

# Il prana: la forza vitale

Trascrizione di una seduta con Alan degli anni '70

**ALAN:**

"Alan vi saluta! Ancora, per questa vostra ripresa di riunione, io non ero venuto a porgere un mio saluto, è per questo che con grande piacere, assolvo a questo mio dovere di rincontrarvi nuovamente in modo a voi sensibile, in modo a voi avvertibile e rinnovarvi tutto il nostro affetto, come più degnamente ha fatto la sorella Teresa. Vi pongo, egualmente, il saluto delle vostre Guide le quali non tarderanno a presentarsi. Se voi avete qualche domanda da rivolgermi, qualcosa in particolare che vi interessa? Io sono ben felice di rispondervi e di ascoltarvi, altrimenti.< Senti Alan, che rapporto c'è tra prana e ossigeno?> Più che tra prana e ossigeno, ma più esattamente un rapporto esiste con l'aria, cioè con gli altri gas che compongono l'atmosfera che voi respirate. Il prana è legato ad un veicolo fisico, non corpo fisico, veicolo in questo caso è l'aria, l'ossigeno e gli altri gas. La forza vitale resta legata a questi atomi o altrimenti può essere legata ad un altro veicolo, non corpo, intendiamoci, io adopero questa parola, veicolo, per intendere un qualche cosa, un mezzo che può essere ad esempio del cibo oppure l'acqua, oppure altre materie del piano fisico. Così, quando si esegue la respirazione pranica, sembra che, quello strano senso di calore che si percepisce, sia dovuto ad una maggiore ossigenazione del sangue mentre così non è perché nella respirazione pranica si usa un profondo inspirare e un profondo espirare ma, come tu sai, è il ritmo particolare e più ancora, l'idea che è sostenuta da questo ritmo di immagazzinare prana che offre l'effetto desiderato. Non è quindi il solo fatto di ossigenare il sangue del corpo fisico che dà quel senso di calore e di benessere, di forza, ma è proprio il prana. Se fosse solamente l'ossigeno che produce gli effetti che invece produce la forza vitale, che sono prodotti dalla forza vitale, non sarebbe necessario seguire un ritmo nella respirazione ma basterebbe semplicemente accelerarla, è vero? Ma se tu vuoi fare questo esperimento, per esempio respirare senza seguire un preciso ritmo, anche più profondamente, ma vedrai che ciò ti sposta perché il tuo fisico non richiede una maggiore ossigenazione. Mentre, eseguire la respirazione pranica, eseguire la respirazione ritmata e più ancora se sostenuta dalla volontà di immagazzinare il prana, non sposta affatto ma addirittura immagazzina forza vitale. Non so se io, con questa mia malaugurata cadenza, che non riesco a togliermi sono riuscito a farmi intendere chiaramente. <Perdona Alan, tu che ci hai parlato di questo, vuoi precisare, forse qualcuno tra noi non sa esattamente cosa è la respirazione pranica,

vuoi dircelo in modo che serva anche per noi, per poter fare questo esercizio qualche volta?>. Oh! Io ben volentieri! Vi sono moltissimi tipi di respirazione pranica, moltissimi sistemi, noi non vogliamo certamente addentrarci in tutte quelle forme di specializzazione, che prima di tutto sarebbero dannose per chi non ha mai seguito questo tipo di respirazione. Dunque, voi già sapete che esistono degli elementi nel piano fisico, non materiali, delle forze, se così vogliamo chiamarle, che concorrono alla manifestazione, alla continuazione della vita, non intesa come riproduzione, al continuare della vita del veicolo fisico. A questo punto, mi è gradito aprire una parentesi, cari fratelli, e dire, rinnovare quello che abbiamo già detto, ed è questo. L'uomo riuscirà a costruire un veicolo fisico efficiente e la vita, attraverso quel veicolo si manifesterà; in tutto ciò non vi è niente di strano. Vi dico questo perché non mi piace subire uno shock come potranno invece subire molti religiosi il giorno in cui, in laboratorio, sarà possibile riprodurre o creare, come è meglio dire, la vita, è vero? Premetto che la scienza raggiungerà una forma elementare, ma tale raggiungimento sarà visto da voi, anche se non da tutti, cari fratelli, cioè ben presto la scienza riuscirà a creare in laboratorio una vita, ma ciò non dovrà meravigliarvi, come invece meraviglierà il religioso il quale dubiterà della esistenza di Dio ritenendo la vita un dono divino. Tutto ciò non è esatto, la vita è un dono divino ma ogni qual volta si crea un veicolo adatto, qualcosa adatto alla manifestazione della vita, la vita che tutto permea e tutto pervade, si manifesta in quel veicolo anche se questo veicolo è stato creato, costituito non in via naturale ma in via artificiosa dall'uomo, mi sono spiegato miei cari? Dunque, esistono queste forze vitali, la forza vitale chiamata prana, la quale, in sostanza, darebbe l'impulso alle cellule del corpo fisico di riprodursi, di nutrirsi e via dicendo, tutte quelle funzioni della vita sarebbero sostenute da questa forza vitale. Ora questa forza vitale, che proviene dal sole, come tutte le forze del piano fisico, si trova nell'aria, come prima ho detto, nell'acqua, nel cibo e via dicendo. Quando l'individuo si sente in difetto di forza vitale per una qualche ragione, ad esempio una ragione può essere naturale, quando il veicolo fisico non si trova in uno stato di equilibrio adatto, la ragione può essere incidentale, dovuta ad una visita ad un infermo al quale, la persona sana distante ha ceduto la forza pranica, così per uno scambio naturale, dal più al meno, mi seguite? Per tutte queste ragioni, quando vi sentite in difetto di questa forza vitale, in uno stato di prostrazione, di debolezza, un metodo molto semplice per riaccquistare questa forza perduta è quello di sedersi comodamente ed eseguire la respirazione pranica, cioè respirare secondo un determinato ritmo, che dirò poi, pensando che all'atto di riempire i polmoni di aria, voi togliete dall'aria che entra nel vostro corpo, tutta la forza vitale che vi è necessaria e all'atto di cacciare fuori l'aria dai polmoni, pensare di gettare fuori, insieme all'anidride carbonica, di gettare fuori

anche le scorie che sono nel corpo fisico, scorie non di materia densa. Allora il ritmo è questo: si inizia con l'esprire tutta l'aria che c'è nei polmoni e si conta mentalmente fino a quattro, poi si comincia a inspirare, a mettere aria nei polmoni lentamente, probabilmente ciò è più efficace attraverso alle narici, così voi la fate durare fino a otto, cioè voi dovete riempire i vostri polmoni al massimo del tempo che voi contate mentalmente fino a otto. Quattro si caccia l'aria, poi, senza fare alcun movimento di respirazione, si conta fino a quattro (la pausa) poi si comincia a mettere aria nei polmoni e si deve raggiungere la massima capacità in otto, è vero? Questi otto dovrebbero essere i battiti del cuore, ma non vogliamo essere così complicati, basta che il tempo sia sempre questo, poi con i polmoni pieni di aria, si fa un'altra pausa di quattro, come vi ho detto prima. Durante l'inspirazione voi dovete pensare di prendere tutto il prana che vi è nell'aria. Dopo la pausa di quattro, voi cacciate via l'aria e dovete cacciarla tutta nel tempo di contare mentalmente fino a otto e cacciandola voi dovete pensare che se ne va con questa aria consumata tutto il vostro malessere, tutto ciò che vi dà noia e così di seguito, altra pausa di quattro, inspirazione in tempo di otto, pausa di quattro, espirazione e via e via .. <Per quante volte Alan?> Ad un certo momento voi sentite che basta, è una cosa che ciascuno di noi sente. Quando è sufficiente il prana, allora basta. Naturalmente il tempo dipende, di quattro sezioni, dipende dalla capacità di ciascuno di noi di concentrarsi e di poter prendere più prana dall'aria e via via. <Perdona Alan, pare che sia pericoloso insistere un poco troppo a lungo, o no?> E' vero, voi sapete che il difetto di prana dà un senso di malessere come del resto l'eccesso, di produrre come un cerchio alla testa e via dicendo, ma ciascuno di voi sente benissimo quando è il momento di smettere. <Scusa Alan, volevo chiederti, siccome io mi sono provata diverse volte ma non arrivo, per la mia ridotta capacità di respirazione, posso fare quattro e quattro?> No, no, basta che tu conti più in fretta, nel contare basta sempre la stessa proporzione. <Sempre attraverso le narici> Sì, probabilmente (...) vi è una serie di difficoltà, create appositamente ma questo non ha importanza. L'esercizio elementare è questo, è inutile andare a fare tutti gli altri esercizi complicati, quello che non si fa con questo, non si è riusciti ad eseguirlo (...) <Nella inspirazione io non riesco mai a riempire bene i polmoni, a metà strada io devo buttare fuori l'aria, perché sento che mi addolora... allora io come devo fare?>. Sorella, è vero, se la respirazione non è eseguita nelle condizioni di rilassamento, se l'individuo non è completamente a suo agio non è efficace, occorre sempre che ciascuno studi il tempo, la pausa in relazione alla propria capacità polmonare. <Nella inspirazione mi interrompo, non so perché, come se avessi bisogno di inspirare un'altra volta, non so perché!>. Probabilmente le tue pause non sono ben proporzionate. <Scusa, osservando attentamente le forze dal mondo esterno...>

Come intendi? < Acquistare forza da sinergie attraverso il sole, ha un fascino...> No, è vero, adesso non vorrei entrare in un campo che ci porterebbe lontano. Questo è vero, che durante il giorno esiste una percentuale più grande di prana, percentuale che diminuisce la notte. Allora eseguire la respirazione pranica nell'ora del tramonto è più efficace di quanto sia all'alba, per la ragione che vi è stato tutto il dì la luce del sole, ed ecco, appunto che è più efficace, ma il prana non si prende solo, come prima ho detto, dall'aria ma anche dall'acqua..... dall'acqua sorgiva, cioè acqua che scorre in presenza di aria, così alla luce, ed allora si può benissimo prendere prana bevendo a piccoli sorsi dell'acqua pensando intensamente di prelevare tutto il prana che vi è in quell'acqua, ma a piccoli sorsi, schiacciando con la lingua l'acqua verso il palato. Poi si può prendere il prana dal cibo pensando, masticando molto bene e lentamente e pensando di prendere tutto il prana che vi è in quel cibo e, se ciascuno di voi seguisse questo sistema, la propria digestione sarebbe molto più facile e occorrerebbe meno quantità di cibo per avere la stessa nutrizione. < Scusa Alan, ma la qualità dell'aria, la qualità del cibo influisce o no? Cioè, fatto l'esercizio in un ambiente con l'aria viziata ha la stessa, si ottiene lo stesso risultato?> No, è vero, perché siccome il prana proviene dal sole, tutto ciò che è esposto al sole ha più contenuto di prana di ciò che invece ne è lontano....(....)< Può andar bene questo esercizio anche camminando?> Sì, purché questo non influisca sul ritmo della respirazione. Se voi, ad esempio, voi siete immediatamente recenti da una fatica, se avete un gran bisogno di respirare, se avete il respiro affannoso, non potete certamente avere in mente di fare la respirazione pranica, altrimenti viene una specie di soffocamento, e quindi occorre essere in uno stato di riposo, di modo che il fisico non richieda un'eccessiva quantità di ossigeno. Se il vostro ritmo, è un ritmo di respirazione lento ecco che il sangue non si impoverisce. Non so se io sono stato sufficientemente chiaro? < Vorrei farti un'altra domanda!> Sì! A chi devo rispondere? (.....) Sentiamo questo fratello che sorride con tanto piacere, sentiamo. < Il movimento dei chakra verso quale direzione è, verso la nostra sinistra o verso la nostra destra, me lo sono sempre chiesto?> Ma perché vuoi lanciare sempre questo particolare dei centri, dei chakra? In tutte queste riunioni fu detto, proprio in questa stanza ad una tua domanda, quando sarete pronti, credo anche come qualcosa dieci anni fa, quando sarete pronti vi parleremo più dettagliatamente. Non vorrei parlare ancora, non perché voi non siete pronti ma (.....) < Scusa, vorrei chiederti si può mandare il prana invece che a se stessi ma a persone che si vorrebbero aiutare col pensiero. ?> Certamente, ma non solo ma anche con l'imposizione delle mani. Bisogna però fare molta attenzione in questo esercizio, è possibile fare la respirazione pranica e contemporaneamente imporre le mani sulla persona, sulla creatura purché le mani, le braccia non siano mai conserte.

Quando si vuole inviare del prana o dei pensieri o influire con la propria volontà beneficiamente, intendo, su una creatura, i piedi siano sempre posati in terra e mai le braccia conserte. Allora noi prendiamo il caso di passare del prana ad una creatura che è vicino a noi. Imponiamo le mani su questa creatura ed eseguiamo la respirazione pranica pensando che attraverso gli arti e attraverso le punte delle dita questo prana vada sul corpo fisico di questa creatura che ne ha bisogno, in special modo sulle parti ammalate. Però, naturalmente, eccoci al famoso mesmerismo, ecco che il prana di quella creatura, cioè, il corpo eterico di quella creatura, ricevendo questo prana si sposta e si unisce al corpo fisico dell'operatore per cui se non si sa bene come cacciare questo corpo eterico, se non si ha capacità di reazione, può darsi che per simpatia, questa unione dei corpi eterici, sia dell'operatore che del paziente, anche l'operatore si ammali. Ecco perché io dico che è molto, molto altruistico pensare di aiutare gli altri attraverso la respirazione pranica ma occorre molta cautela perché, è vero, non è facile fare di un malato, farne due. < Non c'è nessun mezzo per eliminare questo inconveniente?> Il mezzo è con la forza di volontà di liberarsi di tutto ciò. Eseguire della respirazione pranica, concentrarsi sull'equilibrio del proprio corpo e degli altri veicoli. Occorre la volontà dell'operatore il quale sappia quello che fa. < Nel caso che l'operatore non fosse in uno stato di salute molto ottimo, può trasmettere uno stato di salute ad un'altra persona alla quale invia il proprio prana?> Quando, noi vi abbiamo detto, non vi sentite in equilibrio con la vostra salute meglio sarebbe non partecipare neppure a queste riunioni. Proprio una delle ragioni che vi abbiamo detto questo è proprio quella che tu hai enunciato. Adesso io devo lasciarvi".