

Stefan Limmer  
dr Birgitt Täuber-Rusch

# SZYSZYNKKA

– siedziba duszy i wiecznej młodości



**Jak osiągnąć stan oświecenia,  
głębokiego spokoju i rozbudzić intuicję**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*Jeszcze lepsze jutro*

# SZYSZYŃKA

– siedziba duszy i wiecznej młodości

Stefan Limmer  
dr Birgitt Täuber-Rusch

# SZYSZYNKKA

– 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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	11
<b>1. Historia i mity na temat szyszynki .....</b>	<b>15</b>
1.1 Podejście antyczne i filozoficzne .....	15
<b>2. Człowiek – wspaniałe stworzenie .....</b>	<b>23</b>
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
<b>3. Przekazywanie informacji w ludzkim organizmie ....</b>	<b>59</b>
3.1 Krótka 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
<b>4.</b>	<b>Cudowna szyszynka .....</b>	<b>95</b>
4.1	Nadrzędne rytmy i szyszynka jako zegar systemowy .....	98
4.2	Kryształy hydroksyapatytu 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
<b>5.</b>	<b>Szyszynka – drzwi do wszechświadości i oświecenia .....</b>	<b>139</b>
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
<b>6.</b>	<b>Blokady szyszynki .....</b>	<b>159</b>
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
<b>7.</b>	<b>Aktywacja szyszynki .....</b>	<b>187</b>
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 on-line dla regeneracji i aktywacji szyszynki .....	252
7.21	Pakiety suplementów diety .....	252



Posłowie .....	255
Załącznik .....	257
Podróż medytacyjna .....	257
Strony internetowe i książki .....	265
Indeks źródeł .....	267
Przypisy .....	269
O Autorach .....	277

# PRZEDMOWA

Drogie czytelniczki, drodzy czytelnicy,

**W**okół szyszynki narosło wiele spekulacji. Teorie spiskowe i fantastyczne twierdzenia. Ma ona na przykład wspierać nas w jasnowidzeniu i telepatii czy zatrzymać 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 szyszynki. Co robi, abyśmy czuli się lepiej, byli szczęśliwsi i zdrowsi? W jaki sposób możemy optymalnie aktywować szyszynkę, 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 szyszynką, mózgiem, układem hormonalnym i ciałem a naszą intuicją oraz zdolnością

## PRZEDMOWA

jasnowidzenia i osiągnięcia 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 Birgitt Täuber-Rusch i Stefan Limmer  
Regensburg, październik 2017





# HISTORIA I MITY NA TEMAT SZYSZYNKI

Nauka przez długi czas nie przywiązywała do szyszynki 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 umożliwi 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.

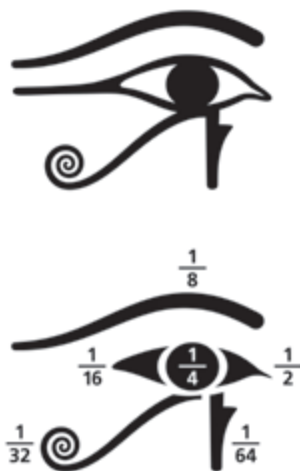
### 1.1.1 Mądrość starożytnych Egipcjan

U starożytnych Egipcjan szyszyńka 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 wydlubał 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 około 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 wężem. Wielu hinduskich bożków przedstawianych jest z szyszką w dłoni. W starych asyryjskich budowlach pałacowych, które powstały prawdopodobnie około 710 r. p.n.e., znaleźć można czteroskrzydłowe boskie figury trzymające w górze szyszki, co było interpretowane jako symbol wiecznego życia.



*„Cortila della Pigna” w Watykanie*

Istnieją również obrazy, na których drzewo życia obsypane jest nasionami szyszek, co z kolei traktowane jest jako oznaka wiecznego życia i oświecenia.

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 „dziejnińcu 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 szyszynki i trzeciego oka.

### 1.1.3 Teorie spiskowe

Na podstawie wszystkich obrazów i odniesień do związku szyszynki 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 szyszynki.

Jeśli chcemy dogłębnie zrozumieć funkcje i zadania szyszynki 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.



# 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 wysokie poziomy 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 dzięki wprowadzeniu 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

narkotykom ani o przeżywanie doświadczeń, które wprawdzie 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 postrzeżenie, 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



*Ludzka aura*

diagnostyki aury. W szamanizmie szamani wykorzystują różne techniki ekstrakcji oraz rytuały, aby zwolnić blokady i przywrócić harmonijny przepływ energii.

## 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 najstławniejszy 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 ri-shi – 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.

Czakrom 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 szyszynką. 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 energią 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 Pinagala – 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 wzorzec 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 szóstej i siódmej centrum, które są nazywane „centrami transpersonalnymi” i „transcendentalnymi”.

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

Być może dopiero aktywna i dobrze funkcjonująca szyszynka 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.

---

\* Sposoby na usuwanie blokad energetycznych i równoważenie czakr zawarte są w książce Margarity Alcantary „Medycyna czakralna”. Pozycja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl

**Stefan Limmer** – urodzony w 1964 roku w Regensburgu, jest autorem książek o rozwoju duchowym, naturopatą, szamanem, wykładowcą na seminariach i biologiem. Jego praktyka koncentruje się na energetycznych i szamańskich metodach uzdrawiania, które zgłębiał i stosuje od 1996 roku. Udało mu się stworzyć ścieżkę, która jest optymalnie dopasowana do potrzeb, wzorców zachowań i zdrowia mieszkańców Zachodu.

**Dr Birgitt Täuber-Rusch** – uzyskała doktorat w 2002 roku, a od 2010 jest wykwalifikowaną nauczycielką jogi dla dzieci i dorosłych oraz naturopatką. W swojej pracy łączy naukową wiedzę biologiczną z duchowymi informacjami o jodze, szamanizmie i metodach uzdrawiania.

**Jesteś wyczerpani i brak Ci energii?**

**Cierpisz na bezsenność, odczuwasz przygnębienie i pogorszenie nastroju?**

**A może chciałbyś doświadczyć doznań pozazmysłowych?**

**Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w przyszynce!**

Dzięki niepublikowanym nigdzie indziej poradom Autorów:

- aktywujesz szyszynkę i uwolnisz ją od blokad,
- zapobiegiesz jej zwapnieniu,
- zastosujesz detoks tego organu,
- poznasz źródło młodości,
- uwolnisz się od bezsenności,
- poprawisz nastrój,
- rozbudzisz intuicję,
- otworzysz swoje trzecie oko,
- osiągniesz stan oświecenia,
- doświadczysz telepatii, jasnowiedzenia i jasnosłyszenia.

**Odkryj nowy wymiar świadomości!**

Patroni:



Cena 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-091-6



9 788381 710916