

## L'essere pranico

Il legame che ci unisce a Dio è un raggio di luce chiamato “prana”. Ecco perché ci definiamo esseri “pranici”.

Tutti coloro che soffrono nella vita, non stanno soffrendo perché mancano di saggezza. Semplicemente soffrono perché non usano la saggezza Divina, e la saggezza divina, non è come ti è stata raccontata una cosa speciale.

È la cosa più semplice!

Tutto quello che hai nella tua vita è il “prana” per questo sei stato definito essere pranico.

Un essere pranico è uno che vive attraverso il prana e consuma il prana per vivere.

Quando il prana lascerà il tuo corpo tu morirai, finché vivi sei un essere pranico.

Essere pranico vuole dire che tu vivi della grazia del prana. Dio ti diede lo yone prana e se tu con quel prana ripeti il nome di Dio ti riguadagni lo scudo mentale.

La vita è momento dopo momento, respiro dopo respiro, non dipende dagli anni dal tempo e dallo spazio, ad ogni anima sono concessi un numero definito di respiri.

Quando li finirai la tua anima entrerà nel corpo sottile e se ne andrà via. Il tuo corpo fisico non la potrà trattenere. Senza prana il corpo fisico non può trattenere l'anima.

Se tu sprechi il numero dei tuoi respiri in sentimenti problemi e sconvolgimenti mentali, sicurezze e insicurezze, quanto potrai godere della tua vita.

Quando l'anima lascia la grande anima, gli viene data una quantità di prana sufficiente per andare e ritornare nella purezza. Perché quello è lo scopo per cui ti è stato dato il prana. Ti viene dato il respiro affinché tu lo possa usare innocentemente per estrarre da esso il prana per essere puro. Il corpo con il respiro può allevarsi e rinnovarsi con il potere del prana, non sei tu che diventi vecchio, è la quantità di prana che si riduce. Tutte le volte che il tuo respiro diventa poco profondo tu diventi irritato ed irritabile.

La profondità' del respiro

"Tu respiri in media quindici respiri per minuto. Normalmente respiri diciotto a venti volte per minuto. Se respiri poco profondo, puoi respirare anche ventiquattro volte per minuto. Mentre non devi respirare mai, più di otto respiri per minuto. Una persona media che vuole vivere sana deve avere un respiro profondo e respirare solamente otto volte per minuto." (Otto volte per minuto dovrebbe essere la tua percentuale di respiro normale.)

"Respira e respira consapevolmente. Sii consapevole del valore di respiro, perché questa è la fonte della vita. Prima di fare un'azione negativa, tu devi comprendere, che ogni pensiero negativo ed ogni azione negativa ti fa respirare tre volte più veloce del respiro normale. Capisci quello che ti stai facendo? Tu stai sprecando il tuo prezioso respiro. Il respiro è una forza di vita limitata consegnata a ciascun individuo." 2

"Conquista il ritmo del tuo respiro e conquisterai il tuo atteggiamento mentale così anche il tuo territorio. Quando lo puoi fare che, sei perfetto. Non ti preoccupi; sei sicuro. Le tue parole - non saranno mai false se tu sei continuo nella tua respirazione." 3

Percentuali del respiro consapevoli

"Percentuale di autocontrollo del respirare è stata definita respirazione consapevole." Noi diamo profondità al nostro respiro rallentando la nostra respirazione e controllando consapevolmente il numero di respiri – che facciamo per minuto. Questo o è fatto inalando lentamente per una certa lunghezza di tempo ed esalando per una lunghezza uguale di tempo oppure usando pranayam in modo che - noi inaliamo per una specifica lunghezza di tempo, tratteniamo il respiro per la stessa lunghezza di tempo, ed esaliamo la stessa lunghezza di tempo.)

La percentuale di respiro deve essere comoda per essere effettiva. Il rallentamento del respiro è un percorso verso la calma, per cui respira solamente nella maniera in cui lentamente tu puoi farlo senza eccitarti. Respirando pienamente, in una maniera rilassata e calma - porterà miglioramenti in salute e in pace interna. Procedi lentamente e gradualmente, allungando ed approfondendo il respiro con agio.

15

"Respiro di cui tu vivi, respiro di cui tu cresci. Respiro, - quando non c'è, tu muori. Il respiro è il Dio vivente che ti visita quindici volte per minuto." 5

"Stai cercando di trovare Dio? Quale Dio? Quel Dio Che ti dà il respiro della vita quindici volte per minuto? Quello è il Dio che pensi di avere bisogno di trovare?" 6

11

"Tu devi respirare ventidue volte per minuto per sentirti una bestia. Respira undici volte per minuto per fermare la tua bestialità e mantenere l'energia all'interno del corpo così manterrai per molto tempo la tua gioventù. Se respiri undici volte per minuto, tu avrai il controllare sul tuo umore, sulla tua mente e sul tuo universo.

"Per eiaculare, Il tuo respiro deve essere di ventidue, ventiquattro, trenta volte per minuto. La doccia fredda - non ti salverà dalla tua bestialità, respirando puoi farlo. Respira consapevolmente undici volte per minuto e starai bene." 7

8

Quando respiri ad un ritmo di otto respiri per minuto, influenzi il tuo sistema nervoso parasimpatico e ti sentirai più rilassato. Tu ti liberi dallo stress e aumentati la tua consapevolezza mentale. I meccanismi salubri del tuo corpo si elevano. 8

"Quando abitualmente respiri otto volte per minuto, tu sei vicino a Dio." 9

"Quando tu vuoi essere reale, debi avere energia positiva in te. Per avere energia positiva devi avere il potere creativo in te. La tua capacità polmonare non dovrebbe essere inferiore al tuo potere creativo, circa 700cc. Questa è la legge. Se vai sotto di ciò ci sono molte possibilità che tu potrai

cadere. È un fenomeno fisico. Nessuna persona la cui capacità polmonare è inferiore a 700cc non può stare in piedi. Ma tutti coloro la cui capacità di polmone è superiore a 700cc con un ritmo di respiro di otto volte per minuto, tu non puoi dissuaderlo, tu non puoi portarlo via dalla verità fondamentale della vita lui è fermo e solido." 10

"Qualunque sia il tuo spirito mentale, mantieni quella respirazione. Se puoi controllare la tua respirazione potrai controllare direttamente la tua mente. Una persona che respira otto respiri per minuto ha il controllo di se stesso. Lui potrà guidare il proprio destino. Lui può costruire la propria vita. Ma la difficoltà è che noi dimentichiamo. Non ci ricordiamo l'importanza che il respiro ha su di noi."

7

"Quando tu sei un santo, respiri approssimativamente sette volte per minuto." "Se respiri sette volte per minuto, tutto il tuo territorio sarà sotto il tuo controllo." 13

5

"Lascia che il respiro sia più lungo così che tu potrai vivere molto di più, più sano, e più ricco. Se tu fai un respiro profondo e puoi controllare il ciclo della tua respirazione a cinque respiri per minuto, tu non potrai essere mai povero. Normalmente tu respiri quindici volte per minuto e qualche volta quando sei sconvolto, respiri anche venticinque volte per minuto. Più lungo è il respiro, più lunga è la vita avrai molte più opportunità."

"Quando sei sconvolto, non sei contenuto e stai sentendoti molto male, solo allunga il ciclo della tua respirazione. Comincia a contenere il tuo respiro fino a respirare cinque volte per minuto. Non ci vorrà più di un minuto e mezzo e sarai contento.

"Se tu respiri cinque respiri per minuto, avrai una forza illimitata."

16

Se un'altra persona sta respirando normalmente quindici volte per minuto e tu stai respirando cinque volte per minuto "l'altra persona è tre volte più debole di te, non importa quanto è macho. A cinque respiri per minuto, consapevolmente controllati, tu puoi muovere la psiche come desideri. La parte divertente, è che quando vuoi farlo, solo respira quella percentuale. Più a lungo, normalmente respira. Solo chi cura?" 17

4

Ad una percentuale di respiro di quattro per minuto, tu esperimenti turni positivi della funzionalità mentale. Tu sei più consapevole e puoi aumentare la chiarezza visuale. La funzione pineale e pituitaria sono coordinate ad un livello ottimo per produrre uno stato meditativo. 1!

"Quando abitualmente respiri quattro volte per minuto, tu sei l'immagine perfetta di Dio." 19

"E la persona la cui percentuale di respiro è quattro volte per minuto, è la persona - chi è l'agente di Dio. ha il diritto di respirare, ha il diritto a dire cose, e quelle cose manifesteranno." 20

"Fondamentalmente nella tua vita sei il sessanta per cento di acqua ed il tuo ambiente dipende soprattutto dall'equilibrio della tua acqua, terra, aria ed etere. Perciò prova questo: quando tu sei emotivo o fuori di centro, normalmente e poi respira abbattilo alla percentuale di quattro respiri per minuto. Ti prenderà tre minuti per non calmare questione quello che lo stato di affari. Normalmente tu respiri quindici respiri per minuto. Tu puoi portare la tua respirazione a quattro respiri per minuto che vuole dire una respirazione molto lenta e profonda,. La tua mente è connessa col tuo vivere. Ed il respiro è il ritmo della vita. Se tu puoi ritmicamente rallentare il tuo respiro a quattro respiri per minuto, tu puoi controllare indirettamente la tua mente e il tuo ambiente disgustoso. Ti sto dicendoti cose tecniche per comprendere la tua propria vita." 21