

## 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. Soffrono solo perché non usano la saggezza Divina, e la saggezza divina, non è come ti è stata raccontata una cosa speciale. Invece è una cosa molto semplice!

Tutto ciò che hai nella tua vita è il "prana" per questo sei definito essere pranico.

Un essere pranico è colui che vive attraverso il prana e per vivere consuma il prana. Quando il prana abbandonerà il tuo corpo tu morirai, finché vivi sei un essere pranico. Essere pranico vuole dire che tu vivi della grazia del prana. Dio ti ha dato lo yone prana e se tu usi il prana per ripetere il nome di Dio riguadagnerai lo scudo mentale.

La vita è attimo dopo attimo, respiro dopo respiro, non dipende dagli anni dal tempo e dallo spazio, ad ogni anima sono stati concessi un numero definito di respiri. Quando li avrai finiti 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 sicurezze e insicurezze, sentimenti, problemi e sconvolgimenti mentali, 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 ritornare 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 volte per minuto. Normalmente il ritmo è di diciotto a venti volte per minuto. Se respiri poco profondo, puoi arrivare anche ventiquattro volte per minuto. Ma realmente non devi farlo più di otto volte per minuto.

La persona media che vuole vivere sana deve avere un respiro profondo con un ciclo al massimo di otto volte per minuto." (Otto volte per minuto dovrebbe essere il ritmo della tua respirazione normale.)

"Respira e respira consapevolmente. Sii consapevole della ricchezza del respiro, perché lì è la fonte della vita. Prima di compiere qualsiasi azione negativa, devi comprendere, che ogni pensiero ed ogni azione negativa ti fa respirare tre volte più veloce del normale. Capisci quello che ti stai facendo? Tu stai sprestando il tuo prezioso respiro. Il respiro è una forza di vita limitata che è stata consegnata a ciascun individuo." 2

"Conquista il ritmo del tuo respiro e conquisterai il tuo atteggiamento mentale così come il tuo ambiente. Quando lo potrai fare sei perfetto. Non cadi nelle preoccupazioni, ti senti sicuro. Se il ciclo della tua respirazione è costante e continuo, le tue parole non saranno mai false."

Consapevolezza del ciclo della respirazione:

"L'autocontrollo nel ciclo del respiro è definito respirazione consapevole." Quando diamo profondità al nostro respiro rallentando il ritmo e controllando consapevolmente il numero di respiri per minuto. Questo viene fatto inalando lentamente per una certa lunghezza di tempo ed esalando per la stessa lunghezza di tempo. Oppure usando pranayam in modo che - inaliamo per una specifica lunghezza di tempo, trattieniamo il respiro per la stessa lunghezza di tempo, ed esaliamo con la stessa lunghezza di tempo.)

Il ciclo della respirazione deve essere comodo per essere effettivo. Il rallentamento del respiro è un percorso verso la calma, per cui respira solamente nella maniera in cui lentamente tu puoi farlo senza procurarti agitazione. Respirando pienamente, in una maniera rilassata e calma; questo ti porterà miglioramenti in salute e in pace interna. Procedi lentamente e gradualmente, allungando ed approfondendo comodamente il respiro.

## 15

"Respiro di cui vivi, respiro di cui cresci. Respiro, se non c'è, muori. Il respiro è quel Dio vivente che entra ed esce da te quindici volte per minuto." 5

"Stai cercando di trovare Dio? Quale Dio? Quel Dio che ti dona e si riprende il respiro della vita quindici volte per minuto? È forse quello il Dio che pensi di avere bisogno di trovare?"

## 11

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

"Per eiaculare, Il tuo respiro deve essere almeno di ventidue, ventiquattro, o anche trenta volte per minuto. La doccia fredda - non ti salverà dalla tua bestialità, con il respiro 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. Ti liberi dallo stress e aumenti la tua consapevolezza mentale. Si accrescono i meccanismi salutari del tuo corpo

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

"Quando vuoi essere reale, devi avere energia positiva. Per avere energia positiva devi avere il potere creativo. La tua capacità polmonare non dovrebbe essere inferiore al tuo potere creativo, circa 700cc. Questa è la legge. Se vai al di sotto 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, non lo potrai dissuadere, non lo potrai allontanare dalla verità fondamentale della vita, perché 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. Potrà guidare il proprio destino. Potrà costruire la propria vita. Il problema è che noi dimentichiamo. Non ci rammentiamo l'importanza che il respiro ha su di noi."

## 7

"Se tu sei un santo, respiri approssimativamente sette volte per minuto." "Se respiri sette volte per minuto, tutto il tuo ambiente 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 fai una respirazione profonda e puoi controllare il ciclo della tua respirazione in cinque volte per minuto, non potrai essere mai povero. Normalmente tu respiri quindici volte per minuto e qualche volta se sei sconvolto, respiri anche venticinque volte per minuto.

Quanto più lungo è il respiro, tanto più lunga sarà la tua vita avrai molte più opportunità."

"Quando sei sconvolto, sei scontento 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 ti sentirai felice.

"Se tu respiri cinque volte 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?"

## 4

Ad una respirazione di quattro volte per minuto, tu sperimenti i cicli 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.

"Se respiri abitualmente quattro volte per minuto, tu sarai l'immagine perfetta di Dio."

"Chi respira 4 volte per minuto è l'agente di Dio. Ha diritto di respirare, ha diritto di dire qualunque cosa, e quella cosa si manifesterà."

"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, rilassati e respira quattro volte per minuto. Ti ci vorranno circa tre minuti.

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 sarà connessa con il tuo vivere.

Il respiro è il ritmo della vita. Se 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 raccontando alcune tecniche per comprendere la tua vita." 21