

LEBENDIGE ETHIK
(AGNI YOGA)



Пранаяма

Schule für Lebendige Ethik

Oesterleystr. 10

22587 Hamburg (Othmarschen)

mail@lebendige-ethik-schule.de

www.lebendige-ethik-schule.de

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

Как делается пранаяма?

Читаю теперь о раджа-йоге. Е.И. дала мне ряд указаний, как делать дыхательные упражнения. Надо вдыхать в правую ноздрю, отсчитывая пять, задерживать дыхание, отсчитывая пять, и выдыхать через левую ноздрю, отсчитывая пять. Делать это [надо] на воздухе утром перед завтраком четыре раза подряд, а через две недели — и вечером, а через месяц — направлять дыхание вначале на кундалини, соединяясь мысленно с этим центром и представляя его себе в виде треугольника, потом — на центр в желудке, представляя себе человека, потом — на солнечное сплетение в груди, представляя себе его в виде солнца, потом — на два центра в затылке, представляя их как двуконечное пламя, потом — на третий глаз, представляя его в виде пламени. Но Е.И. говорит, что прежде надо спросить М., можно ли мне это делать. (Дневник З. Г. Фосдик, „Мои Учителя“, 22.07.1922)

Как физическое упражнение согласно хатха йоге, пранаяма может применяться осторожно и в маленьких дозах.

Можете спросить Меня — какие физические приемы полезны для Агни Йоги? Советую малую пранаяму утром, не более пяти минут. (АЙ 166)

Укрепите тело данными лекарствами и пранаямой. (АЙ 185)

Особенно при борьбе с болезнями, как например: простуда,

Потому при заболеваниях, особенно простудных, полезно делать огненную Пранаяму. Эта Пранаяма будет очень несложна: то же вдыхание носом и выдыхание ртом с направлением Праны в место заболевания. Но для усиления действия следует в сознании держать, что вдыхается Огонь Пространства и выдыхается уже сожженный Ур. Так опять Огонь будет лекарством и врач может облегчать болящего, сказав ему, как просто привлечь основную энергию. (МО 1 369)

или при восстановлении равновесия

Урусвати знает о так называемых пожирателях воздуха, но могут быть такие же пожиратели психической энергии и пространственных токов. Много причин к такому неравновесию. Могут быть причины атмосферические, причины атактистические, причины кармические. Также люди могут подпасть чрезмерному воздействию по причине своих привычек.

Уже издавна люди находили способы восстанавливать равновесие. Один из древних способов — это пранаяма. Среди ритмических упражнений можно было находить равновесие, охраняющее от излишеств восприятия. Ничего не может быть разрушительнее, нежели пожирание излишка энергии. (Н 421)

может действовать как медицина для организма.

Урусвати знает сколь необходимо пресекать всякие недоумения. Мы упоминали о пранаяме, но в то же время указывали на естественные пути восхождения, Не будет ли в этом противоречия? Поясним — Мы не отвергаем пранаяму и даже указываем на полезность ее. В некоторых случаях пранаяма будет, как лекарство для организма.

Мы постоянно советуем легкую пранаяму. У нас дыхание есть важный процесс, но во всем естественная пранаяма будет наилучшим решением. Люди не должны лишь определенное время посвящать очищению дыхания. Они нуждаются в этом многократно в течение дня. Потому целительно вдохнуть свежую прану несколько раз перед произнесением каких-либо значительных слов. Такая естественная пранаяма ответит современному положению вещей.

Могут сказать, что ораторы часто употребляли такой метод. Но редко они действовали сознательно, между тем, именно сознательность преобразит каждый вздох. Таким образом, возражатель поймет, что известное качество пранаямы. Нами весьма утверждается, но мучительные древние приемы должны быть пересмотрены. (Н 441)

Для очищения, самоусовершенствования, открытия центров и для соединения с высшим миром решающим является, духовная дорога, на которой пранаяма может быть самое большее вспомогательным средством которая приносит малую пользу.

Пранаяма всех родов, в сущности своей, направлена на возгорание сердечных огней. Конечно, из всех множеств, практикующих пранаяму, лишь очень немногие получают положительные результаты. В чем же причина? Конечно, в несознательном отношении к сердцу. Делается сложное упражнение, и сознание устремляется к вычислению или чередованию телодвижений, иначе говоря, к внешним материальным приемам. Но никакие земные вычисления не зажгут талисман сердца. Солнечная энергия не существует без солнца, так и сердце не возгорается без устремления к средоточию. Так легче зажечь сердце порывом к средоточию, нежели полагаясь на материальные вычисления. Конечно, пранаяма была мудро установлена, как вспомогательное средство для ускорения следствий. Но как скоро потерял значение мантрам сердца, так и пранаяма обратилась в механическое средство от насморка. Потому будем помнить о священном сердце, как пути к средоточию. (С 378)

Но как воспитать волю? Может быть, посредством сосредоточения или пранаямы? Каждое средство будет полезным, но самая крепкая воля слагается на уроках жизни. (Н 456)

Постоянство работы, тоже как пранаяма, нужно для координации центров. (МО 1, 511)

«Любите друг друга» — эта заповедь дана мудро. Ничто не может лучше любви гармонизировать психическую энергию. Все Высокие Собеседования основаны на том же чувстве и так же благотворны для психической энергии. И легкая пранаяма также укрепляет основание энергии. Так люди должны собирать и утверждать все полезное для психической энергии. Должен каждый следить за запасом психической энергии. Ведь даже вздох единый уже приносит обновление сил. (А 515)

Краткая пранаяма, легкое питание и устремление мысли дают свободу входа. Можно приучить себя к постоянной пранаяме, так же как к постоянному общению с Миром Надземным. (Н 920)

Нельзя строить на этом вспомогательном средстве, а нужно выбирать дорогу сердца.

Нужно понять, что в основании эволюции лежит усовершенствование, оно призывает к упрощению и к непосредственному общению с высшими мирами. Можно видеть, как пранаяма и прочие искусственные приемы разных йог могут быть заменены простым огненным сердцем. (И 297)

Не полагайтесь на разные внешние пранаямы. Путь Агни Йоги через сердце, но следует помочь сердцу порядком мыслей. (С 495)

Также при определенных физических феноменах как левитация пранаяма может быть применена поддерживающе. Однако, более высокие йог не нуждаются в этом средстве. Кроме того, имеются важнее вещи, которые хочется достичь.

Центр легких, являя возгорание, давал Йогам все возможности и для высших проявлений. Этот центр дает одоление воздуха и воды. Йоги являли полеты и хождение по воде, удельный вес делался относительным. Центр легких основа всех, так называемых, чудес. Все боли мучеников исчезали контролированием этого центра и только «чаша» экстаза жила. Огонь трансмутирующий можно назвать этот центр.

Чистый Йогизм знает, как явление центра легких может все трансмутировать по желанию. Конечно, теперешние йоги пользуются пранаямой для возгорания этого центра.

Высший Йог не нуждается в пранаяме, для него существует прямой провод с огнем пространства. Все проявления являют необходимость в пранаяме, как хождение по воде и полеты. Но есть миссии выше. (Б 103)

Более высокие виды йоги не нуждаются в пранаяме. Это может вести к психическим растройствам, медиуму, одержимости и безумию.

Упражнения в Хатха Йоге, именно, только самая легкая пранаяма, производимая с большою осторожностью, может укрепить здоровье, в обратном случае они приведут к медиумизму, одержанию, так называемому сумасшествию.

Никакая пранаяма не даст необходимого очищения и высоких следствий, если сознание не будет соответствовать высокому идеалу. Высшие формы Йоги не нуждаются в пранаяме. Каждый кули в Индии знает о пранаяме, каждый средний индус ежедневно проделывает ее, но тем не менее, они далеки от духовных достижений. Потому не полагайтесь на одну пранаяму!
(ПЕИР 06.05.1934)

Не преувеличивайте значение пранаямы, ибо наука о дыхании, которой занимаются истинные Раджа Йоги, имеет мало общего с пранаямой! Хатха йоги заняты контролем жизненного дыхания легких, тогда как древние Раджа Йоги понимали его как дыхание ментальное, именно, только овладение этим ментальным дыханием приводит к высшему ясновидению и к восстановлению функции третьего глаза и к истинным достижениям Раджа Йоги.
(ПЕИР 01.08.1934)

Потому Учителя всегда предупреждают против психизма, который развивают в себе упражняющиеся в пранаяме.
(ПЕИР 29.08.1934)

Конечно, правильное дыхание, умение ритмично и глубоко дышать, есть великое целительное средство для восстановления наших сил, как духовных, так и физических. Но ведь та пранаяма, которую советуют все эти книги, состоит не только в указании на правильность дыхания, но попутно они указывают и удерживание дыхания, и концентрацию на центрах, и вращение их, и всю прочую гимнастику. Но добросовестный и сведущий врач пропишет каждому пациенту дозу лекарства, соответствующую, именно, его болезни и организму. Мышьяк очень полезен в малых дозах, но при усиленных приемах он может вызвать рак и отравление. (ПЕИР 12.12.1934)

Елена Рерих никогда не применяла пранаяму. Она имеет антипатию к таким искусственным методам. Махатмы запрещают единодушно практикование пранаяму.

Совет быть очень осторожной, малая, краткая пранаяма, без удержания дыхания, не может повредить, но не так, как это делается некоторыми, ознакомившимися с книгами разных псевдойогов, да еще при гимнастике; это может

привести неожиданно к самым печальным результатам! Потому очень прошу Вас, будьте осторожны. Я никогда не делала никаких упражнений, даже простой пранаямы. По правде сказать, у меня инстинктивное отвращение ко всем искусственным насилиям там, где мы касаемся сокровенных огней сердца. Ведь усиленная пранаяма развивает низший психизм и медиумизм, эти два антипода истинного духовного развития.

Чтобы утвердить Вас во вредности всех насильственных упражнений, приведу слова Е. П. Бл. из третьего тома «Тайной Доктрины». «Истинно, то, что называется пранаямой или смертью дыхания, всегда кончается для упражняющегося в ней смертью – моральной всегда – и физической часто. Несколько нетерпеливых чела, которых мы лично знали в Индии, несмотря на наши предупреждения, устремились к этим упражнениям Хатха Йоги. Двое из них развили в себе чахотку, из которых один умер; другие стали почти идиотами, и еще один покончил самоубийством, и другой развился в настоящего черного колдуна, но, по счастью для него самого, его губительная деятельность была прекращена его скорой смертью. Наши Учителя единодушно запрещают упражнения в пранаяме». Вы знаете, как Вел. Учителя не одобряют развития психизма. (ПЕИР 08.09.1934)

С помощью пранаямы будить центры, опасно. Открытие центров должно проходить только под руководством духовного учителя.

Также несомненно, что простое ритмическое дыхание само по себе очень полезно. Люди разучились не только пользоваться свежим воздухом, но, именно, правильно дышать, что является основой нашего здоровья. Но пранаяма Хатхи Йоги не имеет ничего общего с таким ритмическим дыханием. Ведь пранаяма, которой занимаются Хатха йоги, имеет целью, путем задерживания дыхания, вращения и других гимнастик, раздражить и вызвать прилив крови к некоторым центрам и тем вызвать их усиленную деятельность. Но можно легко предстать себе, какой вред получится, если человек начнет раздражать центры, находящиеся в органах, почему-либо ослабленных или даже больных. Конечно, он только усилит их болезненное состояние. Вот почему столько несчастных случаев среди занимающихся пранаямой с

невежественными и безответственными учителями. Открытие центров может происходить без вреда лишь под руководством Великого Учителя, видящего истинное состояние нашего организма во всей сложности его и знающего, что и когда возможно применить или допустить. Не забудем, что, именно, при трансмутации центров происходит страшное напряжение их и приливы крови к ним. Учитель должен уметь перенести иногда эти напряжения в более безопасное место или же удалить лишнюю кровь, чтобы избежать общего воспламенения и огненной смерти. Если ученик готов к такой трансмутации, то, поверьте, Учитель не упустит ни минуты и даст все доступное по организму и по условиям его жизни. Много писала я своим корреспондентам о вреде механических способов и об опасности развития медиумизма. Для истинного ученичества нужно проявить силу духа и знать истину, а не увлекаться фокусами, доступными каждому медиуму. (ПЕИР 05.09.1935)

Для духовных целей мы не должны заниматься пранаямой.

Но Мир Огненный не достигается испытанием пяткок или упражнением дыхания. (МО 3, 489)

Но напрасно думаете Вы, что пранаяма сама по себе так много значит. Правильное дыхание полезно всегда, но те упражнения, которые советуются всякими безответственными, самозванными йогами крайне опасны. Об этом я уже много писала, но, видимо, снова приходится возвращаться к этому вопросу. Потому еще раз напомню, что в Святая Святых Йоги может проникнуть лишь тот, кто совершенно очистил свое сердце и ментальное тело от всех земных отбросов. Без этого очищения никакая пранаяма не приведет даже к первым вратам истинного знания. Пранаяма может развить медиумизм, который есть закрытие Врат. Долгие упражнения в Пранаяме или в Хатха Йоге делают невозможным занятия Раджа Йогой. Все психические силы, развитые путем пранаямы, путем искусственного возбуждения физического и астрального тела, ограничиваются планом психическим и далеко не высоким, о чем свидетельствуют все видения психиков и медиумов. Нужно понять, что психизм не есть духовность. Именно, как сказано в Учении, «психизм есть антипод духовности» и лишь удаляет возможности приближения к

Вел. Уч. Вот почему Учение начинает и кончает областью духа и так сурово осуждает все упражнения для развития низшего психизма.

Конечно, путь духовности, путь царственный, гораздо труднее и медленнее, но он и единственный, который слагает все достижения в «чаше». Все психические силы раскрываются естественно у следующего этим путем, и развиваются они на всех семи кругах, т. е. на всех планах – от высшего до низшего, и, сливая их воедино, путь этот оберегает великий синтез. Ни один Учитель не будет сопутствовать ученику в его попытках проникнуть в слои Астрала путем механических упражнений. Не следует делать себе в этом никаких иллюзий, ибо иначе легко можно получить учителя, персонификатора из этих слоев. Сколько предупреждений по этому поводу написано было Е. П. Блаватской! Конечно, именно это обстоятельство и создало ей столько врагов среди медиумов и психиков, но она исполняла возложенное на нее поручение указывать на вред спиритизма, главным образом, вследствие невежественного к нему отношения во всех слоях общества. На личном опыте знаю, как враждебно принимаются все такие указания и предупреждения.

Правильно Ваше соображение, что в городах упражнения в пранаяме могут быть губительны. Но так как пранаяма не может дать нам духовности, то и заботиться о ней не будем. Самое важное закалить себя в чистоте побуждений, мыслей и поступков, а сделать это мы можем, лишь находясь среди людей, среди препятствий, так и город иногда бывает полезен. (ПЕИР 24.05.1936)

