

Prana, la Forza vitale

Strofe delle scritture Upanishad

Nelle scritture dell'India il termine sanscrito *prana*, spesso tradotto con "respiro", definisce la forza vitale del Sé Supremo che dà forma a ogni cosa nell'universo e permea tutte le cose create. Questa forza vitale è ciò che genera e sostiene il ritmo della respirazione fisica, in entrata e in uscita. I grandi saggi delle *Upanishad* insegnano che facendo bene attenzione al respiro, soprattutto attraverso una pratica di meditazione costante, entriamo in connessione con il *prana*. Questa forza vitale, dal canto suo, conduce la mente nello spazio luminoso del Sé, che è il Cuore e l'essenza del nostro essere.