

Układ hormonalny

dr Rosina Sonnenschmidt

Układ hormonalny

Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu
i składników odżywczych

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-314-2

Tytuł oryginału: *Endocrine Glands – Spiritual Power Sources*

Copyright © 2011 Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2, 79400 Kandern, Germany

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

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

O serii <i>Medycyna holistyczna</i>	7
Przedmowa	15
1. Układ gruczołów dokrewnych z perspektywy holistycznej	33
1.1. Świadomość cykliczna	43
2. Nadnercza – korzeń siły życiowej	55
2.1. Harmonizacja nadnerczy	67
2.2. Homeopatia – wyższe wibracje uzdrawiają	70
3. Energia sakralna żeńskich gruczołów płciowych ...	77
3.1. Jajniki i jajowody	81
3.2. Konflikty związane z żeńskimi gruczołami płciowymi ..	92
3.3. Menstruacja i ciąża	95
3.4. Rozwiązywanie konfliktów i homeopatia	98
4. Sakralna przestrzeń męskich gruczołów płciowych ..	105
4.1. Jądra – orchidee życia	109
4.2. Powstawanie i dojrzewanie plemników (spermatogeneza)	115
4.3. Konflikty związane z męskimi gruczołami płciowymi ..	122
4.4. Rozwiązywanie konfliktów i homeopatia	129

5.	Trzustka – złoty rdzeń	133
5.1.	Fizjologiczna natura trzustki	137
5.2.	Sygnatura trzustki	146
5.3.	Duchowe aspekty trzustki	153
5.4.	Uzdrawianie konfliktu związanego z trzustką	160
6.	Grasica – większa jaźń	169
6.1.	Duchowe znaczenie grasicy	180
6.2.	Wzmocnienie energii grasicy	184
7.	Tarczycza – autoekspresja	195
7.1.	Tarczycza z perspektywy holistycznej	202
7.2.	Holistyczne leczenie tarczycy	214
8.	Przysadka i szyszynka	
	– regulacja zmysłów parapsychicznych	225
8.1.	Ambasador międzymózgowia	232
8.1.1.	Wzgórze	233
8.1.2.	Podwzgórze	237
8.1.3.	Przysadka	241
8.1.4.	Szyszynka	247
8.1.5.	Homeopatia na gruczoły dokrewne głowy	253
9.	Terapie holistyczne	
	dla układu gruczołów dokrewnych	259
9.1.	Stymulacja energetyczna gruczołów dokrewnych	262
9.2.	Dieta terapeutyczna dla gruczołów dokrewnych	269
	Refleksje końcowe	291
	Dodatek	293
	Bibliografia	299
	Spis rycin i tabel	305
	Curriculum Vitae dr Rosiny Sonnenschmidt	307



O serii *Medycyna holistyczna*

Temat „narząd – konflikt – uzdrawianie” stanowi syntezę mojego holistycznego sposobu myślenia i leczenia. Wielka popularność tej problematyki, o której przekonałam się podczas prowadzonych przeze mnie seminariów oraz na podstawie reakcji na tę serię książek, pokazuje, jak wielu kompetentnych terapeutów ceni szerokie podejście w traktowaniu układów narządowych. Bardzo gorąco zareagowali oni na mój entuzjazm dla fizjologii oraz zagadnień emocjonalnych, mentalnych i duchowych, które kryją się za manifestacjami w narządach fizycznych i nasuwają możliwości twórczych rozwiązań. Eliminuje to niepotrzebne podziały, do których doszło na scenie terapeutycznej. Chciałam połączyć wszystko w harmonijną całość – czy chodziło o różne spojrzenia na homeopatię, współdziałanie między różnymi rodzajami terapii czy prawa fizjologii – i to mi się udało. Moje kursy przesyca radość wzajemnego doceniania kompetencji oraz humor i kreatywność w podejściu do chronicznych dolegliwości. Kiedy paraliżujący lęk przed coraz bardziej destrukcyjnymi chorobami naszego wieku ustąpi miejsca

wolnemu duchowi sztuki uzdrawiania, będzie mogła rozkwitnąć radość naszej pracy terapeutycznej.

Seria ta powstała też pod wpływem refleksji, że na Zachodzie następuje stopniowe przejście od stosowania terapii do sztuki uzdrawiania. Spotykam coraz większą liczbę przedstawicieli sektora opieki zdrowotnej, którzy ofiarowują swoją pracę siłę wyższej, czując, że uzdrawianie jest cenną umiejętnością, której można nauczyć się (ponownie) tylko od natury. Rozwój ten nie odbywa się na targowisku mediów i ceremonii przyznania nagród, ale tam, gdzie zawsze miało to miejsce od niepamiętnych czasów: w cichych pozytywnych nurtach epoki. Działy one jak zdrowa przeciwwaga wobec destrukcyjnych ludzkich tendencji i ocaliły nasz świat przed impulsem, aby podciąć gałąź, na której sami siedzimy. Dobrze jest podjąć decyzję, w który z tych nurtów chcemy zaangażować naszą energię, gdyż pomnażamy to, ku czemu kierujemy świadomość – zarówno w dobrym, jak i w złym. Zatem holistyczne podejście do postrzegania, myślenia i działania nie jest już w sztuce uzdrawiania tylko modnym wyrażeniem, można je wyczuć wszędzie jako dążenie, które należy wcielić w życie. Świadczy to o rosnącej szczerości w traktowaniu istot chorych: ludzi, zwierząt, przyrody i planety. Ten drugi rodzaj myślenia – redukcjonistycznego i ilościowego – czyli technomedycyna, oczywiście wciąż istnieje. Ale nawet ta odmiana ludzkiego umysłu, która ją stworzyła, jest częścią wielkiej całości. Spirytualizację sztuki uzdrawiania, nauk przyrodniczych i konkretnych praktycznych działań poznajemy po tym, że nie wyklucza się niczego i nikogo. Wszystko ma prawo istnieć – ale wszystko może też być pozostawione takim, jakie jest: podejście to oznacza wolność i wyraża świadomość jakości.

Koncepcja leczenia holistycznego – niezależnie od tego, jak jest „skomponowana” w szczegółach – skupia się nie tyle na

metodzie uzdrawiania, ile na obrazie własnym człowieka, który nosimy w sobie. Jakie jest moje wewnętrzne oparcie, które może wytrzymać życiowe burze? Czy jestem zintegrowany z większą całością natury? Czy ufam jej mądrości i jej odzwierciedleniu w istotach ludzkich? Czy lubię ludzi jako przedstawicieli własnego gatunku ze wszystkimi ich właściwościami i aberracjami? Każdy z nas musi odpowiedzieć sobie na te pytania zarówno w życiu, jak i w zawodzie medycznym. Moje własne doświadczenia życiowe nauczyły mnie dostrzegać za zewnętrznymi pozorami pozytywny potencjał każdego człowieka. W rezultacie wierzę, że istnieje zarówno „zewnątrzna” chora osoba znajdująca się przede mną, jak i całkowicie nietknięta osoba duchowa, która (podobnie jak ja, podobnie jak my wszyscy) poszukuje wewnętrznego skarbu, jedności, pokoju i natury światła – jakkolwiek TO nazwiemy. Któż z nas nie wybrał w swoim życiu drogi choroby, aby lepiej zrozumieć sens istnienia? Kto nie zdobył duchowych wglądów poprzez cierpienie? Tyle że wglądy te są wolne od religijnej czy filozoficznej nadbudowy, wyznań wiary, przykazań i zakazów. Niezależnie od tego, jak wygląda ten proces, uzdrowienie oznacza wolność i swobodę. Kiedy my – jako terapeuci i uzdrowiciele – uznajemy, że posiadamy te właściwości, akceptujemy też, że inni ludzie mogą zachorować, że niekiedy chorują bardzo poważnie albo nawet trzeba im towarzyszyć w umieraniu.

Dla mnie znalezienie odpowiedzi na te pytania jest zgodne z moją drogą życiową, co oznacza przejście z poziomu prowadzenia terapii do poziomu sztuki uzdrawiania. Sztuka jest dążeniem do najwyższego porządku i dawaniem mu wyrazu. Artysta ma taką intencję, ale o tym, czy jego praca okaże się sztuką, decydują widzowie bądź słuchacze doświadczający oddziaływania jego dzieł i dalszych tego efektów. To więcej niż tylko kwestia

gustu! To samo dotyczy sztuki uzdrawiania. Do jakiego poziomu uzdrawiania dążę? Jakie są moje najgłębsze intencje w sztuce leczenia? Dla mnie jest to duchowe zadanie dotarcia do ludzkiej duszy. Właśnie dlatego zawsze inspiruję pacjentów do kreatywnego procesu autoekspresji, gdyż jest on strawą dla duszy. Zawsze odpowiada to mojemu zamysłowi przerzucenia wielkiego mostu między poziomem materialnym, fizjologicznym i patofizjologicznym a duchowym punktem widzenia, jak również włączania w odpowiedniej do tematu formie aspektu artystycznego.

Uważam, że jest rzeczą fascynującą i inspirującą przyjrzenie się najpierw potencjałowi, który człowiek ze sobą przynosi, źródłom, z których może czerpać, by żyć i zapanować nad swoim życiem. Zdarza się, że dostęp do tego źródła jest chwilowo niemożliwy dla świadomości z powodu kryzysu lub choroby. Ale to źródło wciąż tam jest. Co więcej, „głos”, który nazywamy Wyższą Jaźnią albo intuicją, przemawia jasnym językiem i zwraca na siebie uwagę – nawet jeśli przybiera to formę gwałtownych objawów choroby i bólu. Nasza uwaga jest skierowana na zewnątrz, ku komuś lub czemuś, więc nie słyszymy w tym momencie głosu tego źródła, podążamy zamiast tego własną ścieżką cierpienia. Jest to bardzo ludzkie i wszyscy doświadczyliśmy już tego w różnym stopniu. Ktoś, kto wylądował w takim ślepym zaułku, powinien być potraktowany holistycznie, co oznacza dla mnie widzenie więcej, zdolność wyczuwania, słyszenia i niejako zagłębienia za kulisy, aby postrzegać, jakimi właściwościami, zdolnościami, darami i talentami – słowem: pozytywnym potencjałem – dysponuje dana osoba, aby wydobyć się z takiego niekorzystnego położenia. W ten sposób pewnego dnia odsłoni się przed nią głębsze znaczenie choroby.

Podczas szkoleń dla jasnowidzów i uzdrowicieli, które opracowałam i prowadzę od piętnastu lat wspólnie z Haraldem Knaussem,

zauważamy stały wzrost liczby terapeutów chcących wykształcić u siebie właśnie te zdolności. To coś więcej niż tylko fascynacja możliwością postrzegania dzięki zmysłom wewnętrznym znacznie więcej, niż to umożliwiają zmysły fizyczne. Nade wszystko wspaniałą sprawą dla naszego własnego duchowego wzrostu jest móc dostrzegać poprzez chorobę, cierpienie i udrękę to, co całe i zdrowe. Te pozytywne siły rozwijają się jedynie dzięki aktowi postrzegania tego poziomu. Możliwości sukcesu pracy terapeutycznej zostają wzmocnione, ponieważ widzimy nie tylko to, co pozostaje w opłakanym stanie, lecz także wnoszony przez pacjenta potencjał odzyskania pełni zdrowia. W ten sposób wyłania się holistyczna świadomość, którą nazywam świadomością duchową, gdyż ponownie z ufnością integruje się ona z większą całością natury, której odzwierciedleniem jest ludzki organizm. Stanie się uczniem natury oznacza codzienny zachwyt i pokorę. A to dlatego, że gdy ciało zdrowieje w łączności z umysłem, przyćmiewa to wszelkie leki i środki, które wymyśliliśmy w sztuce leczenia.

Obserwacja przebiegu chorób i kuracji pozwoliła mi poczynić pewne spostrzeżenia:

- Miejsce w układzie narządu, gdzie objawia się choroba, ma głębsze znaczenie.
- Poziom świadomości, na którym powstają wzorce myślowe, jest blisko związany z wibracjami emocjonalnymi i komórkowymi. Dlatego właśnie choroba objawia się fizycznie dokładnie w miejscu o optymalnej odpowiedniości energii i materii.
- W stanie zdrowia wszystkie układy narządów współbrzmia harmonijnie niczym utwór muzyczny, tworzą bowiem synergie i podlegają prawom harmonicznym.

- Skupiska komórek należące do danego narządu także mają własny „głos” – własną częstotliwość, ruchliwość lub rytm – jak w utworze muzyki polifonicznej.
- Wspólna tożsamość naturalnej częstotliwości komórkowej (narządu), emocji i wzorca myślowego tworzy ludzki temat lub potencjał. Można go przekształcić w konflikt bądź rozwiązanie: może on uczynić zdrowym lub chorym.
- Konflikt jest umiejscowiony dokładnie tam, gdzie można też znaleźć rozwiązanie. Przełożenie tego na rzeczywistość jest realnym procesem leczenia. W rezultacie nie wystarczy być świadomym rozwiązania w teorii; trzeba go też doświadczyć i je przeżyć, aby stało się realne.
- Organizm dysponuje niezwykle inteligentnymi mechanizmami samoregulacji. Podejmuje dzięki nim próby leczenia, które nazywam rozwiązaniami biologicznymi. Jednak takie rozwiązanie nie oznacza jeszcze uzdrowienia. Tylko rozwiązanie inteligentne, przeprowadzane przez całą świadomość, powoduje uleczenie na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym.
- Każda chroniczna choroba rozpoczyna się od jakiegoś nieszkodliwego ludzkiego tematu, przeważnie związanego ze skórą w sensie zarówno dosłownym, jak i przenośnym. Ale ponieważ nie jest on rozwiązywany ani na poziomie mentalnym, ani emocjonalnym, staje się coraz bardziej rozległy, intensywny i stopniowo zagłębia się w odpowiednią manifestację komórkową. W tym procesie system energetyczny człowieka wykorzystuje dla przetrwania sensowne strategie kompensacji.
- Moją misję terapeuty postrzegam jako stopniowe dawanie fizycznych, emocjonalnych i mentalnych impulsów na drodze do uleczenia najpoważniejszej manifestacji choroby,

aby cały system energetyczny przechodził na coraz mniej poważny poziom, aż choroba opuści go przez skórę.

Na początku mojej pracy terapeutki konkluzje te doprowadziły mnie do źródeł Tradycyjnej Medycyny Chińskiej z jej teorią odpowiedniości – dlatego tematowi temu poświęciłam trochę miejsca w każdym z tomów tej serii. W ciągu 4500 lat pomysłowa teoria odpowiedniości (inaczej: korespondencji) została rozwinięta dzięki coraz bardziej wysubtelnianemu ujęciu, według którego układ narządowy/meridian oraz problematyka mentalna/emocjonalna tworzą nierozdzielną całość.

Życie przebiega w rytmach i cyklach. Procesami tymi zawierają biegunowe siły (yin-yang). Wglądy te uzyskano bez pomocy mikroskopów, ultrasonografii, tomografii mózgu i sekcji zwłok. Dzięki mistrzostwu obserwacji według zasady hermetycznej „jako na górze, tako na dole; jako wewnątrz, tako na zewnątrz” oraz powiązaniu tych odkryć Chińczycy stworzyli naturalną naukę, która do dzisiaj pozostaje aktualna. Stanowi ona podstawę mojego homeopatycznego sposobu myślenia i działania, bo pozwala niejako „jednym rzutem oka” sklasyfikować zależność narząd – konflikt – rozwiązanie/uzdrawianie. Odwoływanie się do świadomości cyklicznej z chińskiej teorii odpowiedniości chroni mnie przed popadaniem w liniowe myślenie typu „objaw – lekarstwo, objaw – lekarstwo” (które przeważa niestety w homeopatii), a zarazem pomaga postrzegać i leczyć różne poziomy istnienia człowieka, w tym również duchowy aspekt jego narządów.

Oprócz chińskiej klasyfikacji narząd – konflikt – rozwiązanie uwzględniam też oczywiście w mojej pracy aktualne dokonania neurofizjologii i badań nad mózgiem. Ta ostatnia dyscyplina intensywnie eksplorowała przede wszystkim zależności między narządem a konfliktem i czyni to nadal.

Struktura i treść poszczególnych tomów tej serii została tak opracowana, aby korzyści z lektury wynieśli zarówno terapeuci, jak i laicy. Podejmują one następujące tematy:

- układ narządowy z perspektywy fizjologicznej i duchowej;
- choroby związane z danym układem narządowym;
- tematy emocjonalne/mentalne danego układu narządowego;
- związane z danym narządem konflikty i ich rozwiązania;
- środki homeopatii miazmatycznej, organotropowej i konstytucjonalnej;
- zalecenia dietetyczne;
- terapie naturopatyczne.

Nacisk kładziony w różnych tomach na poszczególne tematy bardzo się może różni, ale zawsze tworzą one wszechstronny, niedogmatyczny, elastyczny mentalny „organizm”, który – mam taką nadzieję – nadal będzie inspirować moich kolegów do własnych przemyśleń i działań. W końcu takie jest właśnie głębsze znaczenie mojej działalności szkoleniowej. W konsekwencji nie zamieszczam tutaj opisów fizjologii organizmu, każdy może bowiem przeczytać o tym w książkach medycznych. Moje wysiłki skupiam na próbach uwolnienia układów narządowych organizmu od obiektywizacji, a także traktowania ich jako żywe istoty mające określone cechy oraz potencjał konfliktów i ich rozwiązań oraz wpisania tego w szerszy kontekst. W procesie tym pozwalalam sobie na pełną swobodę skojarzeń i twórczych punktów widzenia, gdyż podtrzymuje to moje zdumienie cudem natury i duchowym dostępem do fizycznego ciała.



Przedmowa

Magiczna liczba siedem zawsze mnie fascynowała, gdyż najzwyczajniej odzwierciedla naturalne procesy ludzkiego rozwoju i rytmu życia. Każda opowieść o Stworzeniu relacjonuje, jak proces ten ustał dnia siódmego. Jest to opis głównego cyklu kosmicznego, który sięga aż do mikrokosmosu ludzkiego organizmu. Liczba siedem oznacza też początek nowego rozwoju, który następuje po ukończeniu „szóstki”, co wyraża heksagram serca i jego harmoniczne prawa 1, 2, 3, 4 i 6*. Siódemka jest pierwszym krokiem do następnej triady – czyli dziewiątki – która ucieleśnia dodatkowy przypadek ukończenia. Wiadomo też powszechnie, że ludzie przechodzą zmiany na wszystkich poziomach istnienia właśnie w rytmie siedmioletnim.

Układ gruczołów dokrewnych jako temat siódmego tomu wybrałem też z jeszcze innego względu, od tysięcy lat bowiem w różnych systemach treningu duchowego widziano w tym układzie fizyczne zakotwiczenie różnych niewidocznych dla oka ośrodków energetycznych. Innymi słowy: żaden układ narządowy

* Zostało to obszerniej omówione w tomie szóstym tej serii: *Układ krążenia*.

nie podlegał spirytualizacji w takim stopniu, jak siedem gruczołów dokrewnych. Nie odbywało się to w sposób intelektualny, lecz opierało na doświadczeniu niezliczonych jednostek, które osiągnęły samowiedzę dzięki parapsychofizycznemu postrzeganiu energii gruczołów. Na tej podstawie tysiące lat temu mistrzowie systematyzacji – Hindusi – badali zależności między umysłem a materią, a także między energią a przejawieniem, i kultywowali swoje osiem ścieżek jogi (ćwiczeń duchowych). Natomiast mistrzowie obserwacji natury – Chińczycy – poznali w sposób parapsychofizyczny różne szlaki meridianów i porządek punktów energetycznych i na tej podstawie opracowali swoją holistyczną medycynę. Wszystko, co zostało przekazane do naszej epoki z tych dwóch głównych źródeł ludzkiej mądrości, pozostaje aktualne i jest stopniowo potwierdzane nowoczesnymi metodami zachodnich nauk przyrodniczych. Niekiedy potrzebne jest może przetłumaczenie dawnej obrazowej prozy na nasz język racjonalności, ale każdy, kto zagłębi się w te najdawniejsze dojrzałe nauki, będzie zdumiony logiką, precyzją i holistycznym podejściem tych systemów myślenia i ich praktycznej realizacji. Wspominam o tym, ponieważ hinduskie i chińskie arcydzieła holistycznej medycyny przekazują jednocześnie duchowy obraz ludzi i świata. Uczą nas, że ścisłą diagnozę można też postawić przy użyciu całkiem odmiennych zdolności postrzegania. W dawnych kulturach Azji duchowy rozwój, do którego ludzie dążyli od niepamiętnych czasów, nie był generalnie oddzielany od ciała. Jedyny wyjątek stanowiły kierunki ascetyczne. Ciało postrzegano jako „wehikuł duszy”, świątynię oraz poziom urzeczywistniania doświadczeń duchowych. Już przyjrzenie się nieprzerwanej linii przekazu buddyjskich mistrzów zen, która sięga czasów współczesnych, pokazuje, że zawsze wybierali oni oddech i „subtelna” aktywność gruczołów dokrewnych jako wehikuł

poszerzania świadomości. Stworzyli niezliczone ćwiczenia mające kierować promieniowanie energii na zewnątrz, a jej skupienie do wewnątrz. Obejmowało to zawsze świadome doświadczenie odśrodkowej i dośrodkowej efektywności sił wewnątrz naszego organizmu i ich energetycznych zależności. Duchowość była i jest syntezą energii fizycznych, emocjonalnych i mentalnych. Żaden wyraz życia nie jest ważniejszy niż inny. Doświadczenie tego i urzeczywistnienie wymaga uważności.

W każdej epoce żyły indywidualności cechujące się tak silnym pragnieniem wewnętrznego wyzwolenia i obserwacji własnej natury, że popadły w fanatyzm. Pouczające w kontekście naszego tematu jest przyjrzenie się, jak mistrzowie radzili sobie z tą sytuacją. Genealogię mistrzów zen z Indii, Chin, Japonii, Wietnamu i Korei przekazywano w sposób prawie nieprzerwany przez 2500 lat, nawet jeśli obejmowała ona tylko po kilka wierszy czy ideogramów dla każdej osoby. Ale w ramach tradycji pisanej najwyraźniej uznano za konieczne przekazanie przyszłym adeptom rad dotyczących „stabilizacji umysłu”. Daje nam to wgląd w praktykę związaną ze zdolnością współbrzmienia gruczołów dokrewnych i ośrodków energetycznych. Były wśród nich ćwiczenia wizualizacji, rytmicznego oddychania lub świadomego kierowania energii przez ośrodki energetyczne. Podkreślano też, że praca z energią musi przynosić korzyści ciału. Siddharta Śakjamuni, czyli historyczny Budda (*budda* = „przebudzony”), osobiście przekonał się, że lata umartwień i ascetyzmu doprowadziły go nie do oświecenia, lecz na granicę śmierci. Doskonałego oświecenia doświadczył dopiero, kiedy zasiadł w milczeniu pod drzewem i posiłił się ofiarowaną mu przez ludzi strawą. Był to początek treningu duchowego bez konceptualizacji i wyznań wiary, którego jedynym celem było doświadczenie jaźni. Kiedy doświadczamy czegoś osobiście, uznajemy to za doświadczenie

żywe, czyli z pierwszej ręki. Poniższe stwierdzenie pozostaje prawdziwe od czasów Buddy:

**To nie nauki
umożliwiają doświadczenie oświecenia,
ale doświadczenie oświecenia
umożliwia zrozumienie nauk.**

Jest to szczególnie trudne do zaakceptowania dla świadomości Zachodu, ponieważ uczymy się tu czegoś wręcz przeciwnego, dlatego rozbudzamy w sobie określone oczekiwania dotyczące przyszłości – teoretycznie postulujemy koncepcje, opinie i osądy, a następnie obserwujemy, jak te teorie sprawdzą się w praktyce. Jesteśmy zatem bardziej przywiązani do wiedzy książkowej, toteż czytając święte pisma, wierzymy, że zawierają one iskrę mądrości. Czytanie mądrych ksiąg ma sens, gdyż lektura może nas zainspirować do przemyślenia życiowych celów.

Ale droga do własnego doświadczenia – do wiedzy z pierwszej ręki – nie jest możliwa bez dyscypliny, wewnętrznej kontemplacji (medytacji i modlitwy) oraz pracy z tematami cieniami, gdyż każda autentyczna ścieżka duchowa konfrontuje nas z fizycznymi, emocjonalnymi i mentalnymi „placami budowy” – słowem, ze związaną energią świadomości ego. Częścią takiej ŚCIEŻKI są też frustrujące okresy zubożenia i zwątpienia w siebie.

Czytelnik zapyta może: „A cóż to wszystko ma wspólnego z gruczołami dokrewnymi?”.

Otóż bardzo wiele! Świadomość przejawia się w komórkach, a komórki wibrują i promieniują energią. Najsilniejszym źródłem energii są gruczoły dokrewne, które z kolei są ściśle związane ze splotami nerwowymi i określane sanskryckim terminem

„czakra”^{*}. Niektórzy terapeuci rzekomo pracują z „energiami czakr”, przykładają lecznicze kamienie do niektórych okolic ciała w celu pobudzenia czakr, obracają przestawione, jak twierdzą, czakry „we właściwą stronę”, by je naładować, zamykają je, otwierają, oczyszczają – i tak dalej. Są to poszukiwacze, którzy chcą zrobić coś dobrego i czują, że mamy tu do czynienia z bardzo subtelnymi częstotliwościami. Jednak na scenie ezoterycznej termin „czakry” jest już używany w sposób, który go niemal dewaluuje. W rezultacie zwykle największą uwagę zwraca się na ich energię, ale związane z czakrą miejsca fizycznych narządów – gruczołów dokrewnych – są zaniedbywane. Scena ezoteryczna przepuściła właściwie wielką szansę, aby w zdecydowany sposób pobudzić medycynę holistyczną do zreformowania nudnych przedstawień endokrynologii. Prąd duchowy New Age – dziś już przestarzały – istniał od wczesnych lat sześćdziesiątych dwudziestego wieku i utorował drogę nowemu modnemu trendowi zwanemu „wellness”. Ten ostatni propaguje albo utrzymywanie ciała materialnego w zdrowiu dzięki niezliczonym zdrowym dietom („jedynym prawdziwym”), albo przewyciężenie go za pomocą umysłu. Zatem ciało i umysł rozchodzą się również w świadomości New Age. Ezoteryka tego kierunku nie wpłynęła zapładniająco na holistyczną sztukę leczniczą; świadomość tę wyrażają raczej zasadniczo naiwne koncepcje i pragnienia przeżycia sensacyjnych doświadczeń w możliwie najkrótszym czasie. To podejście staje się zupełnie oczywiste w kontekście tematyki czakr. Jak już wspominałam, rozumiem potrzebę docenienia podświadomych poszukiwań doświadczeń z czakrami. Wzięłam sobie jednak do serca spostrzeżenia wynikające z własnego treningu duchowego.

^{*} Słowo *cakra* może znaczyć „dysk, dysk Wisznu, koło, moc przepływająca przez ośrodki energetyczne, koło władcy”.

Liczą się tu dla mnie tylko moje osobiste doświadczenia, ponieważ w pewnym stopniu otworzyły one przede mną wymiar czakr.

Słowo „czakra” znaczy w dosłownym przekładzie „koło”. Jak w przypadku wszystkich terminów sanskryckich, zawsze obejmuje to poziom materialny, emocjonalny i duchowy, przeskakując między nimi w wirtuozerski sposób – w zależności od kontekstu i poziomu obserwacji. Energie czakr i ich fizyczna korelacja z różnymi gruczołami dokrewnymi, rozważane z najwyższej perspektywy, są etapami świadomości, przez które przechodzi każdy człowiek albo w jednym życiu, albo na przestrzeni kilku inkarnacji. Gruczoły dokrewne komunikują się między sobą, są od siebie uzależnione i wzajemnie się zasilają, dotyczy to także ich aspektu duchowego bądź energetycznego. Wszystko w ludzkim życiu – zarówno wewnętrznym, jak i zewnętrznym – przebiega rytmicznie i cyklicznie oraz tworzy pętle w większym i mniejszym sensie, przechodząc przez progi transformacji. Progi takie tworzy zarówno gruczoł fizyczny jako dostawca hormonów, jak i różne poziomy energii. Tam właśnie niższe częstotliwości są przekształcane w wyższe. Dlatego naiwnością jest wyobrażanie sobie liniowych hierarchii energii czakr świadomości uszeregowanych od dołu do góry, a także mówienie o czakrach niższych czy wyższych. Powinno się przynajmniej opisywać, o którym poziomie czakry się mówi i gdzie go postrzega. Musimy poważnie traktować prawo hermetyczne obecne w każdej praktyce duchowej: jako wewnątrz, tako na zewnątrz; jako na dole, tako na górze.

Fakt, że płytka scena ezoteryczna obiecuje szybką dojrzałość duchową dzięki kursom „otwierania” i „stymulowania” trzeciego oka albo czakry korony, pokazuje, że nie obejmuje to świadomości cyklicznej i od samego początku nie bierze się pod uwagę definicji czakry („koło” lub „krąg”). Wiele osób chciałoby mieć otwartą czakrę korony bez wykonania podstawowej pracy

i zadbania o świątynię, w której obraca się koło istnienia. Albo też obierają bardzo pragmatyczne podejście do świadomości czakr, dokonując manipulacji na różnych okolicach ciała przy użyciu dłoni lub różnych przedmiotów. Nic tu nie świadczy o percepcji, tacy ludzie robią coś z duchowymi odpowiednikami gruczołów dokrewnych i zajmują się po dyletancku tak zwaną pracą z energią. Także w tym przypadku obecna ezoteryka nie wykorzystała dobrej okazji, by zrewolucjonizować holistyczną medycynę poprzez wyjaśnienie koncepcji, że nie jest możliwe manipulowanie (wywieranie wpływu) stopniem świadomości i eliminowanie progów transformacyjnych – i bardzo dobrze, że nie jest! Nawet najlepsze aromaty, kamienie lecznicze czy terapie manualne nie przekształcają świadomości. Mogą to zrobić jedynie sami zainteresowani, jeśli zintegrują te uzdrowicielskie impulsy ze swoim codziennym życiem. Tylko osobiste doświadczenie człowieka może zmienić jego świadomość.

W kontekście tej tematyki oznacza to, że musimy postrzegać zaburzenia gruczołów dokrewnych nie tylko przez pryzmat ich objawów, ale także mając na uwadze aspekty duchowe. Upłynął długi czas, zanim poczułam się gotowa na takie podejście. Podczas mojego szkolenia mediumicznego – które rozpoczęło się ponad dwadzieścia sześć lat temu – chciałam najpierw wysubtelnić u siebie percepcję energii czakr. Moja mistrzyni zen roshi Koun-An Doru Chiko (Brigitte D'Ortschy) – oficjalnie uznana za następczynię dharmy mistrza Yamady Kouna – udzieliła mi instrukcji, jak wyczuwać promieniowanie czakr na plecach medytującego i o czym świadczą te energie, ale również to była wiedza z drugiej ręki – nawet jeśli ręka była uznana. Najpierw musiałam zdobyć własne doświadczenia w tej dziedzinie, aby lata później przekonać się, że choroby gruczołów są także chorobami duchowymi. W tym celu moja percepcja parapsychiczna pola ludzkiej energii, zwanego

też „aurą”, musiała ulec wysubtelnieniu w wiarygodny i przystępny sposób. Sama percepcja nie wystarcza, gdyż musi okazać się prawdziwa. To z kolei skłoniło mnie do obserwacji prawidłowości przebiegu procesów leczniczych. Nauki, jakie z tego wyniosłam, wzbogaciły moje rozumienie holistycznego podejścia i wyznaczyły początek metody leczenia. Uznałam konieczność zrozumienia ludzi chorych na różnych poziomach istnienia oraz rozwijania koncepcji holistycznego leczenia. Stopniowo pogłębiała się moja pewność dotycząca sensowności włączenia w przypadku osób chronicznie chorych oprócz poziomu fizycznego także duchowego. W sposób nieunikniony doprowadziło to także do uwzględniania układu gruczołów dokrewnych, nawet kiedy aktualnie nie występują żadne dolegliwości z jego strony. Układ hormonalny (dokrewny) nie jest zamkniętym systemem narządowym jak serce, wątroba, nerki i tak dalej, obejmuje natomiast całość ludzkiej egzystencji. Wyraźnie uczy to nas, jak wszystkie elementy współpracują ze wszystkimi innymi, stanowiąc sieć wewnętrznych obwodów regulacyjnych i tworząc doskonałe synergie.

Jeszcze jedna rzecz zainspirowała mnie do bardziej gruntownego zbadania przy udziale zmysłów parapsychicznych zależności między czakrami, gruczołami dokrewnymi a układem nerwowym. Po publikacji mojej książki o lekach parapsychicznych w homeopatii (*Mediale Mittel in der Homöopathie*, Sonntag Verlag) zaobserwowałam wzrost liczby pacjentów skarżących się, że ich czakry obracają się w niewłaściwą stronę, zbyt słabo albo w ogóle tego nie robią. Zauważyłam zarówno „choroby ezoteryczne”, jak i choroby będące wynikiem praktyk ezoterycznych. Czy objawy te należało traktować poważnie? Co w rzeczywistości oznaczają pojęcia ezoteryczne? Co mają opisywać? Czy są to jedynie wytwory wyobraźni? Czy są jakoś powiązane z układem hormonalnym? Czy ludzie ci rzeczywiście cierpieli

na zaburzenia pracy gruczołów? Nie chciałam i nie mogłam odpowiedzieć po prostu na te pytania w sposób intelektualny. Ale tym bardziej nie byłam skłonna odrzucać tych przybranych w ezoteryczną szatę opisów objawów jako „ezo-śmieci”. Pomimo mojego poczucia humoru i komizmu bardzo poważnie traktuję uskarżanie się na dolegliwości – niezależnie od tego, jak osobliwe się wydają. Chciałam dokładniej przyjrzeć się sprawie i przekonać, gdzie pojawiają się one w organizmie. Były powody, aby wyjść poza sferę zwykłego zmysłowego postrzegania i posługując się wewnętrznym wzrokiem i słuchem zbadać zależności między ciałem fizycznym a warstwami energetycznymi. Z jednej strony umocniło to moje miazmatyczne podejście do homeopatii, gdyż obejmowało rozpoznanie dynamicznych procesów organizmu, prób samoleczenia i wzorców kompensacji. Z drugiej zaś – w przypadkach problemów energetycznych raz po raz napotykałam kwestię gruczołów dokrewnych.

Jeszcze jedno spostrzeżenie zainspirowało moje zainteresowanie układem hormonalnym. Ponad czterdzieści lat temu byłam śmiertelnie chora w następstwie konwencjonalnie leczonej błonicy. Doszło przy tym do daleko posuniętej deformacji i zbliźnowacenia mięśnia sercowego. Potem leczono mnie już tylko metodami naturopatycznymi. Najistotniejsze były tu rytmiczne oddychanie i ćwiczenia gruczołów. W owym czasie holistyczni doradcy zdrowotni nie byli nawet zainteresowani diagnozami klinicznymi, ale ufali podstawom procesów leczniczych: odżywianiu zgodnemu z porami roku (w jakim okresie które pokarmy mają najwyższą wartość leczniczą w naturze?), rytmicznemu oddychaniu, rytmicznym ćwiczeniom gruczołów oraz harmonizacji organizmu za pomocą samogłosek i ruchu ciała. Po roku objawy ustąpiły, ale dla zachowania zdrowia podtrzymywałam ten wyuczony od podstaw rytm życiowy przez następne dziesięć

lat, ponieważ już wówczas zainteresowały mnie korelacje między ciałem, oddechem a rytmem gruczołów. Intensywnie zajęłam się prądomyślną indyjską jogą oddechu oraz specjalnymi tantrami („dla uzyskania mocy psychofizycznych”) z nauk jogi*.

W 1972 roku wyruszyłam w moją pierwszą podróż badawczą do Indii i miałam to szczęście, że poznałam w Kalkucie panditę Trayę Lokę Ranę (zmarł w 1985 roku), pochodzącego z Nepalu jednego z ostatnich mistrzów tantry. Obsypywany niezliczonymi tytułami honorowymi, zasłynął w całych Indiach jako żywa encyklopedia, gdyż znał na pamięć wszystkie tantry.



Ryc. 1. Pandit Traya Loka Rana

Pozwolił mi zostać przez kilka miesięcy swoją uczennicą i udzielił dokładnych instrukcji w temacie, który wówczas, podobnie jak dzisiaj, głęboko mnie interesował: energetyki systemów gruczołów dokrewnych. Najpierw wyjaśnił, co właściwie znaczy termin *tantra* – a mianowicie „tkanina, zależność lub ciągłość”. Nie chodzi tutaj o tkani-
nę materialną, ale eteryczną

czy energetyczną, o rytmicznie pulsujące ciało energii istoty ludzkiej, splecione z niemal niezliczonych kanałów energetycznych. Jest to zatem tkanina niematerialna, utkana ze światła. Na długo przed naszą erą była ona dla jasnowidzących oczu staroindyjskich mistrzów jogi oraz chińskich lekarzy widoczna w sposób równie naturalny, jak ciało fizyczne.

* Studiowałam indologię i etnologię muzyki ze szczególnym uwzględnieniem Indii, Chin i Japonii.



Ryc. 2. Staroindyjskie przedstawienie ciała energetycznego człowieka, utkanego z kanałów energii

Ta eteryczna tkanina została nawet dokładnie opisana, ponieważ te jakby linie widoczne na rycinie 2 to sanskryckie nazwy kanałów energetycznych (*nadi*), które z kolei, podobnie jak chińskie meridiany, dokładnie odpowiadają wewnętrznym narządom i układom narządowym.

Ta „nauka o tkaninie” stała się centralną doktryną o „boskiej energii i sile stworzenia”, tworząc podstawę wszystkich duchowych traktatów hinduizmu i buddyzmu. Obejmuje ona zawsze trzy siły określające naszą egzystencję: męską siłę prokreacyjną (Śiwa) ognia i słońca z głównymi cyklami żywymi, kobiecą siłę rodzenia i odżywiania małego cyklu księżycowego (Śakti), oraz siłę, która ponownie niszczy wszystko, co należy do cyklu stawania się i przemijania (Kali). Na przestrzeni wieków w następstwie doświadczeń wielu pokoleń adeptów duchowego treningu wyłoniły się stąd różne szkoły.

Na Zachodzie najbardziej znana jest kundalini joga, ponieważ uczy dokładnie tego, o co walczono tutaj ogniem i mieczem przez ostatnie dwa tysiące lat: opanowania sił seksualnych i ich duchowej sublimacji. Dzieli się ona na dwa kierunki. Tantra lewej ręki przekazuje ćwiczenia dyscyplinujące ciało i umysł w celu osiągnięcia mocy psychofizycznych. Drugi kierunek, zwany tantrą prawej ręki, uczy osiągania stabilnego zdrowia i długiego życia dzięki bezwzględnemu poświęceniu żeńskiej sile twórczej za pomocą ćwiczeń fizyczno-mentalnych. T. L. Rana wyjaśnił mi, że ta tantra służy też jako podstawa dla osiągania mocy siddhi poprzez nauczanie się świadomej kontroli nad gruczołami dokrewnymi i spowalniania ich funkcji dla wywoływania stanu zbliżonego do śmierci. Niezależnie od tego podczas mojej drugiej podróży badawczej do Benaresu w 1978 roku mogłam gruntownie studiować takie moce siddhi, bo tak się akurat złożyło, że guru ze wszystkich szkół tantrycznych zgromadzili się wtedy

nad Gangesem podczas największego hinduskiego festiwalu religijnego Khumba Mela.

Ludzie Zachodu mogą zadawać sobie pytanie, jaki sens ma to, że takie jednostki zanurzają się na tydzień na dno rzeki albo spędzają siedem dni zamknięte w hermetycznym pomieszczeniu. Możliwe, że także żądza sensacji pcha ludzi do tego, aby z powodów religijnych poświęcać dziesiątki lat życia na przygotowania do przeprowadzania takich eksperymentów. Uznałam wyjaśnienia

Rany i niektórych sadhu (mistrzów mocy sidhhi) – których poznałam osobiście – za bardzo ważne, gdyż mieściły się w zakresie moich zainteresowań badawczych. Osiągnięcie takich paranormalnych zdolności wymaga jedynie regulacji wydzielania hormonów gruczołów dokrewnych. Przede wszystkim przysadki i szyszynki, ale obejmuje także wytwarzanie hormonów żołądka, jelit, nerek i serca. Zrozumiemy, jak niesamowite są te zdolności, kiedy zdamy sobie sprawę, że ci ludzie – poza bardzo nielicznymi wyjątkami – nie mają żadnej wiedzy o strukturze organizmu fizycznego, a jednak dokładnie znają funkcje poszczególnych gruczołów oraz części ciała i uczą się je kontrolować.

Żywię szacunek i wdzięczność wobec pewnego człowieka o wyjątkowej osobowości, którego obecności dane mi było



Ryc. 3. Indyjski lekarz jako mistrz tantry mocy sidhhi (tantry prawej ręki)

doświadczyć i który zechciał na podstawie swojego zrozumienia wiedzy Zachodu wyjaśnić mi w pewnym stopniu to, co niepojęte.

Ten mistrz tantry studiował medycynę w Oksfordzie i przez wiele lat pracował w Anglii i Indiach jako lekarz. Jak to opisuje, pewnego dnia przypomniał sobie o tradycji tantry i zadał sobie pytanie, czy lekarz wykształcony na Zachodzie i obeznany z anatomią i fizjologią byłby w stanie uzyskać takie zdolności. Rozpoczął więc trwające dziesięciolecia ćwiczenia pod kierunkiem mistrzów tantrycznych. Opanował szczególną zdolność „przezwycięzania gorąca poprzez chłodzenie”. Jak się naocznie przekonałam, oznacza to, iż kazał się zamurować w palących promieniach słońca tak, że nie mógł poruszać się ani nawet oddychać. Z mojego okna widziałam, jak tuż wokół siedzącego jogina wznoszono do wysokości jego głowy ze spajanych zaprawą murarską nieobrobionych kamieni mur w kształcie ściętej piramidy. Nikomu nie pozwolono podchodzić doń bliżej niż na odległość pięciu metrów, a tym bardziej fotografować. Przez pięć dni i nocy uczniowie jogina strzegli tego miejsca, medytując przez cały dzień, wystawieni na bezpośrednie światło słoneczne. Trudno opisać niesamowite promieniowanie energii i atmosferę tego miejsca. Zrobiłam więc sobie przerwę w badaniach terenowych i pięć dni spędziłam w moim mieszkanku, aby obserwować wszystko, co działo się na miejscu. Po pięciu dniach mur rozebrano, odsłaniając mężczyznę, który siedział tam nieruchomo w pozycji pełnego lotosu. Jego uczniowie zaczęli wykonywać rytmiczne ruchy przypominające kołysanie i recytować głębokim głosem mantry. Po mniej więcej trzech godzinach jogin „odżył”. Pozwolono mi zbliżyć się doń na odległość dwóch metrów, a nawet zrobić zdjęcie na zakończenie rozmowy.

Ten bezimienny sadhu i nauczyciel jogi dla niewielkiej grupki uczniów odpowiedział na moje pytania w przyjazny i cierpliwy

sposób. Dał mi dwadzieścia minut, ponieważ potem, jak stwierdził, musiał przez dłuższy czas pozuć niewielki kawałek rzodkwi dla stymulacji czynności gruczołów. Dopiero potem miał się czegoś napić.

Patrząc z perspektywy czasu, było to najcenniejsze dwadzieścia minut mojego życia jako badaczki. Lekarz ten wyjaśnił mi, że ćwiczenie rozpoczyna się na poziomie fizjologicznym w dwóch miejscach: w podwzgórzu z przejściem do przysadki i szyszynki oraz w trzustce. Największe wyzwanie, jeśli chodzi o kontrolę układu hormonalnego, stanowią gruczoły dokrewne pełniące podwójną funkcję, jak trzustka i męskie gruczoły płciowe. Wielu sadhu przeciążających się przesadnymi wyczynami cierpiało według niego na cukrzycę, gdyż dla zapobieżenia chorobom należy zawsze zachowywać optymalną równowagę w środkowym ośrodku energetycznym (splot słoneczny). Jako lekarz wziął to sobie do serca. Nie uskarżał się na żadne dolegliwości, a przede wszystkim mimo starszego wieku nie miał cukrzycy.

T. L. Rana potwierdził te informacje, sam był diabetykiem i wyjaśnił, że te szczególne zdolności mają swoją cenę w kategoriach zdrowotnych.

Miałam też możliwość przekonać się o trafności tych związków w Anglii, kiedy w 1984 roku rozpoczęliśmy z Haraldem Knausem szkolenia mediumicznno-uzdrowicielskie i poznaliśmy kilku mediów płci męskiej, którzy zachorowali na cukrzycę tuż po osiągnięciu szczególnych fizycznych zdolności, jak tworzenie ektoplazmy. Dlatego zawsze zwracano szczególną uwagę na czakrę słońca, czyli splot słoneczny fizycznie zakorzeniony w trzustce. Anglicy, przez prawie dwieście lat sprawujący w Indiach władzę kolonialną, wiele się w tym zakresie nauczyli z indyjskich tradycji jogicznych. Niektórzy przeszli wieloletni trening jogi, a na podstawie swoich doświadczeń napisali klasyczne prace na ten temat.

Jeśli pominiemy fascynację pozornie nadnaturalnymi mocami, zawierają one niesamowitą wiedzę opartą na doświadczeniach dotyczących tego, jak w kulturach Azji przez ponad dwa tysiące lat nauczano o bliskim związku między gruczołami dokrewnymi, hormonami, układem nerwowym i ośrodkami świadomości (czakrami) oraz kultywowano odpowiednie ćwiczenia. W buddyzmie na skutek pragmatycznego podejścia Buddy Gautamy kwestia osiągania mocy psychofizycznych zeszła na dalszy plan. Kiedy mniej więcej w trzecim wieku naszej ery mistrzowie zen dotarli do Chin, buddyzm był tam już dobrze znany, a system medycyny holistycznej obejmujący teorię meridianów i zielarstwo – wysoko rozwinięty. Zdolności parapsychiczne takie jak jasnowidzenie, jasnosłyszenie, jasnoczucie i tak dalej uważano odtąd za produkt uboczny praktyki duchowej. Pozbawiło to owe szczególne siły mistycznej aury. Rozwijanie i wykorzystywanie zmysłów parapsychicznych stało się czymś oczywistym, nie trzeba było przepisywać w tym celu ćwiczeń. Jednak pradawna nauka o czakrach wciąż pozostawała w centrum uwagi. Zwłaszcza w buddyzmie zen (w Chinach, skąd pochodzi, zwanym ch'an) największą wagę przykładano do harmonijnej wibracji siedmiu głównych ośrodków energetycznych. Jak już wspomniano, mistrz sprawdzał harmonię świadomości albo czakr na plecach medytującego. Praktyka ta obejmuje kontrolowanie intensywności promieniowania i odległości od kręgosłupa oraz głowy, co robi się do dzisiaj. Nikt nie przejmuje się czakrą korony! Ten ośrodek energetyczny ma tylko niewielki związek fizyczny z pewną częścią szyszynki i rozwija się w polu energii jednostki dopiero, kiedy wszystkie inne ośrodki są zharmonizowane. Osiąga się to poprzez rozmaite ćwiczenia rytmicznego oddychania mające na celu – podobnie jak alkalizująca dieta – pobudzenie niskich częstotliwości układu hormonalnego. Moja mistrzyni zen roshi Koun-An Doru Chiko (Brigitte

D'Ortschy) wyjaśniła mi, że dla każdego adepta ważne jest też na początku wejście w stan spokoju, a to zależy od harmonijnej, zrównoważonej produkcji hormonów. Należała ona do nielicznych mistrzów zen naszych czasów, którzy każą swoim uczniom przez trzy lata ćwiczyć stabilizację funkcji oddechu i gruczołów z centrum (splotu słonecznego) i tworzyć podstawę praktyki w postaci solidnego ugruntowania. Te trzy lata były jednocześnie dla jej uczniów sprawdzianem, czy naprawdę chcą przejść trening zen, ponieważ ćwiczenia te – przez rok liczenia od 1 do 10 podczas wdechu i wydechu, przez kolejny podczas wydechu oraz przez jeszcze jeden tylko podczas wdechu – nie miały w sobie nic sensacyjnego. Służyły uwolnieniu świadomości od pragnienia sensacji i uzyskaniu szczególnych zdolności. Ćwiczenia te były sensacyjne, ale występowały w bardzo niepozornej szacie!

Wszystkie doświadczenia, które jak dotąd było mi dane poczynić, znalazły potwierdzenie w praktyce. Zaobserwowałam, że sytuacja hormonalna pacjentów świadczy o ich stanie energetycznym. Stwierdziłam, że wielu z nich choruje zasadniczo dlatego, że brak im duchowego ukierunkowania w życiu. Nie mają wewnętrznego oparcia, wewnętrznego kierunku i spójnego poczucia energetyki ciała. Czują, że ciało i umysł tworzą razem ich pole energetyczne, a stan ich świadomości zależy od tej jedności. Niektórzy wynajdują też sobie duchowe społeczności i drogi rozwoju, które mają zaspokoić głód percepcji i samopoznania. Doznają też może często rozczarowania, ale rozwianie złudzeń jest częścią DROGI. Nie interesowało mnie jednak zbytnio, którą ścieżkę obrali. Postrzegam się raczej jako podążającą wespół z nimi po tej samej DRODZE istoty ludzkiej dla przeniknięcia świata widzialnego, aby ujrzeć to, co zawsze BYŁO i JEST wewnątrz nas. Dlatego w przypadku chronicznych chorób uwzględniam też duchowy poziom pacjentów, który wiąże się dla mnie

z oswobodzeniem umysłu od zależności, założeń, naśladowania innych i zewnętrznych wierzeń. Pomagają mi tutaj moje doświadczenia z czakrami, gruczołami dokrewnymi i splotami nerwowymi. Jednak temat jest tak obszerny, że dzielę go na mniejsze części. Dlatego w tym tomie skupiam się na podstawowych mocach czakr – gruczołów dokrewnych. Tom dziewiąty poświęcony jest energiom czakr rozpatrywanym z perspektywy układu nerwowego, co dopełnia temat. Konieczne okazało się też podzielenie na pół ze względu na zakres także innego tematu: kobiecych i męskich narządów płciowych. Niniejszy tom skupia się jedynie na samych gruczołach. Tom ósmy zawiera obszerniejsze informacje o kobiecych i męskich narządach płciowych, kryją one bowiem mnogość konfliktów biologicznych, z którymi mamy do czynienia bardziej niż kiedykolwiek, zwłaszcza w terapii raka.

Celem tej holistycznej kontemplacji systemów gruczołów dokrewnych także z perspektywy duchowej jest zachęcenie terapeutów, aby częściej zajmowali się fizycznymi i energetycznymi mocami gruczołów, starali się zrozumieć związane z nimi konflikty i harmonizowali te subtelne aspekty dzięki holistycznej koncepcji leczenia.

Wielokrotnie wspominam o ćwiczeniach rytmicznego oddychania i gruczołów. Można je opisać tylko w ograniczonym zakresie. Jednak od 2010 roku oferujemy w Niemczech (w języku niemieckim) dwa kursy Duchowej Sztuki Uzdrawiania, aby każdy mógł się tego nauczyć dla siebie i swoich pacjentów. Szkolenie obejmuje tło, pochodzenie ćwiczeń i uzasadnienie skuteczności. Napisana przez Haralda Knaussa książka zawiera całą związaną z tematem wiedzę*.

* Patrz: *Spirituelle Heilkunst Band 1-4* (wydawnictwo Narayana Verlag) w Bibliografii i Dodatku.