
Prana, Müdigkeit und Schlaf

von
H. P. Blavatsky und William Q. Judge

„Die Sonne schenkt allen Lebewesen Licht und Leben,
im Osten und Westen, im Norden und Süden, oben und unten;
sie ist das Prana des Universums.“

Prashna Upanishad

Gemäß der esoterischen Wissenschaft der Theosophie

„Das Leben ist weder das Ergebnis der Organfunktionen, noch verschwindet es, wenn der Körper sich auflöst. Es ist ein universell durchdringendes Prinzip. Es ist der Ozean, in dem die Erde schwimmt; es durchdringt den Globus und jedes Wesen und Objekt auf ihm. Es wirkt unaufhörlich auf uns und um uns herum, pulsiert für immer gegen uns und durch uns hindurch. Wenn wir einen Körper bewohnen, benutzen wir lediglich ein spezialisierteres Instrument, als jedes andere, um mit *Prana* und *Jiva* umzugehen. Streng genommen ist *Prana* Atem; und da Atem für die Aufrechterhaltung des Lebens in der menschlichen Maschine notwendig ist, ist dies der bessere Begriff. *Jiva* bedeutet „Leben“ und wird auch für die lebendige Seele verwendet, da das Leben im Allgemeinen vom höchsten Leben selbst abgeleitet ist. *Jiva* ist daher allgemein anwendbar, während *Prana* spezifischer ist. ... ob wir leben oder tot sind, die Lebensenergie ist immer noch da; im Leben in unseren Organen, die sie erhalten, im Tod in den unzähligen Lebewesen, die aus unserer Zerstörung entstehen. Wir können dieses Leben ebenso wenig beseitigen wie die Luft, in der der Vogel schwebt, und wie die Luft, füllt es alle Räume auf dem Planeten, so dass wir nirgendwo seinen Nutzen verlieren oder seiner endgültigen zerstörerischen Kraft entkommen können. Aber um auf den physischen Körper einzuwirken, braucht dieses Leben – *Prana* – ein Vehikel, ein Mittel oder einen Führer, und dieses Vehikel ist der Astralkörper.“

William Q. Judge

Der Sanskrit-Begriff „Jiva“ wird in theosophischen Lehren manchmal mit verschiedenen Bedeutungen verwendet. In „Die Geheimlehre“ beispielsweise verwendet H. P. Blavatsky ihn gelegentlich als Synonym für die Monade und an anderen Stellen für das Ego, die reinkarnierende Seele, unser fünftes Prinzip des höheren Manas. Da das Wort wörtlich „Leben“ bedeutet, könnte es potenziell auf alles angewendet werden, da ALLES LEBEN IST. In der Vedanta-Philosophie des Hinduismus, bedeutet „Jiva“ fast ausschließlich die reinkarnierende Seele. Wie Herr Judge sagte, ist

„Prana“ der bessere Begriff, wenn es um die Lebenskraft oder Lebensenergie in uns geht, da dieses Wort metaphysisch nur eine Hauptbedeutung hat. Das heißt, „Lebensatem“ oder der „Atem des Lebens“ in uns.

„Prana“ ist „Leben“, streng genommen, die ausstrahlende Kraft oder Energie von Atma – als universelles Leben und das EINE SELBST, sein niedrigerer oder (in seinen Wirkungen) eher physischer Aspekt, weil er sich manifestiert. Prana oder Leben durchdringt das gesamte objektive Universum und wird nur deshalb als „Prinzip“ bezeichnet, weil es ein unverzichtbarer Faktor und der *deus ex machina* des lebenden Menschen ist.“

Die Theosophie lehrt die Existenz eines feinstofflichen, unsichtbaren Astralkörpers (Linga Sharira in Sanskrit), der die Blaupause, das Gerüst und die Form ist, auf der und um die herum, die äußere Hülle unseres physischen Körpers aufgebaut ist. Der physische Körper ist das Vehikel für den Astralkörper und der Astralkörper ist das Vehikel für Prana. Dieses „astrale Doppel“, wie es auch genannt wird, ist in Wirklichkeit der Energiekörper, da es das Vehikel ist, durch das Prana (Lebensenergie) zum physischen Körper fließt.

Wir neigen vielleicht natürlich dazu, anzunehmen, dass Müdigkeit, Erschöpfung, Abgeschlagenheit und Schlaf, durch einen Mangel an Prana verursacht werden oder dadurch, dass ein Großteil unseres Prana für den Tag aufgebraucht ist, oder dass etwas den richtigen Fluss von Prana durch unseren Astralkörper, in unseren physischen Körper, verhindert oder blockiert.

Nach der alten Weisheit ist jedoch genau das Gegenteil der Fall. Müdigkeit, Schlaf und so weiter, werden durch zu viel Prana verursacht, nicht durch zu wenig Prana. Wir alle unterscheiden uns in unserer Fähigkeit, den ständigen Zufluss von Prana, in unser physisches System, während des Wachlebens zu verarbeiten und zu bewältigen. Einige können nur mit einer relativ geringen Menge umgehen und benötigen daher mehr Ruhe und Schlaf als andere. Dies macht sich besonders bei jungen und älteren Menschen bemerkbar, da sich der physische Organismus an diesen beiden entgegengesetzten Enden des Spektrums in einem vergleichsweise schwächeren Zustand befindet. Was die moderne Wissenschaft im Allgemeinen als „Leben“, „Vitalität“ oder „Energie“ bezeichnet, ist in den meisten Fällen nicht Prana selbst, sondern lediglich die Auswirkungen von Prana auf die physischen Funktionen unseres Körpersystems. Prana selbst ist etwas Metaphysisches.

H. P. Blavatsky

„Der Schlaf ist ein Zeichen dafür, dass das Wachleben für den physischen Organismus zu stark geworden ist und dass die Kraft des Lebensstroms durch den Wechsel vom Wachzustand in den Schlafzustand unterbrochen werden muss. Bitten Sie einen guten Hellseher, die Aura einer Person zu beschreiben, die gerade aus dem Schlaf erwacht ist, und die einer anderen Person, die kurz vor dem Einschlafen steht. Die erstere wird in rhythmische Schwingungen von Lebensströmen getaucht sein – golden, blau und rosig; dies sind die elektrischen Wellen des Lebens. Der zweite ist sozusagen in einen Nebel von intensiver gold-orangefarbener Tönung gehüllt, der aus Atomen besteht, die mit einer fast unglaublichen krampfhaften Schnelligkeit wirbeln, was zeigt, dass der Mensch zu stark mit Leben gesättigt ist; die Lebensessenz ist zu stark für seine physischen Organe, und er muss Erleichterung in der Schattenseite dieser Essenz suchen, die die Traumwelt oder den physischen Schlaf, einen der Bewusstseinszustände, darstellt.“

H. P. Blavatsky

„Der Körper, ist wie Mutter Erde, da er aus einer Vielzahl winziger „Leben“ besteht. Eines der Geheimnisse des physischen Lebens verbirgt sich in diesen „Leben“. Ihre durch die Lebensenergie – *Prana* oder *Jiva* genannt – vorangetriebene Wirkung erklärt die aktive Existenz und den physischen Tod. Sie sind in zwei Klassen unterteilt, die einen sind die Zerstörer, die anderen die

Erhalter, und diese beiden kämpfen von der Geburt an miteinander, bis die Zerstörer siegen. In diesem Kampf beendet die Lebensenergie selbst den Wettstreit, denn es ist das Leben, das tötet. Das mag heterodox erscheinen, aber in der theosophischen Philosophie wird es als Tatsache angesehen. Denn es heißt, dass das Kind lebt, weil die Kombination gesunder Organe in der Lage ist, das Leben um sich herum im Raum aufzunehmen, und jeden Tag, durch die überwältigende Kraft des Lebensstroms, in den Schlaf versetzt wird, da die Erhalter unter den Zellen des jugendlichen Körpers noch nicht von der anderen Klasse beherrscht werden.

Diese Prozesse des Einschlafens und Wiederaufwachens sind einfach und allein die Wiederherstellung des Gleichgewichts im Schlaf und die durch dessen Störung im Wachzustand hervorgerufene Wirkung. Man kann dies mit dem Lichtbogen vergleichen, bei dem der helle Lichtbogen am Widerstandspunkt, das Symbol für den wachen, aktiven Menschen ist. Im Schlaf nehmen wir also wieder die Lebensenergie auf und widersetzen uns ihr nicht; wenn wir aufwachen werfen wir sie ab. Da sie jedoch wie ein Ozean um uns herum existiert, in dem wir schwimmen, ist unsere Kraft, sie abzuwerfen, notwendigerweise begrenzt. Gerade wenn wir aufwachen, befinden wir uns in einem Gleichgewicht zwischen unseren Organen und unserem Leben; wenn wir einschlafen, sind wir noch voller Leben, als am Morgen; es hat uns erschöpft; schließlich tötet es den Körper.“

William Q. Judge



„Dies bringt uns zu einer interessanten Theorie, der Theosophie über das Leben selbst, wie es sich im Menschen, seinem Tod und seinem Schlaf zeigt. Sie bezieht sich auch auf das, was man allgemein als „Müdigkeit“ bezeichnet. Die gängigste Erklärung für das Phänomen des Schlafes ist, dass der Körper müde wird und mehr oder weniger seiner Lebenskraft beraubt ist und dann Ruhe sucht. Dies ist laut Theosophie genau das Gegenteil der Wahrheit, denn statt einen Verlust an Lebenskraft erlitten zu haben, hat der Körper am Ende des Tages mehr Leben in sich, als im Wachzustand. Während des Wachzustands strömen die Lebenswellen mit jeder Stunde, mit größerer Intensität in den Körper, und da wir ihnen nicht länger als die üblicherweise beobachtete Zeit widerstehen können, überwältigen sie uns und wir schlafen ein. Während des Schlafes passen sich die Lebenswellen an die Moleküle des Körpers an, und wenn das Gleichgewicht hergestellt ist, wachen wir wieder auf, um den Kampf mit dem Leben fortzusetzen. Würde diese periodische Anpassung nicht stattfinden, würde der Lebensstrom uns zerstören. Kinder, sagen die Adepten, schlafen mehr als Erwachsene und brauchen früher Ruhe, weil der junge und zarte Körper leicht vom Leben überwältigt und in den Schlaf versetzt wird.

„Natürlich kann ich diese Theorie in einem so kurzen Artikel nicht ausführlich darlegen, aber auch wenn sie derzeit von der Wissenschaft wahrscheinlich nicht akzeptiert wird, wird sie eines Tages als wahr anerkannt werden. So wie man allmählich davon ausgeht, dass Elektrizität alles durchdringt, wird man vielleicht bald auch davon ausgehen, dass Leben universell ist, selbst in dem, was wir als tote Materie bezeichnen.“

William Q. Judge

