

Hinweise für Kinder und Jugendliche im Retreat Centre des World Teacher Trust, Vishakhapatnam, 25. September 2011

Meister K. Parvathi Kumar

Im letzten Unterricht habe ich über den Menschen als fünfzackigen Stern gesprochen. Ich sprach über die fünf Organe der Handlung, die fünf Sinne, die fünf Sinnesempfindungen und die fünf Elemente. Ich habe gesagt, dass ich über die fünf Pranas im heutigen Unterricht ausführlich sprechen werde.

Der menschliche Körper bewegt sich auf der Grundlage dieser fünf Pranas. Ohne die Gegenwart dieser Pranas kann die Wesenheit nicht im Körper bleiben. Man sagt dann über die Wesenheit, dass sie tot sei. Also agiert das Prana als Verbindung zwischen der Wesenheit und dem Körper. Erinnert Euch, dass die Wesenheit (ICH BIN) vom Körper verschieden ist und erinnert Euch an alles, worüber wir gesprochen haben.

Was bedeutet es, wenn jemand sagt: „Diese oder jene Person ist tot.“? Es bedeutet, dass die Wesenheit (ICH BIN) den Körper verlassen hat und die Verbindung (Prana) verloren gegangen ist. Wenn das Prana den Körper verlässt, kann die Wesenheit nicht im Körper bleiben, also verlässt sie ihn.

Stellt Euch vor, jemand hat ein Pferd. Wie nimmt er Kontakt zum Pferd auf und wie kontrolliert er es? Er befestigt Zaumzeug und lenkt das Pferd. Somit funktioniert das Zaumzeug als Verbindung zwischen dem Pferd und dem Menschen. Wenn es kein Zaumzeug geben und der Mensch sich auf das Pferd setzen würde, dann würde er herunterfallen, wenn das Pferd galoppiert. Ähnlich verhält es sich hier mit dem Prana, das als Verbindung zwischen der Wesenheit und dem Körper fungiert.

So wie der Mensch und das Pferd nicht dieselben sind, so sind in ähnlicher Weise die Wesenheit und der Körper nicht dieselben. Wir, die Wesenheiten, sitzen im Körper mit Hilfe des Pranas. Die Wesenheit im Körper ist gerade mal so groß wie der eigene Daumen.

Wir sehen die göttlichen Wesen auf den Bildern/Statuetten auf einem Tier als ihr Fahrzeug sitzen. Das ist so, damit wir daran erinnert werden, dass wir auch mit unserem Fahrzeug (Körper) fahren und es angemessen benutzen sollten, um ein gutes Leben zu führen.

Alle Krankheiten, die wir bekommen, sind auf die unterschiedlichen Qualitäten des Pranas, das in uns gegenwärtig ist, zurückzuführen. Die Qualität des Pranas (Leben) variiert mit der Reinheit der Handlungen und Gedanken, die wir uns machen. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Körper, indem sie die Qualität des Lebens verändern.

Also bleiben wir, die Wesenheiten, im Körper, und die Pranas fungieren als Verbindung. Wenn die Lebenskraft aus diesen Pranas richtig fließt, dann ist der Körper in einem sehr guten Zustand. Ansonsten fühlen wir uns sehr matt und haben kein Interesse daran, irgendetwas zu tun. Begeisterung und Trägheit hängen von unseren Gedanken ab. Wenn wir etwas mögen, wollen wir es sehr gern tun, sonst nicht. Das Prana ist aktiv oder inaktiv in Abhängigkeit von unseren Gedanken.

Wenn Ihr einen Drachen fliegen wollt, dann müsst Ihr ihn an einer Schnur befestigen, deren anderes Ende Ihr haltet, und dann müsst Ihr den Drachen beim Fliegen lenken. Wenn Ihr ihn richtig lenkt, dann kann er sehr hoch fliegen. Ansonsten wird er nicht fliegen. Wenn während des Fluges die Schnur reißt, dann ist Eure Verbindung zum Drachen verloren. Das ist die gleiche Geschichte.

Das Prana wird auch als Lebensfaden bezeichnet. Dieser Faden sollte gut erhalten werden, damit Ihr am Körper festhalten könnt. Die Stärke des Fadens (Prana) kann erhöht werden,

indem man bewusst tiefe Atemzüge nimmt. Wenn es uns langweilig wird, wenn wir einfach nur sitzen und tiefe Atemzüge nehmen, dann wird uns geraten, für eine Weile zu rennen oder zu joggen, sodass wir nach dem Rennen gezwungen sind, tiefe Atemzüge zu nehmen. Deshalb wird zu Übungen geraten, um die Stärke des Pranas zu erhöhen. Gleichzeitig spielen die Gedanken eine sehr große Rolle.

Im Allgemeinen mögen wir es nicht, wenn uns jemand rät etwas zu tun, und wir erledigen dann diese Sache, machen es aber nicht gern. Wenn Ihr etwas aus Euch selbst heraus tut, dann macht Ihr es gern. Deshalb entwickelt eine Vorliebe für gute Handlungen aus Euch selbst heraus. Beschäftigt Euch so viel wie möglich mit Gedanken guten Willens. Sie erhöhen die Stärke Eures Pranas ungemein.

Einige führen vielleicht sehr gute Übungen durch, trotzdem werden sie noch krank. Das passiert, weil sie sich mit schlechten Gedanken beschäftigen. Deshalb sind Übungen und gute Gedanken als Grundlage dafür erforderlich, die Stärke des Pranas zu erhalten. Ich werde im nächsten Unterricht mehr darüber erzählen, wie man das Prana erhöhen kann. In diesem Unterricht werde ich nur erzählen, wie das Prana gegenwärtig ist und in unserem Körper arbeitet.

Wir alle atmen Luft ein und aus. Jeder weiß das, niemand muss das erklären. Prana betritt also über die Luft als Medium unseren Körper. Je tiefer Ihr Luft als Prana (Sauerstoff) einatmet, desto mehr Luft kommt als Apana (Kohlendioxid) heraus. Sauerstoff gibt dem Lebensfaden Stärke. Der Sauerstoff, der nach innen geht, erzeugt im Körper Hitze, und diese Hitze verdaut das Essen, und das verdaute Essen wird in Lichtenergie umgewandelt, und diese Energie wird an den gesamten Körper übermittelt. Während dieses Prozesses wird Abfall produziert, der unschädlich gemacht werden muss. Das findet auf vielen Wegen statt – wie z.B. durch die Ausscheidung, das Schwitzen und die Ausatmung. Apana kümmert sich um diesen Prozess.

Einige Abfallprodukte werden sogar über den Mund abtransportiert. Deshalb putzen wir täglich unsere Zähne. Tatsächlich sollte das Zahnfleisch mehr als unsere Zähne geputzt werden. Das Zahnfleisch gibt unseren Zähnen Stärke. Wenn sich im Zahnfleisch Abfallprodukte anreichern, dann gehen unsere Zähne kaputt. Es ist nicht gut, unser Zahnfleisch mit der Bürste zu reinigen, weil unsere Bürsten nicht aus natürlichem Material sind, und das Zahnfleisch ist empfindlich. Es ist besser, wenn Ihr Eure Finger benutzt, um das Zahnfleisch nach dem Zähneputzen zu reinigen. Die Zahnfleischmassage muss mit Euren Fingern erfolgen, dann gibt es auch keinen Geruch. Eine weitere wichtige Sache ist die Reinigung Eurer Zunge, wo sich auch Abfall ansammelt. Wir sollten Interesse daran haben, all die angesammelten Abfälle in den verschiedenen Teilen unseres Körpers zu entsorgen. Die Apana-Luft hilft uns bei diesem Vorgang sehr.

Dann gibt es die Udana-Luft, die einen Druck / Schub nach oben vom Nabel zum Kopf bewirkt. Diesen Druck brauchen wir zum Husten. Udana bedeutet: „Sich nach oben bewegen.“ Auch für das Niesen ist Udana erforderlich. Wenn diese Luft nicht richtig funktioniert, dann können wir entweder nicht richtig niesen oder wir niesen zu viel. Auch der Rülpsen, der nach dem Essen kommt, braucht Udana.

Vyana-Luft ist im ganzen Körper gegenwärtig und sorgt dafür, dass die Lebensenergie durch den ganzen Körper fließt. Wenn eine Ameise sich auf der kleinen Zehe Deines Fußes bewegt, dann spürst Du das wegen der Gegenwart des Lebens in diesem Teil des Körpers. Dafür sorgt Vyana.

Somit ist das Atmen die Grundlage für all diese Lüfte, und deshalb werden uns so viele Atemübungen gegeben.

Schließlich gibt es Samana, das das Gleichgewicht zwischen all diesen Lüften sicherstellt. Wenn dieses Gleichgewicht verloren geht, dann arbeiten die anderen vier Lüfte nicht mehr im richtigen Verhältnis zueinander, und dann bekommt man alle Arten von Krankheiten.

Somit tragen wir die Verantwortung, dafür zu sorgen, dass diese fünf Pranas richtig in uns arbeiten. Ihr solltet Euch an sauberen und offenen Orten aufhalten, wo es viel frische Luft zum Atmen gibt. Auf überfüllten Plätzen, in Räumen mit Klimaanlage, in stark verschmutzten Gebieten usw. ist die Menge an Prana-Luft sehr begrenzt. Orte in der Nähe von Wäldern, Meeren, Flüssen usw. haben viel frische Luft. Man sollte auch dafür sorgen, dass das Haus, in dem man lebt, für Licht und Luft offen ist.

Die Wesenheit im Körper entspricht in ihrer Form genau dem Körper. Der einzige Unterschied besteht in der Größe, und darin, dass die Wesenheit aus Licht, aber der Körper aus Materie gemacht ist. Unsere Seher gaben uns diese Weisheit.