

Prana, el poder vital

Versos escriturales de las Upanishads

En las escrituras de la India, el término sánscrito *prana*, traducido a menudo como “respiración”, está considerado como el poder vital del Ser Supremo que manifiesta todo en el universo e impregna todas las cosas creadas. Este poder vital es lo que da origen y sostiene el ritmo de la inhalación y la exhalación de nuestra respiración física. Los grandes sabios de las *Upanishads* enseñan que al prestar una atención cuidadosa a nuestra respiración, especialmente por medio de una práctica de meditación constante, nos conectamos con el *prana*. Este poder vital, a su vez, conduce nuestra mente hacia el espacio luminoso del Ser, que es el Corazón y la esencia de nuestra existencia.