

Master Choa Kok Sui

Das Praxisbuch der  
Prana-Psychotherapie

*Energetische Behandlung von Stress,  
Sucht und Traumata*

## *Widmung*

*Dieses Buch ist den Nonnen und allen anderen gewidmet, die sich als Verkörperung göttlicher Liebe und Barmherzigkeit unermüdlich für die Armen und Kranken einsetzen.*

Titel der Originalausgabe:

»Pranic Psychotherapie«

Copyright © 2000, 1989 by Master Choa Kok Sui

Original English Language Publication by

Institute for Inner Studies Publishing Foundation

Aus dem Englischen von Nayoma de Haën und Maria Müller

Lektorat: Birgit-Inga Weber

1. Auflage Juli 2009

Deutsche Ausgabe: © KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: Bercker, Kevelaer

ISBN 978-3-86728-102-7

## **Danksagung**

Mein Dank gilt meinen hoch geachteten Lehrern, insbesondere Mahaguruji Mei Ling, und allen anderen für ihre Unterstützung und die mir gewidmete Zeit.

## **Anmerkung**

Prana-Psychotherapie ist ein mächtiges Werkzeug für die Heilung psychischer Beschwerden und kann als Ergänzung zu klinischer Psychologie und Psychiatrie verwendet werden.

## **Richtlinien**

1. Pranaheilung soll nicht als Ersatz für Schulmedizin dienen, sondern als eine Ergänzung. Wenn Symptome bestehen bleiben oder wenn Sie unter ernsthaften Beschwerden leiden, suchen Sie bitte einen Arzt und einen zertifizierten Prana-Heiler auf.
2. Pranaheiler sind keine Ärzte, aber Ärzte können Pranaheiler sein.
3. Pranaheiler sollten keine medizinischen Diagnosen stellen.
4. Pranaheiler sollten keine Medikamente oder medizinischen Behandlungen verschreiben.
5. Pranaheiler sollten sich nicht in die Verschreibungen eines Arztes einmischen.
6. Diese Richtlinien der Pranaheilung sollten in allen Zentren für Pranaheilung gut sichtbar aufgehängt werden.

## **Hinweis der Redaktion**

Um die Lektüre nicht zu verkomplizieren, wurde im Deutschen auf eine doppelte Nennung männlicher *und* weiblicher Formen

nach dem Muster »Heiler und/oder Heilerin«, »Patient und Patientin«, »Klient und Klientin«, »Arzt oder Ärztin«, »Therapeut und Therapeutin« etc. verzichtet. Selbstverständlich ist der weibliche Teil der Bevölkerung jeweils ebenso angesprochen wie der männliche.

In der deutschen Ausgabe dieses Werkes besteht auch kein bedeutender Unterschied zwischen »Patient« und »Klient«; hier sind beide Begriffe austauschbar.

# Inhalt

Vorwort von Dr. Mary D. Clark	9
Vorwort von Dr. Sonia L. Dy	16
Einleitung	20
1. Kapitel <i>Die Hauptchakras und ihre psychischen Funktionen</i>	22
2. Kapitel <i>Grundlegende Prinzipien und Techniken</i>	34
3. Kapitel <i>Die Heilung von Angst- und Spannungszuständen, Reizbarkeit, Kummer und Hysterie</i>	67
4. Kapitel <i>Die Heilung von Phobien, Traumata, Besessenheit und Zwängen</i>	92
5. Kapitel <i>Die Heilung von Süchten: Rauchen, Alkoholismus, Drogensucht</i>	107
6. Kapitel <i>Die Heilung von Depressionen</i>	124
7. Kapitel <i>Die Heilung gewalttätiger und paranoider Menschen</i>	141

8. Kapitel	
<i>Die Heilung geistig zurückgebliebener Menschen</i>	158
9. Kapitel	
<i>Mehr über Prana-Psychotherapie</i>	169
Erfahrungsbericht von Schwester Mary Fidelis Estrada	182
<i>Meditation über zwei Herzen</i> mit psychischer Selbstheilung	187
Index	208
Anhang	212

## Vorwort von Dr. Mary D. Clark

Eine der Herausforderungen der Psychotherapie liegt in der mangelnden Greifbarkeit dessen, was sie zu heilen sucht: die Psyche. Teils körperlich, teils geistig ist sie ständig Stimmungsschwankungen, Trieben, Haltungen, Inspirationen, Konflikten, Überzeugungen, Bedürfnissen, Erinnerungen, Gewohnheiten, Traumata und Sehnsüchten ausgesetzt, um nur einiges zu nennen. Jeder Versuch, die Psyche einzuschätzen, zu diagnostizieren und zu behandeln, steht vor einem Berg von Schwierigkeiten. Beschreibungen und Diagnosen können genau oder ungenau sein, und therapeutische Interventionen sind in der Regel langwierig. Die Ergebnisse schwanken. Neueste Untersuchung zeigen, dass ein Drittel der Patienten erfolgreich therapiert wird; einem weiteren Drittel kann teilweise geholfen werden, und der Zustand eines Drittels bleibt unverändert.

Als ich vor 30 Jahren Psychologin wurde, war ich voller Begeisterung entschlossen, den Menschen zu helfen, ihre negativen Überzeugungen loszulassen, traumatische Erfahrungen zu überwinden, emotionale Wunden zu heilen und sowohl spirituell als auch kreativ in ihr Potenzial hineinzuwachsen. Da ich aus der jungianischen Richtung kam, sah ich psychische Krankheit letztlich als eine Spaltung zwischen Psyche und Seele. Mein äußerer Ansatz war zwar unter Verwendung verschiedener therapeutischer Modelle eher »traditionell«, aber innerlich hielt ich mich an die Seele und die Lektionen, denen sie auf ihrer Reise durch das Leben begegnet.

Doch irgendetwas stimmte nicht. Es gab Menschen, die ihre negativen Haltungen und Überzeugungen einfach nicht loswurden, auch wenn sie es noch so sehr versuchten. Andere hielten

sich an ihre schmerzhaften Erinnerungen und Traumata, da sie in dieser Vertrautheit auf seltsame Weise Trost fanden. Emotionale Wunden dienten oft unbewusst persönlichen Bedürfnissen. Die Gier nach Suchtmitteln hielt oft Jahre nach dem Entzug noch an. Was fehlte hier?

Vor Jahren erzählte mir ein Freund vom Pranaheilen. Ich hatte zu jener Zeit kein Interesse daran, »Heilerin« zu werden. Ich liebte meine Arbeit als Psychologin, aber ich ging trotzdem mit zum Grundkurs. Dort lernte ich ein auf alten esoterischen Prinzipien beruhendes Heilsystem von Master Choa Kok Sui kennen. Es erschien mir sowohl verständlich als auch anwendbar und begeisterte mich so sehr, dass ich gleich die Anschlusskurse buchte. Was ich hier erfuhr, beantwortete viele meiner Fragen. Ich lernte, dass sich Pranaheilen auf die Energiefelder um den Körper herum konzentriert, die aus den Chakras, den Meridianen und den verschiedenen Schichten der Aura mit ihren emotionalen und mentalen Systemen bestehen. Ich lernte eine Reihe von Strategien, wie ich mithilfe von Prana die negativen Einflüsse entfernen und durch positive Energie ersetzen konnte. Es wurde nicht nur deutlich, dass psychische Heilung auf der Energie-Ebene erfolgt – ich erhielt auch eine Reihe von Werkzeugen, um diese Heilung in Gang zu setzen. Die Verwendung dieser Werkzeuge ließ mich in meinem Beruf deutlich erfolgreicher werden.

Zu jener Zeit arbeitete ich außer in meiner Praxis auch in Grundschulen. Jeden Tag sah ich Kinder mit den verschiedensten Problemen im Emotionalen, Mentalen, im Verhalten und im Umgang mit ihren Erziehungsberechtigten. Häufig wurde ich gerufen, um in kritischen Situationen im Klassenzimmer oder auf dem Spielplatz zu helfen. Einmal wurde ein emotional gestörter Sechsjähriger in mein Büro gebracht. Er schrie und schlug um



sich. Kurz zuvor war er im Klassenzimmer plötzlich gewalttätig geworden und weder die Lehrer noch andere Hilfskräfte konnten ihn beruhigen oder auch nur festhalten. Seine Mutter war drogenabhängig und von zu Hause weggegangen, sein Vater saß im Gefängnis, und seine Großmutter, bei der er aufwuchs, war mit seinen emotionalen Schwierigkeiten völlig überfordert.

Der Junge hatte sich in einer Ecke zusammenkauert und jammerte vor sich hin. Ich stellte mich hinter ihn und begann, mit Prana-Psychotherapie an seiner Aura zu arbeiten. Zuerst entspannte sich die Umklammerung seiner Beine, danach der ganze Körper. Das Jammern ließ nach. Ein assistierender Psychologe nahm erstaunt wahr, wie sich negative Elementale aus der Aura des Kindes lösten. Ganz langsam fand der Junge zu einer aufrechten Haltung und flüsterte dann, dass er jetzt zu seiner Klasse zurückkehren wolle. Hand in Hand kamen wir dort an – zum großen Staunen seines Lehrers. Der Junge zeigte im ganzen folgenden Jahr kein auffälliges Verhalten mehr.

Prana-Psychotherapie ist eines der effektivsten energetischen Werkzeuge zur ätherischen, emotionalen und mentalen Hygiene. Sie kann überall dort angewandt werden, wo wir uns in vergifteten, schädlichen oder ätherisch verschmutzten Umfeldern befinden. Sie ist sehr wirksam in der Entfernung von negativen Gedankenformen, die durch die zunehmende Verbreitung von Drogen und Gewalt an Schulen und Arbeitsplätzen entstehen. Eltern können Prana-Psychotherapie einsetzen, um die Aura ihrer Kinder zu reinigen, wenn sie aus der Schule kommen. Ehepartner können einander nach anstrengenden Arbeitstagen helfen, und Menschen, die in vergifteten Situationen wie Krankenhäusern und Gefängnissen tätig sind, können sich gegenseitig dekontaminieren.

Außerdem hat Prana-Psychotherapie eine langfristige vorbeu-

gende Wirkung. Ich denke zum Beispiel an ein Vorschulkind, das an Trennungsangst litt. Auch Schulangst ist eine Spielart der Trennungsangst. Was man sonst für eine phobische Reaktion des Kindes auf die Schule hielt, sehen wir jetzt als Panikattacken, die das Kind befallen, wenn es von der Mutter getrennt wird. Die Wurzel des Problems liegt also tief im Unbewussten zwischen Mutter und Kind. Wenn das ignoriert wird, kann es eskalieren und in den folgenden Jahren zu Aufmerksamkeitsdefiziten, Leistungsschwächen und zwischenmenschlichen Problemen führen.

In diesem Fall weinte der Junge während des ganzen ersten Schultags so sehr, dass die Mutter bei ihm bleiben musste, so peinlich es ihr auch war. Am zweiten Tag, als er in eine Aufgabe vertieft war, schlich sie unauffällig ins benachbarte Klassenzimmer und lauschte. Als der Junge bemerkte, dass seine Mutter nicht mehr da war, war er völlig außer sich und hysterisch. Da die Lehrerin ihn nicht beruhigen konnte, musste die Mutter ihn mit nach Hause nehmen. Am nächsten Tag wollte er nicht unter dem Bett hervorkommen. Am vierten Tag rief die Mutter in der Schule an und bat um Hilfe. Sie machte mit unserem Team einen Termin aus.

Vor dem Termin scannten eine andere Lehrerin und ich die Chakras des Jungen über die Distanz hinweg. Um seine Panik zu mildern, wandten wir dann Prana-Psychotherapie an. Als Mutter und Sohn eintrafen, bat ich ihn, mit der Lehrerin ins Klassenzimmer zu gehen, während ich mit seiner Mutter sprach. Seine Mutter musste ihm versprechen, ihn nach dem Treffen wieder mit nach Hause zu nehmen, doch zu unserer Überraschung rutschte er schließlich von ihrem Schoß und zog Hand in Hand mit der Lehrerin ab. Obwohl die Mutter nach dem Gespräch zur Arbeit wollte, erinnerte sie sich an ihr Versprechen.

Als sie ihren Sohn in der Klasse abholen wollte, fand sie ihn glücklich mit anderen Kindern in eine Beschäftigung vertieft. Er hatte keine Lust mehr, mit ihr nach Hause zu gehen, und zeigte auch nie wieder Schulangst.

Prana-Psychotherapie arbeitet zwar an der Besserung psychischer Beschwerden, doch sie hat auch bemerkenswerte Auswirkungen auf den physischen Körper. Das Entfernen emotionaler Blockaden kann die Allgemeinverfassung eines Menschen erheblich verbessern. Ich arbeitete zum Beispiel mit einem 76-jährigen Mann, der diverse gesundheitliche Probleme hatte, unter anderem Epilepsie, einen Schlaganfall, Sprachstörungen und eine sich auflösende Wirbelsäule. Seit 60 Jahren litt er unter Emphysemen, und dafür bat er vor allem um Hilfe. In den ersten drei Wochen pranischen Heilens verbesserte sich seine Atmung deutlich, doch dann brach der Heilungsprozess plötzlich ab und kehrte sich sogar um, sodass er wieder Medikamente nehmen musste.

Ich sprach nun ausführlich mit ihm über die Ursache seiner Atemprobleme. Er erinnerte sich an einen Vorfall, als er 14 war. Emotional bewegt erzählte er davon, wie sein alkoholsüchtiger Vater versucht hatte, sich im Badezimmer umzubringen. Seine Mutter wollte hinein, doch die Tür war verschlossen. In ihrer Angst rief sie ihn, ihren Sohn, um Hilfe. Er quetschte sich durch das Badezimmerfenster und atmete dabei das Gas ein, an dem sein Vater zu ersticken drohte. Er schaffte es, seinen bereits bewusstlosen Vater zu retten, doch ein paar Monate später wurde bei ihm ein Lungenemphysem diagnostiziert (das heißt eine Überblähung der Lungenflügel, die das Ausatmen erschwert). Die Erinnerung an den schrecklichen Zwischenfall blieb tief in seinem Unterbewusstsein erhalten. Die Behandlung mit Prana-Psychotherapie half ihm nicht nur, den emotionalen Schmerz loszulassen, sondern verbesserte auch deutlich seine Atmung.

Nach drei Monaten konnte er wieder täglich spazieren gehen, mit seiner Frau tanzen und Reisen unternehmen.

Manchmal wissen wir nicht, warum wir auf bestimmte Umwege geschickt werden, doch wir können davon ausgehen, dass die göttliche Intelligenz auf unerfindliche Weise wirkt. Das erfuhr ein junger Psychologe, der als Assistent in unserer psychiatrischen Klinik mit mir zusammenarbeitete: Eines Abends wurde ein Jugendlicher in die Abteilung eingeliefert. Man hatte ihn halb nackt in embryonaler Haltung unter einer Autobahnbrücke gefunden. Sein ausgezehrt Körper war von Wunden und Flöhen übersät. Er kommunizierte nicht und reagierte auf keinerlei Reize. Zum Zeitpunkt seiner Einlieferung gab es keine Hinweise auf seine Familie.

Als der Assistent dem Jungen sein Abendessen bringen wollte, fand er ihn auf dem Fußboden unter dem Waschbecken kauend. Er redete leise und sanft auf ihn ein, stellte den Teller neben ihn und ging. Als er eine Weile später den Nachtschisch brachte, sprach er wieder zu dem Jungen, der sich nicht bewegte und Augenkontakt vermied. Der Assistent stellte auch das Dessert auf den Boden und bemerkte, dass der Junge den anderen Teller nicht angerührt hatte. Er wollte schon gehen, da fiel ihm die Prana-Psychotherapie ein. Er beeilte sich, weil die Schwestern nicht sehen sollten, was er tat. Plötzlich bemerkte er eine große, unsichtbare Präsenz hinter sich. Offenbar behandelte er den Jungen nicht allein. Nach nur zwei Minuten des Ausstreichens und Reinigens hörte er Schritte auf dem Flur. Schnell verließ er das Zimmer. Später hörte er, dass der Junge friedlich in seinem Bett geschlafen hatte. Er erfuhr jedoch nie, was aus dem Jungen geworden war, denn bei seiner nächsten Schicht war der Junge weg und niemand wusste etwas über ihn.

In all diesen Fällen wurden schnell und effizient bemerkenswerte Ergebnisse erzielt, manchmal ohne dass die Beteiligten

davon wussten. Das bedeutet nicht, dass man die traditionellen psychotherapeutischen Praktiken hinter sich lassen sollte. Die sorgfältige Aufnahme der persönlichen Geschichte des Klienten (Anamnese) ist zum Beispiel äußerst wichtig, da sie uns viele Hinweise gibt, wo wir mit der Therapie ansetzen können. Prana-Psychotherapie verleiht dem therapeutischen Prozess vielmehr eine zusätzliche Dimension und kann hergebrachte Ansätze ergänzen und unterstützen.

Immer mehr Menschen werden sich der Wirkung von Prana bei emotionalen und mentalen Problemen bewusst. Master Choa Kok Sui hat vor allem in der Anwendung bei psychischen Beschwerden bahnbrechende Arbeit geleistet und zum Beginn eines Paradigmenwechsels in der Psychologie beigetragen.

Dieses »Praxisbuch der Prana-Psychotherapie« hat mich sowohl bei meiner Arbeit als auch in meinem persönlichen Leben sehr beeinflusst. Es ist konkret, direkt und frei von unverständlichen Fachausdrücken. Die leicht nachvollziehbaren Techniken können nach meiner Erfahrung bei manchen der schwierigsten psychologischen Probleme hilfreich sein. Außerdem bietet es den Klienten Möglichkeiten zur Selbsthilfe, mit denen sie zu ihrer eigenen Heilung beitragen.

Die für Master Choa Kok Sui so typische Demut und Spiritualität ist im vorliegenden Buch deutlich spürbar. Mit großer Hingabe arbeitet er darauf hin, den Menschen das pranische Heilen für ihr tägliches Leben näherzubringen. Dieses Buch trägt viel zum Erreichen dieses Zieles bei.

*Mary D. Clark*

*Psychologin, Erziehungspsychologin, Paar- und Familientherapeutin, Arizona und Kalifornien, 17. September 1999*

## Vorwort von Dr. Sonia L. Dy

Es gibt unzählige Realitäten, die uns völlig unbekannt sind, unzählige Pfade, auf die sich bisher nur wenige wagten, und ebenso viele Wege, die noch unerforscht sind. Dieses Buch ist einer davon. Es will Verborgenes sichtbar machen; es lädt Sie ein und fordert Sie heraus, über die Grenzen festgefügtter Denkschablonen und naturwissenschaftlicher Glaubenssätze hinauszugehen, um sich auf den Weg zu einer ganzheitlichen Sichtweise des Lebens zu machen.

Skeptiker oder Zweifler können kein Urteil über die Wirkungen der Prana-Psychotherapie abgeben, bevor sie nicht eigene Erfahrungen damit gemacht haben. Da es sich bei dieser Heilmethode sowohl um eine Wissenschaft als auch um eine Kunst handelt, sind Experimentierfreude sowie die Bereitschaft zu unermüdlichem Üben notwendig. Dieses Buch hat seinen Zweck erfüllt, wenn es Menschen hilft, sich für die grundlegenden Prinzipien dieser Heilweise zu öffnen, indem es sie sowohl mit physischen als auch metaphysischen Heilmethoden des menschlichen Energiefeldes vertraut macht. Das präsentierte Material eröffnet eine neue Dimension auf dem Gebiet der Psychotherapie.

Als ich zum ersten Mal mit Pranaheilung in Berührung kam, war ich mit den Ergebnissen, die ich bei meinen Klienten mit konventionellen Behandlungsmethoden erzielte, mehr als unzufrieden. Mein Interesse wurde dann durch das erste Buch von Choa Kok Sui geweckt, sodass ich an den Grund- und Fortgeschrittenenkursen teilnahm. Seither praktiziere ich seine Methode, die in diesem Buch nun einem breiteren Publikum zugänglich gemacht werden soll. In der Psychodynamik der Prana-Psychotherapie gibt es sowohl Ähnlichkeiten als auch bedeutsame Unterschiede

zur konventionellen Psychotherapie. Ich habe beispielsweise festgestellt, dass es im Hinblick auf den Einfluss psychischer Zustände auf körperliche Prozesse, also was das weite Feld der psychosomatischen Erkrankungen betrifft, durchaus Berührungspunkte gibt. Hier zeigt sich, wie Gedanken und Gefühle, die durch bestimmte Lebenserfahrungen ausgelöst wurden, die körperliche Konstitution beeinflussen: Negative Gedankenmuster und Emotionen tragen unter anderem zur Entstehung von Magengeschwüren, Darmentzündungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Atemwegserkrankungen (wie Asthma), Hautproblemen, Knochenkrankheiten und rheumatischer Arthritis bei.

Obwohl die Therapeuten mit ihrer jeweiligen Methode dieselben Symptome bei neurotischen Störungen feststellen, beurteilen sie die Gründe für die Erkrankung ganz unterschiedlich. Die Theorien der Pranaheiler über die Entstehung von Psychosen weichen völlig von denen der klassischen sowie der modernen Psychiatrie ab. Dessen ungeachtet kann die Prana-Psychotherapie bei fast allen psychisch erkrankten Menschen eingesetzt werden. Meine Erfahrungen haben mir gezeigt, dass die Klienten von einer Kombination aus Prana-Psychotherapie und konventioneller Behandlung ungemein profitieren können; im Rahmen der Fallbeispiele wird über viele der von mir behandelten Menschen berichtet. Bei etlichen trat bereits nach der ersten Pranaheilungssitzung eine deutliche Linderung der Symptome ein, während andere sich erst ein oder zwei Tage nach der Behandlung besser fühlten. Hier sind zwei Fallbeispiele:

Morris klagte über schwere Erschöpfungszustände sowie über Depressionen und intensive Wutgefühle, die hauptsächlich dadurch ausgelöst wurden, dass er sich von einem Familienmitglied betrogen fühlte und darüber enttäuscht war. Nach nur

einer Heilsitzung fühlte er sich sehr erleichtert, so als sei eine schwere Last von seiner Brust genommen worden. Seine physische Kraft kehrte zurück, er fühlte sich sowohl körperlich als auch emotional mit neuer Energie aufgeladen.

Beim nächsten Klienten handelte es sich um einen Geschäftsmann – ein Manager in mittlerer Position –, der in einer sehr konkurrenzträchtigen Branche tätig war. Er konsultierte mich wegen Schlafstörungen, migräneartigen Kopfschmerzen, einem Druckgefühl auf der Brust und schweren Erschöpfungsständen. Wir fanden heraus, dass seine Symptome durch den ungeheuren beruflichen Stress verursacht wurden. Beim Scannen des Klienten stellte ich fest, dass sein Solarplexus- und sein Nabelchakra verstopft waren. Nach Anwendung der Prana-Psychotherapie verspürte er Erleichterung und rief aus: »*Gumaan ang pakiramdam ko!*« (»Ich fühle mich leicht!«)

Methoden wie Prana-Atmung, die *Meditation über zwei Herzen* und kreatives Visualisieren können Klienten unter fachkundiger Anleitung leicht erlernen, da es sich um effektive, aber einfache Techniken handelt. So beschleunigt die aktive Mitarbeit des Klienten zusammen mit seinem Wissen um die Psychodynamik des Aura-Scanning die Heilung beträchtlich. Neben den interessanten Kapiteln über die Heilung von Angst- und Spannungszuständen, Süchten und anderen psychischen Erkrankungen geht dieses Buch auch ausführlich auf die gesundheitlichen Risiken ein, die dem Psychotherapeuten bei seiner Arbeit drohen, und zeigt Möglichkeiten auf, diese zu vermeiden.

Ein weiteres Thema dieses Buches ist das Heilen durch Gebete. Es gibt allen im Heilberuf tätigen Menschen, die ihren Horizont erweitern möchten, die Möglichkeit, den spirituellen und religiösen Aspekt des Heilens zu erfahren.



Prana-Psychotherapie ist ein lohnendes Objekt für die psychologische Forschung, und so möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um unsere Kollegen und Kolleginnen aus der Medizin und Psychiatrie einzuladen, die segensreichen Auswirkungen dieser jahrtausendealten Wissenschaft und Heilkunst persönlich zu überprüfen. Zweifellos könnte damit ein wertvoller Beitrag zur modernen Medizin geleistet und damit allen an diesen Krankheiten leidenden Menschen sehr geholfen werden.

*Dr. Sonia L. Dy*

*Psychiaterin*

*St. Cruz, Metro Manila, 8. Dezember 1988*

# Einleitung

*Es gibt mehr Dinge zwischen Himmel und Erde,  
Horatio, als eure Schulweisheit sich träumen lässt.*

SHAKESPEARE, *Hamlet*

Dieses Buch ist eine Fortsetzung der Bücher *Grundlagen des Pranaheilens* und *Die hohe Kunst des Pranaheilens*. Während dort der Schwerpunkt auf den *körperlichen* Krankheiten liegt, geht es im vorliegenden Band vor allem um die Behandlung *psychischer* Störungen. Prana-Psychotherapie ist nichts anderes als angewandtes Pranaheilen zur Verhütung, Linderung und Heilung psychischer Beschwerden. Ungeachtet der ungeheuren Fortschritte auf wissenschaftlichem und medizinischem Gebiet ist die Behandlung von Krankheiten wie Alkoholismus, Drogensucht, Depressionen und anderen psychischen Leiden nach wie vor kostspielig, schwierig und langwierig.

Ziel der Prana-Psychotherapie ist es, die moderne Medizin durch Anwendung jahrtausendealter esoterischer Prinzipien und Techniken zu ergänzen und das Leiden von Millionen psychisch kranker Menschen zu lindern.

Eines der häufigsten psychischen Leiden unserer Zeit ist Stress am Arbeitsplatz und in der Familie. Es ist auch die Hauptursache für das Scheitern von Ehen. Hier möchte die Prana-Psychotherapie helfen, Beziehungen innerhalb der Familie durch effektive Behandlung der Stressursachen zu erhalten und zu verbessern.

Einige der in diesem Buch vorgestellten Prinzipien mögen dem Leser neu und fremd erscheinen. Deshalb möchte ich Sie bitten, eine vorurteilsfreie und dennoch kritische Haltung einzunehmen. Ein intelligenter Leser ist weder engstirnig noch leichtgläubig, sondern liest mit wachem Verstand. Das wichtigste Kriterium zur Beurteilung der hier beschriebenen Heilweise ist ihre Wirkung. Den Geschmack eines Puddings kann man allerdings auch nur durch Probieren herausfinden. Da nützt kein Gerede und keine Spekulation.

Um die im Folgenden vorgestellten Heiltechniken effektiv einsetzen zu können, sollte man unbedingt die mittlere Stufe des Pranaheilens beherrschen. Alle, die noch keine Erfahrungen mit dieser Heilmethode besitzen, sollten zunächst mehrere Monate lang die Grund- und Mittelstufe des Pranaheilens praktizieren. Sie können dann mit der Behandlung relativ leichter psychischer Beschwerden wie Stress- und Spannungszuständen, Trauer, Phobien und leichten Depressionen experimentieren. Schwerere psychische Erkrankungen gehören jedoch in die Hände eines sehr erfahrenen Pranaheilens.

M. C. K. S.

## Die Hauptchakras und ihre psychischen Funktionen

*Die Hauptchakras korrespondieren mit bestimmten psychologischen Funktionen. Durch die Behandlung der Chakras wird der Mensch geheilt.*

M. C. K. S.

Die Grundtechniken und die Fortgeschrittenenstufe des Pranaheilens befassen sich mit der Behandlung körperlicher Beschwerden. In der Prana-Psychotherapie wird das Pranaheilen dagegen zur Behandlung psychischer Störungen eingesetzt. Man könnte auch sagen, dass die Prana-Psychotherapie eine Hilfe für Menschen ist, die unter Stress, Depressionen, Alkoholismus, Drogensucht oder anderen psychischen Krankheiten leiden. Ihre Prinzipien und Techniken tragen auch zur Verbesserung von familiären Beziehungen bei und helfen in Beziehungskrisen.

Um die Prana-Psychotherapie zu verstehen, muss man die 11 Hauptchakras und ihre psychischen Funktionen kennen. Diese Energiezentren kontrollieren und energetisieren nicht nur die inneren Organe, sondern beeinflussen auch die psychische Konstitution. Alle Hauptchakras korrespondieren mit bestimmten psychologischen Funktionen. Durch die Behandlung der Chakras wird der Mensch geheilt.

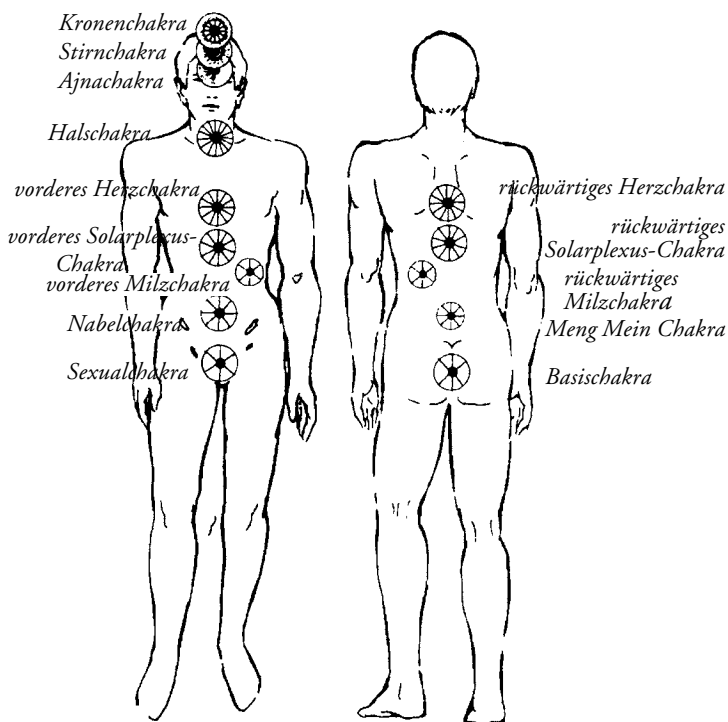


Abb. 1.1: Die 11 Hauptchakras

## **Basischakra**

Das Basis- oder Wurzelchakra sitzt am unteren Ende der Wirbelsäule. Es ist das Zentrum der Selbsterhaltung, des instinktiven Überlebens. Menschen, die depressiv oder suizidal sind, haben ein erschöpftes und zu wenig aktiviertes Basischakra. Das gilt auch für Menschen, die den Kontakt mit der physischen Realität verloren haben bzw. erheblich realitätsfern sind. Auch Menschen, die trotz ihrer Qualifikationen und guter Gesundheit

keine Arbeit finden, haben ein zumindest teilweise erschöpftes und zu wenig aktiviertes Basischakra.

Die Ausübung des Berufs ist überlebenswichtig. Wenn ein Mensch Schwierigkeiten hat, eine Arbeit zu bekommen oder seine Arbeit zu leisten, muss das Basischakra behandelt werden.

Eines Tages kam ein Mann zu mir, der unter einem riesigen Schuldenberg litt. Sein Basischakra war erschöpft und zu wenig aktiviert. Nach einigen Behandlungen verbesserte sich seine Arbeitsleistung und seine Produktivität im Lauf von zwei Monaten so sehr, dass er bald darauf befördert wurde. Von seinem höheren Einkommen konnte er jetzt besser seine Schulden abzahlen.

Hat ein Mensch suizidale Tendenzen, dann ist das Basischakra klein und erschöpft. Die Aktivierung des Basischakras kann einen Menschen davor bewahren, sich umzubringen. Wenn es groß und stark ist, ist es fast unmöglich, sich zu töten, da hier der instinktive Selbsterhaltungstrieb sitzt.

Hyperaktive Kinder haben oft ein überaktives Basischakra. Manche Kinder werden ruhiggestellt, um die Hyperaktivität unter Kontrolle zu bringen, doch diese Art von Behandlung ist zweifelhaft. Wenn man einfach das Basischakra reinigt und es verkleinert, wird sich das Kind beruhigen. Hat sich das Kind dann wieder unter Kontrolle, sollte man jedoch aufhören, das Basischakra in seiner Funktion einzuschränken, denn es steuert auch das körperliche Wachstum und die geistige Entwicklung.

Eine bessere Lösung bei Hyperaktivität ist die Verteilung der Energie vom Basischakra aufwärts Richtung Kronenchakra sowie in die Arme und Beine. Ist das Basischakra auf diese Weise entstaut und kleiner geworden, braucht es nicht mehr gedämpft zu

werden. Wenn das Basischakra überaktiviert ist, weil die höheren Chakras teilweise blockiert sind, ist diese Technik hilfreich.

Auch Menschen mit Schlafstörungen haben ein überaktives Basischakra. Um ihnen Schlaf zu schenken, reinigen wir das Basischakra und das Solarplexus-Chakra und dämpfen beide in ihrer Funktion.

Das Basischakra ist nicht nur das Zentrum der Selbsterhaltung – hier finden wir auch das Zentrum für dynamische Aktivitäten. Besonders agile Manager und andere Menschen, die beruflich erfolgreich sind, haben häufig sehr aktive und energetisierte Wurzelchakras.

Menschen mit einem kleinen und erschöpften Basischakra haben die Tendenz, Pläne zu entwickeln, die sie nicht umsetzen. Sie neigen zu Zögerlichkeit und verschleppen die Dinge. Dann muss das Basischakra aktiviert werden, denn hier ist das Zentrum für Aktivität.

## **Sexualchakra**

Das Sexual- oder Sakralchakra sitzt direkt oberhalb des Schambereichs. Es ist das Zentrum des sexuellen Instinkts. Menschen mit starkem Sexualchakra haben in der Regel ausgeprägte sexuelle Triebe.

Wenn ein Mensch Probleme damit hat, seine sexuellen Triebe zu beherrschen, behandeln wir das Sexualchakra und das Nabelchakra und dämpfen dann das Sexualchakra in seiner Funktion. Das wird dem Klienten helfen, seinen sexuellen Trieb besser unter Kontrolle zu bringen. Ist dagegen jemand impotent oder frigide, reinigen, energetisieren und aktivieren wir das Sexualchakra.