**PRANAYAMA.**

Selecciones de la Serie de Agni Yoga

Presentado ante la Sociedad de Agni Yoga, 22 de Enero de 2008.

1. "Ahora, la ciencia del Hatha Yoga descansa sobre la supresión de la respiración," o pranayama, ejercicio al que los Maestros se oponen de forma unánime. ¿Qué es el pranayama? Literalmente traducido significa "muerte de la respiración (vital)”. Algunos Chelas impacientes, a quienes he conocido personalmente en la India, se pusieron a practicar el Hatha Yoga, a pesar de nuestras advertencias. Dos de ellos, contrajeron tuberculosis y uno de ellos murió; los otros se convirtieron en idiotas; otro se suicidó; y uno se introdujo en el Tantra regular como Mago Negro, pero afortunadamente, su carrera no pudo seguir porque le llegó la muerte." Cartas de Helena Roerich I, 08 Septiembre, 1934.
2. Algunos de los jóvenes podrían preguntar: “¿Cómo debe uno entender el Agni Yoga?”

 Diga: “Como la percepción y aplicación en la vida del elemento de fuego que todo lo abarca, el cual nutre la semilla del espíritu”.

 Ellos preguntarán: “¿Cómo puedo acercarme al conocimiento?

 Purifique sus pensamientos, y después determinando sus tres peores rasgos, sacrifíquelos para que se quemen en el esfuerzo ardiente. Entonces escoja un Maestro sobre la Tierra y, dominando la Enseñanza, fortalezca su cuerpo con las medicinas apropiadas y el pranayama. Usted contemplará las estrellas del espíritu; usted verá las flamas de la purificación de sus centros; usted escuchará la voz del Maestro Invisible; y usted adquirirá las percepciones sutiles que transforman la vida. Agni Yoga, 185.

1. Usted podría preguntarme qué ejercicios físicos son útiles en el Agni Yoga. Yo le aconsejo un período corto de *pranayama* por la mañana, no más de cinco minutos. Uno debe abstenerse de carne, excepto de las ahumadas. Los vegetales, frutas, leche, y los cereales siempre son beneficiosos. Todo el alcohol está prohibido, excepto para propósitos curativos. Los narcóticos, como el opio, son enemigos para el Agni Yoga. Los cielos nublados son una carga para el Agni Yoga. Le aconsejo aislar su calzado con goma y dar paseos matutinos, evitando el aire cargado de humo. Se deben afrontar todos los eventos de la vida con valentía, pues es imposible decidir dónde reside el mal, o dónde el bien. El que trae a la vida el verdadero Yoga cumple su misión más grandiosa. Por tanto, ante nosotros está la base del Agni Yoga. Agni Yoga, 166.
2. El yoguismo puro está consciente de que el funcionamiento del centro de los pulmones puede transmutar todo de acuerdo con el deseo. Por supuesto, los yoguis de hoy en día usan el pranayama como un método de iluminar este centro.

 Un yogui más elevado no está en necesidad del pranayama. Para él existe una corriente directa con el Fuego del Espacio. Todas esas manifestaciones como caminar sobre el agua y volar necesitan pranayama, pero hay misiones más elevadas. Infinito I, 103.

1. ¿Hacia dónde, entonces, está dirigida la atención? Se debe entender que el proceso hacia la perfección yace en la base de la evolución. Esta llama a una simplificación y a una comunicación directa con los Mundos superiores. Se puede observar como el pranayama y otros métodos artificiales de los diferentes yogas pueden ser reemplazados por un simple pero ardiente corazón. Ciertamente, esta simplicidad es relativa. El ardiente sendero resplandeciente conduce a ello. Jerarquía, 297.
2. “El pranayama de cualquier clase está dirigido esencialmente al encendido de los fuegos del corazón. En efecto, de las multitudes que practican pranayama sólo unos pocos reciben resultados positivos. ¿Dónde yace la causa? Por supuesto, en una actitud indiferente hacia el corazón. Se planea un ejercicio complejo y la conciencia se esfuerza hacia el cálculo o la alternación de los movimientos corporales, en otras palabras hacia métodos superficiales…”. Por supuesto, el pranayama ha sido sabiamente establecido como un medio auxiliar para apresurar los resultados. “Pero tan pronto como el mantram del corazón perdió su importancia, el pranayama también se volvió un remedio mecánico para el resfriado. Por lo tanto, recordemos al sagrado corazón como el camino hacia el punto focal”. Corazón, 378.
3. … El consejo acerca de disciplinar los pensamientos más pequeños es el nacimiento de llevar salud al corazón. No confíes en la variedad de los pranayamas externos. El sendero del Agni Yogui es a través del corazón, más el corazón deberá ser ayudado con la disciplina del pensamiento. Los pensamientos desordenados son como las sabandijas, ellos hieren la sustancia sutil. Ellos llevan con frecuencia venenos mortales. Precisamente, los pensamientos más pequeños son como la locura, y ellos son el principal obstáculo para la compenetración armónica de los Mundos denso y sutil. Corazón, 495.
4. …Uno debe prepararse no sólo con dietas sino también con otros medios externos e internos. Los requerimientos alimenticios no son complicados. Lo principal es evitar sangre ya que la sangre es un elemento que introduce emanaciones inadecuadas para el organismo refinado. Pero incluso en casos de necesidad extrema uno puede evitar la sangre usando carne ahumada o seca. De igual manera, al planear dietas de cereales o de vegetales, uno debería guiarse por la condición del organismo. Aun sin el yoga cada uno puede entender que cualquier exceso es dañino. Y todos saben de las vitaminas en los productos crudos. Pero todas estas condiciones, como un excesivo pranayama, son nada comparadas con la comprensión del corazón. Mundo Ardiente I, 188.
5. … Asimilar en conciencia significa también asimilar físicamente. Esta conexión de conciencia con el cuerpo se nota especialmente en el ejemplo del Fuego, el que causa un deterioro físico aparente cuando el Fuego no es comprendido. Por lo tanto, durante las enfermedades, especialmente con los catarros, es útil ejecutar pranayamas ardientes. Este pranayama es muy simple – la inhalación usual por la nariz y la exhalación por la boca mientras se dirige el prana donde se asienta la enfermedad. Pero para la intensificación de la acción uno debería tener en mente que se está inhalando el Fuego del Espacio y exhalando el Ur consumido. Así, el Fuego es nuevamente el remedio y el médico puede aliviar la condición del paciente asegurándole lo fácil que es atraer la energía básica. Afortunadamente, las enfermedades fortalecen nuestra actitud respecto de la fe y una persona seriamente enferma aceptará la realidad del Fuego más fácilmente. Mundo Ardiente I, 369.
6. “Amarse los unos a los otros” – esta mandamiento fue sabiamente entregado. Nada puede armonizar mejor la energía psíquica que el amor. Todas las comuniones elevadas se han basado en el mismo sentimiento y también son beneficiosas para la energía psíquica. Y un ligero pranayama también fortalece lo fundamental de esta energía. Así, la gente debe reunir y afirmar todo lo que es útil a la energía psíquica. Cada uno debe cuidar la provisión de la energía psíquica. Aun un simple suspiro produce una renovación de las fuerzas. Aum, 515.
7. Uno podría preguntar, ¿Cuál es el mejor pranayama? ¿Qué es aquello que infunde el mejor ritmo? ¿Qué podrá matar al gusano de la depresión? ¡Sólo el trabajo! Sólo en el trabajo se formará la atracción para el perfeccionamiento. Durante el trabajo llegará el Bautismo Ardiente. Supramundano I, 102.
8. Urusvati sabe lo necesario que es corregir todos los conceptos equivocados. Nosotros hemos mencionado al pranayama y al mismo tiempo hemos señalado medios naturales para el ascenso. ¿Hay aquí alguna contradicción? No, debido a que Nosotros no rechazamos el pranayama, sino que incluso señalamos su utilidad, ya que en ciertos casos el pranayama podría ser un tipo de remedio para el organismo.

 Sin embargo, Nosotros siempre aconsejamos un simple pranayama. El respirar es un proceso importante, pero, como en todo, un pranayama natural es el mejor y está en armonía con las condiciones actuales. La gente no debería consagrar sólo un cierto momento del día para la purificación de la respiración, sino que debería practicarla con frecuencia durante el día. Por ejemplo, es curativo inhalar prana fresco varias veces al día antes de hacer alguna declaración importante. Los que hablan en público usan frecuentemente este método, pero ellos raramente lo hacen conscientemente y es precisamente esta inhalación consciente de prana la que transformará su respiración. Así, aquel que objeta debería entender que Nosotros aprobamos el pranayama de una cierta cualidad, más las antiguas prácticas dolorosas deben ser revisadas. Supramundano II, 441.

1. Urusvati ha dominado el Yoga del pensamiento, al que algunas veces Nosotros llamamos Agni Yoga, para así afirmar que el pensamiento yace en el fundamento de este Yoga. El pensamiento es ardiente. El pensamiento es ilimitado. Nadie puede definir los límites de la diseminación del pensamiento, el que es más veloz que la luz. Así, se puede entender que el pensamiento será el mejor vínculo con los Mundo Supramundanos. Por consiguiente, el pensamiento del ser humano debería ser digno de iluminación por el fuego del espacio.

 La pena más grande es cuando el viajero en el Mundo Supramundano siente que debe estar avergonzado por sus pensamientos anteriores. El registro de los pensamientos es imborrable; este destella ante los ojos del recién llegado.

 El Yoga del pensamiento debe ser preferido al Yoga que exige un sufrimiento corporal. Un breve pranayama, una dieta ligera y el esfuerzo del pensamiento obtienen una entrada gratis. Uno puede acostumbrarse al pranayama constante, así como a la constante comunión con el Mundo Supramundano. Entonces, la vida terrenal no será un obstáculo para el ascenso.

 El Pensador repetía, “El pensamiento es como el rayo.” .Supramundano IV, 920.

1. El desarrollo de los siddhis elementales los cuales son alcanzados por los Hatha Yogis por medio de obstinados y terriblemente difíciles ejercicios mecánicos (la literatura occidental no tiene ni la menor idea acerca de ni siquiera la mitad de estos horrores), no duran mucho, por lo que en las siguientes encarnaciones los siddhis no son conservados. Sólo aquellos logros que vienen de forma natural son valiosos y permanentes ya que son el resultado de un desarrollo espiritual. Es sólo de esta manera que las manifestaciones todo poderosas se pueden alcanzar. Los ejercicios de Hatha Yoga nunca deberían ir más allá de un ligero y cuidadoso pranayama, el que mejora la salud. De otra manera estos ejercicios pueden ser peligrosos y podrían conducir al mediumnismo, obsesión o locura. Cartas de Helena Roerich I, 06 Mayo, 1934.
2. El pranayama no puede dar la necesaria purificación ni los elevados resultados si la conciencia no se correlaciona con el Elevado Ideal. Las elevadas formas del Yoga no necesitan el pranayama. Cualquier persona en la India puede conocer sobre el pranayama, el hindú promedio lo practica todos los días, sin embargo ellos están muy lejos del logro espiritual. ¡Por lo tanto, no te confíes sólo en el pranayama!. Cartas de Helena Roerich I, 06 Mayo, 1934.
3. ¡No exageres la importancia del pranayama. La ciencia de la respiración practicada por un verdadero Raja Yogi tiene muy poco en común con el ordinario pranayama! Los Hatha Yogui están interesados sólo en el control de la respiración vital de los pulmones, mientras que los antiguos Raja Yogui miran al pranayama como una respiración mental. Verdaderamente, sólo el dominio de esta respiración mental trae la más elevada clarividencia, restaurando la función del tercer ojo y llevando al Raja Yoga a logros verdaderos. Cartas de Helena Roerich I, 01 Agosto, 1934.
4. "Es mucho más fácil para la gente eliminar ciertos excesos y ejecutar de forma mecánica un pranayama que refrenar aunque sea un solo hábito que lo retrasa en el camino del progreso espiritual. Pero como se ha dicho, todo lo que es mecánico le concierne sólo al hombre exterior y no puede reorganizar al hombre interior, por lo que resulta sin ningún valor, mientras que la transformación del hombre interior es la única meta de todas las verdaderas Enseñanzas. Cartas de Helena Roerich I, 29 Agosto, 1934.
5. El consejo para que no haya problemas es que hay que ser muy cauteloso; breve, pranayama corto, sin sobre ejercitar el control de la respiración. El pranayama no debería ser ejecutado en la forma adoptada por algunos que se han familiarizado con las instrucciones dadas en algunos libros escritos por ciertos seudo-yogis y que en algunas ocasiones lo combinan con gimnasia. ¡Esta clase de cosas, de repente, pueden conducir a los más inesperados y desastrosos resultados! Cartas de Helena Roerich I, 08 Septiembre, 1934.