

Vitalität und Lebensfreude

Wirkliche Vitalität hat nichts zu tun mit Erregung, sei es durch Nervenkitzel, Koffein oder sonstige Drogen. Vitalität wird durch die Sonne übertragen und mittels der Atmung über die Lungen in den körperlichen Kreislauf transportiert. Im Sanskrit werden die Lebenskraftträger Prana-partikel genannt. Wenn man in den blauen Himmel schaut und eine Weile abwartet, kann man an klaren Tagen tanzende Lichtpunkte beobachten. Dies sind die Pranakügelchen. In der freien Natur sind sie viel häufiger als in geschlossenen Räumen.

Sonnenlicht und Hygiene

Nicht umsonst wird empfohlen, Bettdecken und Kissen regelmässig zu besonnen. Dies hat einen ganz einfachen Grund. Alles was dem Licht ausgesetzt ist, kann keine Keime und Bakterien bilden. Das Gegenteil ist aber auch der Fall. Alles was sich vor dem Licht versteckt, bildet mit der Zeit alle möglichen Krankheitserreger. Nicht umsonst ist es so schwierig, einen gefangenen Raum wie es die meisten Operationssäle und Nasszellen sind, keimfrei und hygienisch sauber zu halten. Frischluft und Sonnenlicht ist die beste hygienische Prophylaxe.

Energie frei Haus

Was für Schlaf-, Badezimmer und Operationsräume zutrifft, gilt natürlich auch in besonderem Mass für die menschliche Gesundheit und Lebensqualität. Eine gut durchlüftete

Lunge wird den Körper mit dem notwendigen Prana versorgen. Die damit verbundene Lebenskraft wirkt sich vitalisierend und regenerierend auf den ganzen Organismus aus.

Kraftzentren regeln Physiologie

Für die Verarbeitung ist nicht nur die Lunge zuständig, sondern nach alter Überlieferung bestimmte ätherische Kraftzentren die Chakren genannt werden. Für die Verarbeitung des Sonnenlichts ist das Milzchakra entscheidend, das wie andere Organe bestimmten Rhythmen gehorcht. Die Lebenskraft wird also hauptsächlich durch die Atmung aufgenommen. Indirekt aber auch über die Nahrung mittels Pflanzen, die das Prana in Chlorophyll umwandeln. Verarbeitet wird die aufgenommene Vitalität am ehesten durch Schlaf und Ruhe. Dabei hat sich herausgestellt, dass die Stunden vor Mitternacht eine recht grosse Bedeutung haben.

Ausstrahlung ist alles

Wer sich also gut erholen will, vital und voller Freude und Zuversicht nach vorne schauen möchte, kann durch tiefes und regelmässiges Atmen in der freien Natur viel Gutes für seine Gesundheit tun. Wer dazu noch eine optimistische und lebensbejahende Einstellung pflegt, wird ein gern gesehener Zeitgenosse sein und zur Aufhellung der psychischen Atmosphäre beitragen. In einem solchen Umfeld wächst und gedeihen nicht nur Menschen, sondern auch Pflanzen und Tiere!