

Prana, die Lebenskraft

Verse aus den Schriften der Upanischaden

In den heiligen Schriften Indiens gilt *prana* – ein Sanskrit-Begriff, der oft als „Atem“ übersetzt wird – als die Lebenskraft des Höchsten Selbst, das sich überall im Universum manifestiert und alle erschaffenen Dinge durchdringt. Diese Lebenskraft ist es, die den Rhythmus unseres ein- und ausströmenden physischen Atems entstehen lässt und erhält. Die großen Weisen der *Upanischaden* lehren, dass wir uns mit *prana* verbinden, wenn wir aufmerksam auf unseren Atem achten, besonders durch eine beständige Meditationsübung. Diese Lebenskraft wiederum führt unseren Geist in den leuchtenden Raum des Selbst, welches das große Herz und die Essenz unseres Wesens ist.