

Wie man die Lebenskraft bewahren kann – Teil 1



Für unser Leben ist die Bewahrung der Lebenskraft (*prāṇa*) wichtig. Wir brauchen unsere Lebenskraft für das alltägliche Leben mit seinen verschiedenen Anforderungen. Es ist gut, die Lebenskraft zu bewahren, denn wir benötigen sie in jedem Lebensalter. Wir brauchen diese Lebenskraft für einen guten Umgang mit den verschiedenen Lebensumständen, die wir im Laufe unseres Lebens erfahren.

Wir Menschen sind mentale Lebewesen und unsere Wohnstätte ist der menschliche Körper. Das Leben entfaltet sich von innen nach aussen. Die Lebenskraft fließt genauso von innen nach aussen. Sie durchdringt feinstofflichere Hüllen und fließt in die grobstoffliche Hülle. *Prāṇa*, die Lebenskraft, sie kommt schlussendlich im physischen Körper an.

Geschwächt wird die Lebenskraft hauptsächlich durch ungünstige Eigenschaften, welche den inneren, den feinstofflicheren Hüllen entspringen können, gemeint ist vor allem die mentale Ebene. 3 Schichten dieser mentalen Ebene überlagern die Zellen des physischen Körpers, es sind die intellektuelle, die emotionale und die sensorische Schicht. Befinden sich ungünstige Eigenschaften in dieser mentalen Ebene, dann schwächen diese **nicht wohlwollenden** Eigenschaften die Lebenskraft, sodass sie leider verfälscht oder eben geschwächt im grobstofflichen Körper ankommt. Es kann zu verschiedenen Schwierigkeiten in der physischen Substanz kommen, wodurch leidvolle Erfahrungen erzeugt werden.

Jeder Moment ist der beste Augenblick dafür, eigene ungünstige Eigenschaften zu erkennen, und sie durch wohlwollende Eigenschaften zu ersetzen. Tugenden sind Eigenschaften, welche unsere Lebenskraft bewahren, vermehren und verfeinern.

Dies ist nicht immer der einfache Lebenspfad und es ist ebenfalls nicht der

schnelle Weg zum inneren Frieden. Bestimmt ist es aber ein guter Weg, der uns immer mehr schützt und stützt. Es ist eine Lebensführung, welche die Lebenskraft bewahrt und das Mental beruhigt, damit ein geschmeidigeres, ein geduldigeres und ein umfassenderes Bewusstsein überhaupt hervorgebracht werden kann. Es liegt im Naturell des Menschen, sehr gerne den bequemen, den einfachen Weg zu wählen. Jedoch ist der bequeme, der einfache Weg nicht immer der gute Weg.

Eine sehr wichtige und die Lebenskraft erhaltende Eigenschaft ist DEMUT. Sie reinigt alle feinen Hüllen bis zur äusseren physischen Hülle. Sie öffnet und weitet das menschliche Bewusstsein und fördert eine neue körperliche Empfindungs- und Sammlungsfähigkeit, damit sich der physische Körper von seinem Siegel, eine träge und unbewusste Materie zu sein, erheben kann und wir sein inneres Geheimnis erkennen und erfahren dürfen.

DEMUT, diese Kraft aus den inneren Hüllen bewahrt unsere Lebenskraft ausserordentlich. Gleichzeitig entwickelt Demut noch viele weitere Kräfte, die unser Leben erhalten. Wie alle Tugenden ist auch Demut eine Übungsdisziplin. Sie reinigt die 3 Schichten der mentalen Ebene und die Lebenskraft kann unverfälscht und kraftvoll im physischen Körper ankommen. Demut spendet LEBEN und lässt uns frei atmen. Demut befreit uns von Gewohnheiten, die wie Knoten wirken und die Lebenskraft verfälschen und schwächen. Wir sollten Demut entwickeln. Demut befreit unser Herz, welches durch ungünstige Eigenschaften aus den mentalen Schichten wie in einem „Kasten“ gefangen ist. Untugenden wie Starrheit, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, falsches Verständnis, Stolz, Furcht, Verlangen etc. sind ungünstige Eigenschaften aus der mentalen Ebene, welche unser Herz einsperren. Sie verfälschen und schwächen die Lebenskraft, sie lassen uns nicht frei atmen. Demut bringt uns in Verbindung mit dem Frieden, und dies ist mehr als ein Zustand der Stille. Demut bringt uns in Verbindung mit dem Wahrheits-Bewusstsein und somit bringt uns Demut ebenfalls in Resonanz mit der Schwingung der LIEBE. Am Anfang ist LIEBE und am Ende ist LIEBE und dazwischen gilt es, günstige Eigenschaften zu entwickeln wie DEMUT.

[Fortsetzung ...](#)



[Beitrag von Iris Huber](#)