



Prana, Tejas och Ojas

- Prana** Den primära livskraften, koordinerar sinnet, andningen och känslor.
- Tejas** Vår utstrålning och vår förmåga att smälta våra intryck och tankar.
- Ojas** Livselixir, resultatet av perfekt matsmältning som producerar fortplantningsvätskorna, är basen för fysisk och mental uthållighet.

Dessa tre energier är sammanflätade med varandra och gemensamt bildar de konceptet Chi.

Genom att stärka Prana, Tejas och Ojas så stärks immunförsvar och hälsa.

Ökad Prana är nödvändig för att skapa entusiasm, kreativitet och anpassningsförmåga som är nödvändigt för den spirituella vägen.

Ökad Tejas skapar mod, trygghet och insikter genom livet.

Ökad Ojas är nödvändigt för att skapa inre frid, tillit och tålamod för att hålla vår utvecklingsprocess vid liv.