

LEBENDIGE ETHIK

(AGNI YOGA)



PRANAYAMA

Schule für Lebendige Ethik

Oesterleystr. 10

22587607 Hamburg (Othmarschen)

mail@lebendige-ethik-schule.de

www.lebendige-ethik-schule.de

Tel. (mo-fr 15-17 Uhr): 0172 - 4 23 23 56

Wie wird Pranayama ausgeführt?

Ich lese jetzt über Raja Yoga. H[elena]. I. [Roerich] hat mir eine Reihe von Hinweisen gegeben, wie Atemübungen gemacht werden. Man muss durch das rechte Nasenloch einatmen und dabei bis fünf zählen, die Atmung anhalten und dabei bis fünf zählen, und durch das linke Nasenloch ausatmen und dabei bis fünf zählen. Man sollte dies an der Luft am Morgen vor dem Frühstück viermal nacheinander machen; und nach zwei Wochen auch am Abend; und nach einem Monat die Atmung zunächst auf Kundalini richten, sich gedanklich mit diesem Zentrum verbinden und es sich als ein Dreieck vorstellen; dann — auf das Zentrum im Magen und sich dabei den Menschen vorstellen; dann — auf das Sonnengeflecht in der Brust und es sich dabei als die Sonne vorstellen; dann — auf die beiden Zentren im Nacken und sie sich als zweizungige Flamme vorstellen; dann — auf das dritte Auge und es sich als Flamme vorstellen. Aber H. I. sagt, dass man zuerst M. fragen muss, ob ich das machen darf.

(Tagebuch von S. G. Fosdik, „Meine Lehrer“, 22.07.1922)

Als körperliche Übung im Sinne des Hatha Yoga kann Pranayama vorsichtig und in kleinen Dosen angewendet werden.

Ihr könnt Mich fragen, welche körperlichen Übungen im Agni Yoga von Nutzen sind. Ich rate zu kurzem Pranayama am Morgen, nicht länger als fünf Minuten. (AY 166)

Stärke deinen Körper mit den verordneten Heilmitteln und mit Pranayama. (AY 185)

Besonders bei der Bekämpfung von Krankheiten, wie z.B. Erkältung,

Deshalb ist es bei Krankheiten, besonders bei Erkältungen, nützlich, feuriges Pranayama zu üben. Diese Pranayama-Übung ist sehr einfach: gewöhnliches Einatmen durch die Nase und Ausatmen durch den Mund, wobei man das Prana zur kranken Stelle hinleitet. Doch um die Wirkung zu verstärken, sollte man bewusst daran denken, dass Raumfeuer eingeatmet und verbranntes Ur ausgeatmet wird. Auf diese Weise ist wieder-

rum Feuer das Heilmittel, und der Arzt kann den Zustand des Kranken noch dadurch erleichtern, indem er ihm klarlegt, wie einfach es ist, die Grundenergie anzuziehen. (FW I, 369)

oder bei der Wiederherstellung des Gleichgewichts

Urusvati weiß, daß es sogenannte Verschlinger von Luft gibt, doch kann es auch Menschen geben, die psychische Energie oder räumliche Ströme gierig in sich aufsaugen. Für ein solches Ungleichgewicht gibt es viele Ursachen, wie atmosphärische, atavistische oder karmische Gründe. Solche Menschen können aufgrund ihrer Gewohnheiten auch einem übermäßigen Einfluß von außen erliegen.

Schon vor langer Zeit haben die Menschen nach Verfahren gesucht, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Eines dieser alten Verfahren ist das Pranayama. Durch rhythmische Übungen konnte man das Gleichgewicht wiederfinden, das einen vor einem Übermaß an Aufnahme schützt. Nichts kann zerstörerischer sein als ein Übermaß an Energie in sich aufzusaugen. (Br II, 421)

kann es wie eine Medizin für den Organismus wirken.

Urusvati weiß, wie notwendig es ist, der Ungelehrigkeit energisch Einhalt zu gebieten. Wir haben an Pranayama erinnert, gleichzeitig aber auch auf die natürlichen Wege des Aufstiegs hingewiesen. Liegt darin nicht ein Widerspruch? Erklären wir also: Wir lehnen das Pranayama nicht ab und weisen sogar auf seine Nützlichkeit hin. In manchen Fällen wird Pranayama wie eine Medizin für den Organismus wirken.

Wir raten jedoch immer zu einer leichten Form des Pranayama. Wir sehen die Atmung als einen wichtigen Vorgang, doch in allem wird ein natürliches Pranayama die allerbeste Lösung sein. Die Menschen sollten sich nicht nur zu bestimmten Zeiten der Reinigung des Atems widmen. Der Reinheit der Atmung bedürfen sie nämlich im Verlauf des Tages mehrfach. So ist es daher heilsam, vor der Aussprache bedeutsamer Worte einige Male frisches Prana einzuatmen. Ein solches natürliches Pranayama entspricht der heutigen Lage der Dinge.

Man könnte sagen, daß Redner sich dieser Methode oft bedienen. Doch üben sie diese selten bewußt aus. Indessen verwandelt gerade die Bewußtheit jeden Atemzug. Auf solche Weise gesprochen wird jemand, der Einwände erhebt, verstehen, daß Wir eine bestimmte Eigenschaft des Pranayama ausdrücklich

bestätigen, doch quälende Anwendungsarten aus alter Zeit müssen überprüft werden. (Br II, 441)

Entscheidend für Läuterung, Selbstvervollkommnung, Öffnen der Zentren und Verkehr mit der Höheren Welt ist aber der geistige Weg, auf dem Pranayama höchstens ein Hilfsmittel von nur geringem Nutzen sein kann.

Alle Arten von Pranayama sind ihrem Wesen nach auf das Entfachen der Herzfeuer ausgerichtet. Natürlich, von den meisten, die Pranayama üben, erzielen nur sehr wenige positive Ergebnisse. Woran liegt das? Gewiss an einem gleichgültigen Verhalten zum Herzen. Es ist an eine schwierige Übung gedacht, und das Bewusstsein ist nach Berechnung und Veränderung der Körperbewegungen bestrebt, mit anderen Worten nach oberflächlichen Methoden. Doch keine irdischen Berechnungen werden den Talisman des Herzens entfachen. Ohne Sonne gibt es keine Sonnenenergie; so wird auch das Herz nicht ohne Bestrebung zum Brennpunkt entfacht werden. Somit ist es leichter, das Herz durch Verzückung zum Brennpunkt zu entfachen, als auf materielle Berechnungen zu vertrauen. Gewiss, als Hilfsmittel zur Beschleunigung der Ergebnisse ist weise Pranayama festgesetzt worden. Doch sobald das Mantram des Herzens seine Bedeutung verlor, verwandelte sich auch Pranayama in ein mechanisches Mittel gegen Erkältung. Deshalb lasst uns an das heilige Herz denken, als den Pfad zum Brennpunkt. (Herz 378)

Doch wie soll man den Willen erziehen? Vielleicht mittels Konzentration oder Pranayama? Jedes Mittel wird seinen Nutzen haben, doch der stärkste Wille wird in den Lehrstunden des Lebens ausgebildet. (Br II, 456)

Stetigkeit in der Arbeit ist ebenso wie Pranayama notwendig für die Koordinierung der Zentren. (FW I, 511)

„Liebet einander“ - das ist ein weises Gebot. Nichts kann die psychische Energie besser harmonisieren als Liebe. Alle hohen Vereinigungen beruhen auf diesem Gefühl und sind auch für die psychische Energie segensreich. Ebenso stärkt ein leichtes Pranayama die Energiegrundlage. Die Menschen müssen daher alles für die psychische Energie Nützliche sammeln und bekräftigen. Jeder muss nach Vorrat an psychischer Energie

trachten. Sogar ein einziger Seufzer kann die Kräfte erneuern. (AUM 515)

Ein kurzes Pranayama, leichte Nahrung und gedankliches Streben gewähren freien Eintritt in die Überirdische Welt. Wie man sich an ständiges Pranayama gewöhnen kann, so auch an den ständigen Verkehr mit der Überirdischen Welt. (Br II, 920)

Man darf nicht auf dieses Hilfsmittel bauen, sondern muss den Weg des Herzens wählen.

Man muss begreifen, dass der Vervollkommnungsprozess die Grundlage der Evolution ist. Er ruft zur Vereinfachung auf sowie zum unmittelbaren Verkehr mit den höheren Welten. Man kann sehen, wie Pranayama und andere künstliche Methoden verschiedener Yogasysteme durch ein einfaches, feuriges Herz ersetzt werden können. (Hier 297)

Verlasst euch nicht auf verschiedene äußere Pranayamas. Der Weg des Agni Yoga führt über das Herz, doch dem Herzen muss durch Beherrschung der Gedanken geholfen werden. (Herz 495)

Auch bei gewissen physischen Phänomenen wie Levitation kann Pranayama unterstützend eingesetzt werden. Höhere Yogis benötigen dies Mittel aber nicht. Außerdem gibt es wichtigere Dinge zu erreichen.

Das Entflammen des Lungenzentrums verlieh den Yogis alle Möglichkeiten, auch für höhere Erscheinungen. Dieses Zentrum verleiht die Beherrschung der Luft und des Wassers. Yogis haben Flüge und Gehen auf dem Wasser offenbart, das spezifische Gewicht wurde relativ. Das Lungenzentrum ist die Grundlage aller sogenannten Wunder. Alle Schmerzen der Märtyrer schwanden durch die Beherrschung dieses Zentrums, und nur der „Kelch“ der Ekstase lebte. Man kann dieses Zentrum „umwandelndes Feuer“ nennen.

Im reinen Yogatum weiß man, dass das Lungenzentrum alles nach Wunsch umwandeln kann. Die heutigen Yogis benutzen natürlich Pranayama zur Entflammung dieses Zentrums.

Ein höherer Yogi bedarf des Pranayama nicht, er besitzt eine direkte Leitung zum Raumfeuer. Alle solche Erscheinungen, wie Gehen auf dem Wasser und Flüge, erweisen die Notwendigkeit des Pranayama. Es gibt aber höhere Missionen. (U I, 103)

Die höheren Yogaarten benötigen Pranayama nicht. Es kann zu Psychismus, Mediumismus, Besessenheit und Wahnsinn führen.

Hatha Yoga-Übungen sollten ein leichtes und sehr vorsichtiges Pranayama, das die Gesundheit stärkt, nicht überschreiten, andernfalls können sie schaden und zu Mediumismus, Besessenheit und Wahnsinn führen.

Wenn das Bewußtsein nicht mit dem Hohen Ideal entspricht, kann Pranayama nie die notwendige Reinigung verleihen und höhere Ergebnisse zeitigen. Die höheren Yogaarten benötigen kein Pranayama. Jeder Kuli in Indien kennt Pranayama; der Durchschnittsinder vollführt es täglich, und trotzdem ist man von geistiger Errungenschaft weit entfernt. Verlassen Sie sich daher nicht nur auf Pranayama.

(HR I/2, 88, 89; Brief vom 06.05.1934)

Übertreiben Sie die Bedeutung von Pranayama nicht, denn die Atemwissenschaft, mit der sich die wahren Raja Yogis befassen, hat mit Pranayama wenig gemeinsam! Die Hatha Yogis sind nur mit der Kontrolle der Lebensatmung der Lungen beschäftigt, wohingegen die alten Raja Yogis Pranayama als ein geistiges Atmen verstanden. Wahrlich, nur die Beherrschung dieses geistigen Atmens führt zu höherer Hellsichtigkeit, zur Wiederherstellung der Funktion des dritten Auges und zu den wahren Errungenschaften des Raja Yoga.

(HR I/2, 148; Brief vom 01.08.1934)

Deshalb warnen die Lehrer immer vor Psychismus, von dem jene betroffen werden, die Pranayama üben.

(HR I/2, 179; Brief vom 29.08.1934)

Natürlich ist richtiges Atmen, – d. h. die Fähigkeit, rhythmisch und tief zu atmen, – ein wirksames Heilmittel zur Wiederherstellung unserer Kräfte, sowohl der geistigen als auch der physischen. Sie wissen sicher, daß das in diesen Büchern empfohlene Pranayama nicht nur Atmen bedeutet, sondern auch Atembeherrschung und Konzentration auf die Zentrentätigkeit und viele andere derartige Übungen. Ein ehrlicher und fortgeschrittener Arzt würde jedem Patienten eine seinen individuellen Bedürfnissen entsprechende Dosis der Medizin verschreiben. Arsen beispielsweise ist sehr wohltätig in kleinen Dosen, doch

übermäßig angewendet kann es Vergiftung oder Krebs verursachen. (HR I/2, 245; Brief vom 12.12.1934)

Helena Roerich hat nie Pranayama angewandt. Sie hat eine Abneigung gegen derartige künstliche Methoden. Die Mahatmas untersagen einmütig das Praktizieren von Pranayama.

Es ist aber ratsam, sehr vorsichtig zu sein; ein leichtes, kurzes Pranayama, ohne den Atem zu lange anzuhalten, kann nicht schaden. Pranayama sollte jedoch nicht auf jene Art durchgeführt werden, die auch mit Gymnastik verbunden ist, wie nach Anweisung aus Büchern von verschiedenen Pseudo-Yogis. Diese Art kann plötzlich zu gänzlich unerwarteten verheerenden Folgen führen! Daher bitte ich Sie, sehr vorsichtig zu sein. Ich habe nie irgendwelche Übungen durchgeführt, auch nicht einfaches Pranayama. Um Ihnen die Wahrheit zu sagen, ich hatte immer eine instinktive Abneigung gegen alle künstlichen Methoden, wenn ich mich mit dem heiligen Feuer des Herzens befaßte. Vergessen Sie nicht, daß intensives Pranayama zu Psychismus und Mediumismus führt, den Antipoden echter Geistigkeit.

Um die Schädlichkeit aller gewaltsamen Übungen zu unterstreichen, will ich die Worte von H. P. Blavatsky aus dem III. Band der "Geheimlehre" zitieren: "Wahrhaftig, das, was Pranayama oder Tod des Atems genannt wird, endet für die Praktizierenden immer mit ihrem Tod – moralisch immer, und physisch oft. Einige ungeduldige Schüler, die wir in Indien persönlich kennenlernten, führten die Übungen des Hatha Yoga durch, unsere Warnungen mißachtend. Bei zweien führte dies zu Schwindsucht, woran der eine starb; andere wurden fast irrsinnig; wieder ein anderer beging Selbstmord; und einer schließlich entwickelte sich zu einem regelrechten Zauberer, einem Schwarzmagier, doch seine Karriere wurde – zum Glück für ihn – durch den Tod beendet. Unsere Lehrer untersagen einmütig das Üben von Pranayama."

Sie wissen, wie sehr die Großen Lehrer die Entwicklung von Psychismus mißbilligen.

(HR I/2, 187, 188; Brief vom 08.09.1934)

Mit Hilfe von Pranayama die Zentren zu erwecken, ist gefährlich. Das Öffnen der Zentren sollte nur unter Anleitung eines geistigen Lehrers gewagt werden.

Zweifellos ist einfaches rhythmisches Atmen an und für sich ganz wohltuend. Die Menschen haben aber nicht nur verlernt, die frische Luft zu nutzen, sondern auch das richtige Atmen, das die wirkliche Grundlage unserer Gesundheit ist. Das von den Hatha Yogis geübte Pranayama hat den Zweck, mittels Anhalten des Atems und Drehbewegungen oder Gymnastik bestimmte Zentren zu erwecken und ihnen verstärkten Blutstrom zuzuführen, um eine gesteigerte Zentrentätigkeit zu erwirken. Doch läßt sich gut vorstellen, wie schädlich es für einen Menschen sein kann, die im Organismus für einen bestimmten Zweck befindlichen Zentren, vor allem wenn sie schwach oder gar krank sind, zu wecken; denn dadurch wird ihr kranker Zustand sicherlich nur noch verstärkt. Dies erklärt die vielen unheilvollen Fälle unter jenen, die unter unwissenden und verantwortungslosen Lehrern Pranayama üben. Das sichere Öffnen der Zentren kann nur unter Führung eines Großen Lehrers geschehen, der den wahren Zustand jedes einzelnen Organismus in seiner Gesamtheit wahrnimmt und weiß, was erlaubt ist, und wann und wie es angewendet werden kann. Bedenken wir, daß gerade bei der Umwandlung der Zentren eine ungeheure Spannung und verstärkte Blutzufuhr einsetzt. Der Lehrer muß es verstehen, diese Spannung zu einer weniger gefährlichen Stelle zu leiten und den Blutandrang abzuwenden, um allgemeinen Zentrenbrand oder gar den feurigen Tod zu verhindern. Glauben Sie mir, der Lehrer wird keinen Augenblick zögern, wenn ein Schüler für solche Umwandlungen bereit ist; er wird alles unternehmen, was für die Lebensbedingungen des Organismus notwendig ist.

Über den Schaden mechanischer Übungen und die Gefahr der Entstehung von Mediumismus habe ich meinen Brieffreunden bereits ausführlich geschrieben. Um wahre Jüngerschaft zu erlangen, ist es nötig, die Kraft des Geistes zu bestätigen und die Wahrheit zu erkennen, um nicht durch alle möglichen Tricks, die einem Medium zugänglich sind, verführt zu werden.

(HR II/1, 21, 22; Brief vom 05.09.1935)

Zu geistigen Zwecken sollten wir uns mit Pranayama gar nicht befassen.

Die Feurige Welt wird nicht durch Erproben der Fersen oder durch Atemübungen erreicht. (FW III, 489)

Was Pranayama betrifft, so überschätzen Sie seine Bedeutung. Richtiges Atmen ist immer von Nutzen, aber jene Übungen, die

von verantwortungslosen selbsternannten Yogis angepriesen werden, sind äußerst gefährlich. Ich meine, ich habe darüber schon ausführlich geschrieben, aber wahrscheinlich ist es notwendig, sich dieser Frage erneut zuzuwenden. Daher möchte ich Sie noch einmal daran erinnern, daß nur der, der sein Herz und seinen Mentalkörper von jedweden Schlacken gereinigt hat, fähig ist, das Allerheiligste des Yoga zu betreten. Ohne diese Läuterung wird einem kein Pranayama helfen, zu den Pforten wahren Wissens zu gelangen. Pranayama kann zu Mediumismus führen, der die Tore verschließt. Ausgedehnte Pranayama-Übungen oder solche, wie sie Hatha Yoga lehrt, verwirken das Studium des Raja Yoga. Alle psychischen Fähigkeiten, die durch künstliche Anregung des physischen Körpers und des Astralkörpers mittels Pranayama entwickelt werden, beschränken sich auf eine sehr niedere psychische Ebene; dies beweist die Qualität der Visionen von Psychikern und Medien. Es ist wichtig zu erkennen, daß Psychismus keine Geistigkeit ist. Wie es in der Lehre heißt, ist Psychismus die Antithese von Geistigkeit und verhindert nur die Möglichkeit der Annäherung an die großen Lehrer. Aus diesem Grunde beginnt und endet die Lehre mit dem Reich des Geistes und verbannt kategorisch alle Übungen, die zur Entwicklung von niederem Psychismus führen.

Zweifellos ist der Pfad des Geistes, der königliche Pfad, weit schwieriger und langwieriger, aber er ist der einzige, der alle Er rungenschaften im Kelch aufspeichert. Jene, die diesen Pfad betreten, haben ihre psychischen Kräfte auf natürliche Weise geweckt und sich auf allen sieben Ebenen entwickelt, von der höchsten bis zur niedersten; und durch Verschmelzung aller entwickelten Kräfte wird die große Synthese erreicht. Kein echter Lehrer wird einem Schüler helfen, durch mechanische Übungen die Astralebene zu betreten. Man sollte sich hier keinen Illusionen hingeben, denn es könnte leicht passieren, mit einer Wesenheit aus diesen Sphären, die sich als Personifikator eines Lehrers ausgibt, in Kontakt zu kommen. So viele Warnungen wurden von H. P. Blawatsky gegeben, wodurch sie sich gerade in den Kreisen von Medien und Psychikern viele Feinde zuzog, aber sie erfüllte die ihr aufgetragene Mission und verwies auf den Schaden des Spiritismus, weil man in allen Gesellschaften versuchte, unwissend an diesen heranzutreten. Aus meiner Erfahrung weiß ich, mit welcher Feindseligkeit solche Hinweise und Warnungen aufgenommen werden.

Sie haben Recht, daß Übungen in Pranayama in den Städten gefährlich sein können. Da aber Pranayama als solches keine

Geistigkeit verleiht, sollten wir uns damit gar nicht befassen. Das Wichtigste ist, sich in der Reinheit der Motive, des Denkens und des Handelns zu üben; und wenn wir dies inmitten der Menschen und Hindernisse tun, so hat auch die Stadt mitunter ihren Nutzen. (HR II/1, 197-199; Brief vom 24.05.1936)

Quellen und Abkürzungen in Heft 1 der Einführung in Agni Yoga

LEBENDIGE ETHIK (AGNI YOGA)

EINZELTHEMEN

Besessenheit

Kein Händedruck

Musik – Brücke zur Höheren Welt

Ständige Gegenwart des Lehrers

Herrscher im Herzen

Übertragung des Bildes des Lehrers ins 3. Auge

Gedenktag 24. März

Schlaf und Träume

Heilung durch Suggestion

Soda Baldrian Moschus Eukalyptus Pfefferminz Strophantin

Was sagt Agni Yoga über Astrologie?

Pranayama