

BURGI SEDLAK

F. J. SUPPANZ

DAS
ORIGINAL

PRANA VITA

DEIN HERZENSWEG

ZU MEHR
GESUNDHEIT

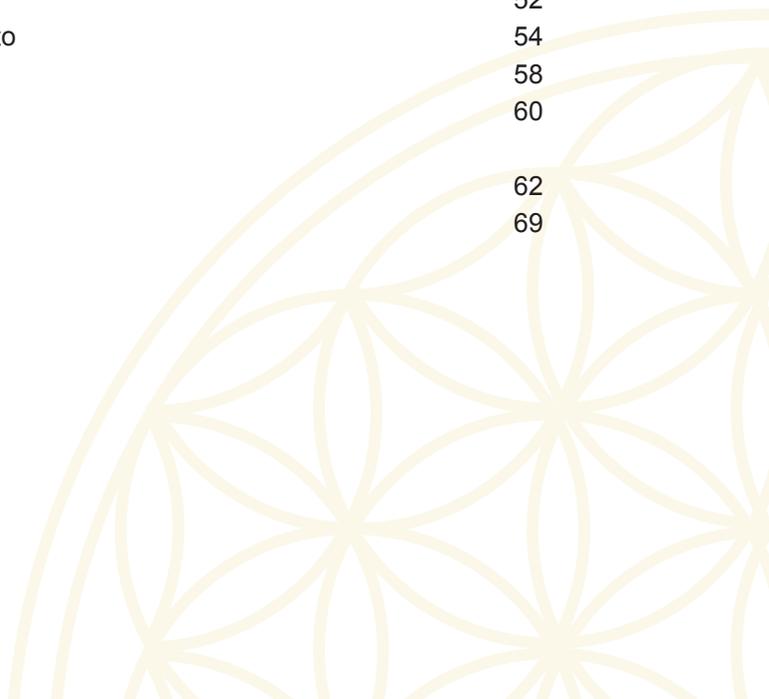


LEBENSFREUDE

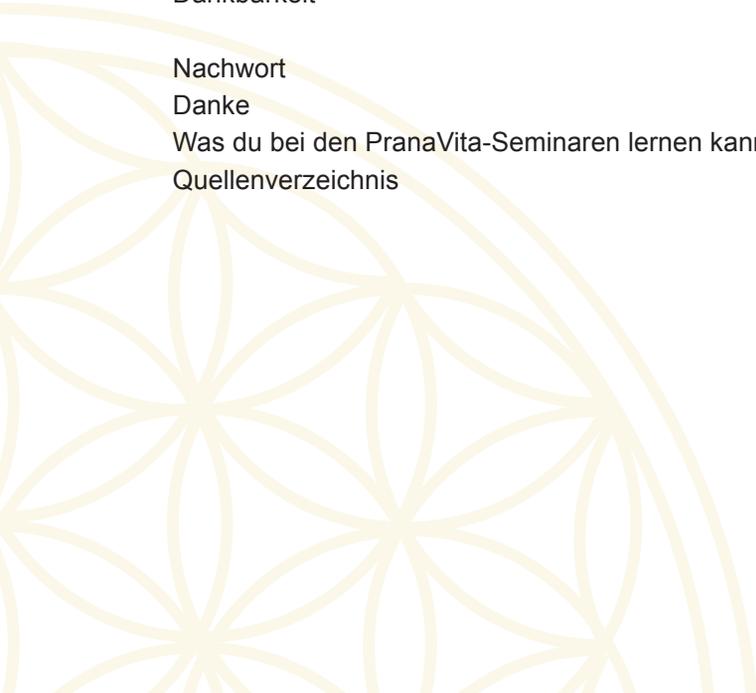
ECHNATON

NAMASTE – WILLKOMMEN

Vorwort	7
Evolution durch Lächeln	8
Gesundheit und Krankheit	10
PranaVita – eine ganzheitliche Methode für Körper, Energiekörper und Geist	12
Altes Menschheitswissen	13
Wie meine persönliche »energetische« Reise begann	14
Die Energie ist das Geheimnis – Mitgefühl ist der Schlüssel	16
Der Begriff »Menschheitskörper«	20
Lebensenergie oder Prana	21
Täglich Lebensenergie tanken	22
Atem ist Leben	24
Dr. Bruce Lipton, der »Vater« der Epigenetik	28
Energieblockaden erkennen und auflösen	30
Selbstermächtigung statt Opferrolle und die NEIN-KRAFT	32
Die Energie-Anatomie eines Menschen	35
Die Chakras	40
Der Sinn von Körperübungen	52
Die Wasserkristalle des Dr. Masaru Emoto	54
PranaVita – ein Herzensweg	58
Liebe kennt keine Begrenzungen	60
Die PranaVita-Techniken	62
Tom Kenyon und die Magie der Klänge	69



Mantra, Mala, Meditation	71
Schamanische Reinigungstechniken und Don Agustin Rivas	82
Weitere Zahlen – intergalaktisch und staunenswert ...	86
Stress, lass los!	88
Die Heilkraft der Stille	91
Namaste, Indien!	96
Aufmerksamkeit – Achtsamkeit – Urgrund des Geistes	102
Erfolgreich bewusst kreieren	107
Über das Lachen und den Humor	108
Kopfgehirn, Bauchgehirn, Herzgehirn	111
Faszination Zirbeldrüse	115
Kreative Kräfte und Karma	121
Goldene Regeln für ein Goldenes Zeitalter	124
Vergebung	126
Kluger Selbstschutz	127
Die energetische Reinigung von Räumen	128
Lichtnahrung	130
Siddhis – die Kräfte des Bewusstseins	133
Dankbarkeit	135
Nachwort	139
Danke	139
Was du bei den PranaVita-Seminaren lernen kannst	140
Quellenverzeichnis	143





VORWORT

Dieses Buch soll in erster Linie dazu dienen, interessierten Menschen eine Einführung in das Thema »Der menschliche Energiekörper« anzubieten. Das Wissen darüber wurde schon vor Jahrtausenden in Asien entdeckt. In den östlichen Lehren und Yogaschulen finden wir den Begriff des »Energiekörpers«, der neben dem materiellen Körper und unserem Geist der Dritte im Bunde der menschlichen Existenz ist. Das Wissen über den Energiekörper und seine Behandlung ist fixer Bestandteil der chinesischen, indischen und tibetischen Medizinsysteme.

Einige westliche Forscher haben dieses Wissen studiert, und die im Osten sehr erfolgreich angewendeten Methoden können nun auch im westlich-medizinischen System als Hilfsmittel dienen. Eine integrierte Sichtweise von Körper und Geist ist für verschiedene westliche Schulen, wie die Vertreter des psychosomatischen Ansatzes oder die Quantentheoretiker, heute bereits Alltag. Diese Integration mag auch den langsamen, aber doch stattfindenden Paradigmenwechsel der westlichen Wissenschaften markieren. Hier weisen nun immer mehr Forschungsergebnisse die Existenz eines menschlichen Energiekörpers nach. Diese Forschungen gelten zwar noch als »alternativ«, sickern jedoch allmählich in den Mainstream der westlichen Medizin ein.

Mit dem PranaVita-Wissen liegt nun eine kompakte Zusammenstellung wesentlicher Aspekte des alten östlichen und des neuen westlichen Wissens über den menschlichen Energiekörper vor. Dabei versuchen wir, den Einsteigern

in dieses umfassende Thema mithilfe einfacher Beispiele einen Überblick zu geben. Zugleich bereiten wir an dieser Stelle alle besonders Wissbegierigen darauf vor, dass ihnen aufgrund der Kürze der Zusammenstellung eventuell bestimmte Bestandteile fehlen mögen.

Die vorgestellten PranaVita-Übungen sollen dem Leser, der sie ausprobiert, Einsichten in das eigene Energiesystem ermöglichen.

Für jeden von uns tritt das Thema »Gesundheit« besonders dann in den Vordergrund, wenn wir von einer Krankheit betroffenen sind. So bleibt hier auch die Betrachtung von Krankheit nicht aus. Dabei wollen wir wieder in erster Linie den menschlichen Energiekörper und den menschlichen Geist im Blickfeld haben.

In den folgenden kurzen Kapiteln beschreibe ich einige **Grundlagen des PranaVita-Wissens** und spreche viele **Themen an, die alle in verschiedenen PranaVita-Seminaren besprochen werden**. Ergänzend findest du meine persönlichen Erlebnisse und Reiseberichte sowie verschiedene Beiträge von F. J. Suppanz, Co-Autor von PranaVita.

Wer mehr über PranaVita erfahren oder diese effiziente energetische Methode bei sich selbst und anderen Menschen anwenden möchte, ist herzlich bei einer PranaVita-Ausbildung willkommen.

Burgi Sedlak

EVOLUTION DURCH LÄCHELN

Gleich zu Beginn dieses Buches möchte ich dir eine kleine, einfache Übung mitgeben, die überraschend wirksam und für den Alltag gedacht ist: Der »PranaVita-Smile« ist gut für deine Gesundheit, er stärkt dein Immunsystem, macht Freude – und du hast ihn immer dabei.

Der PranaVita-Smile ist angelehnt an das sogenannte Duchenne-Lächeln. Der französische Neurologe Guillaume Duchenne hat bereits 1862 mehr als einhundert Gesichtsmuskeln von Menschen untersucht und darüber hinaus den Muskelschwund entdeckt. Laut Duchenne ist ein echtes, unwillkürliches Lächeln dadurch gekennzeichnet, dass nicht nur die Mundwinkel nach oben gezogen werden, sondern auch die Augen beteiligt sind und sich in den äußeren Augenwinkeln die typischen Fältchen zeigen. Ein echtes Lächeln erreicht also immer die Augen und ist die einfachste Weise, um Endorphine (Glückshormone) zu erzeugen. Ja, das sind die Vorteile des Lächelns: Stresshormone werden reduziert und Glückshormone werden produziert.



Gewohnheitsmäßig lächeln wir, wenn wir in einer guten Verfassung sind; dann werden Endorphine freigesetzt. Wenn man bewusst lächelt, zum Beispiel beim Üben des PranaVita-Smile, wird diese im Gehirn gespeicherte Erfahrung in unserem Energiesystem aktiviert, sodass wir uns schlagartig in einem guten und hohen Energiezustand befinden.

Übung – PranaVita-Smile

Der PranaVita-Smile sollte lange und ausgedehnt durchgeführt werden, vor allem wenn man sich energetisch leer fühlt oder gerade nicht so gut drauf ist.

1. Werde dir der Stellung deiner Mundwinkel in diesem Moment bewusst. Merke dir diese Position als »normal«. Achte bitte darauf, wie du dich gerade fühlst.
2. Lächle ... Dabei gehen die Mundwinkel automatisch nach oben. Speichere diese Position als »Lächeln« ab. Achte erneut darauf, wie du dich im Moment fühlst.
3. Bringe deine Mundwinkel wieder in die Position »normal«. Wie fühlt es sich an? Wechsle nun zur Position »Lächeln«. Beachte wieder, wie du dich fühlst. Du kannst mehrmals zwischen »normal« und »Lächeln« hin und her wechseln und das Lächeln versuchsweise verschieden lang halten.

4. Wechsle zur Position »Lächeln«. Nun ziehst du die Mundwinkel noch höher. Merke dir diese Position als »PranaVita-Smile«. Achte wiederum darauf, wie du dich im Moment fühlst.

5. Du kannst nun zwischen »PranaVita-Smile«, »Lächeln« und »normal« wechseln. Nimm bitte genau wahr, ob und wie sich dein emotionaler Grundtonus durch dein Lächeln ändert. Die erhöhte Achtsamkeit auf den eigenen emotionalen Grundtonus ist ein fixer Bestandteil von Selbsterkenntnis und Selbstfindung.

Der PranaVita-Smile kann auch im Alltag jederzeit unauffällig geübt werden. ☺

Kaum ein Mienenspiel hat so einen großen Einfluss auf uns Menschen wie das Lächeln. Es bringt Menschen zusammen, erfreut sie und stimmt sie friedlich. Außerdem werden lächelnde Menschen nicht nur als schöner empfunden, sondern auch als kompetenter und intelligenter.

Also mach mit bei der »Evolution durch Lächeln«, nach dem Motto: »Siehst du einen Menschen ohne Lächeln, dann schenke ihm deines!«



»Normal«



»Lächeln«



»PranaVita-Smile«

GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

Beginnen wir mit der Betrachtung von »Gesundheit«. Gesundheit ist der Zustand, in dem alle möglichen Krankheiten abwesend sind. Es gibt also eine naturgegebene Gesundheit, die durch eine der vielen möglichen Krankheiten überlagert werden kann. Ist dies der Fall, bezeichnen wir uns selbst als »nicht ganz gesund« oder als »krank«.

Da Gesundheit der dem Menschen angeborne natürliche Zustand ist, kann und braucht sie nicht ununterbrochen aktiv »hergestellt« zu werden. Krankheit bzw. deren tiefer liegende Ursachen können dagegen oft, wenn auch nicht immer, aktiv entfernt werden.

Mit unserem linear-logischen Verstand sind wir sehr wohl in der Lage, Gesundheit als unauffällig und erfreulich, Krankheit hingegen als auffällig und unerfreulich wahrzunehmen. Krankheit kann eine Menge an »Störgefühlen«, Ängsten und Ähnlichem auslösen, die wir in unserem Gedankenstrom wiederfinden – Krankheitsgedanken also.

Es lohnt sich aber, seinen Fokus auf den Zustand natürlicher Gesundheit zu richten. Denn so wie Krankheit eine unserer möglichen bewussten Erfahrungsinhalte ist, können wir auch Gesundheit bewusst erfahren. Außerdem kann jeder von uns einiges aktiv dazu beitragen, um gesund zu bleiben: Ausreichende Bewegung, gesundes Essen und eine friedvolle Umgebung bilden dafür eine gute Grundlage; natürlich wirken alternative energetische Methoden, die man selbst erlernt und/oder denen man sich vorbeugend regelmäßig unterzieht, ebenfalls sehr günstig auf die Gesundheit.

Wir können auch überlegen, was zur Gesundheit gehört: Wohlbefinden, Beweglichkeit, entspannte, ruhig-freudvolle Gefühle und ein der aktuellen Situation angepasster Gedankenstrom.

Leider stellt sich der entspannte, ruhig-freudvolle Gefühlszustand auch bei ausreichender Gesundheit nicht immer von selbst ein, da wir mit weiteren Belastungen und Störungen in unserem Leben konfrontiert sind: kollektive, berufliche oder familiäre. So kann eine ruhige Grundströmung durch diese nicht körperlichen Störungen überlagert sein und unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Gesundheit als die ruhige Grundströmung ist aber ebenso erfahrbar wie die hochschlagende Welle einer Störung.

Dazu braucht man seine Aufmerksamkeit eigentlich nur auf das Ruhige, die Entspannung, die Stille, die leise Freude richten und dabei im eigenen Herzen beheimatet sein. Von da aus kann man zum Beispiel den eigenen Pulsschlag, den Atem, einzelne Körperteile oder den gesamten Körper betrachten, erkunden, fühlen, kurz: immer bewusster wahrnehmen. Damit erweitert sich das eigene Bewusstsein um ein direktes, vorrangiges Erleben des eigenen Körpers und seiner Gesundheit.

In vielen östlichen Meditationsschulen und Gesundheitssystemen wird dies als »Innenschau« gelehrt. Im Westen haben wir gelernt, unseren Fokus nach außen zu richten, den »Weg nach außen« zu leben. Das Wissen über den »Weg nach innen« verbreitet sich glücklicherweise in letzter Zeit auch im Westen sehr schnell – immer mehr »Westler« meditieren. Einzelne Wis-

senschaftler haben sogar begonnen, diesen bis jetzt im Westen unbekanntem »Weg nach innen« zu erforschen, und die Ergebnisse sind übereinstimmend: Menschen, die Meditation oder Yoga betreiben, haben in allen Bereichen der Gesundheit die Nase vorne; sie sind als die ruhig-ausgeglicheneren auch beliebter als die nervös-verspannten Mitbürger.

Zusätzlich stellt sich jetzt in der relativ jungen Wissenschaft der Epigenetik (siehe »Dr. Bruce Lipton«) heraus, dass die aktiv Entspannten damit nicht nur zum eigenen Wohlbefinden beitragen, sondern zugleich zum Wohlbefinden ihrer Mitmenschen. Auf diese Art kann Gesundheit aktiv erlebt, verstärkt und sogar nach außen ausgestrahlt werden.



Eine ganzheitliche Methode für Körper, Energiekörper und Geist

Die orthodoxe westliche Medizin und die Massage beschäftigen sich mit dem physischen Körper, und die Psychotherapie arbeitet mit dem menschlichen Geist. Der Körper-Geist-Zusammenhang ist heute in der psychosomatischen Betrachtungsweise von Krankheiten allgemein anerkannt. Das Bindeglied zwischen Körper und Geist, also die Ebene der Energie – der Energiekörper –, wird in der westlichen Medizin allerdings noch kaum berücksichtigt. Das PranaVita-System beschreibt diesen menschlichen Energiekörper.

Eine positive Einwirkung auf der Energie-Ebene hat immer einen positiven Einfluss auf beides: Körper und Geist.

In vielen spirituellen östlichen Schriften wird gelehrt, dass ein Mensch auf drei klar unterscheidbaren, jedoch miteinander verbundenen Ebenen existiert und funktioniert: den Ebenen des Körpers, der Energie und des Geistes.

Sogar wer meint, an gar nichts zu glauben, kann nicht behaupten, dass er nicht an seinen eigenen Körper glaubt. Unser Körper ist die Basis unserer irdischen Existenz. Seine wunderbaren Möglichkeiten, aber auch seine Grenzen und Probleme sind klar ersichtlich. Wir empfinden Freude und Schmerz, Hunger und Durst, Wärme und Kälte. Sind wir krank, verbringen wir viel Zeit damit, etwaige körperliche Leiden oder Schmerzen zu erleben und zu überwinden.

Die Ebene der Energie ist schwieriger zu sehen. Darum versuchen auch heute noch viele westliche Ärzte, Krankheiten auf der körperlichen Ebene zu heilen. Ist aber die Energie eines Menschen gestört, befindet sich weder sein Körper noch seine Psyche im Gleichgewicht. Viele körperliche Probleme werden durch Energiestörungen hervorgerufen und können nicht einfach durch eine Operation oder durch Arznei geheilt werden. Manchmal kommt es zu sogenannten »Symptomverschiebungen«, das heißt, es wird nur das Symptom therapiert, aber der ursprüngliche Konflikt bleibt ungelöst, so dass er sich auf andere Weise im System bemerkbar macht.

Und ähnlich ist es bei Erkrankungen des Geistes, bei schweren oder weniger schweren mentalen, psychischen Problemen. Sie werden oft durch einen zu schwachen Energiekreislauf verursacht.





Burgi Sedlak, Gründerin des PranaVita-Systems, arbeitet seit 30 Jahren als Therapeutin und Lehrerin mit verschiedenen energetischen Körpertherapien. 1993 gründete sie die Internationale Prana-Schule Austria.

Franz Josef Suppanz ist Mitentwickler des PranaVita-Systems. Er betreut die karitativen Projekte des Prana-Vereins in den Bergen Nepals. Jahrelange gemeinsame Reisen zu Heilern und spirituellen Meistern erweiterten ihren Horizont und erschlossen ihnen Zugänge zu innerer Stille und damit zu reiner Lebensfreude und vitaler Gesundheit.

»EINE POSITIVE EINWIRKUNG AUF DER ENERGIE-EBENE
HAT AUCH IMMER EINEN POSITIVEN EINFLUSS AUF BEIDES:
KÖRPER UND GEIST.«

Dieses Buch bietet eine Einführung in das Thema »Menschlicher Energiekörper«. Prana ist Lebensenergie – Lebens-, Liebes- und Herzensenergie. Prana zirkuliert im Körper, hält ihn gesund und stärkt die Lebensfreude.

Mit dem PranaVita-Wissen liegt hier eine kompakte Zusammenstellung wesentlicher Aspekte des alten östlichen und des neuen westlichen Wissens über den menschlichen Energiekörper vor. Die vorgestellten Übungen sollen dem Leser Einsichten in das eigene Energiesystem ermöglichen.

In kurzen, leicht verständlichen Kapiteln beschreiben die beiden Autoren die wichtigsten Grundlagen des Prana-Vita-Wissens und sprechen dabei auch viele Bereiche an, die Bestandteil der verschiedenen PranaVita-Seminare sind.

Die wichtigsten Themen:

- PranaVita: Eine ganzheitliche Methode für Körper, Energiekörper und Geist
- Die Energie-Anatomie des Menschen: Chakras, Aura, Meridiane und mehr ...
- Energieblockaden erkennen und auflösen
- Selbstermächtigung statt Opferrolle
- Die Bedeutung des Atems und des richtigen Atmens

**Wage den Schritt in die Welt der Energetik und begrüße das Wunder
des Lebens neu und noch bewusster!**

