

JERZY STRĄCZYŃSKI

SAMO

UZDRA

WIANIE

Podnieś wibracje, wzmocnij ciało, umysł i energię
dzięki technikom z Dalekiego Wschodu



JERZY STRĄCZYŃSKI

SAMO

UZDRA

WIANIE



Redaktorka prowadząca: Marta Budnik
Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz
Redakcja: Milena Piechowska
Korekta: Katarzyna Kusoń
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © Good Studio / Stock.Adobe.com
DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2025 by Jerzy Strączyński

Copyright © 2025, Wydawnictwo Kobiectwo
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8371-686-2

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Spis treści

Wstęp.....	9
------------	---

Część I ŻYWIÓŁY I NATURA

1. Renesans medycyny naturalnej.....	17
2. Aura, ciała subtelne i czakry	25
3. Świat energii – żywioły	34
4. Wpływ żywiołów na zdrowie człowieka	40
5. Właściwości i energia przestrzeni	48
6. Umysł, przestrzeń, otwartość	51
7. Pole elektromagnetyczne Ziemi.....	57
8. Promieniowanie kształtów i barw	61
9. Wibracje barw i dźwięków	63
10. Człowiek częścią natury	73

Część II SAMOUZDRAWIANIE PRANICZNE

11. Medycyna zintegrowana i naturalne metody leczenia.....	83
12. Praca z ciałem – energią – oddechem.....	87
13. Jak kontrolować własny organizm.....	94
14. Transfer energii i odczucia	97
15. Pozytywne myślenie – afirmacje	101
16. Odprężyć się po pracy	103
17. Medytacja – relaksacja	106

18. Wewnętrzny ekosystem	109
19. Destrukcyjne emocje	115
20. Umysł i energia.....	124
21. Podnieść wibracje – świadome oddychanie.....	130
22. Praca z kryształami.....	133
23. Naturalne czynniki wzmacniające energię	138
24. Stan alfa – dźwięk, który uzdrowia	146
25. Praktyki oczyszczające.....	154
26. Uzdrowiający oddech, dźwięk i światło.....	160
27. Światło życia	166
28. Praktyki duchowe – spotkanie z buddyjską dharmą	169
29. Nauki dzogchen i „tęczowe ciało”.....	195
30. Karma i teoria reinkarnacji.....	202
31. Uzdrowiające dźwięki – mantry	208
32. Dźwięki, które leczą	220

Część III

OBRZĘDY LUDOWE I RYTUAŁY MAGICZNE

33. Świat szamański.....	227
34. Staropolskie legendy i zwyczaje.....	235
35. Wiedza tajemna – magia	241
36. Magiczna moc ognia.....	244
37. Magia świec – rytuały oczyszczające.....	246
38. Oczyszczanie pomieszczeń	249
39. Oczyszczanie łóżka	253
40. Okadzanie kadzidłem i ziołami.....	255
41. Oczyszczanie osób, pól i działek	259
42. Świat zjawisk pozazmysłowych	262
43. Wiara, rozwój osobisty i duchowy	265
 Zakończenie	 269
Bibliografia.....	271

Wstęp

W Europie i na świecie można zauważyć coraz większe zainteresowanie naturoterapią, medycyną energetyczną, bioenergoterapią i wszystkimi tymi metodami, które w sposób naturalny pozytywnie wpływają na zdrowie i samopoczucie. Coraz więcej ludzi rozumie, jakie znaczenie ma oddziaływanie świata przyrody na jakość życia i jego długość. Wzrasta wiedza o środowisku naturalnym, które przestaje być postrzegane tylko jako źródło surowców i minerałów. Widać coraz wyraźniej, że naruszenie równowagi w przyrodzie odbija się niekorzystnie na zdrowiu i psychice człowieka.

Jeszcze do niedawna większość uzdrowicieli, bioterapeutów czy naturoterapeutów uważano za dziwaków, oszustów, a nawet czarowników. Dziś jesteśmy świadkami zmiany tradycyjnego sposobu myślenia w nauce, a także wśród samych lekarzy, którzy coraz częściej sięgają po naturalne metody leczenia uznane przez wielowiekową tradycję jako sprawdzone i skuteczne. Wielu z nich nie tylko zaakceptowało alternatywne systemy uzdrawiania i samouzdrawiania, lecz publikują również prace na ten temat.

Co więcej, ludzie pracujący od dawna z energiami zauważyli, że **w polu energetycznym Ziemi relacje pomiędzy światem przyrody a ludźmi zostały poważnie zakłócone**. W związku z tym przyczyn wielu chorób należy szukać również w powszechnym skażeniu

środowiska naturalnego oraz fatalnym sposobie odżywiania. Nie ma wątpliwości, że zanieczyszczenie powietrza powoduje m.in. trwałą degradację gleby. A to z kolei może wpływać negatywnie nie tylko na warzywa korzeniowe, lecz także na produkcję żywności w ogóle. Ten stan pogarszają nierozwiązane problemy dotyczące gospodarki wodnej. Tak dzieje się również w naszym kraju.

Innymi ważnymi przyczynami złego stanu zdrowia są: niehigieniczny tryb życia, spożywanie nadmiernych ilości tłuszczów nasyconych, mięsa oraz cukru, brak wiedzy o zasadach łączenia pokarmów, a także palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.

Warto się zastanowić, jak wdrożyć oryginalne, naturalne systemy lecznicze, które już od kilku tysięcy lat z powodzeniem uwzględniają prawa przyrody i ekologię. Obecnie, w czasach rosnącego zagrożenia związanego z zaburzeniem środowiska naturalnego, w jakim żyje człowiek, rozwój metod zapobiegawczych i ochronnych oraz **zbliżenie medycyny do natury wydaje się działaniem społecznym uzasadnionym i zdroworozsądkowym.**

Kiedy spojrzymy na ludzkie zdrowie w szerszej perspektywie, jawi się nam ono jako całość złożona z ciała, umysłu i duszy. Takie podejście do spraw zdrowia i leczenia określane jest jako holistyczne. Wszystkie części ciała, jego organy, tkanki i komórki powinny stanowić współpracującą ze sobą harmonijną całość. Równowaga w organizmie zwana jest homeostazą. Stan organizmu, w którym procesy życiowe przebiegają bez widocznych trudności, określane jest jako zdrowie.

Na poziomie fizycznym jednym ze sposobów, w jaki organizm ludzki stara się zachować tę równowagę, jest utrzymywanie zrównoważonego bilansu kwasowo-zasadowego, który zależy od sposobu odżywiania oraz prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego. W dalszej kolejności ważne jest, by nasz układ pokarmowy, a szczególnie żołądek i jelito cienkie, spełniały właściwie swoją funkcję w procesie trawienia i przyswajania z pożywienia wszystkich

potrzebnych substancji odżywczych. Istotne jest również utrzymywanie w normie wydalania z ciała wszystkich substancji toksycznych. Na poziomie psychicznym powinno się zadbać, by myśli, emocje i uczucia oraz relacje rodzinne i zewnętrzne były zrównoważone i konstruktywne. Wtedy stan taki można określić jako zdrową jedność ciała, umysłu i ducha.

W tradycyjnej medycynie dalekowschodniej znaczącą rolę w procesie leczenia przypisuje się ludzkiej świadomości; i to zarówno świadomości leczącego, jak i samego pacjenta. Na tej zasadzie bazują różne metody i techniki uzdrawiania i samoleczenia. Te nowe kierunki zdobywają we współczesnym świecie coraz więcej zwolenników. Pokazują, jak w prosty sposób każdy człowiek może poprawić swoje zdrowie i samopoczucie oraz w jaki sposób może być włączony w proces leczniczy o wielopłaszczyznowym charakterze.

Medycyna holistyczna i związany z nią ruch samoleczenia ciągle się rozwijają i stają się jakby nową, bardziej humanistyczną filozofią leczenia. Dbanie o zdrowie jest ciągłym procesem, dlatego trzeba zajmować się tym nieustannie. Ludzie stosujący naturalne metody leczenia twierdzą, że nie tylko mają lepsze samopoczucie i czują się zdrowsi, lecz także zdobyli przy okazji wiedzę o sobie, która pomaga odmienić życie na lepsze. Książka ta poświęcona jest metodom samouzdrawiania, funkcjom samoobronnym i samonaprawczym organizmu.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że czynniki chorobotwórcze nie zawsze doprowadzają do choroby. Przeciwdziałają temu istniejące w ciele człowieka wrodzone mechanizmy obronne. Powinniśmy pamiętać, że te wrodzone mechanizmy mogą źle funkcjonować, ale można je wzmocnić. Krytyczne momenty przeważnie nadchodzą wtedy, kiedy jesteśmy osłabieni fizycznie lub psychicznie. W medycynie naturalnej panuje pogląd, że proces chorobowy można odwrócić lub przerwać prawie w każdym momencie, a powrót do zdrowia może być bardzo szybki. Niemniej choroba jest czasami dość

skomplikowanym procesem odbywającym się wewnątrz człowieka i może on trwać długo.

Choroba w systemach leczenia orientalnego traktowana jest na ogół jako wyraz zachwianej wewnętrznej równowagi energetycznej lub zaburzonej równowagi między organizmem a środowiskiem. Może też być ostrzeżeniem, że wybrany przez daną osobę sposób życia lub odżywiania zakłóca jej prawidłowe funkcjonowanie. Wielowiekowe doświadczenie dowodzi, że stosowanie tej praktycznej wiedzy pozwala zachować długowieczność w harmonii z samym sobą, środowiskiem i naturą.

Jak już wielokrotnie pisałem w moich poprzednich książkach, z wykształcenia uniwersyteckiego jestem historykiem, z predyspozycji, wrażliwości i umiejętności – bioenergoterapeutą i uzdrowicielem oraz nauczycielem bioterapii. Już od ponad 30 lat zawodowo zajmuję się naturoterapią, bioenergoterapią, uzdrawianiem itp. Przez ten czas udało mi się zdobyć sporą wiedzę i doświadczenie w tym zakresie. Organizuję profesjonalne kursy bioenergoterapii praktycznej oraz tzw. warsztaty doskonalące dla bioterapeutów zaawansowanych. Przez wiele lat prowadziłem też zajęcia dydaktyczne z przedmiotu medycyny naturalnej dla studentów Wydziału Pedagogicznego (specjalność: edukacja zdrowotna i promocja zdrowia) w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Bydgoszczy i Wyższej Szkole Humanistycznej w Pułtusku.

Od dawna interesuję się kulturą Wschodu oraz orientalnymi systemami filozoficzno-medycznymi. Szczególnie bliskie są mi duchowe tradycje Indii i Tybetu. Panuje tam przekonanie, że każdy człowiek jest twórcą okoliczności swojego życia i co więcej, sam kreuje swój los. Z tego też powodu wiele uwagi poświęcam pracy nad sobą i własnemu rozwojowi. W mojej pracy zawodowej znajomość dalekowschodnich systemów medycznych jest niezbędna. Systemy te charakteryzują się holistycznym podejściem do życia

i zdrowia oraz uwzględniają zjawiska energetyczne w biosferze i organizmie człowieka. Książka ta jest próbą przedstawienia ważniejszych zagadnień i metod stosowanych w samouzdrawianiu i bioenergoterapii. Może być pomocna dla ludzi pragnących zachować dobre zdrowie i samopoczucie oraz zajmujących się tym tematem zawodowo.

Pierwszą część poświęcam koncepcji pięciu elementów i tematyce żywności, głównie opierając się na wiedzy i tradycji duchowej Dalekiego Wschodu. W drugiej części każdy znajdzie odpowiednie, proste i skuteczne ćwiczenia pomagające oczyścić i wzmocnić ciało, energię i umysł. Metody te są odpowiednie dla każdego, kto chce zmienić swoje życie, wyzbyć się negatywnych wzorców postępowania, wprowadzając w to miejsce nowe, służące zdrowiu i prowadzące do wyzwolenia własnego potencjału. Przybliżam też czytelnikom zagadnienia związane z buddyzmem tybetańskim oraz rozwojem duchowym i osobistym. W trzeciej części poruszam niektóre zagadnienia związane ze starożytną tybetańską tradycją szamańską, ludową magią oraz rytuałami oczyszczającymi i ochronnymi, mającymi zapewnić powodzenie, zdrowie i spełnienie pragnień. Są też w niej zawarte aspekty związane z rozwojem duchowym.

Wiele metod i technik związanych z energią żywności zawdzięczam moim tybetańskim nauczycielom. Jestem głęboko wdzięczny lamie Tenzinowi Wangyalowi Rinpoczemu, który nie tylko od lat przekazuje cenne duchowe nauki i mądrość, lecz także naucza, jak należy owe nauki wprowadzać w codzienne życie.

Szczególnie gorąco pragnę podziękować Kasi Dąbrowskiej, która podobnie jak ja od lat zajmuje się bioenergoterapią, naturopatią i radiestezją. Prowadziła też szkolenia, przygotowując słuchaczy do egzaminów zawodowych w Rzemiośle. Jestem jej również wdzięczny za to, że mogłem przed ostateczną wersją mojej książki skonsultować wiele jej fragmentów i dokonać odpowiednich korekt.

Podziękowania składam także panu Łukaszowi Kierusowi, redaktorowi naczelnemu „Czwartego Wymiaru”, dzięki któremu ta książka ujrzała światło dzienne. Gorąco dziękuję mojej wydawcy, pani Agnieszce Fiedorowicz, za opiekę nad *Samouzdrawianiem* na każdym etapie procesu wydawniczego.



CZĘŚĆ I
ŻYWIOŁY I NATURA

Renesans medycyny naturalnej

Badacze zajmujący się historią rozwoju starożytnych praktyk leczniczych zauważyli ciekawą prawidłowość. Otóż każda starożytna cywilizacja przywiązywała wielką wagę do pojęcia energii życiowej, którą uważano za ukrytą siłę leżącą u podstaw równowagi we wszechświecie, przejawiającą się również w ciele i umyśle, decydującą o zdrowiu i chorobie, a nawet o życiu i śmierci każdego człowieka. Przyjmując tego typu rozumowanie, można powiedzieć, że natura, pierwotna kultura i leczenie w tamtych czasach wzajemnie na siebie oddziaływały. Co więcej, osobiście uważam, że leczenie czy też uzdrawianie było zjawiskiem powszechnym i stanowiło naturalny proces wspólnej ewolucji chorego i lekarza (medyka). Trzeba też pamiętać, że w tych zamierzczłtych czasach choroba i cierpienie były czymś naturalnym, czymś, wobec czego człowiek pozostawał prawie bezsilny. Ale nawet i wtedy potrafił „leczyć” różne schorzenia, np. złamania. Biegły w swej sztuce starożytny medyk-mag nauczył się rozpoznawać charakter danej choroby, czyli postawić tzw. diagnozę, by następnie w zależności od niej zastosować odpowiednią terapię.

Medycy-magowie

Na ogół w zamierzczłych czasach szukano przyczyn chorób w zjawiskach nadnaturalnych, czyli w zaburzeniu energii pomiędzy chorym i jego otoczeniem a sferą zjawisk nadprzyrodzonych, np. ingerencją złych duchów w życie człowieka. Owi lekarze-magowie jako nieliczni mieli dostęp do świata duchów oraz specyficzne umiejętności (dar) mobilizowania sił dobra przeciwko złu (np. aplikowanie choremu „dobrych” ziół). Z czasem oprócz magii w zabiegach medycznych wyodrębniły się trzy podstawowe typy środków leczniczych: nóż (chirurgia), rośliny (farmakologia), oraz magiczne słowa, czyli święte formuły, zaklęcia, magiczne rytuały itp.

Nie wszystko można wyjaśnić za pomocą nauki

Jest wielu ludzi, szczególnie w krajach wysokorozwiniętych, którzy ufają głównie temu, co widzą, oraz wierzą w to, co w medycynie jest nauką racjonalną, wiedzą empiryczną zdobytą w laboratoriach. Jednak nie wszystko, co dotyczy wszechświata, można wyjaśnić za pomocą nauki. Warto więc uświadomić sobie, że korzenie tzw. alternatywnych metod leczenia sięgają odległej przeszłości, a tzw. moce uzdrawiające były używane w starożytności i średniowieczu dość powszechnie. Uważano, że owa tajemnicza energia, zwana też siłą życiową (praną, pneumą, energią chi itp.), może dokonywać cudów, jest siłą twórczą podtrzymującą życie i przenikającą wszystko, co istnieje.

Prana – energia życiowa

Prana, czyli tzw. energia życiowa, znajduje się wszędzie i wypełnia cały wszechświat. Uważano ją za twórczą siłę odpowiedzialną za

niezwykły porządek istniejący we wszechświecie, w każdej żywej istocie, jak i w każdej cząstce materii. Przypisuje się jej nieskończoność i wieczność. Jest też przejawem lub – jak wolą inni – emanacją absolutu. Posiada wiele form i postaci, jednak jej zasadniczy pierwiastek jest taki sam. Właśnie w tej subtelnej energii, która przenika ciało ludzkie i utrzymuje w nim życie, upatrywano od dawna wszelkiego rodzaju źródeł uzdrawiania. Jedną z jej form jest energia życiowa. Uważa się, że **prana związana jest z elementem powietrza**, reprezentuje m.in. dynamiczną zasadę życia. Element powietrza, zwany też w tradycji tybetańskiej wiatrem (*lung*), jest bardzo ważny. Niesie bowiem właściwość elementu ognia, witalne energie, które m.in. oczyszczają, wypalają negatywności, uzupełniają braki energetyczne itp. Prana jako pierwotna energia ma też wiele cech wspólnych z pojęciem energii, jakim posługuje się fizyka.

Medycyna naturalna i samoleczenie

Medycyna naturalna, zwana też naturoterapią, to ogromny obszar wiedzy obejmujący różnego rodzaju terapie naturalne, jak i możliwości samoleczenia. Zawiera wiele niewyjaśnionych współczesnym językiem zjawisk, wykorzystywanych od tysięcy lat. Wiedzano bowiem, że natura w swej niezakłóconej postaci sama stwarza najbardziej korzystne warunki dla profilaktyki i różnych metod terapii. Dlatego też warto je od nowa poznać oraz świadomie stosować, by wesprzeć naturalne mechanizmy samoobronne organizmu i uruchomić pozytywne procesy powrotu do zdrowia. Niestety współczesny człowiek (na swoje nieszczęście!) nauczył się skutecznie te procesy zakłócać, stwarzając zarazem coraz większe problemy w zakresie ekologii i ochrony naturalnego środowiska, w którym żyje.

Często medycynę naturalną określa się też jako niekonwencjonalną, jednak stanowi ona de facto medycynę natury, zajmującą się

wykorzystaniem jeszcze nie w pełni poznanych i wyjaśnionych możliwości oddziaływania na fizyczny organizm i psychikę człowieka. Medycyna naturalna i jej metody leczenia bazują nie tylko na wielowiekowym doświadczeniu i wiedzy, lecz także uwzględniają wielopoziomowe relacje zachodzące pomiędzy człowiekiem, przyrodą i kosmosem. Przywiązują też wielką wagę do koncepcji energetycznych zarówno w biosferze, jak i organizmie człowieka.

Podstawą orientalnych systemów medycznych i jogicznych jest umiejętność nie tylko obserwacji zjawisk energetycznych zachodzących w organizmie, lecz także umiejętność ich pozytywnego wzmocnienia i porządkowania. Systemy te charakteryzują się holistycznym, całościowym podejściem do człowieka i jego zdrowia. Leczą człowieka, a nie chorobę, oraz bardziej zajmują się jej przyczynami niż objawami. Obecnie dla wielu ludzi coraz bardziej staje się widoczne, że współczesna medycyna akademicka znalazła się w sytuacji, w której powinna bardziej korzystać z metod naturalnych oraz z informacji, jakie podsuwa jej sam ludzki organizm.

Medycyna współczesna poszła w kierunku wąskich specjalizacji i zajęła się głównie leczeniem objawów choroby, a nie szukaniem ich przyczyn. Nie dziwi więc, że coraz trudniej jest zwykłemu człowiekowi znaleźć lekarza ogólnego, który podszedłby do sprawy holistycznie. Dlatego celowe wydaje się rozwijanie prostych i łatwych do stosowania metod naturalnych i profilaktycznych, takich jak np. irydologia, akupunktura, akupresura, bioenergoterapia, refleksoterapia, ziołolecznictwo.

Chociaż natura oddziaływania bioenergetycznego jest jak dotychczas mało znana, a towarzyszące jej zazwyczaj zjawiska pośrednie są rzadko powtarzalne, to jednak niezłomie wskazują, że „coś się dzieje”. Ze względu na swoją skuteczność metody naturalne doczekały się społecznego uznania. To właśnie ludzie zajmujący się zawodowo tymi dziedzinami, obdarzeni wyjątkową wrażliwością

odbierania świata i przejawów życia na różnych poziomach energetyczno-informacyjnych, są szczególnie predysponowani ku temu, by włączyć się w szeroko rozumiany model tzw. medycyny zintegrowanej i profilaktyki zdrowotnej. W nowoczesnym systemie leczniczym powinna istnieć możliwość współpracy lekarzy i specjalistów terapeutów stosujących różne metody naturalne.

Na Wschodzie panuje pogląd, że to umysł człowieka jest źródłem wszelkiego cierpienia. Dlatego trzeba najpierw go okiełznać i wyciszyć, a następnie popracować nad uzależnieniami i nawykami, które stanowią ważną, ale najczęściej niezdrową część naszej natury.

Energetyczna koncepcja życia

Już od bardzo dawna zastanawiano się, czy można siły i energie życiowe (praniczne) oraz energie pięciu elementów kontrolować lub korzystać z nich w rozsądny sposób. Z czasem wyodrębniono i opracowano swoistą mapę przepływu energii w naszym ciele i wokół niego, zwaną biopolem człowieka. Określono też wpływ energii pięciu elementów na nasze ciało i jego życiowe funkcje. Te podstawowe założenia występujące w medycynie Wschodu pomogły wypracować i rozwinąć coraz bardziej rozpowszechnioną w medycynie energetycznej i bioenergoterapii tzw. **energetyczną koncepcję życia**. Jest to pewien model myślenia charakterystyczny zarówno dla starej medycyny, jak i medycyny energetycznej oraz bioenergoterapii. Koncepcja ta, co prawda, nie spełnia wymogów obowiązującej ogólnej metodologii nauk, ale jest nader **logiczna i spójna wewnętrznie**. Opiera się jednak na innym niż naukowy obrazie świata – postrzega świat głównie w kategoriach **energii i wibracji**. W myśl tych założeń uważa się, że ciało fizyczne, zbudowane z gęstej materii, otoczone jest subtelną, niewidoczną dla oka warstwą energii, którą nazwano **ciałem eterycznym** lub **matrycą energetyczną**.