



Pot praničnega zdravljenja in
arhatske joge

Preizkušen sistem ENERGIJSKE MEDICINE

Deborah Anne Quibell je doktorica psihologije, pisateljica, učiteljica joge in meditacije, ki že več kot deset let uči in izvaja Pranic Healing®, pranično zdravljenje. Sodeluje z različnimi zdravniki uradne medicine in o alternativni medicini predava na različnih univerzah v ZDA in po Evropi.



Gre za preprosto in zelo učinkovito metodo zdravljenja z energijo brez dotika. Filipinski Mojster Choa Kok Sui, ustanovitelj Pranic Healinga®, je skupaj z jasnovidci in zdravniki uradne medicine več let raziskoval stare zdravilne vede. Analiziral in združil jih je v celostno, varno in razumljivo energijsko zdravilno metodo, ki se je z lahkoto nauči vsak. Zdravljenje s prano izboljšuje psihofizično zdravje in razvija energijsko pretočnost telesa, učenec pa je v zelo kratkem času sposoben sebi in drugim lajšati fizične in psihične težave.

Kako ste bili kot doktorica znanosti povabljeni v svet zdravljenja in meditacije? In kaj vam je to prineslo?

Po pravici povedano, nisem prepričana, kaj me je pritegnilo k temu, razen globokega notranjega hrepenenja. Vzgojena sem bila v verskem okolju, a me je vedno vleklo k praksam, ki spoštujejo nevidni svet in nas z njim povezujejo. Zato se mi zdi, da je bilo moje iskanje zelo osebno.

Na tej poti ostajam ne le iz ljubezni in navdušenostjo nad rituali in duhovnim poučevanjem, ampak zaradi vsega, kar je to vneslo v moje življenje. Zdravljenje in meditacija sta mi dala orodja, s pomočjo katerih sebe razumem z drugačne perspektive. Ta orodja so mi pomagala pri soočanju z lastno temočnostjo in težavami ter spremenila moj odnos do sebe in do drugih. Najbrž si želim ostati v dialogu z drugimi in se pogovarjati o vsem tem, deliti svoja spoznanja in se učiti od drugih. Ker verjamem, da nas lahko vsak nečesa nauči in smo vsi z razlogom tu skupaj. Ne verjamem, da je vse to le neko velikansko kozmično naključje.

Kaj je pravzaprav prana? Razložite nam, kaj je pranično zdravljenje?

Beseda prana prihaja iz sanskrtu in označuje življenjsko silo, vitalno energijo, ki nas ohranja žive in v dobrem zdravstvenem stanju. Pranično zdravljenje je celosten sistem energijske medicine s strukturiranim in specifičnim pristopom. Gre za metodologijo brez dotika, ki se osredotoča na apliciranje pranične energije za preprečevanje in lajšanje fizičnih in psiholoških neravnovesij in bolezni.

Zasnovo je na principu povezave med fizičnim telesom in energijskim poljem. Ko sistematično delujemo na energijske centre in polje, ustvarimo nov vzorec, ki podpira in katalizira naravno sposobnost telesa za zdravljenje. To je preizkušen sistem energijske medicine, ki ga je razvil Mojster Choa Kok Sui in ki ga učijo po vsem svetu.

Lepota praničnega zdravljenja je v tem, da to ni le enkratni tečaj, ampak serija tečajev, ki učencu in praktikantu omogočijo, da se ves čas uči in svoje znanje pogloblja ter bolj celostno razume zdravljenje in duhovnost – gre torej za holističen način.

Čemu naj bi se človek učil praničnega zdravljenja?

Živimo v zelo vznemirljivem času, v katerem se nam odpirajo nove meje, da lahko raziskujemo dlje in presežemo stare meje. Eno od teh področij je področje energijske medicine.

Med odrasčanjem sem bila zelo radovedna in zanimalo me je,

kakšen je bil pristop k 'zdravljenju' še pred razvojem moderne medicine. Vedela sem, da so že takrat obstajale tehnike zdravljenja, in zelo sem si želela, da bi te sisteme in perspektive razumela. Zdi se, da so starodavne umetnosti zdravljenja vključevale bolj holističen vidik našega zdravja in dobrobiti, kar se je zdelo pomembno, celo nujno za dopolnjevanje našega modernega medicinskega modela.

Sicer sem bila zelo radovedna, a nisem vedela, kako naj začnem študirati te sisteme na praktičen in prizemljen način. Po naravi sem akademičarka, ljubiteljica učenja. Hrepenela sem po poti do razumevanja zdravljenja na način, ki bi ustrežal tako moji intuitivni, desni polovici možganov, kot moji preudarni, levi polovici možganov.

VZGOJENA SEM BILA V VERSKEM OKOLJU,
A ME JE VEDNO VLEKLO K PRAKSAM,
KI SPOŠTUJEJO NEVIDNI SVET IN NAS
Z NJIM POVEZUJEJO.

Ko sem slišala za pranično zdravljenje, se mi še sanjalo ni, kaj vse ta tečaj vključuje, a radovednost in močna notranja privlačnost sta me prevzeli in odločila sem se udeležiti tečaja. Hitro mi je postalo jasno, da je ta sistem ponujal natanko to, po čemer sem hrepenela. Kajti pranično zdravljenje je izvleček starodavnih zdravilnih tehnik iz Indije, Kitajske in Tibeta. Sestavine tega tečaja niso nove, pravzaprav so starodavne, a so bile predstavljene praktično, prizemljeno in zelo uporabno za moderno življenje in njegovo razumevanje, saj so bile slečene vraževernih prepričanj in praks, ki so se sčasoma v njih nakopičile.

Izvedela sem, da je bil ustanovitelj, človek po imenu Choa Kok Sui, ne le mistik in jogi, ampak tudi kemijski inženir in znanstvenik. Moderni sistem, ki ga je razvil, je vse to zelo dodobra pojasnil. Takoj na začetku sem bila navdušena, ker je inštruktor, še preden je začel predstavljati teme tečaja, rekel: "Ni vam treba verjeti v nič od tega, kar vas bomo naučili, vas pa spodbujamo, da se sprašujete in da uporabite svoj oster, preudaren um in eksperimentirate. Le če boste vse to sami preizkusili, boste namreč lahko potrdili, ali to tudi res deluje." To se mi je zdelo res osvežujoče.

In potrdilo se vam je, da to res deluje?

Pranično zdravljenje me je močno navdušilo, saj se je zdelo, da premore model in prostor za stvari, ki sem jih nekako 'vedela' ali čutila že dolga leta. Razširil se mi je način, na katerega sem gledala ne le na svoje zdravje, ampak na ves svet okrog sebe. Začela sem razumevati in v življenju delovati zavestno s subtilnimi in energijskimi področji našega obstoja. Kar ni nič novega. Jogiji, zdravniki in učitelji to počnejo že celo večnost.



Lepo je, da smo zdaj v času, kjer lahko skupno dostopamo do teh sistemov. Kar je bilo nekdaj skrivnost in zasebni trening za izbrance, postaja počasi na voljo tudi nam, in to v času, ko to – po mojem mnenju – obupno potrebujemo.

In tako pogosto povem učencem in posameznikom, ko me vprašajo, zakaj to poučujem, da se mi je pranično zdravljenje skozi dolga leta že večkrat potrdilo. Eksperimentirala sem in vadila tehnike ter vse prevečkrat videla absolutne, nesporne rezultate, da bi lahko zanikala njegovo resnico in učinkovitost. In spoznala sem, da je naš obstoj veliko več kot le tisto, kar fizično vidimo, in s tem nas pranično zdravljenje povezuje.

To odprto eksperimentiranje priporočam vsem, ki se odločijo za študij praničnega zdravljenja, saj je vznemirljivo in vedno razvijajoče se potovanje. Skozi leta sem videla ljudi z vseh področij življenja – zdravnike, kirurge, učitelje joge, psihoterapevte, starše, učitelje, maserje, strokovnjake in mlade učence, ki so uživali v koristih praničnega zdravljenja na povsem svoj način. Ko se naš um odpre in razširi, je to vedno nekaj lepega. Če ste radovedni in se želite učiti, nimate česa izgubiti.

Sami se ukvarjate tudi s sistemom t. i. arhatske joge, ki naj bi bila duhovna pot, na voljo vsem praničnim zdravilcem. Ali nam lahko poveste malo več o tem?

Že vse od malih nog sem sanjala o moderni šoli misterijev. Sanjala sem o študiju uporabnega mysticizma, razumevanju resničnih

(in preverjenih) praks notranje alkemije in transformacije ter sledenju stopinjam Učitelja, ki sprejema univerzalno resnico in duhovnost za vse, Učitelja, ki ne reče: "Slepo mi sledi," ampak: "Sam preveri to pot."

LEPOTA PRANIČNEGA ZDRAVLJENJA JE V TEM, DA TO NI LE ENKRATEN TEČAJ, AMPAK SERIJA TEČAJEV, KI OMOGOČIJO, DA SE VES ČAS UČIŠ IN POGLABLJAŠ SVOJE ZNANJE.

Intuitivno sem začutila, da sem bitje (tako kot mi vsi), polno globokega, neizkoriščenega (in morda narobe razumljenega) potenciala. Čutila sem se tako blizu mističnim resnicam o našem obstoju, a hkrati tako daleč. Bila sem lačna pomoči, vodnika, ki je sam šel skozi ogenj sprememb in bi lahko stal kot svetilnik v neznanih, pogosto razburkanih vodah samoobvladovanja.

Začela sem prebirati knjige o duhovnosti, meditaciji in očiščenju. V poeziji mistikov sem našla ogromno navdiha ter raziskovala številne meditativne prakse. A sem hrepenela po poti napredovanja, dnevni, namenski poti k prebujenju, ki bi

Osnovnega tečaja Prana Healing® v Ljubljani se lahko udeležite 13. in 14. oktobra 2018 v Parinama centru.

Jure Jeraj, nekdanji vrhunski športnik in ambasador metode Prana Healing® v Sloveniji, se je s krovno organizacijo dogovoril za brezplačno darilo bralcem revije Sensa:

- e-knjiga **Pranic Healing®** (v slovenščini)
- dostop do dokumentarnega filma o metodi

Pojdite na: www.pranichealing.si/pranic
(geslo za dostop: **sensa**)

DARILLO
BRALCEM
SENSE

spodbujala postopno in nenehno rast. Poti, ki bi imela zemljevid, a hkrati na njej ne bi bilo pritiska po doseganju kateregakoli cilja, preden je za to pravi (in varni) čas.

To ste našli v arhatski jogi ...

Da. Arhatsko jogo mi je prvi predstavil in me o njej učil Mojster Choa Kok Sui. Vse od prvega trenutka najinega srečanja sem vedela, da on ni običajna duša. Na nekem dogodku sem sedela v Indiji med tisočimi zbranimi. Ko sem se ozrla po dvorani, sem zagledala ljudi različnih veroizpovedi, starosti, izvora in etničnih pripadnosti. V prvi vrsti je sedelo nekaj budističnih menihov, zavutih v temnordeče in zlate halje. Za njimi je sedela goreče predana katoliška nuna. Prostor je bil tudi poln hindujcev: džainistov, mistikov, kristjanov, budistov in v njegovi družbi so bili vsi enako dobrodošli.

Beseda "arhat" izhaja iz starodavnega jezika pali. Pogosto jo prevajajo kot "ta, ki je vreden" ali "popolna oseba". Arhatska joga ni nič več (in nič manj) kot pot do popolnosti ali realizacije duše. Ni zasnovana na eni, specifični tradiciji, ampak je sinteza

praks iz različnih jogijskih tradicij ter zasnovana na univerzalni duhovnosti, ki sprejema moderno življenje in ga ne zavrača.

Ko sem se naučila tega sistema in se postavila na to pot z obema nogama tako, da sem začela redno vaditi, sem opazila genialnost tega, kar mi je bilo dano. To je bil odgovor na moja zgodnja hrepenenja. Postala sem učenka uporabnega mysticizma in notranje magije. Če bi morala vse te neizmerne zaklade arhatske joge strniti v tri dragulje, bi bili to: ravnovesje, uporabna praksa in napredek.

Pot ravnovesja je pot samoobvladovanja?

Arhatska joga ima pet stebrov. Pobožnost, očiščenje, meditacija, služenje in darovanje ter študij. Vse od svojih temeljev naprej ustvarja pot ravnovesja, pot, ki združuje različne prakse, ki druga drugo bogatijo. Na primer, če nekdo naredi napredno meditacijo brez zadostnega očiščenja, se šibkosti te osebe lahko okrepijo in povečajo ter poslabšajo. Če se nekdo poda na duhovno pot brez služenja, ga bo izzvala samoljubna motivacija in ne bo imel ventila za nabrano energijo in notranje vire. Stebri ustvarijo temelje ravnovesja, ki zagotovijo integracijo, združevanje in varni duhovni napredek.

Stebri prav tako zgradijo temelje za pravo samoobvladovanje. Arhatska joga ni pot, poslana z rožicami, ampak je namenjena temu, da se človek počuti dobro. Seveda je tudi dovolj izkustev blaženosti in ljubezni, a arhatski jogi je prav tako izzvan, da goji globok nivo samoodkritosti in da trdo dela. Temni kotički ali tendence v nas niso prezrti ali ignorirani, ampak se zanje zavedno poskrbi in se jim energijsko pomaga. Realizacije duše ne moremo doseči, ne da bi obrnili ljubeč notranji pogled tja, kjer se opotekamo. (Seveda pa ne smemo pozabiti prepoznati svojih zmag.)

Veliko šol poudarja obvladovanje uma ali čustev. A v prvem modulu arhatske joge so načrtane obljube, ki razkrijejo poudarek na ravnovesju, združevanju naših različnih nivojev bitja. Arhatski jogi lahko pričakuje razvoj svoje intuicije, oster, inteligenten um, prefinjena čustva in življenje discipline in služenja.

Prečudovita notranja lepota in moč sta razkriti skozi namensko kombiniranje vseh teh aspektov.

Katerih konkretnih uporabnih praks se uči učenec na tej poti?

Arhatska joga je polna fascinantnih informacij, a pod vsakim stebrom dobi učenec vrsto uporabnih praks. Eno je namreč študirati duhovne resnice, nekaj povsem drugega pa je udeležati uporabne prakse, ki spodbujajo duhovnost izkušenj.

Pod prvim stebrom (pobožnost) se naučimo specifične molitve in smo spodbujeni k razvijanju notranje prevodnosti.

Pod drugim stebrom (očiščenje) se naučimo fizičnih in dihalnih vaj ter energijskih tehnik za odstranjevanje neželenih tendenc ali energij v nas samih. Spodbujeni smo h globokemu razumevanju našega značaja in predajanju resnične notranje spremembe.

Pod tretjim stebrom (meditacije) se naučimo štirih različnih meditacij, med katerimi vsaka predstavlja 'jogo', ki je nujna za naš enakomeren razvoj.

Pod četrtem stebrom (služenje in darovanje) smo spodbujeni k življenju, v katerem se dobrobiti naše duhovne prakse ponesejo v svet, da bi postale dobrobiti vseh. Globoko razumemo in

HREPENELA SEM PO POTI, KI BI IMELA
ZEMLJEVID, A HKRATI NA NJEJ NE BI BILO
PRITISKA PO DOSEGANJU KATEREGAKOLI CILJA,
PREDEN JE ZA TO PRAVI (IN VARNI) ČAS.

prakticiramo univerzalne duhovne zakone, kakršen je karma. Pod petim stebrom (študij) smo spodbujeni k branju in študiju različnih knjig, ki nas vodijo h globljemu razumevanju nas samih, božjega načrta in čudežnega sveta, v katerem živimo. Postanemo aktivni udeleženci pri svojem razvoju znanja in modrosti.

Pot napredka verjetno ne pomeni le nekaj vikend tečajev?

Arhatska joga ni le enkratni vikend tečaj, tega številni ne razumejo. Vse, kar sem vam povedala v tem intervjuju, se

poučuje na osnovni ravni, tako imenovani pripravljalni ravni arhatske joge. Nekateri učenci se udeležijo tega tečaja in so s tem zadovoljni do konca življenja; nikoli ne začutijo, da jih vleče više. Tudi to je več kot le dobro in je prav tako dobrodošlo.

Vseeno pa obstajajo višji nivoji arhatske joge, ki so na voljo, ko oseba razvije energijske pogoje (in stebre) do primerne stopnje. Običajno gre vsak lahko na višji nivo po tem, ko je namenil določeno število let prakse nivoju pred naslednjim.

To daje priložnost učencem, da napredujejo počasi, postopno in pod vodstvom, da se ves čas učijo in da dosežejo pravi nivo samoobvladovanja. Iskreno lahko rečem, da vsak nivo globlje razkrije neverjetno genialnost te šole in Mojstra Choe.

Moj namen ni nikakor 'prodajati' arhatske joge. Vse prej kot to. Želim le odstreiti nekaj vidikov, ki jih je ta pot ponudila meni. Učenci me pogosto sprašujejo: "Kaj je arhatska joga?" To je kratek poskus odgovora. Če bi morala na to odgovoriti z eno samo povedjo, bi preprosto rekla: arhatska joga je pot, ki je odgovorila na moja najgloblja hrepenenja, zadovoljila moj nenasitno radovedni um in mojemu srcu zašepetala skrivnosti, ki jih je vedno iskalo. Predstavljam si, da bi bil za vsakogar ta odgovor drugačen, a bi vseeno vseboval odtenke svete podobnosti. **S**



IZOBRAŽEVANJA ZA RAZVIJANJE
DOBREGA ZDRAVJA, USPEHA
OSEBNE IN DUHOVNE RASTI

INFO:

www.pranichealing.si

info@pranichealing.si

gsm: 031 206 886