प्राण, जीवन-शक्ति

उपनिषदों से लिए गए श्लोक

भारतीय शास्त्रों में, संस्कृत शब्द प्राण को परम आत्मा की वह जीवन-शक्ति माना जाता है जो ब्रह्माण्ड की सभी वस्तुओं को प्रकट करती है और सृजन की गई सभी वस्तुओं में व्याप्त है; और प्राण को प्रायः 'श्वास' भी कहा जाता है। यही जीवन-शक्ति शारीरिक रूप से होने वाली हमारी श्वसन क्रिया में, अन्दर-बाहर आते-जाते श्वास की लय को उत्पन्न करती है तथा उसे बनाए भी रखती है। उपनिषदों के महान ऋषि हमें सिखाते हैं कि अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक रहकर — विशेषतः ध्यान के नियमित अभ्यास द्वारा — हम प्राण से जुड़ जाते हैं। और, यह प्राणशक्ति हमारे मन को आत्मा के ज्योतिर्मय स्थान में ले जाती है, जो कि हृदय है, हमारे अस्तित्व का सार है।