



# Heile dich selbst!

Die Zirbeldrüse, auch Drittes Auge genannt, ist ein wahres Wunderwerk. Cenk Saesma hat eine CD aufgenommen, mit der wir sie bewusst aktivieren können und dadurch einen Schlüssel zu einem besseren und gesünderen Leben erhalten.

**E**ine kleine, nur etwa reiskorn-große Drüse erfährt immer mehr Beachtung: die Zirbeldrüse (Epiphyse). Geformt wie ein Kiefernzapfen, befindet sie sich zentral zwischen den Gehirnhälften auf der Höhe unserer Augen. So winzig sie auch ist, so vielfältig und essentiell sind ihre Funktionen für unsere geistige und spirituelle Gesundheit. Schon der französische Philosoph René Descartes (1596–1650) sah in ihr weit mehr als nur einen Teil des Gehirns. Er bezeichnete sie als Sitz der Seele und als Verbindung zwischen Materie und Geist. Hinduistische Mystiker sehen in der Zirbeldrüse das 6. Chakra (Ajna-Chakra), das mit Wahrnehmung, Intuition und Erkenntnis in Verbindung gebracht wird. Die kleine Drüse ist auch als das „Dritte Auge“ bekannt, einem Chakra-Punkt in der Mitte der Stirn zwischen den



Foto: Fotolia

Augenbrauen. Mit diesem „Auge des Horus“, auch als „allsehendes Auge“ bezeichnet, wird Visionskraft und Hell-sichtigkeit assoziiert und die Fähigkeit, Chakren und Auren zu sehen. Nach der traditionellen fernöstlichen Denkweise und in der indisch-taoistischen Chakra-Lehre stellt sie die Verbindung zwischen Mensch und Kosmos her und beeinflusst damit direkt die spiritu-ell-geistige Entwicklung. In der westli-chen Welt gewinnt die Zirbeldrüse aus spiritueller Sicht heute ebenfalls zu-nehmend an Bedeutung.

## Die Zirbeldrüse – das „Dritte Auge“

Nicht zuletzt ist dies zahlreichen wis-senschaftlichen Untersuchungen zu verdanken. So vermuten einige Wis-senschaftler bereits seit längerer Zeit, dass die Zirbeldrüse auch einen Stoff namens Dimethyltryptamin (DMT) produzieren kann. Diese Substanz verleiht halluzinogenen Pflanzen wie Psychotria viridis ihre berauschen-de Wirkung. Einer der maßgeblichen DMT-Forscher ist Dr. Rick Strassman. Er ist fest davon überzeugt, dass un-sere Zirbeldrüse diese halluzinogene Substanz vor allem während mystisch-spiritueller Rituale ausschüttet. Auch vertritt er die These, dass DMT zudem sowohl bei der Geburt als auch beim Tod produziert wird. Und es ermög-licht unserem Gehirn, neuartige Ge-dankenstrukturen, Emotionen und Empfindungen zu kreieren und führt u.a. zu einer ausgeprägten Verände-rung des visuellen Erlebens. Deshalb wird es auch mit sehr lebhaften Träu-men, sogenannten Gipfelerfahrungen, Kreativität sowie dem Visualisierungs-vermögen in Verbindung gebracht.

Vor diesem Hintergrund wird deut-lich, warum wir mitunter das Gefühl haben, unserem Glück selbst im Weg zu stehen und dass es weder mit man-gelnder Disziplin noch mit fehlendem

Ehrgeiz zu tun haben muss, wenn so manche unserer Pläne scheitern und wir stattdessen im alten Trott gefan-gen bleiben. Dies kann tatsächlich or-ganisch bedingt sein!

Die Zirbeldrüse ist ein wahres Wun-derwerk und wird nicht ohne Grund auch als Meisterdrüse bezeichnet. Sie nimmt eine enorm wichtige Rolle im endokrinen Drüsensystem ein, vor al-lem bei der nächtlichen Produktion von Melatonin, in das sie das tagsüber produzierte Serotonin umwandelt. Denn sie besteht zu achtzig Prozent aus Melatonin produzierenden Zellen. Mit der Erforschung des Melatonins haben sich vor allem die Wissenschaf-ler Pierpaoli und Regelson befasst und fanden dabei Erstaunliches heraus: Melatonin ist nicht nur maßgeblich für einen erholsamen Schlaf verantwort-lich, sondern zudem ein hoch wirksa-mes Antioxidans zur Bekämpfung Frei-er Radikaler.

Die Arbeit der Zirbeldrüse mitsamt des von ihr produzierten Hormons Melatonin, welches unseren Schlaf- und Wach-Rhythmus regelt, dient dem Schutz des Energiesystems des Orga-nismus'. Im Verbund überwachen und steuern sie das System, das die Zellen ernährt und alle Körperfunktionen si-chert. Bei einer Störung in der Energie-versorgung geraten alle anderen Kör-persysteme aus dem Gleichgewicht. Ein Energiemangel erreicht selbst die „hinterste“ und kleinste Körperzelle. Fehlt die Energieversorgung dauer-haft, stellen nach und nach sämtliche Körpersysteme ihre Arbeit an der Zell-reparatur und -erneuerung ein. Kurz-um, der Körper altert.

## Pflege eines empfindlichen Organs

Bei „normalem“ Lebensstil weist die Zirbeldrüse bereits vor dem 20. Lebensjahr erste Kalkablagerungen auf. Denn so leistungsfähig sie ist, so

empfindlich ist sie auch. Eine optimale Melatonin-Produktion ist nur im Dunk-len gewährleistet und da die Zirbeldrü-se über den Sehnerv Lichtsignale der Netzhaut empfängt, kann schon ein „kleines Zuviel“ an Licht des Nachts ihre Arbeit beeinträchtigen. Zudem können denaturierte Nahrungsmittel, künstliche Hormone, Alkohol, Tabak, Koffein, raffinierter Zucker etc. zur Verkalkung der Zirbeldrüse führen. Das in handelsüblicher Zahnpasta ent-haltene Fluorid gilt übrigens als ihr größter Feind.

Mit abnehmender Tätigkeit der Zir-beldrüse sinkt automatisch der Me-latonin Spiegel und damit unsere Kreativität, Flexibilität und Empathie, während gleichzeitig der Alterungs-prozess beschleunigt wird und die An-fälligkeit für Erkrankungen jedweder Art zunimmt. Um dem entgegenzu-wirken, hat Cenk Saesma eine CD aufge-nommen – speziell zur (Wieder-) Akti-vierung der Zirbeldrüse. Er kann wie wohl kaum ein anderer beurtei-len, wie wichtig dies ist, denn bereits im Al-ter von 17 Jahren galt er als austerapiert-er Schmerzpatient. Doch anstatt diese Diagnose einfach hin-zunehmen, machte er sich auf die Suche nach einer Mög-lichkeit, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren – und fand sie. Auf seinen Transformations-Ausbildungen sowie in der Transformationswoche gibt er sei-ne Erfahrungen weiter. Anna Ulrich

**INFO**  
Mehr Informationen und aktuelle Termine finden Sie unter: [www.cenk-saesma.de](http://www.cenk-saesma.de)



CD Heile dich selbst



CD Heart Evolution®