arendt, J., Melatonin and the pineal gland: influence on mammalian seasonal and circadian physiology, *Rev Reprod*, 3(1):13-22, 1998
29. Dauchy, R.T., et al., Circadian and Melatonin Disruption by Exposure to Light at Night Drives Intrinsic Resistance to Tam-oxifen Therapy in Breast Cancer, *Cancer Research*, 74(15):4099-4110, 2014
30. Tan, D.X., Melatonin and Brain, *Curr Neuropharmacol*, 8(3):161, 2010
31. Wisneski, L.A., Anderson, L., The Scientific Basis of Integrative Medicine, rozdział 4, 2. wydanie, 2009
32. <https://www.zamnesia.com/de/content/288-die-ayahuasca-maoidiat>
33. Strassman, R., DMT – Das Molekül des Bewusstseins: Zur Biologie von Nahtod-Erfahrungen und mystischen Erlebnissen, 2004
34. Airaksinen, M.M., Kari, I., Beta-Carbolines: Psychoactive compounds in the mammalian body, Part I: Occurrence and Metabolism, *Medical Biology*, 59:21-34, 1981
35. Airaksinen, M.M., Callaway, J.C., Rägo, L., Nykvist, P., Kari, E., und Gynther, J., Binding sites for (3H)pinoline. In: *Melatonin and the Pineal Gland*, Elsevier Science Publishers B.V., Excerpta Medica, Amsterdam, str. 83-86, 1993
36. <https://www.welt.de/gesundheit/article137769368/Partydrogen-sollen-Depressionen-und-Angst-heilen.html>

37. Rottmann, Ch., DMT-Handbuch, E-Book
38. <http://ergo-optometrie.de/einfluesse-von-blauem-licht/>
39. Schimmelpfennig, M., Giftcocktail Körperpflege, 2016
40. Kunz, D., Bes, F., Schlattmann, P., und Herrmann, W.M., On pineal calcification and its relation to subjective sleep perception: A hypothesis-driven pilot study, *Psychiat. Res.*, 82(3):187-191, 1998
41. Kunz, D. et al., A new concept for melatonin deficit: On pineal calcification and melatonin excretion, *Neuropsychopharmacology*, 21(6):765-772, 1999
42. Bayliss, C.R., Bishop, N.L., und Fowler, R.C., Pineal gland calcification and defective sense of direction, *Br. Med. J. (Clinical Res. ed.)*, 291(6511):1758-1759, 1985
43. Berkner, K.L., Runge, K.W., The physiology of vitamin K nutrition and vitamin K-dependent protein function in atherosclerosis, *Journal of Thrombosis and Haemostasis* 2:2118-2132, 2004
44. Kidd, P.M., Vitamins D and K as pleiotropic nutrients: clinical importance to the skeletal and cardiovascular systems and preliminary evidence for synergy, *Altern Med Rev.*, Sept. 2010;15(3):199-222
45. Masterjohn, C., Vitamin D toxicity redefined: vitamin K and the molecular mechanism, *Med Hypotheses* 68 (2007):1026-1034, PMID: 17145139
46. Luo, G., Ducey, P., McKee, M.D., Pinero, G.J., Loyer, E., Behringer, R.R., Karsenty, G., Spontaneous calcification of arteries and cartilage in mice lacking matrix GLA protein, *Nature* 386 (1997):78-81, PMID: 9052783
47. Feskanich, D., Weber, P., Willett, W.C., Rockett, H., Booth, S.L., Colditz, G.A., Vitamin K intake and hip fractures in women: a prospective study, *Am J Clin Nutr* 69 (1999): 74-79, PMID: 9925126
48. http://rohkostwiki.de/wiki/fluorid-gehalt_von_lebensmitteln

49. Schimmelpfennig, M., Giftcocktail Körperpflege, 2016
50. http://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengen_fuer_bor_und_fluorid_in_natuerlichen_mineralwaessern_sollten_sich_an_trinkwasserregelungen_orientieren.pdf
51. <http://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-heilen/zahnme-dizin/fluoride/umweltzahnmedizinische-aspekte.html>
52. Luke, J.A., The effect of fluoride on the physiology of the pineal gland, 1997
53. <http://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-heilen/zahnme-dizin/fluoride/umweltzahnmedizinische-aspekte.html>
54. Yiamouyiannis, J., Früher alt durch Fluoride, 1991
55. Schimmelpfennig, M., Giftcocktail Körperpflege, 2016
56. www.waltermauch.com/news/fluor-basiswissen-von-dr-med-walter-mauch/
57. <https://de.wikipedia.org/wiki/Glykolyse>
58. <https://de.wikipedia.org/wiki/Citratzyklus>
59. www.waltermauch.com/news/fluor-basiswissen-von-dr-med-walter-mauch/
60. Petraborg, Harvey, MD, Fluoride Poisons Enzymes, 1964
61. Choi, A.L., et al., Developmental fluoride neurotoxicity: a systematic review and meta-analysis, Environ Health Perspect., 120(10):1362-1368, 2012
62. Isaacson, R.L., Varner, J.A., Jensen, K.F., Toxin-Induced Blood Vessel Inclusions Caused by the Cronic Administration of Aluminium and Sodium Fluoride and Their Implications for Dementia, Annals of the New York Academy of Sciences, Vol. 825, Neuroprotective Agents: Third International Conference, str. 152-166, 1997
63. Blaylock, R., MD, Health and Nutrition Secrets That Can Save Your Life: Harness Your Body's Natural Healing Powers, Health Press NA, Inc., 2006

64. Xiong, X.Z., Liu, J.L., He, W.H., Xia, T., He, P., Chen, X.M., Yang, K.D., und Wang, A.G., Dose-effect relationship between drinking water fluoride levels and damage to liver and kidney function in children, *Environmental Research*, 103:112-116, 2007
65. Freni, S.C., Exposure to high fluoride concentration in drinking water is associated with decreased birth rates, *Journal of Toxicology and Environmental Health*, 42:109-121, 1994
66. Zilberlicht, A., Wiener-Megnazi, Z., Sheinfeld, Y., Grach, B., Lahav-Baratz, S. und Dirnfeld, M., Habits of cell phone usage and sperm quality – does it warrant attention?, *Reproductive BioMedicine Online*, Volume 31, Issue 3, wrzesień 2015, str. 421-426
67. <https://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/elektrosmog-und-hormonstoerungen/2>
68. Ishido, M., Nitta, H., und Kabuto, M., Magnetic fields (MF) of 50 Hz at 1.2 μ T as well as 100 μ T cause uncoupling of inhibitory pathways of adenylyl cyclase mediated by Melatonin 1a receptor in MF-sensitive MCF-7 cells, w: *Carcinogenesis*, 22(7):1043-1048, czerwiec 2001
69. <https://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/elektrosmog-und-hormonstoerungen>
70. <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/medizin-wann-vitamintabletten-schaden-a-836108.html>
71. Campbell, T.C., und Campbell, T.M., *China Study: Pflanzen-basierte Ernährung und ihre wissenschaftliche Begründung*, 2015
72. <http://www.vitalstoff-lexikon.de/Aminosaeuren/Tryptophan/Lebensmittel.html>
73. Sharma, Ch., et al., Curcumin attenuates neurotoxicity induced by fluoride: An in vivo evidence, *Pharmacognosy Magazine*, 2014, str. 207
74. <https://vitamind.net/vitamin-K/>

LITERATURA

75. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-k-ia.html>
76. Wolfgang Maes, Stress durch Strom und Strahlung, 3. wyd. 1998
77. <https://www.bioresonanz.net/>
78. <http://www.binauralbeats.de/binaural-beats/> binaural-beats-entstehung
79. <http://www.dieter-broers.de/was-bedeutet-eine-schwingungserhoe-hung-aus-physikalischer-sicht/>
80. Fischer-Rizzi, S., Himmlische Düfte, 2. wydanie, 2004
81. <https://www.lifeline.de/news/medizin-gesundheit/sandelholzduft-laesst-wunden-schneller-heilen-idee134642.html>
82. <http://www.spektrum.de/news/wie-duefte-uns-manipulieren/1347043>
83. Wollner, F., Duftender Rauch für die Seele, 1998
84. <http://www.yogaimzentrum.de/lesecke/tratak-und-melatonin/>
85. Sivananda Yoga Vendanta Zentrum, Besser leben mit Yoga, 2010

O AUTORACH

Dr rer. nat. Birgitt Täuber-Rusch ukończyła studia na kierunku biologia w 2002 roku. Szczególnie interesuje się człowiekiem w jego fizycznej funkcjonalności, wpływem świadomości na nasze samopoczucie oraz związkami między ciałem, umysłem i duszą. Od 2010 roku jest wykształconą nauczycielką jogi (również dzieci) i uzdrowicielką. W swojej praktyce oraz podczas nauczania jogi łączy ona ugruntowaną wiedzę z dziedziny biologii z duchową nauką jogi, szamanizmu, perspektywą medycyny naturalnej oraz z naturalnymi metodami leczenia.

Stefan Limmer od ponad 20 lat zajmuje się ludzką świadomością, szamańskimi technikami transu łączonymi z rozszerzaniem świadomości oraz wzajemnym wpływem czynników wewnętrznych i zewnętrznych na nasze zdrowie fizyczne, umysłowe i duchowe. W swojej wieloletniej pracy jako biolog budowlany kładł szczególny nacisk na związki między środowiskiem, w jakim mieszkamy, a zdrowiem.

SZYSZYŃKA – SIEDZIBA DUSZY I WIECZNEJ MŁODOŚCI

Jest uzdrowicielem i od 2005 roku w swoich terapiach oraz podczas seminariów towarzyszy swoim pacjentom i uczestnikom kursu podczas poznawania szamańskich, energetycznych, alternatywnych i naturalnych metod leczenia.

