

dr Rosina Sonnenschmidt

Zmysły

Odczuwanie przyjemności
i unikanie zagrożeń



Zmysły

dr Rosina Sonnenschmidt

Zmysły

Odczuwanie przyjemności
i unikanie zagrożeń

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

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-375-3

Tytuł oryginału: *Die Sinnesorgane – Wunderwerk der Kommunikation*

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. Določono 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

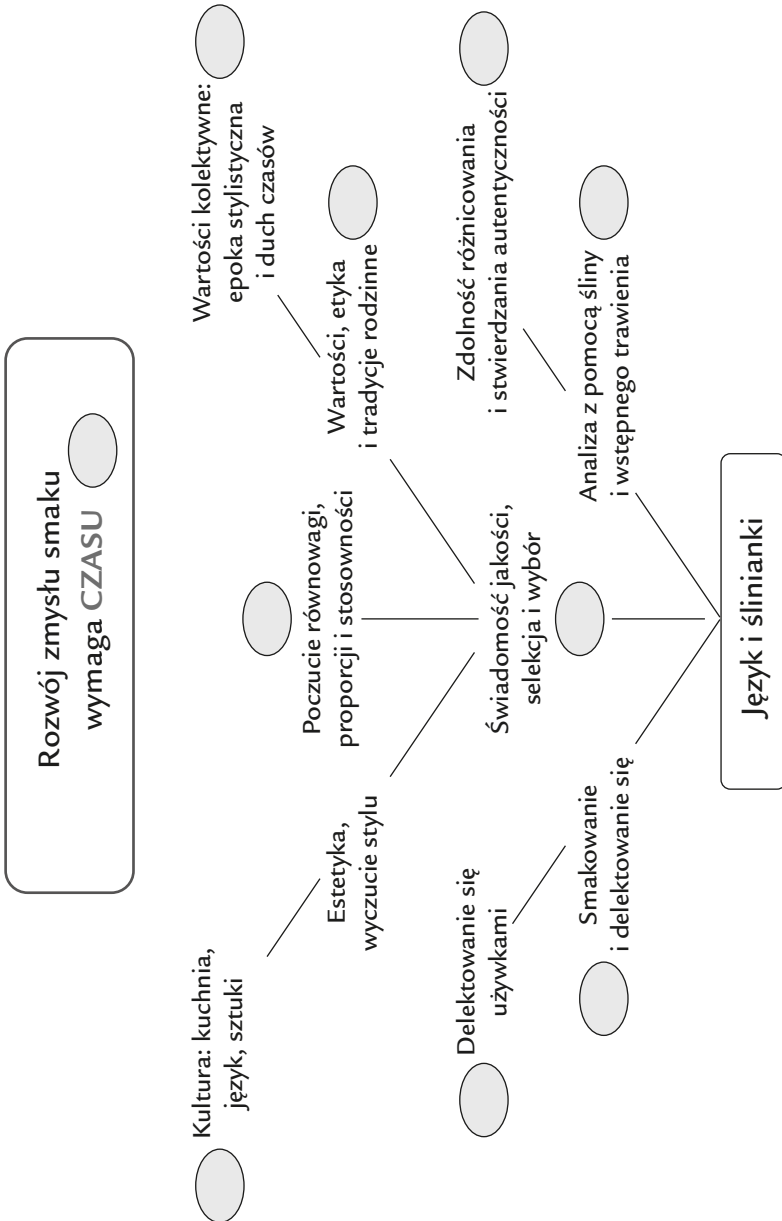
O serii <i>Medycyna holistyczna</i>	9
Przedmowa	17
1. Zmysł smaku	23
1.1. Fizyczny zmysł smaku	34
1.2. Podrażnienia zmysłu smaku	38
1.3. Zmysł smaku w teorii odpowiedniości	43
1.4. Zaburzenia zmysłu smaku i ich leczenie	46
1.5. Homeopatyczne leczenie zaburzeń smaku	52
1.5.1. Mdły posmak	52
1.5.2. Brak smaku	55
1.5.3. Utrata zmysłu smaku	57
2. Zmysł węchu	59
2.1. Zmysł węchu w teorii odpowiedniości	66
2.2. Nos: narząd węchu	68
2.3. Wydzieliny z nosa i ich trop miazmatyczny	71
2.4. Holistyczne leczenie nosa i zmysłu węchu	78
2.5. Krwawienie z nosa	82
2.6. Katar z przeziębienia	84
2.7. Utrata zmysłu węchu	89

3. Zmysł dotyku	93
3.1. Czucie z perspektywy fizjologicznej	99
3.2. Zaburzenia czucia z perspektywy homeopatycznej ..	106
3.3. Znaczenie lateralizacji w zaburzeniach czucia	118
4. Zmysł wzroku	125
4.1. Zmysł wzroku z perspektywy holistycznej	134
4.2. Oczy fizyczne	139
4.3. Naturopatyczne leczenie oczu	151
4.4. Terapia Schüsslera w problemach z oczami	159
4.5. Leczenie homeopatyczne chorób oczu	165
4.5.1. Zapalenie siatkówki	169
4.5.2. Zapalenie tęczówki	173
4.5.3. Zaćma	175
4.5.4. Jaskra	176
4.5.5. Zwrodnienie plamki żółtej	181
4.5.6. Astygmatyzm (niezborność)	184
4.5.7. Rozwiązywanie konfliktów dla chorób oczu	187
5. Zmysł słuchu	191
5.1. Uszy w chińskiej teorii odpowiedniości	200
5.2. Anatomia i fizjologia uszu	208
5.3. Naturopatyczne leczenie uszu	215
5.4. Holistyczne leczenie chorób uszu przy użyciu homeopatii	220
5.4.1. Osłabienie słuchu	223
5.4.2. Nagła utrata słuchu	227
5.4.3. Szumy uszne	230
6. Zmysły parapsychiczne	237
6.1. Jasnoczucie	241
6.2. Jasnosłyszenie	244

6.3. Jasnowidzenie	247
6.4. Jasnowąchanie	249
6.5. Jasnosmakowanie	250
6.6. Zmysły parapsychoiczne w pracy terapeutycznej	252
7. Trzecie oko	259
Refleksje końcowe	269
Dodatek	273
Bibliografia	277
Spis rycin i tabel	281
Curriculum Vitae dr Rosiny Sonnenschmidt	285

Rozpocynam od zmysłu smaku, ponieważ najbardziej cierpi on z powodu ducha naszej epoki. Jego rozwój wymaga najdłuższego czasu. Przez tysiąclecia treningu duchowego rozbrzmiewało wprawdzie zdanie: „nie mamy czasu, tworzymy czas”, a od dziewiętnastego wieku dominuje slogan industrializacji: „czas to pieniądz”. Widzenie, słyszenie, wąchanie i odczuwanie są najszybszymi sposobami percepcji zmysłowej. Smakowanie oznacza różnicowanie i analizę. Służą temu celowi ślina i język, czemu w idealnym przypadku towarzyszy też dokładne żucie, tak że kawałek jedzenia zostaje upłynniony i może być przesuwany po całej jamie ustnej. Wychodząc poza czysto fizyczny proces smakowania, możemy zbadać różne poziomy rozważania tego w ramach codziennego życia, ale pozwala nam to też rozpoznać szerszy obraz. Rycina 1 przedstawia przeгляд tego, co wiąże się ze zmysłem smaku.

Interesujące jest, w jak szerokim znaczeniu można używać terminu „smak”. Brak smaku może oznaczać brak zmysłu fizycznego, ale też dotyczyć złych nawyków. Smakowanie wymaga śliny. Rozcieńcza ona wrażenie, które dociera do ust, niezależnie od tego, czy chodzi o pokarm stały lub płynny, czy o wrażenie emocjonalne bądź mentalne, które przyjmujemy. Ślina pomaga nam poddać analizie to, co mamy w ustach. Jeśli jednak nasze życie składa się tylko z ciągłego analizowania i wiary w fakty i sprzęt/maszyny, to nie pojawi się następny konieczny etap rozwoju: polykanie i trawienie. Zamiast tego wszystko utyka na poziomie teoretyzowania, rozkładania na czynniki pierwsze i analizowania. Gdzie występuje nadmiar teorii, pojawiają się bliźnięta syjamskie nadziei i strachu: nadziei, że praktyka nie spowoduje zbyt wielu nieszczęść, że wszystko jakoś się uda, oraz strachu – zmieszanego z poczuciem winy – że z teorii może wyniknąć coś nieprzewidywanego. Na przykład zrzucenie bomby atomowej, badania genetyczne,



Ryc. 1. Zmysłowa integracja smaku

uzależnienie od smartfonów i wiele rzeczy wprowadzanych na rynek bez wiedzy o tym, jak będzie wyglądać praktyka.

Paracelsus i wielu innych praktyków sztuki uzdrawiania pokazali nam prawo naturalne, według którego teoria podąża za praktyką. Jednak przez ostatnie sto pięćdziesiąt lat sztuka uzdrawiania została ściśle związana z konsumpcją i zyskiem. Stąd dewiza: najpierw zarób na leku, a potem licz na to, że działa on uzdrawiająco. Ludzie tak przywykli do tej sytuacji, że przestali już zauważać absurdalność takich zachowań. Studiują dołączone do opakowań kilometrowe ulotki wyliczające działania niepożądane, aby poznać najgorszy scenariusz w przypadku zażywania danego specyfiku. Na domiar złego zamiast testować leki na zdrowych ludziach, jak to ma miejsce w homeopatii, wykorzystuje się do tego zwierzęta laboratoryjne, które muszą umierać tysiącami, gdyż badacze farmaceutyczni są przekonani, że wyniki badań na świadomości szczura da się przełożyć jeden do jednego na świadomość ludzką – jednym tchem negują przy tym to, że zwierzęta posiadają jakąkolwiek świadomość. Automat zwierzęcy – automat ludzki. Ten tok myślenia, zaszczipiony przez ostatnie sto pięćdziesiąt lat, wymaga w rzeczywistości znacznie więcej wiary niż sposób postępowania przyjęty w homeopatii.

A co ma to wspólnego ze zmysłem smaku? Bardzo dużo! Smak pozwala poddać analizie zarówno pokarm materialny, jak i duchowy. Dzięki ślinie jedzenie zostaje rozcięzione, a to wyodrębnia niuanse smakowe. Coś, co wcześniej wydawało się jednorodnym kawałkiem, zostaje teraz rozdzielone na poszczególne składniki. Ten proces dokładnego żucia i mieszania ze śliną automatycznie rozbudza zdolność koncentracji i badawczego ducha, gdyż chcemy dokładnie wiedzieć, co zostało ujawnione. Jednocześnie zachodzi proces transformacji. Ślina nie tylko pozwala upłynnić kęs pokarmu, ale też zawiera enzymy (amylaza).

Ponieważ ciekła ślina – jak wszystkie wydzieliny gruczołowe – ostatecznie wytwarzana jest z surowicy krwi, w jej skład wchodzi też substancje mineralne. Część z nich osadza się na zębach, tworząc kamień. Jeśli pokarm nie zostaje odpowiednio przeżuty, a ustach nie powstaje ilość śliny wystarczająca do wstępnego trawienia, to brakuje dostatecznej ilości enzymów dla rozpuszczenia resztek pokarmu w szczelinach międzyzębowych. Często się o tym zapomina, kiedy w kontekście higieny stomatologicznej ktoś skarży się na szybkie i częste osadzanie się kamienia na zębnego. Dłuższe żucie uwalnia więcej śliny, a więcej śliny to zdrowsze zęby, gdyż dokładne żucie jest procesem trawiennym, który zapobiega nadmiernemu zakwaszeniu. Z pewnością ważne jest zapobieganie paradontozie poprzez regularne usuwanie kamienia nazębnego. Jeszcze ważniejsze jednak jest rozwijanie kultury jedzenia, która pozwala zębom, językowi i ślinie wypełniać ich zadania, oraz dobrego poczucia smaku, który – jak już wspomniano – jest istotny na wielu różnych poziomach.

Na przestrzeni wielu lat miałam okazję zaobserwować, że u pacjentów równolegle do rozwoju kultury jedzenia i dobrego smaku poprawia się gust w kwestii doboru ubrania, zestawień kolorystycznych i sposobu dekorowania domu. Nigdy nie musiałam udzielać rad ani wskazywać na te współzależności. Z drugiej strony mogę też rozpoznać stopień radości w życiu lub chorobie po tym, jak ludzie ubierają się bądź projektują swoją przestrzeń mieszkalną. Kiedy ktoś – mężczyzna czy kobieta – przychodzi do mojego gabinetu gustownie ubrany, znajduje to też wyraz w sposobie zachowania, szlachetnej edukacji serca (a nie wyszkoleniu!) oraz języku. Przekazuje to poczucie proporcji i proporcjonalności. W takim przypadku mogę liczyć, że taka osoba ma stabilny układ odpornościowy, gdyż smak jest zmysłem instynktownym i intuicyjnym. Są to dobre warunki wstępne do procesu uzdrawiania.

Mówi się, że ludzie mogą się różnić w kwestii dobrego smaku. To prawda, jeśli chcemy standaryzować coś, co jest instynktowne lub intuicyjne. Zmysł smaku przypomina poczucie jakości. Można się tego nauczyć tylko w ograniczonym zakresie, ponieważ wymaga nieomylnego wycucia spójności i autentyczności. Jest to bardzo ważne osobiste doświadczenie, którego nie można przenieść na innych ludzi. Określony kolor czy ubranie może dobrze wyglądać na jednej osobie, ale nie na innej. Zmysł smaku ściśle wiąże się z tym, co lubimy. To, co przemawia do jednej osoby, niekoniecznie wywoła podobną reakcję u innej. Smak można odnaleźć w kulturze jedzenia, sztukach wizualnych, kulturze tańca i muzyki. Różne płaszczyzny tych współzależności zostały doskonale ukazane w komedii Williama Shakespeare'a *Jak wam się podoba*. Gustowanie w czymś oznacza też przyjęcie określonego stanowiska, a nie prezentowanie się w roli maniaka mody, który dzisiaj jako szczytu doskonałości pragnie jednego, a jutro czegoś zupełnie innego. „Dobry smak” jak każdy wyraz życia może się też zmieniać w jego trakcie. Zawsze jednak wypływa z wewnętrznej pełni. Jego podstawą jest poczucie relacji i proporcji.

Poczucie estetyki i stylu sięga jeszcze głębiej niż lubienie czegoś. Mówimy na przykład o czymś stylu życia. U jednej osoby może on być rustykalny, u innej nowoczesny, u jeszcze innej zorientowany bardziej ekologicznie – w zależności od tego, co uznają one za właściwie dla siebie. Styl życia wyraża się wieloma rodzajami zachowań, które komuś odpowiadają. Znaczy to, że czyjeś myślenie, odczuwanie i działanie tworzą zrównoważony wzorzec, dający takiej osobie wewnętrzne oparcie. Ilekroć coś wygląda odpowiednio, także proporcje są harmonijne. Ludzie zazwyczaj sądzą, że estetyka i poczucie stylu to domena sztuk pięknych. Jednak wycucie estetyczne widać szczególnie w drobiazgach codziennego życia. Znacznie bardziej wiąże się ono

z tym „JAK” niż „co”. To, jak ludzie projektują swoje miejsce zamieszkania i ukierunkowują swoje życie, ujawnia, co jest dla nich w życiu ważne, jak myślą i czują. Nie zależy to od materialnego bogactwa, lecz od wycucia relacji i proporcji. Niezależnie od tego, jak wyraża się ten poziom poczucia smaku, zawsze obejmuje to oazę spokoju w środowisku życiowym, gdzie gromadzi się energia i skąd promieniuje. Jesteśmy tu też na tropie piękna, które – podobnie jak estetyka – nie zależy od wartości materialnej i bogactwa. Nie jest też konieczna znajomość „złotej proporcji”, jeśli zachowujemy na co dzień estetyczny styl życia. Nawet zwykłe wycucie proporcji i równowagi – na przykład przyciągający uwagę wazon z gałązką albo obraz – może wywołać wrażenie harmonijności i dostrojenia. W takim otoczeniu dobrze się czujemy, znajdujemy wsparcie, czujemy się wręcz naenergetyzowani.



Ryc. 2. Wazon jako „punkt spokoju”

Taka przestrzeń jak biuro, gabinet czy sala seminaryjna może wciąż wykazywać silne wibracje z powodu nadmiernej chęci

działania, a zarazem stać się przestrzenią energetyczną, jeśli tylko stworzy się tam „miejsca spokoju”. Ledwie skupimy na nich uwagę, pozwala nam to zapomnieć o przestrzeni i czasie. Oto cały sekret poczucia smaku: CZAS, którego nie można zmierzyć i który ujawnia się, kiedy coś nas całkowicie pochłonie. Dotyczy to koneserów wina, szefów kuchni albo dzieł sztuki. Smakowanie, oglądanie i pozwalanie, aby coś wywarło na nas wrażenie, otwiera okno CZASU poza niewielkimi jednostkami czasu mierzonymi w godzinach, minutach i sekundach. Kiedy skupiamy uwagę na delektowaniu się, czas nie ma znaczenia. To dlatego przyjemność i konsumpcja stanowią diametralne przeciwieństwa. Konsumpcja wymaga szybkości, bo czas przelicza się tu na pieniądze. Smak tworzy czas, aby wyrzucić skutek.

Niestety smak rzadko się dziś wiąże z językiem (mową). Choć jest to oczywiste skojarzenie, jako że język (narząd) jest najważniejszym „narzędziem” języka (mowy). Jeśli zwrócimy na to uwagę, stanie się oczywiste, że nasz sposób traktowania języka cierpi na skutek stopniowej utraty umiarkowania, proporcji i smaku. Ludzie, którzy jadają fast foody, niewybrednie obżerają się, nawet nie żując, mogą być wciąż zdolni wypowiadać się pełnymi zdaniem. Ale, jak często stwierdzamy, gubi się poczucie, JAK coś zostaje powiedziane, a także KIEDY należy to powiedzieć! Wyczucie językowe, dobór słów i artykulacja w piśmie i mowie nie są jedynie parametrami retorycznymi. Są wyrazem świadomości mentalnego poczucia smaku osoby piszącej lub mówiącej.

Na przestrzeni lat miałam okazję poczynić w tym zakresie ciekawe obserwacje. Ludzie, którzy lubią gotować i znajdują satysfakcję w zróżnicowanej ekspresji językowej, często interesują się poezją i uwielbiają gustowne umeblowanie. Ludzie preferujący słowo pisane i mówione łatwo znajdują odpowiedni styl życia, zdrową kuchnię i często mają doskonałe wyczucie proporcji.

Wyrażanie siebie, ubieranie w słowa tego, co czujemy i myślimy, znajdowanie słów dla trudnej sytuacji – są to właściwości zmysłu smaku. Cóż za niespodzianka, że towarzyszy im też wycucie artystyczne. Nie każdy jest praktykującym artystą, jednak zrobienie czegoś kreatywnego w celu rozwoju sił autoekspresji ćwiczy smak zarówno w sensie dosłownym, jak i przenośnym. Między innymi dlatego od samego początku zachęcam pacjentów, aby znaleźli sobie drogę autoekspresji, ponieważ karmi to duszę, czyli wyższą jaźń. Rozwijanie dobrego smaku obejmuje coś głęboko uzdrawiającego, gdyż przywodzi do świadomości naturalny porządek życia.

Zmysł smaku odgrywa też wspierającą rolę w manifestowaniu ducha czasów czy epoki kulturalnej. Tam właśnie osiąga najwyższy standard. Warunkiem tego jest zachowanie zbiorowości. Na rycinie 1 mamy z prawej strony następujące słowa: „wartości, etyka i tradycje rodzinne”. Dawne gildie i późniejsze dynastie pewnych grup zawodowych i klas społecznych wiązało może ograniczone pole aktywności, obejmowało to też jednak kod zachowań, a może również nastawienie wobec moralności, ale szczególnie zasadę duchową, postawę mentalną i świadomość. Wiele z tych form kolektywnej świadomości tworzy pole bądź „duchowy nurt”, który rozwija moc, aby nagle pochwycić cały naród – w dobrym lub złym znaczeniu. Tę samą twórczą zasadę widać co jakiś czas w głównych standardach historii kulturalnej: gromadzenie (dodanie) zsynchronizowanych form świadomości, które napędzają przestrzeń potencjału, po czym następuje wyładowanie mentalnej przestrzeni potencjału poprzez jej manifestację. Jest to urzeczywistnienie kolektywnego ducha zgodnie z zasadą podobieństwa. Po koncentracji następuje potencjalizacja. Nawet ten przykład jasno pokazuje, że homeopatia odzwierciedla prawo natury – a mianowicie zasadę twórczą.

W czasach współczesnych największe znaczenie przywiązuje się do widzenia. Wzrok nazywany jest największym skarbem wśród zmysłów. Wszystko w życiu ukierunkowane jest na zmysł wzroku; niestety obejmuje to też kategorycznie naukę w szkole. Czytanie i wkuwanie na pamięć to podstawa dobrych ocen, nawet w przypadku małych dzieci. Jednak przychodzimy na świat ślepi, po omacku szukając drogi. W łonie matki możemy już odczuwać, wachać, smakować i słyszeć wszystkie dźwięki i tony, które później uczynią nas zdolnymi do życia ludźmi. Wzrok jest jedynym zmysłem, który pozostaje skuteczny, nawet jeśli jest oderwany od uczuć. Gapie mogą obserwować, jak ofiary wypadku wykrwawiają się na śmierć; miliony ludzi przed snem oglądają w telewizji sceny horroru albo konsumują je dzień i noc przez internet bez żadnej zauważalnej dla siebie szkody. Ludzie patrzą na coś, sądząc, że to zrozumieli. Wiedzę z drugiej ręki cenią sobie bardziej niż osobiste doświadczenie. W końcu przeczytali o tym w książce, magazynie czy gazecie, gdzie jest to napisane czarno na białym. W ten sposób zmysł wzroku wiąże się z intelektem.

Nie ulega wątpliwości, że darem jest posiadanie oczu, które mogą obserwować wspaniałość stworzenia i widzieć barwy natury. Czy ludzie poświęcają na to czas? Język rozróżnia widzenie, obserwowanie i patrzenie. Możemy skupić na czymś wzrok. Znaczy to, że nie istnieje obiektywna rzeczywistość, a tylko subiektywna. Jest to część życiowego doświadczenia dla wszystkich ludzi, ponieważ żadnego zmysłu nie da się tak łatwo oszukać jak wzroku. Osoba lub rzecz może przypominać coś, co odpowiada naszej wyobraźni, ale rzeczywiste DOŚWIADCZENIE często okazuje się odmienne. Wszyscy dobrze znamy rozczarowanie z powodu bolesnych doświadczeń. Ale jeśli zjednoczy

się widzenie i odczuwanie, to zaglądamy za fasadę rzeczy, poprzez zewnętrzne pozory dostrzegamy NATURE żywej istoty lub przedmiotu. Wyraża się to też jako spoglądanie wewnętrznymi oczami. Ta perspektywa ujawnia cały ocean, podczas gdy patrzenie fizyczne dostrzega tylko wyspę wielkości pięćdziesiątki. Jak tylko nauczymy się otwierać **wewnętrzne oczy**, zewnętrzny zmysł wzroku także się wyostri. To charakterystyczne, że droga wszystkich renomowanych form treningu świadomości obejmuje oddech, odczucia i siłę wyobraźni. Znaczy to, że spojrzenie kieruje się do wnętrza, wygasza świat zewnętrzny i rozwija w efekcie panoramiczną percepcję 360 stopni.

Większości ludzi wyda się to może wyczerpujące. Jednak właśnie do tego tematu nawiązywano wielokrotnie w każdym tomie tej serii książek: poszerzenia świadomości, aby nie dać się zwieść zewnętrznym pozorom. A gdzie jest to ważniejsze niż w leczeniu ludzi chorych? Dokładnie to mam na myśli, mówiąc o dostrzeganiu za objawami choroby pozytywnego potencjału człowieka. Wprowadzanie do komputera zbioru wielu objawów w celu znalezienia leku – no bo kto dziś jeszcze wykonuje homeopatyczną repertoryzację ręcznie? – prowadzi do liniowego myślenia. Ale holistyczne rozumienie pacjentów wymaga teorii odpowiedniości, myślenia i postrzegania kołowego, zdolności dostrzeżenia szczegółu w ramach całości i całości w lesie szczegółów. Poszerzona percepcja ujawnia, kim jest pacjent, z którym terapeuta ma do czynienia, i jakie zasoby i potencjały przynosi ze sobą, aby odzyskać pełnię zdrowia. Ludzie nigdy nie są w stu procentach chorzy. Każdy z nas ma w sobie instancję zwaną też wyższą jaźnią. Każdy korzysta z tego niewyczerpanego źródła, aby przywołać program samouzdrawiania organizmu i rozpoznać prawdziwą jaźń oraz znaczenie życia w sensie duchowym.

Gromadzenie faktów, tworzenie dla nich hierarchii, organizowanie ich w koncepcję lub system i ocena ilościowa nie jest sztuką. Nie mam jednak wątpliwości, że jest to użyteczne rzemiosło. Są nawet terapeuci, którzy powołują się na twierdzenie redukcjonistycznej nauki, jakoby ewolucja naturalna opierała się zasadzie prób i błędów. Tak to wygląda, kiedy świat, ciągły stan przemiany, cykl stawania się i przemijania, rozważa się przy użyciu intelektu. Kiedy leczniczą sztukę homeopatii zredukuje się do prób i błędów, to zarówno medycyna konwencjonalna, jak i konwencjonalna homeopatia będą mieć tę samą podstawową naturę i ta ostatnia stanie się nieistotna dla postępu medycyny holistycznej.

Toteż ten rozdział rozpocznie się od jednego z najlepszych ćwiczeń dla terapeutów – a zwłaszcza homeopatów – na wykształcenie zdolności wewnętrznych oczu, a co za tym idzie poszerzenia świadomości.

- Znajdź sobie spokojne miejsce w ogrodzie lub parku.
- Usiądź prosto, postaw obie stopy na ziemi.
- Rozluźnij szczękę i opuść język na dno jamy ustnej.
- Połóż rozluźnione ręce na kolanach.
- Teraz pozwól spojrzeniu niespiesznie wędrować, nie skupiając go na niczym szczególnym.
- Robiąc to, zwracaj głowę możliwie jak najdalej w lewo i prawo.
- Pozostań tak przez 10 minut.

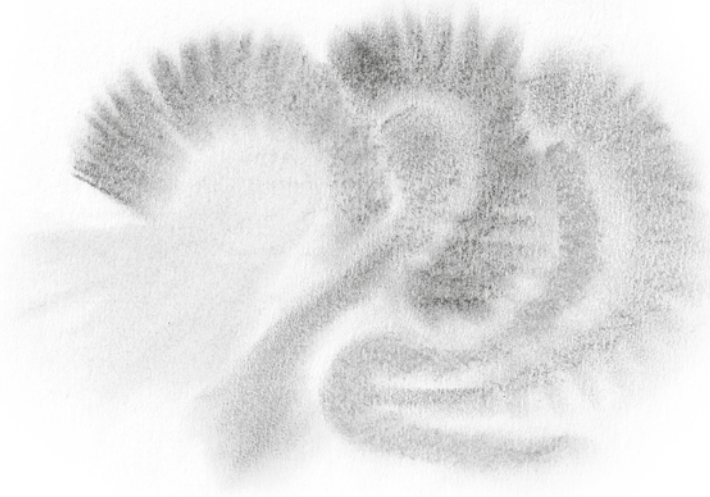
Być może po raz pierwszy świadomie zauważysz, jak wiele wrażeń wizualnych cię atakuje: kolory, kształty i ciekawe rzeczy, ciemne i jasne.

- A teraz zamknij oczy i pozwól przesuwac się wewnętrznym obrazom. Co widziałeś na zewnątrz?
- Co zapamiętałeś?

Pospaceruj przez chwilę w plenerze i znowu usiądź.

- Znowu przyjmij wyprostowaną postawę, szczęki rozluźnione, język na dnie jamy ustnej, obie stopy na ziemi.
- Zamknij na chwilę oczy, aby całkowicie skoncentrować się na przepływie oddechu.
- Oddech powinien płynąć w sposób całkowicie rozluźniony i miarowy – wdech i wydech, wdech i wydech...
- Otwórz oczy i raz jeszcze pozwól spojrzeniu wędrować, ale niech tym razem zatrzymuje się na wszystkim, co zwróci twoją uwagę, i poczuj, co się dzieje w twoim wnętrzu.

Pulsatilla
C30



- Czego doświadczasz w obliczu tego czegoś?
- Gdzie w swoim ciele odczuwasz to, co akurat obserwujesz?
- Podczas wczuwania się w to, co się widziało lub na co się patrzyło, pomocne jest zamknięcie oczu na krótko.
- Wykonuj to ćwiczenie przez mniej więcej 10 minut.

- To ćwiczenie pomaga stopniowo przyjąć inne podejście wobec nieustannie atakujących nas wrażeń, które dotąd dopuszczaliśmy do siebie bez filtrowania.
- Ilustruje to też, jak działa układ odpornościowy. Różnicuje pomiędzy sobą a innymi, między tym, co dobroczynne i niezdrowe, autentyczne i nieprawdziwe.
- Te dwa kroki ćwiczenia „instalują” niezwykle czuły filtr w naszej świadomości, który starannie bada, co jest dla nas dobre a co nie.
- Otwierają też drzwi, przez które nasze własne doświadczenie tego, co widzieliśmy, może przeniknąć do swojej prawdziwej natury.
- Wzmacnia to nasze zaufanie, że możemy postrzegać tylko to, co odpowiada naszej świadomości.
- Jest to wiedza z pierwszej ręki, oparta na doświadczeniu czegoś, ponieważ znalazło to dostęp do naszych odczuć.
- Kiedy terapeuci poświęcą trochę czasu, aby patrzeć i **odczuwać** podczas codziennych kontaktów z klientami i pacjentami, odkrywają ze zdumieniem, jak dobrze sobie z tym radzą i jak pozytywnie wpływa to na ich postawę wobec życia.

Na przestrzeni tysiącleci duchowego treningu ludzie zadawali to pytanie: jaka jest różnica między mistrzem/osobą oświeconą/świętym a normalnym człowiekiem? Odpowiedź jest prosta: mistrz patrzy do wewnątrz, a zwykła osoba na zewnątrz. Ci, którzy wchodzi na DROGĘ, uczą się patrzeć do wewnątrz, a przez to poszerzać swoją percepcję wewnętrzną i zewnętrzną, a także świadomość. Bez względu na to, czy zdajemy sobie z tego sprawę czy nie, jest to jedyny powód, dla którego jesteśmy wcieleni. Zmysł wzroku ujawnia nam dualizm świata zjawisk. Jest to ważne, abyśmy mogli zapanować nad życiem w ramach ograniczeń czasu

i przestrzeni. Ale w każdym stworzeniu jest nieśmiertelna zasada życia. Doświadczenie tego oznacza, że wielość i jedność zbiegają się w JEDNO. Albo-albo staje się po prostu ISTNIENIEM.

Aby to doświadczenie stało się możliwe, trening rozpoczyna się od przepływu oddechu, od skupienia się na nim. Świat zewnętrzny z jego niezliczonymi zjawiskami może zostać stopniowo wyciszony. Otwieramy wówczas zmysły wewnętrzne, a nie tylko oczy. Toruje to drogę do doświadczenia siebie i autentycznego bycia poza świadomością ego. Wszyscy dążymy do tego celu, jedni mniej, inni bardziej. Najpóźniej na łożu śmierci nawet „nihilisci” uświadamiają sobie, że życie to coś więcej niż tylko świat zjawisk. Jest to bardzo naturalne, gdyż istniejemy po części w ujawnionej formie bycia ciałem, a po części w ukrytej, czyli bezcielesnej. Gdyby było inaczej, życie nie istniałoby na tej planecie. Nie są to oczywiście rozważania intelektualne. Nie ujawniają znaczenia istnienia. Wyjaśniam tylko to, co łączy nas wszystkich: mniej lub bardziej instynktownie w pewnym momencie wszyscy zadajemy sobie pytanie o znaczenie życia i śmierci w cyklu istnienia. Pozostaje tylko kwestią czasu, czy przebudzi nas to do przejrzenia iluzji zjawisk. Czasem nasza wyższa jaźń pomaga nam stać się bardziej świadomym poprzez chorobę, czasem wybieramy kilka rund na Ziemi, nim się przebudzimy.

Historycznego Buddę zapytano kiedyś:

- *Czy jesteś bogiem?*
- *Nie.*
- *Czy jesteś wybranym?*
- *Nie.*
- *Kimże więc jesteś?*
- *Jestem przebudzony.*

W Japonii przekonałam się, jak można być świadomym wewnętrznego doświadczenia nawet pośrodku stechniczowanego

świata, wśród hałasu i gorączkowej aktywności. Tamtejsi homeopaci, aby zorganizować mi turę zwiedzania, spytali, co miałabym ochotę zobaczyć w ich kraju. Było to dla mnie straszną perspektywą, więc zamiast kazać mi zaliczać kolejne atrakcje turystyczne, spełnili moje życzenie, pozwalając odwiedzić ustronne stare ogrody zen.

Gdy usiadłam w milczeniu i podano mi pyszną herbatę, pozwoliłam oczom wędrować. W ten sposób zobaczyłam więcej Japonii niż dzięki tysiącom zewnętrznych wrażeń. Moi japońscy koledzy nie przywykli do tego rodzaju percepcji u zachodnich homeopatów. Ale sami dokładnie to praktykują. Raz dziennie każdy homeopata wycofuje się do pomieszczenia urządzonego w tym celu w nie-nagannym stylu rokoko, aby pooddychać duchem Hahnemanna. Kiedy zachodni homeopaci to robią? Weszłam do takiego pokoju, pozwalając spojrzeniu wędrować po wystroju francuskiego rokoka i rozwieszonych na ścianach miedziorytach. Nagle znalazłam się całkowicie w domu, we własnej kulturze. Doświadczyłam tam żywej homeopatii. Czy tylko to sobie wyobrażałam? Czy może Samuel i Melanie Hahnemann uśmiechali się do mnie przyjaźnie z ram obrazu? W tym pokoju panowała wspaniała, naenergetyzowana atmosfera, pozwalająca oddychać duchem homeopatii.

To świetne zadanie dla homeopatów: odpuścić wszystkie takie etykiety jak „klasyczna”, „kreatywna”, „ukierunkowana na proces” czy „autentyczna”, aby stać się wolnym dla wewnętrznej natury homeopatii. Nie dziwi zatem, że japońscy koledzy pod wpływem doświadczenia atmosfery Hahnemanna postanowili uwolnić własne holistyczne ujęcie terapii od terminu „klasyczny”. Wszystko, co w historii kultury nazywano „klasycznym” (najchętniej retrospektywnie), ma pretensje do bycia standardem, regułą i przekonaniem, że „tylko to jest właściwy sposób”. Oto jak spowalnia się intelektualnie zmianę i rozwój. Oto jak ograniczono werbalnie

klasyczną antropozofię, klasyczną homeopatię i klasyczny balet, dławiąc ich twórczą moc. Słowa i powiedzenia są potężnymi energiami. Dlatego wskazane jest ostrożne obchodzenie się z nimi. Jak myślę, tak formułuję moje myśli. Dobór słów jest wyrazem świadomości. To może ograniczać ludzi i wywoływać lęki, co jak kłapki na oczach każe widzieć JEDYNĄ prawdę i tworzy wiele takich JEDYNYCH prawd. Może się to poszerzyć i dzięki swobodnej twórczej mocy prowadzić do uświadomienia sobie, że wszystko może być zupełnie inne.

Oto duchowe ujęcie zmysłu wzroku jako wprowadzenie do tematu. Kolejny podrozdział omawia fizjologiczne podstawy i odpowiednie współzależności.

4.1. Zmysł wzroku z perspektywy holistycznej

Anatomia oka zostanie omówiona później, gdyż stanowi podstawę tylko do diagnozy w leczeniu chronicznych chorób, a nie do uzdrawiania. Uzdrowienie może nastąpić bez diagnozy. Przez tysiące lat, zanim uzyskano dokładną znajomość anatomii, oczy uważano z jednej strony za okna duszy, a z drugiej za źródło informacji o występujących chorobach wewnętrznych. Wyraz oczu charakteryzuje człowieka, wiele mówiąc o jego stanie psychiczno-mentalnym lub energetycznym. Oto kilka przykładów:

W terapii Schüsslera zabarwienie skóry wokół oczu stanowi ważny wskaźnik diagnostyczny, jakich minerałów brakuje w organizmie. Na przykład:

Sine cienie na grzbiecie nosa: *Ferrum phosphoricum* (rycina 16).

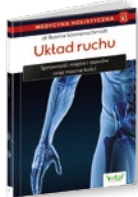
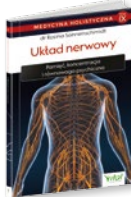
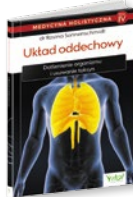
Błękitno-czerwone cienie wokół oczu: *Calcium fluoratum* (rycina 15).

Mlecznoróżowe zabarwienie wokół oczu: *Kalium chloratum* (rycina 17).

Polecamy:



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Dr Rosina Sonnenschmidt – jest najbardziej znaną holi-
styczną terapeutką w Niemczech. W swojej pracy łączy
homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umyśle-
we. Opracowała kinezylogię terapeutyczną dla pacjen-
tów w śpiączce oraz osób cierpiących na demencję czy
w zaawansowanym stanie chorób. Jest uznaną i cenioną
prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycz-
nych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania.

Ta książka pomoże Ci odkryć znaczenie zmysłów. Dowiesz się jak:

- rozpoznać przyczyny powstawania zaburzeń zmysłów i jak je pokonać, stosując naturalne metody,
- prawidłowo wykonać ćwiczenia oddechowe na pogłębienie koncentracji, opanowanie, roztropność i jasność myśli,
- wykorzystać homeopatię w leczeniu chorób oczu, uszu, nosa, skóry czy gardła,
- naturalne terapie wpływają na poprawę wszystkich zmysłów,
- sole Schüsslera pomagają przy różnych dolegliwościach związanych z ograniczeniem pracy zmysłów,
- leczyć zaburzenia smaku, węchu, dotyku, wzroku i słuchu,
- wykorzystać naturalne metody poprawy wzroku, np. dobierając odpowiednią żywność,
- pozbyć się kataru w dwa dni i odzyskać zmysł węchu,
- wybrane produkty żywnościowe i ich odpowiednie przyswajanie wpływają na wszystkie zmysły, pobudzają je i uzdrawiają.

Wyostrz swoje zmysły!

Patroni:



SZTUKATER.PL

