

Prana, o Poder Vital

Versos dos Upanishads

Nas escrituras da Índia, o termo sânscrito *prana*, muitas vezes traduzido como “respiração”, é tido como o poder vital do Ser Supremo, que manifesta tudo no universo e permeia todas as coisas criadas. Este poder vital é o que dá origem e sustentação para a entrada e saída ritmada da respiração de nosso corpo físico. Os grandes sábios dos *Upanishads* ensinam que ao prestar atenção à nossa respiração, especialmente através de uma prática constante de meditação, nos conectamos com o *prana*. Por sua vez, este poder vital guia nossa mente para o espaço luminoso do Ser, que é o Coração e a essência de nosso ser.