

IV. *Prana* (I) ~

Tstöðvar *Prana*; *Nadis*; Tatwic lífsmiðjur; Eðlilegar breyting öndunar.

Prana, eins og áður hefur verið nefnt, er efnisástand Tatwic umhverfis sólina, og sem hreyfir jörðina og aðrar plánetur. Það er stigi hærra en ástand jarðefna. Svið jarðefna er aðskilið frá sólarprana með *akasa*. Það *akasa* er móðir jarneska *vayu*, hvers eðlilegur litur er blár. Það er þess vegna sem litur himins sýnist blár.

Á þessu stig himinsins, breytist *Prana* í *akasa*, sem fæðir af sér jarðneska *Vayu*, sólargeislarnir sem falla á plánetuhvelið ná í gegnum það. Þeir brotna upp, en ganga engu að síður niður í jarðneska sviðið. Þessir geisla bera með sér haf *Prana*, sem umkringir okkar svið, og og kemur inn skipulögðum áhrifum.

Jarðneska *Prana*ð – jarðarlífið sem sem birtist í öllum sínum myndum í lífverum jarðarinnar – er í heild sinni, ekkert annað en eftirmynd sólar *Prana*.

Sem jörðin snýst um öxul sinn og um sólina, þróast tvær miðjur í jarðneska *Prana*. Á daglegum snúningi sínum ná áhrif sólarinnar allstaðar og sendir jákvæða lífsstrauma frá austri til vesturs. Á næturnar sendir jörðin frá sér neikvæða strauma.

Á árlegri ferð sinni um sóluna fara jákvæðir straumar frá norðri til suðurs á sumrin – degi *devana* – og neikvæðir straumar á vetrum – nóttu *devana*.

Norður og austur er tengd jákvæðum straumum; andstæðir helmingar tengdir neikvæðum straumum. Sólin er drottinn jákvæðra strauma, en máninn þeim neikvæðu, því að neikvæða sólar *prana* kemur til jarðar á nóttunni frá mánanum.

Jarðneska *prana* er þannig eterísk tilvera með tvær miðjustöðvar að verki. Sú fyrri eru sú norðlæga, sú seinni sú suðlæga. Tveir helmingar þessara miðja eru aust-og vestlægu miðjurnar. Sex mánuðir sumars rennur lífsstraumurinn frá norðri til suðurs, hina sex mánuði veturs rennur straumurinn í gagnstæða átt.

Hvern mánuð, alla daga, með hverju sekúndi, *nimesha*, heldur þessi straumur stefnu sinni, og og meðan á honum stendur heldur dagleg öxulhringrás í austur-vestur stefnu. Norðurstraumurinn rennur dagalega frá austri til vesturs, en á nóttu frá vestri til austurs. Stefna annara strauma er því öfug við þá hér að framan. Í raun eru aðeins tvær stefnur – í austur og vestur. Mismunurinn á norður og suður straumunum er í raun ekki hægt að finna í jarðneska lífinu. Þessir tveir straumar framleiða í jarðneska *prana* tvær aðskildar breytingar á samsettu eterunum. Geislar hvors þessara eterísku breytinga halda áfram frá þessum tveim stöðvum og renna saman í hvor aðra – annar gefur líf, styrk, form og aðra eiginleika til hins. Á geislum nyðri miðjunnar rennur straumur jákvæðrar *prönu*; og á geislum þeirrar

Innri öfl náttúrunnar.

syðri, rennur straumur neikvæðrar *prönu*. Aust- og vestlægir rásir þessara strauma eru nefndir *Pingala* og *Ida*, tveir af hinu þekktu *nadis* Tantrista. Það verður betra að ræða aðra þætti *Prana*, þegar við staðsetjum þá í mannlegum líkama.

Áhrif jarðneska *Prana* þróar tvær miðjustöðvar í grófa efninu sem myndar mannlegan líkama. Hlutar efnisins safnast að þeirri norðlægu, og hlutar að þeirri suðrænu. Sú norðlæga þróast í heilann; sú suðlæga í hjartað. Hin almenna lögum jarðnesks *Prana* er sporöskjulaga. Í henni er fókus norlægu stöðvarinnar í heilanum, en fókus þeirrar suðlægu í hjartanu. Súlan sem safnar að sér jákvæða efninu tengir þessar miðjur.

Miðjulínan á milli þeirra, þar sem austur, vestur, - hægri, vinstri, - skiptir súlunni. Súlan er mænan, *medulla oblongata*, miðjulínan er einnig *susumna*, hægri og vinstri hluti *Pingala* og *Ida*. Geislar *Prana* sem skiptast á annan hvorn veginn frá þessum *nadis*, eru aðeins afleiðingar þeirra, og standa ásamt þeim fyrir taugakerfið.

Neikvæða *Prana* safnast saman um syðri miðjuna. Það tekur á sig mynd á svipaðan hátt og sú nyðri. Hægri og vinstri skipting súlunar, er vinstri og hægri skipting hjartans.

Hver skipting hefur tvær tengingar, og hver tenging tengist öðrum. Þessar tvær opnanir eru annars vegar æð og hinsvegar slagæð, þessar fjórar opnanir inn í fjögur hólf – fjögurra blaða lotus hjartans. Hægri hluti hjartans, með öllum sínum tengingum, er nefnt *Pingala*, og það vinstra nefnt *Ida*, og miðju hlutinn *susumna*.

Það er ástæða til að íhuga, að talað er um hjartað sem lótus, en þessi þrjú nöfn (*Pingala*, *Ida*, *Susumna*) seu tengd taugakerfinu. Straumur *Prana* vinnur fram og aftur, út og inn. Ástæða þess liggur í augnablikstilveru *Prana*. Í hringrás ársins á sér stað stöðug ástandsþreyting í jarðneska *prananu*, ástæðan er styrkleiki tugls og sólar strauma. Þannig má segja að, strangt til tekið, verður til ný *Prana*. Eins og Búddha sagði, allt líf er augnablik. Augnablikið sem fyrst setur neista í efnið sem skapar tvær miðjur, er orsök skipulegs lífs. Ef fyrri augnablik eru samtvinnuð í tatwic áhrif á fyrstu orsök, mun lífveran ná styrk og þroska; ef ekki, ber gjöfin engan vöxt. Almenn áhrif þessara fyrri augnablika viðhalda hinu almenna lífi; en púls hvers augnabliks dofna þegar annar tekur við. Kerfi fram og aftur hreyfinga er þannig komið á. Eitt augnabliks *Prana* heldur áfram frá vinnumiðju til fjarlægasta enda skipsins – tauga og blóðs -- lífverunnar. Fyrri augnablik gáfu hinsvegar púlsinn til baka. Fá augnablik eru tekinn í að klára áframpúlsinn, og ákvarða bakapúlsinn. Þetta tímabil er mismunandi í mismunandi lífverum. Þegar *Prana* rennur fram, draga lungun inn; þegar það kemur til baka, byrjar útöndun.

Prana hreyfist í *Pingala* frá norðlægu miðjunni til austurs, og frá suðlægu miðjunni til vesturs; það hreyfist á sama hátt hreyfist í *Ida*. Það þýðir að *Prana* hreyfist frá

heilanum til hægri, gegnum hjartað, til vinstri og aftur til heilans; og frá hjartanu til vinstri gegnum heilann til hægri og aftur til hjartans. Til að nota önnur hugtök, í fyrri tilfellinu hreyfist *Prana* frá taugakerfinu til hægri gegnum blóðkerfið, og aftur til baka til taugakerfisins; eða frá blóðkerfinu til vinstri gegnum taugakerfið og aftur til taugakerfisins. Þessir tveir straumar mætast. Sá seinni í öfuga átt. Blóð- og taugakerfið í vinstri hluta líkamans er hægt að kalla *Ida*, og þann hægri *Pingala*. Hægri og vinstri berkjurnar mynda hluta af bæði *Pingala* og *Ida*, sem og hvern annan hluta vinstri eða hægri helming líkamans. En hvað er *susumna*? Eitt nafna *susumna* er *sandhi*, staðurinn þar sem -- *Ida* og *Pingala* -- mætast. Það er raunverulega staðurinn þar sem *Prana* getur farið til – hægri eða vinstri -- eða, undir öðrum krigumstæðum, báða vegu. Það er staðurinn sem *Prana* verður að breyta hreyfingu sinni á annan hvorn veginn. Það er því bás bæði fyrir mænuna og æðakerfið. Mænan nær frá *Brahmarandhra*, norðlægu miðju *Prana* gegnum gegnum alla hryggjasúluna (*Brahmadanda*). Æðakerfið gengur frá suðlægu miðjunni sem er milli hjartahólfanna tveggja. Þegar *Prana* færast frá hryggjúlunni til hægri til hjartans, starfar hælgra lungað; öndunin er inn og út um hægri nösina. Þegar *Prana* nær syðri súlunni, þetur þú ekki fundið úr hvorru nösinni öndunin er. Hins vegar þegar *prana* gengur út úr hjartagöngunum til vinstri, fer öndunin út um vinstri nösina þar til *Prana* gengur aftur inní mænugöngin. Þá, hættir þú að finna úr hvorri nösinni öndunin kemur. Áhrif þessa tveggja stiga flæðis *Prana* má sjá af flæði öndunarinnar, og því eru bæði norð- og suðlægi hluti hryggjúlunar einkenndur af *susumna*. Ef við ímyndum okkur miðjuflöt á milli mænu og hjarta rása, þá mun sá flötur ganga í gegnum ganga *susumna*. En í raun er ekki slíkur flötur til staðar í raunveruleikanum. Kannski er réttara að segja að jákvæðir geislar *Ida* og *Pingala* dreifi sér annarsveggar sem taugar, en þeir neikvæðu sem blóðæðar, geislar *susumna* dreifast um allan líkamann milli tauganna og æðanna, jákvæðu og neikvæðu *nadis*. Hér að neðan er lýsing á *susumna* í “Science of Breath”:

"Þegar öndunin gengur inn og út, andartak um vinstri og annað um hægri nösina, það er einnig *susumna*. Þegar *Prana* er í því *nadi*, brennur eldur dauðans; það er kallað *vishuva*. Þegar það hreyfist andartak til hægri, og í öðru andartaki til vinstri, skulum við kalla ,ójafnt ástand (*vishamabhava*); þegar það hreyfist jafnt um báðar nasir, hafa hinir vísu kallað *vishuva*"

"[Það er *susumna*] þegar *Prana* gengur frá *Ida* inn í *Pingala*, eða öfugt; og einnig þegar eitt *tatwa* breytist í annað."

Susumna hefur einnig tvær aðrar verkanir. Það er kallað *vedo-veda* í einni birtingu sinni, og *sandhyasandhi* í annari. Þar sem vinstri og hægri stefnur *Prana* hjartastraumsins eru í öfugum stefnum við vinstri og hægri mænustrauminn, hafa sumir kallað þetta tvöfaldað *susumna*. Samkvæmt þeim eru einungis mænugöngin *susumna*. *Uttaragita* og *Latachakra nirupana* eru verk í þeim hópi. Þessi aðferð við útskýringu einfaldar hlutina. Hægri straumurinn frá hjartanu, og vinstri

Innri öfl náttúrunnar.

straumurinn frá mænunni má skilja sem vinstri hlið mænustraumsins og hinir tveir straumarnir skilja sem hægri hlið mænustraumsins.

Annar frekari hagur af skoða þetta í þessu ljósi. Taugakerfið stendur fyrir sólina, blóðrásarkerfið stendur fyrir tunglið. Því er hið rauverulega lífsafl í taugakerfinu. Hið neikvæða og jákvæða – sól og tungl – fasar lífefnisins eru aðeins mismunandi fasar *Prana*, sólarefnisins. Fjarlægari og um leið kaldara efni er neikvætt gagnvart því sem nær er, hinu heitara. Það er sólarlífið sem birtir sig í mismunandi fösum tunglsins. Ef við sleppum hinu tæknilega, þá er það taugaorkan sem birtir sig í mismunandi formi, í blóðrásarkerfinu. Æðarkerfið er aðeins rás fyrir taugaorkuna. Því er taugakerfið, hið raunverulega líf þetta líkamans hið sanna *Ida*, *Pingala* og *susumna*. Þau eru sem slík, mænugöngin, og hægri og vinstri samtengingin, með öllum sínum tengingum um allan líkamann.

Þroski þessara tveggja stöðva er því fyrsta stig í þroska fósturs. Efnið sem hleðst upp af áhrifum norðlægu stöðvarinnar er mænugöngin; efnið sem safnast um suðlægu stöðina er hjartað. Hefðbundna hringrásin skiptir þessum göngum eða rásum í vinstri og hægri hluta. Gagnvirk áhrif á þessara tveggja stöðva þroskar neðri og efri hluta þeirra. Það gerist með sama hætti og þegar þéttir er hlaðinn jákvæðu rafmagni og neikvæðum kjarna. Hver þessara stöðva er fjórskipt:

(1) Jákvæð hægri hlið, (2) Jákvæðri vinstri hlið, (3) neikvæðri hægri hlið, og (4) neikvæðri vinstri hlið.

Í hjartanu er þessi fjórskipting kölluð hægri og vinstri fram-og afturhólf. Tantra greinir þau sem fjórskipting hjartalótusins, og sérkennir þau með mismunandi táknum. Jákvæðu blöð hjartans mynda stöðina sem færir jákvæða blóðstreymið, slagæðarnar; neikvæðu blöðin eru upphaf neikvæða blóðstreymisins, bláæðanna. Þessi neikvæða *prana* samanstendur af tíu öflum:

(1) *Prana*, (2) *Apana*, (3) *Samana*, (4) *Vyana*, (5) *Udana*, (6) *Krikila*, (7) *Naga*, (8) *Devadatta*, (9) *Dhavanjaya*, (10) *Kurma*.

Þessi tíu öfl eru kölluð *vayu*. Orðið *vayu* er dregið af *va*, að hreyfast, og þýðir ekkert annað en hreyfiafl. Tantristar ætla því ekki merkingu sem loft. Héðan af mun ég taka um *vayu* sem orku eða hreyfiafl *prana*. Þessar tíu birtingar *Prana* eru hins vegar dregnar saman í hina fimm fyrstnefndu, halda því fram að hinar fimm seinni séu aðeins umbreytingar þeirra fyrri fimm, sem séu þær mikilvægustu verkanir *prana*. Þetta er hinsvegar aðeins spurning um skiptingu. Frá vinstri hlið jákvæða blaðsins safnast *prana* upp í *nadi* og skiptist innan brjóstsins til lungnanna, og safnast aftur upp í *nadi* sem opnast aftur í hægri hlið neikvæða blaðsins. Þessi hringferð myndar einskonar hring (*chakra*). Þessi *nadi* kallast á nútíma vísindamáli lungnaslag- og lungnabláæð. Tvö lungu eru vegna virkni jákvæðra og neikvæðrar *prönu* austlæga og vestlægu orkunar.

Innri öfl náttúrunnar.

Með sama hætti, frá hægri hlið jákvæða blaðsins greinast í nokkur *nadi* sem ganga bæði upp og niður, þau fyrri undir áhrifum þess norðlæga, þau síðari undir áhrifum þess suðlægtar orku. Bæði þessi *nadi* opnast eftir hringrás gegnu efri og neðri hluta líkamans inn í vinstri hlið neikvæða blaðsins.

Milli vinstri jákvæðu og hægri neikvæðu hliða blaðsins er eitt *chakra* (diskur). Þetta *chakra* samanstendur af lungnaslag-og bláæðum og lungunum. Brjóstið myndar rúm fyrir þessa stöð, *chakra*, sem er jákvæð fyrir neðri hluta líkamans, sem stýrir skiptingu neðri stöðvarinnar, *chakra*, sem síðar tengist jákvæðri hægri hlið og neikvæðri vinstri hlið blaðanna.

Í efri stöðinni, *chakra*, (í brjóstholinu) er sæti *prana*, sú fyrsta og mikilvægasta birting hinna tíu birtinga. Inn- og útöndun er hin sanna breyting *prönu*, lungnaæðarnar birta hið sama. Þessari breytingu *prönunar* samsvarar breytingum á annari breytingu á starfsemi lífsins. Neikvæða lægri *chakra* hefur í sér grunnsæti nokkura annara birtinga lífs. Þetta *apana* er staðsett í ninum löngu þörmum, *samana* í naflanum, og svo framvegis.

Udana er staðsett í hálsinum; *vyana* um allan líkamann. *Udana* veldur ropa; *kurma* er í augunum og gerir þeim kleyft að opnast og lokast; *krikila* er í maganum og er hungurtilfinningin. Í stuttu máli, frá hinu fjórblaða hjartalótus höfum við allt blóðæðakerfið. Það eru tvö sett að þessum æðakerfum, hlið við hlið um allan líkamann, og eru tengd með ótölulegum fjölda lítilla rása, háræðanna.

Þetta stendur í *Prasnopnisat*:

"Frá hjartanum skiptast *nadi*. Að sjálfsögðu eru það hinar 101 (*Pradhana nadi*). Sem hver skiptist í 100. Hver þeirra aftur í 72,000."

Því eru 10,100 *nadi*, og 727,200,000 enn smærri, eða það sem kallað er *twig-nadi*. Táknmyndin eru greinar tréðs. Ræturnar eru í hjartanu. Frá þessum ganga mismunandi stiklar. Öll þessi skipting í greinar, og aftur í *twig* æðar; teljast í allt 727,210,201.

Af þessum er er *susumna* einn þeirra; afgangnum er skipt til helminga í hvorn helming líkamans. Þetta lesum við í *Kathopnishat*, 6th *valli*, 16th *mantra*:

"Hundrað og einn *nadi* eru tengdir hjartanu. Af þeim fer einn í höfuðið. Með því að fara út með honum verðum við eilíf. Hinir senda lífsgrunninn til hina ýmsu þátta."

Sá er gengur til höfuðsins er því að sögn, *susumna*. Því er *susumna* það *nadi* sem er tauga stöðin eða uppruni orkunar í mænunni. Af öðrum grunnþáttum *nadis*, er *lda* uppruni lífsorkunnar sem vinnur í vinstri helming líkamans, með sín 50 grunn *nadi*. Eing og hægri helmingur líkamans með sín 50 grunn *nadi*. Þau skiptast svo áfram eins og sagt var að framan. Þriðju þátta *nadi* eru svo smá og aðeins sýnileg í

Innri öfl náttúrunnar.

smásjá. Dreifing *susumna* um allan líkamann þjónar því að bera *prana* frá jákvæðra til neikvæðra hluta líkamans, og *vice versa*. Í tilfalli blóðsins sjá háræðarkerfið um það.

Vedantistar, líta að sjálfsögðu á að hjartað sé upphaf allrar dreifingar. Yogi, hinsvegar, byrjar skiptinguna frá naflanum. Við getum lesið í *The Science of Breath*:

"Frá naflarótinni dreifast 72,000 *nadi* um allan líkamann. Það sefur gyðjan *Kundalini* eins og snákur. Frá þessari stöð (naflanum) ganga tíu *nadi* upp, tíu niður, og skiptast í tvær og tvær slöngur."

Talan 72,000 er niðurstaða þeirra eigin sérstöku útreikninga. Það skiptir litlu hvaða skiptingu við veljum ef við skiljum málið.

Um þessa *nadi* renna hinnar ýmsu orkurtegunir sem mynda hin efnislega mann. Þessar rásir ná til hina ýmsu hluta líkamans, sem miðjur hinna ýmsu birtinga *prana*. Það er eins og vatn sem fellur af fjöllum, safnast í mismunandi vötn, sem hvert gefur frá sér ýmsar ár óg læki. Þessar stöðvar eru:

(1) Handaflsstöð, (2) Fótaflsstöð, (3) Talaflsstöð, (4) Útskilnaðarstöð, (5) Sköpunaraflsstöð, (6) Meltingar-næringaraflstöð, (7) Öndunaraflsstöð, og (8) hin fimm skilningsvitaaflostöðvar.

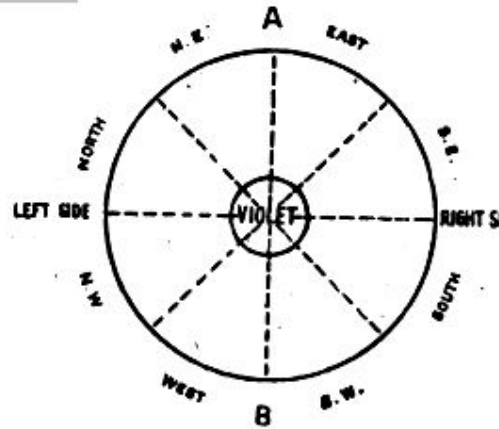
Þessi *nadi* sem halda áfram til ytri athafna líkamans og eru mest áriðandi starfsemi líkamans, er því sögð vera hin tíu grunnildi í kerfinu. Þau eru:

(1) *Ghandari* gengur í vinstra augað; (2) *Hastijhiva* gengur til hægra augans; (3) *Pasta* gengur til hægra eyrans; (4) *Yashawani* gengur til vinstra eyrans; (5) *Alamhusha*, eða *alamukha* (eins og er stafað sumstaðar) gengur til munnsins. Þetta er meltingarvegurinn; (6) *Kuhug* gengur til kynfæranna; (7) *Shankini* gengur til útskilunarfæra; (8) *Ida* er *nadi* sem leiðir til vinstri nasar; (9) *Pingala* gengur til hægri nasar. Það sýnist að þessum nafni sem gefið er þessu staðbundna *nadi* af sömu ástæðu og birting *prana* í lungnaæðunum er þekkt af sama nafni; (10) *Susumna* hefur þegar verið útskýrt í mismunandi fösum og birtingum.

Það eru tvennt til viðbótar sem þróast eðlilega á kvennlíkamanum: brjóstin. Það er mögulegt að *nadi Danini*, sem ekki hefur sérstaklega verið nefnt, geti gengið til annars þeirra. En, grunnskiptingin og dreifingin er skýr.

Stöðvar siðferðis- og vitsmunaorku eru einnig í kerfinu. Þetta má lesa í *Vishramopnishat* (Meðfylgjandi mynd er til að skýra þýðinguna):

Innri öfl náttúrunnar.



"(1) Meðan hugurinn hvílir eystri hlutanum (eða blaðinu), sem er hvítt að lit, þá tengist það þolimæði, gjalfmildi, generosity og virðingu.

"(2) Meðan hugurinn hvílir í suðuraustur hlutanum, sem er rauður á lit, þá tengist það svefni, leti og illu innræti.

"(3) Meðan hugurinn hvílir í syðri hlutanum, sem er svartur á lit, tengist það reiði, depurð, og vondum tilhneygingum.

"(4) Meðan hugurinn hvílir í suðvestur hlutanum, sem er blár á lit, tengist öfund og sviksemi.

"(5) Meðan hugurinn hvílir í vestur hlutanum, sem er brúnn að lit, tengist það brosi smiles, ástleitni, og glaðværð.

"(6) Meðan hugurinn hvílir í norðvestur hlutanum, sem er fjólublár á lit, tengist það kvíða, stöðugri óánægju, áhugaleysi.

"(7) Meðan hugurinn hvílir í norður hlutanum, sem er gulur á lit, tengist það kærleika, gleði og skrautgirni.

"(8) Meðan hugurinn hvílir í norðaustur hlutanum, sem er hvítur á lit, tengist það aumkun, fyrirgefningu, íhugun, og trú.

"(9) Meðan hugurinn hvílir í *sandhi* (tengimótum) þessara hluta, tengist það veikindum og erfiðleikum í líkamanum og heimili, og hugurinn leitast að hinum þremur eiginleikum.

"(10) Þegar hugurinn hvílir í miðju hlutanum, blábleikur, þá fer vitundin út yfir eiginleikanna [hinna þrjá eiginleika *Maya*] og leitast að vitsmunum."

Innri öfl náttúrunnar.

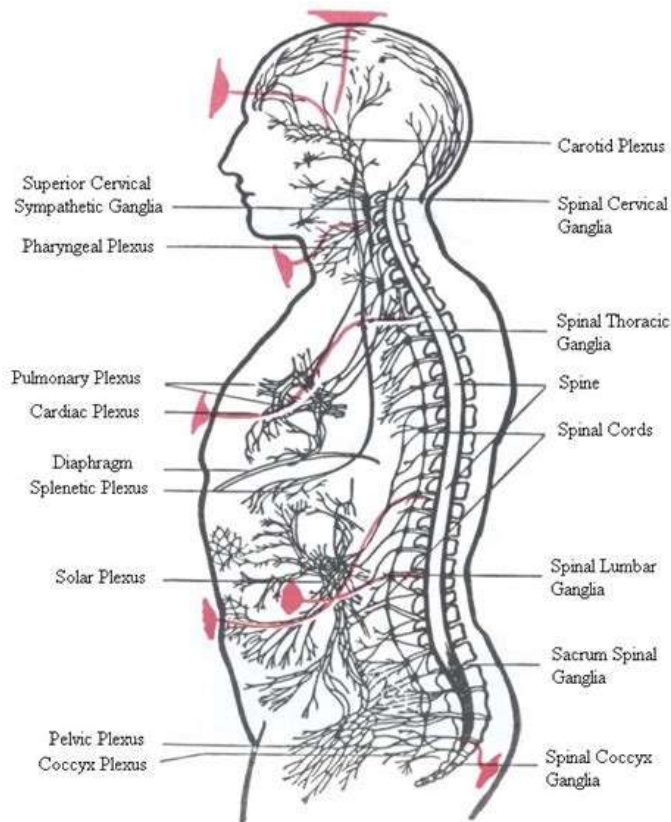
Hvenær sem einhver þessara hluta er í virkni er hugurinn vitundastilltur í þeim þáttum sem tengjast þeim. Áhersla á þá eflir þá enn meira.

Þessar stöðvar eru staðsettar í höfðinu og í brjóstinu, einnig á kviðsvæðinu og lendum, og víða.

Það eru þessar stöðvar á samt hjartanu, sem hafa samheitið *padma* eða *kamala* (lótus). Sumar þeirra eru stórar, aðrar smærri og enn aðrar mjög smáar. Tantra lótus er rótmeð margar greinar. Þessar stöðvar eru uppruni ýmisar orku, eins og rætur *padma*; *nadi* sem tengir þessar stöðvar eru rætur þess.

Taugastöðvar nútíma líffærafræði samsvara þessum stöðvum. Af því sem sagt var hér að framan má ráða að þessar stöðvar byggist á æðakerfinu. En eini mismunurinn á taugum og æðum er mismunurinn á neikvæðu og jákvæðu *prana*. Taugarnar eru það jákvæða og æðarnar neikvæða kerfið í líkamanum. Hvar sem taugar eru þar eru samsvarandi æðar. Hvorutveggja er eru án mismunar kallað *nadi*. Annað hefur sem miðstöð hjartalótusinn, hitt er þúsund blaða lótus heilans. Æðakerfið er nákvæm eftirmynd taugakerfisins; það er í raun, aðeins skuggi þess. Líkt og hjartað, hefur heilinn sinn efri og neðri skiptingu fram-og afturheila – og einnig hægri og vinstri skiptingu. Taugar ganga til allra hluta líkamans og koma þaðan aftur saman sem ganga til efri eða neðri hlutans sem samsvara fjögurra hluta hjartans. Þetta kerfi hefur einnig margar orkustöðvar eins og hitt. Báðar þessar stöðvar hafa svipaða stöð. Þær eru í raun, eitt: taugamiðstöðvar nútíma líffærafræði. Að mínu áliti eru tantrik *padma*, ekki aðeins stöðvar taugaorku – hið jákvæða norðlæga *prana* – heldur einnig hið neikvæða *prana*.

Innri öfl náttúrunnar.



Þýðing *Science of Breath* sem nú er kynnt lesandanum útskýrir hvernig virkni þessara tveggja þátta á sér stað við flæði jákvæðrar og neikvæðrar öndunar. Þeir sýna aðeins það sem má, í sumum tilfellum, auðveldlega staðreyna að ákveðin virkni er betri með jákvæðri orku, og önnur með neikvæðri orku. Inntaka efna og breyting þeirra er virkni, eins og hver önnur. Sum efni aðlagast betur neikvæðri, (t.d. mjólk og önnur feit efni), önnur með jákvæða *Prana* (önnur fæða sem meltiest í maganum). Sumar skynjanir okkar hafa varanlegri áhrif með neikvæðri, önnur með jákvæðu *prana*.

Prana breytir grófa efninu úr maganum í tauga og æðakerfið. *Prana*, eins og við höfum fjallað um, er gert úr hinum fimm *tatwa*, og *nadi* þjónar aðeins eins og leið fyrir *tatwic* straumanna til að fara eftir. Orkustöðvarnar sem minnst hefur very á eru stöðvar *tatwic* orku. *Tatwic* stöðvarnar í hægri hluta líkamans eru sólarorku, en þær vinstra megin tunglorku. Báðar þessar eru fimmskiptar. Þær eru það sem er kallað tauga ganglia. Tungl ganglia er uppruni *apas tatwa*. Á sama hátt höfu við uppruna annara orku. Frá þessum miðju stöðvum rennur *tatwic* straumar um sömu leiðir og hinar ýmsar verkanir og í lífefnafræðinni.

Allt í mannlegum líkama sem hefur minni samloðunar mótstöðu er gert af *prithivi tatwa*. En mismunandi *tatwas* virkni setur mismunandi eiginleika í mismunandi hluta líkamans.

Innri öfl náttúrunnar.

Meðal annars setur *vayu tatwa*, virkni og næringu húðarinnar; hið jákvæða gefur jákvætt skinn, og neikvætt gefur neikvætt skinn. Hvert þeirra hefur fimm lög:

(1) Hreint *vayu*, (2) *Vayu-agni*, (3) *Vayu-prithivi*, (4) *Vayu-apas*, (5) *Vayu-akasa*. Þessi fimmskipting fruma hefur þessa mynd:

(1) Hrein *Vayu* ~ Þetta er heildarsvið *Vayu*:



(2) *Vayu-Agni* ~ Þrýhyrningur hylur yfirborð frumunar, og hefur þessa lögun nokkurn veginn:



(3) *Vayu-Prithivi* ~ Ferningur *Prithivi* hylur yfirborð *Vayu*:



(4) *Vayu-Apas* ~ Eins skonar sporöskjulögur hylur frumuna:



(5) *Vayu-Akasa* ~ Flöturinn er flatur á yfirborðinu og doppóttur:



Smásjáskoðun mun sína að húðfrumurnar hafa þetta útlit.

Bein, vöðvar og fita koma af *prithivi*, *agni*, og *apas*. *Akasa* kemur fram á ýmsum stöðum. Hvar sem eitthvert rými er til staða í hvaða efnis sem er, þar er *akasa*. Blóðið er blanda af næringarefnum í vökvaformi, *apas tatwa* af *Prana*.

Innri öfl náttúrunnar.

Það sýnist því að jarðneska *Prana* sé nákvæm birting Sólar *Prana*, mannleg birting er nákvæm birting beggja. Smáheimurinn er nákvæm birting stórheims. Hin fjögur blöð hjartalótusins skiptast í tólf *nadi* (*K, Kh, g, gn, n, K', Kh', j, jh, n, t, the*). Með sama hætti hefur heilinn tólf taugapör. Þessi eru hin tólf merki Dýrahingsins (Zodiak), bæði í jákvæðum og neikvæðum fasa. Í hverju merki rís sólin 31 sinnum. Þessvegna höfum við 31 taugapör. Á tungutaki Tantra notum við *chakra*, hringi, stöðvar, í stað para. Þar sem þessar 31 *chakra* tengjast 12 taugapörum (*chakras*) heilans, sem dreifast um líkamann, samhliða blóðæðunum frá 12 *nadis* hjartans. Eini munurinn á tauga og hjarta *chakras* er að fyrrnefndu liggja lárétt, en það síðarnefnda liggur lóðrétt í líkamanum. Samhliða þræðirnir samanstanda af línunum tatwic miðjanna: *padma* eða *kamal*. Þessar stöðvar liggja á öllum 31 *chakra* nefnt var hér á undan. Frá þessum tveim vinnustöðvum, heilanum og hjartanu, merkjum dýrahingsins í jákvæðum og neikvæðum fasa – dreifist *nadi* kerfið. *Nadi* gengur frá annari hliðinni til hinnar, eru ávallt hlið við hlið. Þessar 31 *chakra* eru hinar ýmsu tatwic stöðvar; önnur jákvæð, hin neikvæð. Sú fyrri á tilveru sína í heilanum, þar sem þau tengjast sjálfráða kerfinu; sú síðari á tilveru sína í hjatanu, og tengjast víða. Þetta tvöfalda kerfi er kallað *Pingala* hægra megin, en *Ida* vinstu megin. Taugakerfi *apas* stöðvanna er háltungl, *taijas*, *vayu*, *prithivi*, og *akasa* er þríhyrnd, sporöskjulaga, ferhyrndar, og hringlaga. Þau sem eru af samsettu *tatwa* hafa samsetta myndir. Hver tatwic miðja hefur taugar allra *tatwa* umhverfis sig.

Prana hreyfist í kerfi *nadis*. Sem sólin kemur inni merki Hrútsins (Aries) í stórheiminum, færist *Prana* í samsvarandi *nadi* (taugum) heilans. Þaðan gengur það hvern dag niður í mænuna. Með risis sólar gengur það í fyrsta *chakra* til hægri. Þannig gengur það í *Pingala*. Það færist með taugakerfinu hægra megin, samhliða gengur það smásaman inn í æðakerfið. Fram að hádegi hvers dags er styrkur þessa *Prana* meiri í taugachakra heldur en í bláæðunum. Á hádegi er styrkurinn jafn í báðum kerfum. Á kvöldin (við sólsetur), hefur allur styrkur *Prana* gengið inn í æðakerfið. Þaðan gengur það inn í hjartað, neikvæðu syðri stöðina. Þaðan dreifist það út í vinstri helming æðakerfisins, og smá saman út í taugakerfið. Á miðnætti er styrkurinn kominn í jafnvægi; að morgni (*pratasandhia*) er *prana* í mænunni; þaðan byrjar það að ferðast með annari *chakramiðjuni*. Það era ð sjálfsögðu sólarstraumur *prana*. Tunglið veldur öðrum minni straumum. Tunglið hreyfist 12 sinnum meira en sólin. Þegar sólin hefur færst yfir eina *chakra* (þ.e., á 60 *ghari* – dag og nótt), færist tunglið yfir 12 *chakramiðjur*. Því höfum við 12 stakar breytingar *prana* á 24 tímum. Ef við gerum ráð fyrir að tunglið byrji í Hrútnum (Aries); byrjar það eins og sólin í fyrsta *chakra*, og það tekur það 58 mín. 4 sek. Frá mænunni til hjartans, og nokkrar mínútur þaðan aftur til mænunar.

Bæði þessi *prana* fara með sínum hraða með tatwic stöðvunum. Annað hvort þeirra er alltaf yfir sömu tatwic stöðvunum, í hverjum hluta líkamans. Það birtir sig first í *vayu* stöðvunum, síðan í *taijas*, þar næst í *prithivi*, og síðan í *apas* stöðvunum. Þar á eftir í *Akasa*, og þar næst í *susumna*. Þegar tunglstraumurinn fer frá mænunni til hægri, kemur öndunin út um hægri nösina, og svo lengi sem *Prana* straumurinn

er í afturhluta líkamans, breytist *tatwa* frá *vayu* til *apas*. Þegar straumurinn færir inn í fremri hlutan hægra megin, breytist *tatwa* frá *apas* til *vayu*. Þegar *prana* færir í hjartað, finnst öndunin ekki í nösunum. Þegar það færir frá hjartanu til vinstri, byrjar öndunin að flæða út um vinstri nösina, og svo lengi sem *prana* er í fremri hluta líkamans, breytist *tatwa* frá *vayu* til *apas*. Það breytist ekki aftur, þar til *prana* nær mænunni, þegar við höfum *akasa* af *susumna*. Þannig er jöfn breyting *prana* í fullkominni heilsu. Sólar og tunglkraftarnir sem gefa þessu staðbundna *prana* virkni og tilveru *Prana*, gerir því kleyft að starfa ávallt eins. Frjáls vilji manns og aðrir kraftar breyta eðli staðbundis *prana* og sérkennir á þann veg frá tvíþættu jarðar *prana*. Með breytilegu eðli *prana*, getur röð *tatwa* og neikvæðir og neikvæðir straumar haft mismikil áhrif. Sjúkdómar eru afleiðingar þessara breytinga. Flæði öndunar er í raun besta vísbendingin um breytingar á *tatwa* í líkamanum. Jafnvægi + og – strauma *tatwa* kemur fram í heilsunni, og truflun á samræmi þeirra í sjúkdómum. Öndunarflæðið er því það mikilvægasta hjá hverjum manni sem metur eigin heilsu og annara. Á sama tíma er það möguleg leið, mikilvæg, og um leið auðveldasta og áhugaverðasta *Yoga*. Hún kennir okkur að gæta vilja okkar til að hafa áhrif á og ná fram breytingum á eðli og reglu +,- straumum *tatwic*. Það gerist með eftirfarandi hætti. Öll líkamleg virkni er *prana* í ákveðnu ástandi. Án *prana* er engin virkni, og öll virkni er afleiðing mismunandi samræmi strauma *tatwic*. Því er hreyfing í einum hluta líkamans afleiðing virkni *vayu* stöðvanna í þeim hluta líkamans. Á sama hátt þegar einhver virkni er í *prithivi* stöðvunum, finnum við tilfinningu gleði og ánægju. Ástæða annara skynjunar svipaðar.

Við finnum að þegar við leggjumst, þá breytist öndunin úr nösunum. Við sjáum því að ef við liggjum á annari hliðinni, fer öndunin um gagnstæða nös. Við sjáum því að ef það er eftirsóknarvert að breyta neikvæðum aðstæðum líkamans í jákvæðar, teljum við það nauðsynlegt. Rannsókn á líkamlegum áhrifum *prana* á þessa grófu spólu, og afleiðingum grófrar virkni á *prana*, verður viðfangsefni næsta kafla.