

PRANAVITA

– die Kraft der Stille



PranaVita, die dem Zeitgeist entsprechende energetische Methode gibt dir praktisches Wissen in die Hand, das du jederzeit für dich selbst und andere anwenden kannst! PranaVita dient der Gesunderhaltung, beschleunigt körperliche und psychische Genesungsprozesse, ist leicht zu erlernen, berührungslos und sehr effizient! Altes Menschheitswissen wird mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint. PranaVita vermittelt aber auch: Stress-Bewältigung, Atemtechniken, Schutztechniken und Bewusstseinstraining mit zahlreichen Übungen, um den Geist zu beruhigen und die Kraft der Stille zu erfahren.

„Geh in die Stille, verweile in der Stille“ sind

wichtige Worte. Damit ist der zeitweilige Rückzug aus unserer lauten Außenwelt gedacht: Straßenlärm, laute Geräusche, Computer, Smartphones, Nachrichten ... alles wird immer lauter und immer schneller. Dieser Lärm der Welt stresst, wir fühlen uns niedergeschlagen, unkonzentriert und erschöpft. Unser Gehirn leidet darunter – unser Körper auch.

Stille bewirkt das Gegenteil. Schon ein paar Minuten Stille können uns deutlich entspannen, den Blutdruck senken, das Gehirn stimulieren – und das sogar mehr als jede Entspannungsmusik. Der Aufenthalt in der Natur, in den Bergen und im Wald ist daher äußerst wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Und das Verweilen in der Stille. Stille entspannt unser Körpersystem und unseren

Geist. Unsere eigener Stille steigert die Kreativität und hat auch einen beruhigenden Effekt auf die uns umgebende Welt. Die eigene Ruhe kann auch andere beruhigen.

GEDANKENSTILLE FINDEN

„Geh in die Stille“ bedeutet aber auch „Geh in die Stille des Geistes“. Denn das Gegenstück des äußeren Lärms ist der innere Lärm des Denkens, der Gedankenlärm. Hast du schon einmal versucht, eine halbe Minute lang nicht zu denken? Dann weißt du, dass dies fast unmöglich ist. Jeder Mensch bombardiert sich selbst in seinem Geist täglich mit ca. 60.000 Worten und Gedanken – meistens gänzlich unbewusst. Wie viele von diesen 60.000 Gedanken sind wohl positiv und wie viele negativ? Und mit wie vielen dieser Gedanken identifizieren wird uns dann noch? Hier beginnt jeder von uns, die Richtung und den Inhalt seines Lebens zu bestimmen. Denn Gedanken sind kreative Kräfte.

Nachdem wir nun unsere Gedanken aber nicht abschalten können, können wir sie uns doch bewusst machen. Wenn wir uns bewusst sind, was in unserem Geist vor sich geht, dann können wir mit den Gedanken, die in und aus unserem

Geist fließen, richtig umgehen. Wir lernen dadurch auch, uns nicht mehr mit ihnen zu identifizieren.

ÜBUNG

Schließe die Augen und beobachte deine Gedanken – ohne sie zu bewerten. Schau, wie sie kommen und gehen. Wie Bilder auf einem Fernsehschirm. Beobachte ganz aufmerksam und nimm die Lücke zwischen den einzelnen Gedanken wahr! Solltest du abschweifen, bringe deine Aufmerksamkeit zur Übung zurück. Beobachte diese Lücke zwischen den Gedanken, schenke ihr deine volle Aufmerksamkeit und verlängere sie.

Mit regelmäßiger Übung wird dein Geist ruhiger werden und die Abstände zwischen den einzelnen Gedanken länger. Innere Stille entsteht. Und sobald du dich nicht mehr mit deinen Gedanken identifizierst, verbindest du dich mit etwas, das größer ist als der begrenzter Verstand – du erlebst die Kraft der Stille, findest dein wahres Selbst und erfährst innere Freiheit. ■

25 Jahre Internationale Prana-Schule Austria Burgi Sedlak

www.prana.at