

Б е л е ж к а

Психотерапията с прана
е мощен инструмент за лечение
на психични заболявания и може да бъде използвана
като допълнение към клиничната психология
и психиатрията.

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ

1. Лечението с прана няма за цел да замести съвременната медицина, а само да я допълни. Ако симптомите се запазват, моля, незабавно се консултирайте с лекар и сертифициран лечител с прана.
2. Лечителите с прана не са лекари, но лекарите могат да бъдат лечители с прана.
3. Лечителите с прана не трябва да поставят медицински диагнози.
4. Лечителите с прана не трябва да предписват лекарства и/или медицинско лечение.
5. Лечителите с прана не трябва да се месят в предписаните за лечение медикаменти и/или предписаното медицинско лечение.
6. Тези основни принципи за лечение с прана трябва да бъдат изпратени във всички лечебни центрове с прана.

Съдържание

ПРЕДГОВОР	15
от доц. г-р Мери Д. Кларк	
ПРЕДИСЛОВИЕ	23
от доц. г-р Соня Л. Ди	
ВЪВЕДЕНИЕ	27
Г Л А В А 1	
Главните чакри и техните психически функции	29
Г Л А В А 2	
Основни понятия, техники и принципи	43
ГЛАВА 3	
Лечение при стрес, раздразнителност, тревожност, тъга и хистерия	81
Г Л А В А 4	
Лечение при фобии, психични травми, обсесии (натрапливи неврози) и компулсии (натрапливи/ непреодолими импулси)	115
Г Л А В А 5	
Лечение при зависимости: тютюнопушене, алкохолизъм и наркомания	134
Г Л А В А 6	
Лечение при депресия	157

ГЛАВА 7

Лечение при агресивни и параноични пациенти	180
---	-----

ГЛАВА 8

Лечение при пациенти със забавено умствено развитие	203
---	-----

ГЛАВА 9

Още за психотерапията с прана	217
-------------------------------	-----

КОМЕНТАР

ЛИЧНО СВИДЕТЕЛСТВО И БЛАГОДАРНОСТ сестра Мери Фигелис Естрада от религиозния храм <i>Успение Богородично</i>	234
--	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

<i>Медитация върху сърцата близнаци</i> със самолечение при психични заболявания	239
---	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Видеокасети и аудио компактдискове на Мастър Чоа Кок Сюи	262
---	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Курсове на Мастър Чоа Кок Сюи	263
-------------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Центрове за лечение с прана и организации	265
---	-----

ИНДЕКС	268
--------	-----

Едно от предизвикателствата, пред които се изправя психотерапията, идва от ефемерната природа на това, което се опитва да лекува – психиката. Отчасти биологична, отчасти духовна, тя живее в постоянно колебание на настроението, влеченията, манталитетата, въдъхновението, конфликтите, вярванията, нуждите, спомените, навиците, психичните травми и копнежите. И това са само някои аспекти. Всеки опит да се оцени, да се постави диагноза и да се пристъпи към лечение на психиката, е изпълнен с трудности. Оценката и диагнозата могат да варират от точни до неправилни, а намесите с цел лечение обикновено са продължителни. Резултатите варират в широки граници. Най-новите научни изследвания показват, че на една трета от хората, които се обръщат за помощ към психотерапията, е било помогнато успешно, на другата една трета е помогнато отчасти, а при останалата една трета от пациентите не е настъпила промяна.

Когато станах психолог, преди 30 години, бях изпълнена с ентузиазъм и решителност да помогна на хората да се освободят от изградените си системи от негативни убеждения, да преодолеят травматичните спомени, да излекуват емоционалните наранявания и да развият собствения си творчески и духовен потенциал. Камо последовател на Юнг, приемах психичното

заболяване като разделяне между психиката и душата. Въпреки че обективните ми подходи бяха *традиционни* – използващи разнообразни терапевтични модели, вътрешната ми работна парадигма беше: за душата и уроците, с които тя се сблъсква по време на пътуването си през живота.

И все пак нещо не беше наред. Съществуваха и хора, които не можеха да променят отрицателния си начин на мислене и убеждение без значение колко упорито опитваха. Други често поддържаха болезнени спомени и психични наранявания, като по този начин се чувстваха странно спокойни в познатите им чувства. Емоционалните рани често служат като несъзнателни пособия за посрещане на нуждите на човека. Непреодолимото желание, породено от зависимостта, често продължава с години след отказването от алкохола или наркотиците. Какво липсваше?

Преди години мой приятел ме запозна с лечението с прана. Тогава няхах желание да ставам *лечител*, защото обичах работата си като психолог. Въпреки това отидох с него на курса по *Лечение с прана за начинаещи*. Там научих системата за лечение, разработена от Мастър Чоа Кок Сюи, която беше едновременно прагматична и ясна, основаваща се на древни езотерични принципи. Бях толкова развълнувана и въодушевена, че бързо преминах и следващите курсове *Лечение с прана за напреднали* и *Психотерапия с прана*.

Знанието, което придобих от тези курсове, отговори на много от въпросите, които си бях задавала. Научих, че лечението с прана се фокусира върху финото енергийно поле, което заобикаля физическото тяло. Това енергийно поле е съставено от чакри, меридиани и

от различните слоеве на аурата, където са поместени емоционалните/менталните системи. Научих поредица от техники, използващи прана, за отстраняване на отрицателните въздействия, като ги заменяят с положителни енергии. Лечението с прана не просто ми показва, че психотерапията се осъществява в енергийното тяло, но и ми даде и набор от инструменти, за да доведа докрай лечението. Приагането им в практиката значително повиши професионалните ми успехи.

Освен че имах частна практика, по това време работех и с начални училища. Деца с различни физически, емоционални, ментални, поведенчески и образователни затруднения се обръщаха към мен ежедневно. Често ме викаха, за да овладее кризисна ситуация в класната стая или на двора.

При един такъв случай доведоха в офиса ми емоционално неуравновесено 6-годишно момче, ритачо и крещящо. Преди това в специалния кабинет за обучение неочаквано избухнало в ярост и нито учителят, нито помощниците успели да го успокоят, и още по-малко да го удържат на мястото му. Неговата история разкри, че майка му – зависима към наркотици, напуснала дома. Баща му бил в затвора, а баба му, изцяло завладяна от емоционалните му проблеми, се грижела сама за него.

Малкото момче стенеше, свито на кълбо. Застанах зад него и започнах да прилагам психотерапия с прана върху аурата му. Първо отпусна захвата, с който държеше краката си, а след това и цялото му тяло започна да се отпуска. Постепенно спря да стене. Присъстващият стажант психолог не скри удивлението си – след като изчистих отрицателните елементи от аурата, детето се успокои. Изправи се бавно и прошеп-

на, че иска да се върне в клас. Отидохме заедно, ръка за ръка, до класната му стая, за смайване и почуда на неговия преподавател. През останалата част от учебната година момчето не показва повече изблици на агресия.

Психотерапията с прана е един от най-мощните енергийни инструменти, който подпомага и поддържа етерно-емоционалната или етерно-менталната хигиена. Може да се използва, когато се работи в отровна, вредна или етерно замърсена околна среда. Тя е невероятен инструмент за отстраняване от аура на отрицателните мисловни форми, които идват от нарастващото разпространение на наркотици и насилие в училищата и на работното място. Родителите могат да я използват, за да изчистят аура на децата си, след като се приберат от училище. Брачните партньори могат да я прилагат един на друг след напрегнат работен ден. Работещите във вредна среда (например болници и затвори) могат да я използват, за да се изчистят взаимно.

Нещо повече – психотерапията с прана има дългосрочни превантивни ползи. Пример за това е момченце от детската градина, което изпитваше страх от училището още от записването. Училищната фобия всъщност е смущение, форма на тревожност при раздяла. Отначало приемана за страхова реакция на детето към училището, сега се смята, че това заболяване включва панически атаки всеки път, когато детето е отделено (обикновено за училище) от родителите (обикновено майката). Коренът на проблема е дълбоко загнезден в несъзнаваната връзка между майката и детето. Ако не му се обърне внимание, проблемът ще се разрасне и ще се отрази пагубно върху ходенето на училище, предста-

вянето в клас и взаимоотношенията с връстниците за години напред.

Детето плакало неконтролируемо през първия учебен ден за огромно смущение на майката, принудена да остане с него. На втория ден, когато детето било включено в заниманията, се промъкнала в съседната класна стая и можела да чува какво се случва. Когато малчуганът разбрал, че майка му си е тръгнала, станал объркан и хистеричен. След като учителите не могли да го успокоят, го отвела вкъщи. На следващия ден не успяла да го накара да излезе изпод леглото. На четвъртия ден се обади в училището за съдействие и насрочи среща с нашия клиничен персонал.

Преди срещата с един учител сканирахме чакрите на момчето от разстояние. За да изкореним силната му тревожност, започнахме да прилагаме психотерапия с прана. Когато пристигнаха, аз го помолих да придружи учителя си до класната стая, докато поговоря с майка му. За да го убеди, му обеща, че след срещата ще го прибере у дома. За учудване на всички, то пусна ръката ѝ и тръгна ръка за ръка с учителя.

След срещата майката пожела да се върне на работа, но ѝ напомних даденото обещание. Когато влезе в класната стая да го вземе, го намери щастливо увлечен от заниманията с другите деца и срещна отказа му да си тръгне с нея. От този момент нататък у него не се прояви училищна фобия.

Въпреки че психотерапията с прана е създадена, за да облекчава психични заболявания, тя има значително въздействие върху физическото здраве. Отстраняването на емоционалните блокажи може в значителна степен да подобри общото здраве на човека. Пример за то-

ва е 76-годишен мъж с различни заболявания, включително епилепсия, удар, афазия и дископатия. Повече от 60 години страдал от емфизем (задух) за което най-вече търсеше помощ. През първите три седмици на лечението с прана апаратът за измерване на дихателния обем показва бавно, но стабилно подобрене на дишането. В края на третата седмица обаче прогресът внезапно спря и състоянието му се влоши. Заболяването му се върна в началното състояние.

Докато разговаряхме надълго и нашироко за причината за затрудненото му дишане, той си спомни един инцидент, когато бил на 14-годишна възраст. С много емоции разказа как баща му, който бил алкохолик, опитал да се самоубие в банята. Майка му се опитала да влезе, но вратата била заключена. Обезумяла, го повикала на помощ. Промушвайки се през прозореца на банята, вдишал от газа, задушаваш баща му. Успял да го спаси, макар и изпаднал в безсъзнание, но няколко месеца по-късно му открили емфизем.

Болезнената случка останала дълбоко запечатана в неговото подсъзнание. Лечението на тази травма чрез психотерапия с прана не само облекчи емоционалната болка, но в голяма степен подобри дишането му. След три месеца той възобнови ежедневните си разходки, танците със съпругата и пътуванията със семейството.

Понякога не знаем защо ни водят по-точно определен коридор или защо сме принудени да заобиколим. Можем да приемем обаче, че божественият разум работи по начин, който не можем да разберем.

Такова беше преживяването на младия стажант психолог, с когото работех в местната психиатрична клиника. Една вечер в отделението за юноши, където беше

разпределен, докараха тийнейджър, открит под мост на автомагистралата, полугол, в ембрионална поза. Рани и бълхи покриваха тялото му. Изтощен от глад, беше напълно неадекватен и не реагираше на никакви стимули. Към момента на приемането му не знаехме нищо за семейството му.

Когато стажантът му занесъл вечеря, го заварил свит на пода под мивката. Говорейки му нежно, оставил чинията с храна и излязъл. По-късно се върнал с десерт и отново му заговорил, но момчето оставало неподвижно и мълчаливо, отбягващо погледа му. Забелязал, че вечерята не е докосната. Когато се обърнал да излиза, му хрумнало да приложи психотерапия с прана. Работил бързо, защото не искал да привлича вниманието на сестрите. Внезапно осъзнал мощно невидимо присъствие зад себе си и разбрал, че не е сам в лечението. По-късно същата вечер научил, че момчето спи спокойно в леглото. Така и не научил каква е по-нататъшната му съдба, защото, когато се върнал на работа следващата вечер, момчето го нямало.

При всички подобни случаи бързо и ефективно постигахме забележителни резултати, понякога дори без знанието на пациентите. Това в никакъв случай не означава, че общоприетите психотерапевтични практики трябва да бъдат изоставени. Например старателното събиране на информация за заболяването на пациента е много важно, тъй като дава ценни указания откъде да започне лечението. Психотерапията с прана дава нови енергийни измерения на процеса на лечение и има за цел да допълни, усилва и ускори традиционните подходи.

Резултат от всеотдайната работа на Масٹر Чоа Кок Сюу е разбирането за ефекта на енергията (прана) върху емоционалната и менталната страна на човека. Неговите новаторски научни изследвания в областта на лечението с прана, и по-специално приложението им при психичните заболявания, предлагат нова парадигма в психологията, която се представя като *енергийна психология*, в чието растящо поле на изследване често ще се позовават на неговите трудове.

Психотерапия с прана е една творческа и новаторска разработка, която ми повлия и в професионален, и в личен план. Тя е конкретна, директна, недвусмислена и избягва напълно абстрактния професионален жаргон. Открих лесни за изпълнение техники, едновременно практични и ефективни, при лечението на някои от най-сложните психични заболявания. В допълнение, предлага на пациентите стратегии за самопомощ, разработени да подпомогнат и да ускорят излекуването.

И нещо много по-важно – тази книга е пропита от скромност и духовност, толкова характерни за Масٹر Чоа Кок Сюу. Той е изцяло отдаден на целта лечението с прана да стане част от ежедневието на всеки човек. *Психотерапия с прана* върви по дългия път на осъществяването на тази мисия.

М е р и Д . К л а р к,
доктор по философия
лицензиран психолог, щат Аризона
лицензиран образователен психолог,
лицензиран семеен & брачен терапевт,
щат Калифорния
17 септември 1999 г.

Съществуват неизброимо много реалности, напълно непознати за човека. Съществуват неизброимо много начини, само някои от тях изпробвани, и неизброимо много пътища, останали неизвървяни. Тази книга е един от тях. Тя се опитва да разкрие онова, което е оставало скрито за мнозина от незапомнени времена. И сега предлага една покана, едно предизвикателство да преминем отвъд ограниченията на своите вярвания, обичаи и знания, за да постигнем целта на човечеството за цялост и обединение.

Хората, които не вярват, и скептиците няма да приемат *присъдата* за заслугите на психотерапията с прана, ако преди това не я изпробват. Тъй като е едновременно и наука, и изкуство, експериментирането, потвърждението и приложението ѝ е много важно. Тя добре изпълнява задачите си, ако човек поддържа съзнанието си отворено за основните идеи, техниките и психодинамиката на този метод за лечение, който използва физични и метафизични методи, свързани с енергийното поле на човека и аурата. Това е едно измерение, което предоставя нови възможности в областта на психиатрията.

Първата ми среща с метода се случи, когато почувствах неудовлетворение от скоростта, с която моите пациенти се лекуваха със съвременните методи.

Бях grabbed от първата книга на автора – *Чудеса на лечението с прана* (с предишно заглавие *Древната наука и изкуството на лечение с прана*), и оттогава датира интересът ми към психотерапията с прана. След началния курс продължих с курсовете за напреднали, където научих и практикувах метода, който тази книга има за цел да представи.

Има области, в които психотерапията с прана и конвенционалното психиатрично лечение си приличат или се различават по своята психодинамика. Открих, че един от аспектите на психотерапията с прана, който може тясно да се свърже с психиатрията, е специфичното поле на психологическите фактори, влияещи върху физическото състояние, или с други думи – психосоматичната медицина. Отнася се за начина, по който разумът, чувствата и опитностите влияят върху състоянието на човека. Примери за това са пептичната язва, язвеният колит, заболяванията на сърдечно-съдовата система, на дихателната система като астма, кожни заболявания, заболявания на костната система и ревматоиден артрит, и др. Повече или по-малко споделят едни и същи възгледи за симптомите и причините за психофизиологичните заболявания – негативните мисли и чувства очевидно оказват вредно влияние върху физическото тяло.

Както и при психичните заболявания, въпреки че и двата метода доказват едни и същи симптоми, причините за заболяванията са различни. От гледна точка на психотерапията с прана теориите за психозите се различават от тези на класическите и настоящите тенденции в психиатрията. Въпреки различията оба-

че психотерапията с прана може да бъде приложена при почти всички случаи на психични заболявания.

Установих, че съчетаването на психотерапията с прана и съвременното психиатрично лечение помага на пациентите в много по-голяма степен. Много от тях изпитват незабавно облекчение на симптомите още при първия лечебен сеанс, докато други започват да се чувстват по-добре или облекчени ден или два след психотерапия с прана. Ето само два от документираните случаи:

Морис се оплакваше от тежко физическо изтощение, депресия и интензивен гняв, причинени главно от разочарованието му от член на семейството, накарал го да се чувства предаден и подведен. Само след един лечебен сеанс се усети облекчен, все едно нещо тежко беше свалено от плещите му. Възстанови физическите си сили, почувства прилив на животелна енергия и емоционален заряд.

Изпълнителен директор, мениджър от средно ниво в много напрегнат бизнес, се консултира с мен заради проблеми със съня, мигрена, тежест в гърдния кош и силно физическо изтощение. Не беше трудно да се досетя, че причините са напрежението и високите професионални изисквания, които тежаха на раменете му. Когато го сканирах, установих, че чакрата на слънчевия сплит и чакрата на пъпа му са с натрупване на прана. След прилагане на психотерапия с прана пациентът възкликна: *Олекна ми!*

Пациентите много лесно могат да бъдат научени да практикуват пранично дишане, *Медитация върху сър-*

цата близнаци и градивна визуализация. Техниките са простички, но много ефикасни. Активното участие на пациентите в процеса на лечение чрез тези методи в съчетание с тяхното познание за психодинамизма на сканирането на аурага ускорява допълнително възстановяването им.

Освен много интересните глави за лечението на стрес, тревожност, различни зависимости и други заболявания, частта от книгата за здравословните проблеми, които психотерапевтите могат да си навлекат, е ясно обяснена и дори предлага начини и средства за предпазване от подобни опасности.

Други характерни особености на тази книга са духовните и религиозните измерения на лечението, които могат да бъдат разгледани (проучени) внимателно и подробно развити за тези, които желаят да разширят своя кръгзор в професионален план или духовния си мироглед.

Много скоро психотерапията с прана ще се превърне в благоприятен обект за провеждане на научни изследвания в областта на психиатрията. Бих желала да използвам тази възможност и да подканя своите колеги лекари и психиатри да изпробват за себе си предимствата и ползата от тази древна наука и изкуство за лечение. Това със сигурност ще бъде огромен принос за медицинския свят и неизмерима помощ за засегнатите от този вид заболявания.

г - р С о н я Л . Д и ,
психиатър

Болница *Метрополитън*, Санта Круз, Метро Манила
8 декември 1988 г.

*Има толкова неща между небето
и земята, неизвестни на човека.*

Ш е к с п и р

Тази книга е продължение на *Чудеса на лечението с прана*. В първата се разглежда използването на лечение с прана предимно при заболявания на физическото тяло, докато тази се занимава с психичните заболявания. Казано просто – психотерапията с прана е лечение с прана, прилагано за предпазване, облекчаване и лечение на психични заболявания. Въпреки огромния напредък в областта на науката и медицината лечението на заболявания като депресия, алкохолизъм, пристрастяване към наркотици и други подобни е скъпо, трудно и изисква дълго време.

Целта на психотерапията с прана е да допълни съвременните методи за лечение и да помогне за по-бързото облекчаване на страданието на милиони пациенти с психични заболявания с помощта на езотерични принципи и техники, които са били крити дълго време.

Едно от най-често срещаните психични заболявания е стресът на работното място. Той е и един от главните фактори с огромен принос за възникване на миг-

рена. Друга цел на психотерапията с прана е да запази и да подобри взаимоотношенията в семейството, като успешно лекува домашния стрес.

Много от принципите са нови и доста странни за повечето читатели. От тях се очаква да са с отворен и проницателен ум. Интелигентният читател не е ограничен и лековерен, затова трябва да прочете тази книга с ясен и обективен разум. При оценяването ѝ основният критерий трябва да е дали описаните техники за лечение наистина работят. Както се казва: *Торта се пробва, като се яде*, а не с празни приказки и предположения.

За да използвате ефективно повечето от представените тук техники за лечение, минималното изискване е да познавате добре и да ползвате свободно поне техниките от средното ниво за лечение с прана. Начинаящите трябва първо да практикуват техниките от началното и средното ниво най-малко 6–7 месеца. Може да опитат с леки психични заболявания, като стрес, раздразнителност, скръб, фобия и леки депресии. По-тежките заболявания ще изискват опитен и добре владеещ техниките лечител с прана.

За да разберат читателите тази книга, е необходимо първо да прочетат *Чудеса на лечението с прана* и *Лечение с прана за напреднали*.

М а с т ъ р Ч о а К о к С ю и