



Iliana Ramírez Rangel

# CZĘSTOTLIWOŚĆ SERCA

*Jak żyć w zgodzie z samym sobą i ze światem*

 sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka

Redakcja: Dorota Mrówka

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Zdjecie autorki na skrzydełku: Arkadiusz Wiedeński

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/czeser>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-1838-0

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

## **Część I [7]**

Rozdział 1. Pod jednym dachem z curanderos [9]

Rozdział 2. Tajemniczy świat starożytnych [19]

Rozdział 3. Uzdrawianie ciała i duszy [35]

Rozdział 4. Terapie naturalne [53]

Rozdział 5. Choroby w ujęciu medycyny  
tradycyjnej [75]

## **Część II [93]**

Rozdział 6. Wszystko jest energią [95]

Rozdział 7. Częstotliwość serca [111]

Rozdział 8. Moc oddechu [135]

### **Część III [147]**

Rozdział 9. Przygotowanie do medytacji  
i oczyszczanie pola energetycznego [149]

Rozdział 10. Połączenie z wyższym „ja”  
i z przewodnikami duchowymi [161]

Rozdział 11. Rozwiązywanie  
życiowych problemów [171]

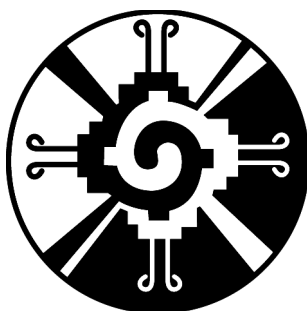
Rozdział 12. Medytacje i rytuały  
uzdrawiające [183]

Rozdział 13. Rozwijanie intuicji  
i praca ze snem [201]

Epilog [213]

Polecane lektury [215]

# CZEŚĆ I





# ROZDZIAŁ 1.

## POD JEDNYM DACHEM Z CURANDEROS

Moja babcia Benita była *sobador*, a dokładnie *sobador* i *huesero*. Leczyła ludzi za pomocą masażu oraz rozmaitych ziołowych specyfików: maści, naparów, wywarów i past. Wiedziała dokładnie, czego potrzeba chorej osobie, mimo iż nie ukończyła żadnej specjalistycznej szkoły ani kursu. Po prostu wiedziała. Jak każdy *curandero* w Meksyku. Ludzie przychodzili, prosili o pomoc, a ona ich leczyła. Bo od tego właśnie są *curanderos*. Swoją wiedzę przekazała z czasem swojej córce, a mojej mamie, ta z kolei — mnie. Od pokoleń w mojej rodzinie to właśnie kobiety mają naturalne zdolności uzdrawiania; ucząc się od siebie nawzajem, doskonalą swój warsztat i uzupełniają wiedzę. Ja sama od lat z fascynacją zgłębiam tę tradycję i odkrywam, jak wiele może nam ona zaoferować we współczesnym świecie, jak bywa pomocna i skuteczna.

Ale zacznijmy od początku.

Urodziłam się w Meksyku, gdzie tradycja *curanderos* (uzdrowicieli) jest nadal bardzo żywa. Jej początki sięgają czasów prekolumbijskich, czasów Olmeków, Tolteków i Majów. Według tej tradycji *curandero* pełni funkcję nie tylko lekarza, ale także

psychologa, do którego przychodzi się z różnymi problemami natury fizycznej, psychologicznej oraz emocjonalnej. I pomimo zawirowań historii, chrystianizacji kontynentu, konkwistadorów i asymilacji z zachodnią kulturą te pierwotne zwyczaje, mądrość i wiedza przetrwały. Stało się to prawdopodobnie dlatego, że Meksyk to nie jednorodna społeczność, lecz wiele mniejszych i większych plemion, zamieszkujących ogromną przestrzeń, posługujących się własnym językiem, mających swoje tradycje i zwyczaje. Po dziś dzień wiele z tych ludów nie mówi po hiszpańsku, nie przejęło zachodniego stylu życia, pozostając wiernymi zwyczajom swoich przodków. To te ludy stały się ostoją naszego dziedzictwa i rdzennej kultury, przechowując je w swoich wierzeniach i praktykach, w tym także w praktykach uzdrowicielskich. Medycyna naturalna, oparta na wiedzy starożytnych ludów Ameryki Łacińskiej, w dzisiejszych czasach doczekała się nawet oficjalnego „programu ochronnego” w postaci zapisów prawnych. Artykuł 2 Konstytucji Meksykańskich Stanów Zjednoczonych uznaje prawa rdzennych mieszkańców do „zachowania wszystkich elementów, które umożliwiają im zachowanie ich tożsamości kulturowej, a także do wykorzystywania medycyny naturalnej”. Wyrażenie „medycyna naturalna” zgodne jest tu z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, mówiącą, że jest to „zbiór wiedzy teoretycznej i praktycznej, możliwej do wyjaśnienia lub nie, wykorzystywanej do diagnozowania, prewencji oraz eliminacji chorób fizycznych, psychicznych lub społecznych, opartej wyłącznie na doświadczeniu i obserwacji oraz przekazywanej werbalnie lub na piśmie z jednego pokolenia na drugie”.



Tradycja ma zatem zielone światło, a wiele osób korzysta obficie z tej możliwości. Szacuje się, że obecnie w mniejszych miejscowościach i wsiach na każde pięć osób aż cztery korzystają z pomocy *curanderos*, a 84 procent mieszkańców dużych miast ma do nich pełne zaufanie. Ostatnie badania statystyczne, które przeprowadzono na początku XXI w., wykazały, że w Meksyku praktykuje około 13 tysięcy *curanderos* i... 3025 lekarzy.

Co więcej, tradycyjna medycyna trafia także do świata akademickiego. Nie tylko powołano podyplomowe studia poświęcone tej tematyce, ale także utworzono na UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México)<sup>1</sup> cyfrową bibliotekę zawierającą całą zachowaną wiedzę na temat naturalnych i tradycyjnych sposobów leczenia, z opisem praktyk, roślin leczniczych, ich działania oraz obszernymi źródłami historycznymi. Z biblioteki korzystają nie tylko studenci medycyny, farmacji czy neurobiologii, lecz także inne osoby zainteresowane tematem. Dostęp do niej jest bowiem otwarty i bezpłatny.

Biblioteka ta, poza walorami informacyjnymi, ma także zasadnicze znaczenie dla ochrony naszego kulturowego dziedzictwa. Do tej pory wiedza *curanderos* przekazywana była ustnie, z pokolenia na pokolenie; nigdzie jej nie spisano, nie ma także żadnych dokumentów archiwalnych. Współcześni naukowcy też mają trudności z jej archiwizacją, a jednym z głównych problemów jest bariera językowa. Według najnowszych danych statystycznych na terenie Meksyku żyje aż 56 grup etnicznych porozumiewających się własnymi językami; bywa, że są to społeczności

---

<sup>1</sup> <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/alfa.php?p=a>,  
dostęp: sierpień 2016.

odizolowane od reszty świata i strzegące zazdrośnie swoich tajemnic. Drugim problemem jest to, że *curanderos* posiadający wiedzę potrafią wprawdzie przekazać ją swoim następcom, ale nie potrafią wytłumaczyć ani opisać, „jak to działa”. Wiedzą, że taki rytuał lub taka roślina pomagają na konkretne dolegliwości, jednak wymaganie od nich wyjaśnień i objaśnień mija się z celem.

Moja babcia także nie potrafiła wyjaśnić wielu praktyk, które stosowała. Przekazała wiedzę mojej mamie, pokazując, jak sama pracuje i leczy; często było to oparte na intuicji, na „przekazie”, jak to nazywała. Jako dziecko podglądałam ją podczas uzdrawiania, dzięki czemu część tej wiedzy przypadła w udziale również mnie. Z tą różnicą, że jako doktor farmacji szukam racjonalnych wyjaśnień dla tradycyjnych metod i rytuałów.

W Meksyku uważa się, że nie każdy może zostać *curandero*. Aby tak się stało, trzeba mieć specjalne predyspozycje lub przeżyć jakieś traumatyczne wydarzenie, tylko wtedy bowiem ujawniają się zdolności *curandero* i może on zacząć swoją praktykę. Najbardziej powszechnymi czynnikami, dzięki którym dana osoba zostaje *curandero*, są choroba lub bliskie doświadczenie śmierci. Moja mama, zanim otrzymała swój dar, przeżyła poważny wypadek. Jako mała dziewczynka (miała wtedy 6 lat) spadła z dachu i straciła przytomność.

Kiedy przyniesiono ją do domu, moja babcia rzuciła wszystko, by ratować córkę. Wezwała lekarza i przygotowała specjalną ziołową maść do wcierania, którą wmasowała dokładnie w całe ciało mojej mamy. Zwykle taki zabieg przywracał pacjentów do pełnej świadomości, jednak z moją mamą było inaczej, nie

pomagały żadne sposoby. Zanim lekarz przyjechał, stan mojej mamy pogorszył się i uznano, że nie żyje.

Zaczęły się przygotowania do pogrzebu — mamę ułożono na katafalku, umyto i natarto olejkami, a jej ciało przykryto białym prześcieradłem. Przy mamie czuwała jedna z ciotek, a babcia zajęła się organizacją; trzeba było przecież powiadomić rodzinę i przyjaciół, załatwić mnóstwo formalności. W pewnym momencie stało się coś, co niemal nie zabiło ciotki — nagle spod prześcieradła dało się słyszeć kaszel. Przerażona kobieta uświadomiła sobie jednak po chwili, że to nie żadne duchy, a moja mama, która wcale nie umarła! Posłano jak najszybciej po babcie, aby przekazać jej dobre wieści. To był jeden z najszcześniejszych dni w jej życiu!

Mama opowiadała potem, że gdy była nieprzytomna, wydało jej się, że idzie długim, bardzo wąskim korytarzem, porośniętym gęsto roślinnością. Na końcu tego korytarza zobaczyła ogromną drewnianą bramę, po której bokach stało dwóch strażników. Wyglądali zwyczajnie, niczym nie różnili się od ludzi, których mama widywała na co dzień. W tej bramie była także mniejsza furtka, przez którą wszedł mężczyzna ubrany na biało, ale całkiem współcześnie. Powiedział mamie, że nie może wejść do środka, musi wrócić tam, skąd przyszła. Chociaż mama bardzo chciała się przekonać, co jest za tą niezwykłą bramą, i bardzo prosiła, by ją przepuścił, człowiek ten był bardzo stanowczy, a ona — jako grzeczna dziewczynka — nie zwykła przeciwstawiać się dorosłym. Odwróciła się więc i po kilku krokach usłyszała szloch. To był płacz ciotki, która czuwała przy jej ciele. Wtedy mama zaczęła się krztusić i kaszleć i w końcu wybudziła się z letargu.

Po latach okazało się, że choruje także na epilepsję. Pamiętam jej pierwszy atak — byłam wtedy bardzo mała, miałam cztery lub pięć lat, i niewiele rozumiałam z tego, co działo się wokół. To wydarzyło się w nocy; nagle zrobiło się straszne zamieszanie, ludzie wokół coś krzyczeli, gdzieś biegli. Pamiętam, że bardzo się wtedy z moją starszą siostrą wystraszyłyśmy. Pomyślałam wówczas, że kiedy dorosnę, zostanę lekarzem albo naukowcem i będę badać tę straszną chorobę, która dotknęła moją mamę. Następnego dnia rodzice pojechali do szpitala na specjalistyczne badania, gdzie wykonano mamie elektroencefalografię (EEG), przepisano leki przeciwpadaczkowe i wypuszczono ją do domu. Jednak leki, chociaż zatrzymały ataki, bardzo źle wpłynęły na samopoczucie mojej mamy — czuła się osłabiona, zmęczona i rozkojarzona. Więc przestała je przyjmować, a ataki, co oczywiste, wróciły.

W Meksyku wielu lekarzy zna tradycyjne metody leczenia i traktuje je z szacunkiem. Na szczęście dla nas mama trafiła do jednego z takich właśnie specjalistów. Mieszkał i pracował w Cuernavaca — był to *curandero* i lekarz w jednej osobie, który cieszył się dużym uznaniem i popularnością wśród pacjentów. Po zbadaniu mojej mamy powiedział, że oprócz zastosowania metod naukowych warto także uwzględnić tradycyjną wiedzę na temat uzdrawiania. Według niej energia człowieka musi znaleźć odpowiednie ujście, inaczej będzie się kumulować i doprowadzi do nawrotu choroby. I co ciekawe, gdy po powrocie do domu mama zaczęła praktykować, napady epilepsji straciły na intensywności, a z czasem lekarz uznał, że mama nie musi już przyjmować leków. Wówczas moi rodzice zdecydowali, że mama pójdzie drogą swojego powołania i będzie pomagać

ludziom, tym bardziej że dzięki temu może także pomóc samej sobie. Znała już techniki masażu, które przekazała jej babcia, ale chciała poszerzyć swoją wiedzę. Wybrała się więc do prywatnej szkoły Nueva Vida, gdzie uczono tradycyjnych technik uzdrawiania, a także medytacji, łączenia się ze swoim wyższym „ja” (które w Meksyku jest rozumiane jako dusza), kontaktu z intuicją i pracy z energią. Początkowo leczyła tylko najbliższą rodzinę, czyli mnie i siostrę, naszego tatę oraz swoich krewnych. Pamiętam, jak tato zaczął chorować na nerki. Po zrobieniu badań okazało się, że ma kamicę, i po konsultacji lekarskiej uznano, że najlepszym rozwiązaniem będzie operacyjne usunięcie czterech kamieni nerkowych, z czego jeden miał ponad centymetr średnicy. A ponieważ zabieg wyznaczono na dość odległy termin (ponad trzy miesiące oczekiwania), moja mama postanowiła wykorzystać swoje umiejętności oraz wiedzę i pomóc ojcu w przetrwaniu tego czasu. Po kilku sesjach uzdrawiania, polegających na użyciu różnych alternatywnych metod, tato poszedł na badania kontrolne i jakież było zdziwienie monitorujących go lekarzy, kiedy okazało się, że nie wykazało ono ani jednego kamienia! Operację odwołano, a tato wrócił do domu i do dzisiaj nie narzeka na problemy z nerkami. Pytaliśmy mamę, jak tego dokonała, co się właściwie wydarzyło. Powiedziała, że podczas procesu uzdrawiania aktywuje wyobraźnię: widzi ciało od środka, wizualizuje, że może dotknąć każdego organu, czuć go w dłoniach, widzi jego kolor, strukturę i kształt. Dzięki temu wie, co jest nie tak, co trzeba naprawić, gdzie leży problem, i może wtedy za pomocą dotyku uzdrowić to miejsce. Dzieje się to na poziomie czysto energetycznym, jednak — jak widać na przykładzie mojego taty — przynosi całkiem realne efekty. Po tej

przygodzie moja rodzina otworzyła szkołę w Mexico City, gdzie wówczas mieszkaliśmy, w której mama uczyła innych, jak uzdrawiać za pomocą tradycyjnych metod, m.in. technik masażu leczniczego. Sama także nadal uzdrawiała. Kiedy pacjenci przyjeżdżali do nas, mama nigdy nie pytała ich o dolegliwości; wolała dowiedzieć się tego sama. Skupiała się przede wszystkim na przyczynach choroby — są one bowiem dla *curanderos* najważniejsze. Nie ma sensu leczenie skutków, skoro przyczyny choroby nie zostały usunięte. Dopiero po oczyszczeniu pola energetycznego pacjenta i usunięciu wszelkich przyczyn niedomagania można się zabrać do leczenia ciała fizycznego. Po badaniu diagnostycznym, kiedy mama znała już rodzaj i przyczyny choroby, mogła przystąpić do leczenia metodami *curanderos*. Najczęściej odbywa się to bez kontaktu z ciałem pacjenta, ale są także sytuacje, kiedy mama delikatnie dotyka dłońmi miejsce, które leczy.

Co ciekawe, po zabiegu pacjenci często mówią, że czują tę pracę na poziomie ciała fizycznego. Bywa, że do trzech dni po takim zabiegu pacjent odczuwa lekki ból w miejscu „operacji”. Dlatego mama zaleca, by przez te trzy dni pozostać w łóżku i odpoczywać.

Wiele takich zabiegów zakończyło się wyzdrowieniem pacjentów, o czym informowali oni mamę w listach i mailach. Kiedy szli na kolejne badania kontrolne, okazywało się, że dolegliwości zniknęły bez śladu, a oni sami wracali do całkowitego zdrowia, bez nawrotów choroby. Informowali też o tym lekarze; niektórzy z nich zresztą mieli ukończone studia podyplomowe na uniwersytetach z zakresu tradycyjnych metod uzdrawiania albo po prostu akceptowali, że pacjent jednocześnie korzysta

z metod akademickich i tradycyjnych. W Meksyku nikogo to nie dziwi i jest powszechnie przyjęte.

Wzrastałam w tej tradycji i pewnie dlatego nie zastanawiałam się nad tym zbyt; wydawało mi się to nazbyt oczywiste, aby poświęcać temu uwagę. Dopiero jako dorosła osoba, kiedy wyjechałam na studia i zmieniłam swoje środowisko, uzmysłowiłam sobie, że moje rodzinne doświadczenia nie są takie powszechne i oczywiste. Wtedy też postanowiłam im się przyjrzeć bliżej. Zaczęłam badać to zjawisko od strony naukowej, a ponieważ studiowałam na wydziale fizyczno-chemiczno-farmaceutyczno-biologicznym, miałam ku temu merytoryczne podstawy i potrzebną wiedzę teoretyczną. Dlatego nie biorę nic „na wiarę”, nie wierzę w cuda, przyglądałam się pracy *curanderos* z życzliwością, ale nie bezkrytycznie. Starałam się stworzyć model, dzięki któremu każdy z nas może czerpać z tej tradycji; od wielu lat szukam powiązań i wyjaśnień, ale także propaguję to, co moim zdaniem jest skuteczne, użyteczne i pomocne. Mój naukowy sceptycyzm pozwala mi zupełnie inaczej patrzeć na fascynujący świat *curanderos*.

Mnogość przekazów, tradycji i technik zmusiła mnie też do zsyntetyzowania tej przeogromnej wiedzy, do wyciągnięcia jej esencji, istoty. Jeśli ma to być narzędzie pomocne w pracy z samym sobą, w duchowym rozwoju, musi być proste i łatwe do zrozumienia. Celem, jaki mi przyświeca, jest nauczenie innych, jak można odnaleźć kontakt ze swoim wyższym „ja”, z otaczającą nas energią, a co za tym idzie — jak zachować zdrowie fizyczne i psychiczne, jak rozwiązywać problemy na poziomie duchowym, jak uczynić swoje życie lepszym. Jedynym warunkiem jest otwarcie się na nowe doświadczenia, pozwolenie sobie na

odrobinę zaufania do wielowiekowej tradycji i doświadczenia wielu pokoleń *curanderos*.

Ważne jest także, byś wiedział, drogi Czytelniku, iż książka ta nie jest typową pozycją, jaką spotkasz w księgarniach. Porusza ona niekonwencjonalne tematy, pokazuje zupełnie inny sposób patrzenia na świat i bazuje na wiedzy, z którą mogłeś się wcześniej nie spotkać. Jej celem nie jest w żaden sposób przekonanie Cię do metod w niej opisanych, a jedynie pokazać Ci alternatywne podejście do rzeczywistości. Czytaj ją, proszę, z otwartością, ponieważ eksploracja takich tematów jak m.in. „dusza”, „przewodnicy duchowi” czy „sny prorocze” wymaga podejścia mniej racjonalnego, a bardziej opartego na ciekawości poznawczej. Metody pracy przedstawione w tej książce w żadnym wypadku nie mają zastąpić krytycznego osądu czy opartych na faktach działań (np. medycznych), a jedynie przybliżyć Czytelnikowi fascynujący świat meksykańskich *curanderos*.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Posłuchaj mądrych rad *curanderos* i żyj zdrowo, spokojnie, szczęśliwie...

Kim są *curanderos*? To ludowi uzdrowiciele z Ameryki Środkowej, osoby zajmujące się leczeniem chorób ciała i ducha, spadkobiercy wielowiekowej tradycji, z pokolenia na pokolenie przekazujący sobie wiedzę z zakresu ziołarstwa, medycyny ludowej i duchowości. W Meksyku jest ich cztery razy więcej niż lekarzy i są poważaną grupą społeczną, charakteryzującą się wysoką religijnością i duchowością. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o naturalnych terapiach, o tym, jak je stosować z uwzględnieniem osiągnięć współczesnej medycyny, a także o tym, jak rozwiązywać swoje problemy na poziomie duchowym i uczynić swoje życie szczęśliwszym, otwórz się na świat *curanderos*. Doskonałym przewodnikiem po tej zadziwiającej, fascynującej krainie będzie doktor farmakologii Iliana Ramírez Rangel, trzeźwo myśląca naukowiec badająca te zjawiska, sama pochodząca z rodziny meksykańskich uzdrowicieli.

*Częstotliwość serca* to książka, która opisuje naturalne terapie oczyszczające, relaksacyjne i tonizujące oraz zasady ich stosowania. Dowiesz się z niej, czym jest harmonizacja energii i jak interpretuje się choroby w tradycji *curanderos*. Od tych ludowych uzdrowicieli nauczysz się regulowania częstotliwości swojego serca, dbania o jego właściwą komunikację z mózgiem i korzystania z intuicji. Dowiesz się, jak duże znaczenie ma oddychanie i jak wygląda medytacja w ujęciu *curanderos*. Poznasz także rytuały uzdrawiające oraz techniki pracy ze snem.

**Skorzystaj z bogatej tradycji starożytnych uzdrowicieli,  
których mądrość przetrwała do dzisiejszych czasów.**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA  sensus



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

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

cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-1838-0



9 788328 318380